

## Preparazione mentale e alimentazione per l'atleta

18 aprile 2015 - ore 9.30 - 13.30

Fondazione Accademia di Comunicazione  
Milano, via Savona 112/A



### Seminario per allenatori sportivi e atleti

Fondazione Accademia di Comunicazione, dopo aver organizzato negli anni precedenti i corsi di preparazione psico-pedagogica e di addestramento all'utilizzo del defibrillatore per allenatori di squadre giovanili, riprende il dialogo con gli sportivi, ospitando un **incontro** proposto dall'**Istituto Superiore di Fitoterapia** in collaborazione con l'**Associazione Italiana Nutrizionisti**, per parlare di **preparazione mentale** e di **corretta alimentazione** di chi pratica sport per il miglioramento delle prestazioni individuali e di squadra.

Il seminario porrà l'attenzione anche sulla possibilità di utilizzare integratori alimentari di origine naturale, in grado di sostenere senza effetti dannosi il benessere psico-fisico degli atleti, grazie alle proprietà fitoterapeutiche delle piante.

## **PROGRAMMA – Sabato 18 aprile 2015**

### **h 9.30 / 11.15 - Mente e corpo: uniti per vincere!**

**Raimondo Guidolin** - *Preparatore mentale in ambito sportivo e personale, Nutritional Sport Consultant, Personal Trainer*

La creazione e il mantenimento di un sistema in **equilibrio tra l'aspetto fisico e quello mentale** permette di migliorare il rendimento fisico, atletico e mentale dell'atleta.

Nell'incontro verranno presentati strumenti e tecniche di **preparazione mentale**, oltre a casi pratici, utilizzabili nell'ambito della pratica sportiva agonistica, a livello professionistico, giovanile ed amatoriale.

Inoltre sarà possibile scoprire come una nutrizione adeguata, basata su principi naturali, sia utile per sostenere le maggiori necessità a livello psico-fisico richieste all'atleta, e possa essere di aiuto nell'affrontare alcune problematiche specifiche (stress mentale in particolare).

### **h 11.15 / 11.30 – Coffee break**

### **h 11.30/ 13.30 - L'alimentazione per l'atleta: miti, leggende, verità**

**Iacopo Bertini** - *Biologo Nutrizionista, PhD, Erborista, Vicepresidente Associazione Italiana Nutrizionisti*

L'alimentazione dell'atleta è spesso caratterizzata dalla prescrizione di regimi nutrizionali bizzarri e fantasiosi ma anche, a volte, completamente squilibrati e potenzialmente pericolosi.

Al giorno d'oggi, non si pensa "solamente" all'alimentazione del giorno in cui si svolge la gara, ma ad una vera e propria **preparazione nutrizionale dell'atleta**, da realizzare **nell'arco dell'intera stagione sportiva**.

Non esiste una dieta ottimale che possa andar bene per tutti gli atleti. La sua composizione, infatti, dipende dal tipo di sport praticato, dalla quantità e qualità di allenamento che svolge, dalla necessità o meno di intervenire su peso e composizione corporea.

### **Modalità di partecipazione**

Gli interessati possono iscriversi al Seminario via email all'indirizzo **facciamosquadra@accademiadicomunicazione.org** indicando:

- Nome / Cognome / Codice Fiscale
- recapito telefonico
- società sportiva di appartenenza

**Le iscrizioni saranno accolte in ordine di arrivo e fino ad esaurimento posti.**

**Costo:** € 20,00 pro capite da corrispondere

- tramite bonifico all'Associazione ISTITUTO SUPERIORE DI FITOTERAPIA - Banca Prossima - IBAN IT52 R033 5901 6001 0000 0010 736
- oppure in contanti il giorno dell'incontro.

A cura dell'Associazione verrà rilasciata ricevuta intestata al partecipante.

Se la quota viene versata dalla Società Sportiva, la ricevuta sarà intestata alla stessa (in tal caso si prega di indicarlo nella mail di iscrizione, segnalando i dati fiscali della Società)

### **Attestato di partecipazione**

Ai partecipanti verrà rilasciato attestato di partecipazione

### **Come raggiungere la sede**

Mezzi pubblici: tram 14 - bus 90 / 91

Dalle stazioni Centrale, Cadorna, Garibaldi, Porta Genova: M2 fermata S. Agostino + tram 14  
La sede del corso è dotata di Parcheggio interno gratuito per i partecipanti.