

PROGETTO "COACH DELLA SALUTE"

GIOVEDI' 20 APRILE 2017

CENTRO LUOGHI DI PREVENZIONE – PADIGLIONE VILLA ROSSI Reggio Emilia

Introduzione: Il progetto "Coach della salute, un personal trainer per il contrasto alle errate abitudini alimentari come lotta al doping nelle giovani e nei giovani", proposto dal CRAD-ER (Centro Regionale Antidoping) e finanziato dal Ministero della Salute, ha come obiettivo principale promuovere sani stili di vita nello sport, soprattutto a sostegno della sana alimentazione. La sempre crescente tendenza dello sportivo al ricorso all' integratore alimentare sulla falsa idea che l'atleta, in quanto tale, abbia bisogno di un apporto nutrizionale "maggiorato", ha prodotto condotte di uso scorretto ed abuso di supplementi alla dieta caratterizzate talvolta da conseguenze negative sia sulla prestazione sportiva stessa che addirittura sulla salute.

Sostenere i concetti di "gusto", "alimento naturale", "salute" nella dieta dello sportivo deve costituire la base per una sana pratica sportiva. A tale proposito, il progetto, con il supporto degli istituti alberghieri e dei SIAN della Regione Emilia Romagna intende proporre, illustrare ed argomentare, nella loro valenza nutrizionale, menù e ricette dedicate ai vari momenti della vita dello sportivo. La proposta prevede di coinvolgere i giovani studenti sportivi degli istituti scolastici regionali, gli iscritti a società sportive, i praticanti sport a differenti livelli. Obiettivo secondario ma non meno importante del progetto sarà quello di monitorare i soggetti che avranno partecipato agli eventi formativi, un monitoraggio attivo e passivo sugli stili di vita adottati per comprendere l'impatto e la ricaduta pratica di quanto discusso nella fase della formazione. Il monitoraggio, grazie a strumenti quali questionario, intervista, incontri ed impiego di una applicazione informatica dedicata, sarà gestito dalla figura del Coach della Salute.

Programma

- ore 10.00 Apertura dei lavori *Marina Fride , Gustavo Savino*
- ore 10.15 La relazione fra il progetto 'Coach per la Salute e Scegli con Gusto Gusta in Salute *Sandra Bosi, Claudia Monti*
- ore 10.30 Benessere psicofisico, alimentazione , movimento e pratica dello sport.
- ore 10.50 L'approccio alla pratica sportiva, il concetto di agonismo e la ricerca della prestazione *Monia Pinelli*
- ore 11.20 La biochimica del muscolo e "necessità" energetiche dello sportivo *Gustavo Savino*
- ore 12.00 Laboratorio interattivo sugli integratori *Operatori di Luoghi di Prevenzione*
- ore 12.45 Studenti e docenti dell'Istituto Alberghiero "A. Motti" di Reggio Emilia preparano e illustrano il Menù per lo Sportivo
- ore 13.30 *pausa pranzo*
- ore 14.30 Confronto plenario *Sandra Bosi, Gianfranco Martucci*
- ore 15.00 La sana alimentazione nello sport *Ylenja Persi*
- ore 15.45 Supplementi, integratori e farmaci: reali necessità di impiego e rischi derivanti da uso scorretto ed abuso - Il doping nello sport *Gustavo Savino*
- ore 16. 15 Discussione a piccolo gruppo sui contenuti del seminario formativo
- ore 17.00 Conclusioni *Gustavo Savino, Ferdinando Tripi*

Relatori

Sandra Bosi	Lilt di Reggio Emilia - Luoghi di Prevenzione
Gianfranco Martucci	Lilt di Reggio Emilia - Luoghi di Prevenzione
Claudia Monti	Istituto Oncologico Romagnolo
Ylenia Persi	Sian e Medicina dello Sport Ausl di Modena
Monia Pinelli	Ausl di Modena
Gustavo Savino	Medicina dello Sport Ausl di Modena
Marco Tamelli	Lilt di Reggio Emilia - Luoghi di Prevenzione
Ferdinando Tripi	Medicina dello Sport Ausl di Modena

Elenco delle scuole che parteciperanno alla formazione:

“G. Rainieri-G. Marcora” di Piacenza

Istituto Alberghiero “A.Motti” Reggio Emilia

Istituto Convitto Corso di Correggio - RE

Istituto “N.Mandela” di Castelnuovo né Monti - RE

IAL di Serramazzoni - MO

Istituto Vergani – Navarra di Ferrara

Istituto Alberghiero “P.Artusi” Forlimpopoli - FC

Alla giornata sono invitati a partecipare per ogni scuola:

ragazzi che hanno svolto attività di Peer Education (max 10 per scuola),

n.3 docenti del gruppo di lavoro a scuola, di cui un insegnante di Scienze Motorie

ISCRIZIONI E RIMBORSI

Le iscrizioni all’evento vanno effettuate tramite modulo on-line sul sito di Luoghi di Prevenzione – nella sezione Convegni e Seminari:

<http://www.luoghidiprevenzione.it/Home/ConvegniSeminari.aspx>

Sarà disponibile presso la segreteria di Luoghi di Prevenzione il modulo di rimborso per le spese di viaggio relativo ai titoli di viaggio treno(2°classe) e bus.

Per informazioni

LUOGHI DI PREVENZIONE

c/o Padiglione “VILLA ROSSI” - Campus San Lazzaro di Reggio Emilia

Via Amendola, 2 - 42122 Reggio Emilia

Tel. 0522 320655

email: segreteria@luoghidiprevenzione.it