

COORDINAMENTO ASI NUTRIZIONE E ALIMENTAZIONE SPORTIVA

“Il presente regolamento è redatto in conformità a tutti i regolamenti interni ASI (a titolo esemplificativo e non esaustivo Statuto, Regolamento Organico, Linee Guida) e a tutte le disposizioni regolamentari, sia nazionali che locali. La ratifica da parte della Giunta Esecutiva del presente regolamento si intende per sola presa visione ed il fiduciario si impegna a rispettare le istruzioni delle competenti Direzioni, Tecnica e Sportiva, garantendone l'esecuzione secondo quanto sopra descritto.”

Un programma formativo in nutrizione sportiva copre bioenergetica, fabbisogni dei macro/micronutrienti, strategie di integrazione e idratazione per ottimizzare la performance e il recupero. Include la valutazione della composizione corporea, gestione dei tempi pre/post-allenamento e approcci specifici per sport di potenza o endurance.

Programma Didattico Tipo (Moduli Principali):

- **Fondamenta Fisiologiche:** Bioenergetica muscolare, ormoni, metabolismo energetico durante l'esercizio fisico.
- **Nutrizione e Performance:** Ruolo dei macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) e micronutrienti; timing nutrizionale (pre, durante, post-gara/allenamento).
- **Valutazione Corporea:** Tecniche di valutazione, bioimpedenziometria (BIVA).
- **Idratazione e Integrazione:** Termoregolazione, reintegrazione idro-salina, supplementazione scientificamente validata (es. creatina, caffeina, proteine).
- **Strategie Specifiche:** Nutrizione per sport di resistenza (endurance), forza/potenza (bodybuilding), sport di squadra, sport estetici e gestione del peso negli sport da combattimento.
- **Situazioni Speciali:** Alimentazione per giovani atleti, donne, vegetariani, gestione infortuni, disturbi del comportamento alimentare (DCA) nello sport.

Obiettivi Formativi:

Il percorso mira a fornire competenze pratiche per elaborare piani alimentari finalizzati al miglioramento della prestazione atletica, al mantenimento della salute dello sportivo e alla prevenzione del sovrallenamento o infortuni.

Destinatari:

Biologi nutrizionisti, dietisti, medici dello sport, laureati in scienze motorie, personal trainer.

Programma didattico

Introduzione alla Nutrizione Sportiva

Principi fondamentali della nutrizione sportiva
Differenze tra nutrizione per atleti e non atleti

Ruolo della nutrizione nelle prestazioni sportive e nel recupero

Macronutrienti e loro Ruolo nello Sport

Carboidrati: importanza, fonti e timing di assunzione per l'energia
Proteine: necessità, fonti e importanza per il recupero muscolare e la crescita
Grassi: tipi, fonti e loro ruolo nell'alimentazione sportiva

Micronutrienti nel Contesto Sportivo

Vitamine e minerali essenziali per gli atleti
Ruolo dei micronutrienti nel supporto delle prestazioni e nella prevenzione degli infortuni

Idratazione e Performance Atletica

Importanza dell'idratazione per le prestazioni sportive
Strategie di idratazione prima, durante e dopo l'esercizio
Riconoscimento e prevenzione della disidratazione e dell'iperidratazione

Integrazione Alimentare per Sportivi

Panoramica degli integratori più comuni utilizzati dagli atleti
Evidenze scientifiche sull'efficacia degli integratori
Linee guida per un uso sicuro e responsabile degli integratori

Alimentazione Pre, Intra e Post Allenamento/Competizione

Strategie nutrizionali per massimizzare le prestazioni
Alimentazione per il recupero ottimale
Esempi di piani alimentari specifici per diversi tipi di sport

Gestione del Peso e Composizione Corporea

Tecniche di perdita di peso e aumento della massa muscolare per atleti
Impatto della composizione corporea sulle prestazioni sportive
Disturbi alimentari nello sport: riconoscimento e prevenzione

Dieta e Supplementazione per Sport di Resistenza e di Forza

Differenze nutrizionali tra sport di resistenza e di forza
Alimentazione specifica per il supporto delle prestazioni in ciascuna disciplina

Pianificazione di un Piano Alimentare Sportivo

Come creare piani alimentari personalizzati in base allo sport, agli obiettivi e alle esigenze individuali
Uso di software e applicazioni per la pianificazione alimentare

Tendenze Attuali e Ricerca Futura in Nutrizione Sportiva

Esplorazione delle ultime ricerche e tendenze emergenti
Discussione sull'evoluzione futura della nutrizione sportiva
