Programma

CORSO DI ALTA FORMAZIONE IN NUTRIZIONE SPORTIVA

Moduli

- **Fondamenti della nutrizione sportiva e strategie pre/post allenamento:** le basi della nutrizione applicata allo sport e le scelte alimentari più efficaci prima e dopo l'allenamento per ottimizzare la performance e il recupero.
- **Nutrizione e adattamenti negli sport invernali:** approccio nutrizionale specifico per discipline invernali con attenzione al pattinaggio artistico, alla gestione dell'energia e alla prevenzione dei disordini alimentari e della RED-S.
- **Nutrizione negli sport di endurance e ultra endurance:** caratteristiche metaboliche, fabbisogni calorici e gestione dei macronutrienti per affrontare sforzi prolungati e intensi.
- **Nutrizione nell'atletica leggera:** strategie nutrizionali per le diverse specialità dell'atletica: sprint, resistenza, salti e lanci.
- **Gestione nutrizionale e dell'integrazione nel periodo di preparazione (off season):** come strutturare l'alimentazione e l'integrazione nelle fasi lontane dalla competizione per favorire adattamenti positivi e prevenire carenze.
- **Idratazione e performance sportiva:** tecniche per una corretta integrazione idrica, utilizzo di integratori salini, elettroliti e liquidi con carboidrati, gestione della disidratazione e suoi effetti sulle prestazioni.
- **Progetto di nutrizione sportiva: il caso del tiro con l'arco**: analisi di un progetto concreto presentato in ambito di sport e salute, con spunti metodologici e applicativi.

Copyright©SuisseUp. All rights reserved.

- **Integrazione alimentare specifica, pro e contro:** come scegliere gli integratori più adatti, test specificidi palatabilità e digestione, strategie alternative con alimenti di uso comune come integratori.
- **Nutrizione per gare di ultra running, trail e ultra trail:** adattamento nutrizionale per sport estremi di lunga durata: gestione dell'energia, prevenzione di disturbi gastrointestinali e mantenimento della performance.
- **Nutrizione per gare di ultra cycling (Marathon off-road, randonnée):** Caratteristiche specifiche di questi tipi di manifestazioni, lunghezza, intensità dello sforzo e alterazioni fisiologiche che possono presentarsi nell'atleta. Gestione dell'alimentazione e integrazione in condizioni di "self-supported" anche in paesi esteri.
- **Triathlon, Extreme Triathlon e nuoto in acque libere:** strategie di integrazione differenziata per ogni frazione di gara e adattamento alle specificità dei percorsi.
- **Nutrizione negli sport di squadra:** gestione nutrizionale per sport come basket, rugby, hockey e pallavolo: pianificazione pre-gara, intra-gara e recupero, gestione del peso e degli infortuni.
- **Basi di supplementazione nutrizionale:** utilizzo mirato di supplementi in caso di deficit fisiologici (carenza di ferro, disbiosi, cali energetici, calo delle difese immunitarie, ecc.).
- **Alimentazione sportiva personalizzata e integrazione:** come strutturare un piano nutrizionale individualizzato in base alla disciplina, al carico di lavoro e alle esigenze specifiche.
- **Digiuno intermittente circadiano: nuova frontiera nella performance sportiva?:** evidenze scientifiche e potenziali benefici del protocollo controllato in ambito atletico.
- **Esame finale:** valutazione pratica e teorica delle competenze acquisite durante il corso.

Gli allievi avranno accesso a tutto il materiale presente in piattaforma e potranno rivedere tutte le lezioni in presenza e online che saranno **video-registrate**.

Copyright©SuisseUp. All rights reserved.