

**CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN ALIMENTAZIONE SPORTIVA**

<https://qlearning.it/>  
ID 2007- 433431

**Destinatari dell'attività formativa:** MEDICO CHIRURGO (Tutte le discipline); FARMACISTA; BIOLOGO; PSICOLOGO; ASSISTENTE SANITARIO; DIETISTA; FISIOTERAPISTA; INFERMIERE; INFERMIERE PEDIATRICO; LOGOPEDISTA; OSTETRICO/A; TECNICO DELLA RIABILITAZIONE PSICHIATRICA; TECNICO DELLA FISIOP. CARD. E PERF. CARDIOVASCOLARE; TECNICO SANITARIO DI LABORATORIO BIOMEDICO.

**Obiettivi formativi e Area formativa:** n° 8

**Data inizio/fine:** 08/11/2024 – 24/01/2024

**Numero partecipanti minimo:** 25

**Tipologia:** FAD Sincrona

**Ore formative:** 34

**Numero dei crediti assegnati:** 50

**Iscrizioni:** è possibile iscriversi, inviando una e-mail a [g.morra@sportbusinessacademy.eu](mailto:g.morra@sportbusinessacademy.eu)

**PROGRAMMA**

**8 Novembre 2024 14:30- 16:30**

Docente: Dott.ssa Francesca Liguori  
Macronutrienti e micronutrienti.

**9 Novembre 2024 9:30- 11:30**

Docente: Dott.ssa Francesca Liguori  
Varie tipologie di diete (come scomporre i macronutrienti e accenno alle varie diete: mediterranea, chetogenica, a zona, vegana, vegetariana).

**15 Novembre 2024 14:30-16:30**

Docente: Dott.ssa Francesca Liguori  
Disturbi del Comportamento Alimentare associati allo sport.

**16 Novembre 2024 9:30-11:30**

Docente: Dott.ssa Francesca Liguori  
Idratazione e disidratazione: ruolo dell'acqua.

**22 Novembre 2024 14:30-16:30**

Docente: Dott.ssa Rossella Dodi  
Mantenimento dell'equilibrio idrico-salino e Modelli alimentari per lo sportivo  
Composizione corporea , strumenti, scopo, utilizzo.

**23 Novembre 2024 9:30-11:30**

Docente: Dott.ssa Rossella Dodi  
Strategie dietetiche negli sport di resistenza/endurance (definizione, metabolismi, timing) + 2 esempi di sport di endurance, focus su maratoneta (uomo, donna), Ironman (uomo), composizione corporea ideale, ripartizione dei macronutrienti in allenamento (g/kg di PC in CHO, P, G), integrazione.

**29 Novembre 2024 14:30- 16:30**

Docente: Dott.ssa Rossella Dodi  
Gestione del piano alimentare prima della gara-durante la gara- dopo la gara. Prova pratica caso studio (break up rooms in gruppi).

**30 Novembre 2024 9:30-11:30**

Docente: Dott.ssa Rossella Dodi  
Strategie dietetiche negli sport di potenza (definizione, metabolismi, timing) + 2 esempi

di sport di potenza, focus su centometrista/duecentometrista + salto triplo, composizione corporea ideale, ripartizione dei macronutrienti in allenamento (g/kg di PC), integrazione.

**13 Dicembre 2024 14:30-16:30**

Docente: Dott.ssa Rossella Dodi

Gestione del piano alimentare prima della gara- durante la gara- dopo la gara. Prova pratica caso studio (break up rooms in gruppi).

**14 Dicembre 2024 9:30- 11:30**

Docente: Dott.ssa Rossella Dodi

strategie dietetiche negli sport di squadra (definizione, metabolismi, timing) + 2 esempi di sport di squadra, calcio maschile e calcio femminile, composizione corporea ideale, ripartizione dei macronutrienti durante la stagione (g/kg di PC in CHO, P, G), integrazione.

**20 Dicembre 2024 14:30- 16:30**

Docente: Dott. Vito Flavio Valletta

Bilancio Energetico dell'atleta, Nutrizione e performance atletica.

**21 Dicembre 2024 9:30- 11:30**

Docente: Dott. Vito Flavio Valletta

Integrazione Sportiva e timing nutrizionale, prova pratica.

**10 Gennaio 2025 14:30- 16:30**

Docente: Dott. Vito Flavio Valletta

Gestione di un piano alimentare nel soggetto Vegano, Vegetariano e Diabetico.

**11 Gennaio 2025 9:30- 11:30**

Docente: Dott. Vito Flavio Valletta

Esempi di Diete nell'atleta

**17 Gennaio 2025 14:30- 16:30**

Docente: Rossella Dodi

Overview sulle fake news in ambito sportivo.

**18 Gennaio 2025 9:30- 16:30**

Docente: Rossella Dodi

Composizione corporea strumenti, scopo, utilizzo. Gestione del piano alimentare prima della gara- durante la gara- dopo la gara. Prova pratica caso studio (break up rooms in gruppi)

**24 Gennaio 2025 14:30-16:30**

Docente: Francesca Liguori

Gestione e approccio del paziente.

**OBIETTIVI**

L'obiettivo del corso è fornire una formazione approfondita sui principi della nutrizione sportiva, con focus su:

- Macronutrienti e micronutrienti
- Gestione di diete e piani alimentari per diversi sport
- Strategie dietetiche pre-gara, durante la gara e post-gara
- Composizione corporea e strumenti di misurazione
- Nutrizione per diverse tipologie di atleti (endurance, potenza, squadre)
- Gestione dell'integrazione sportiva e del timing nutrizionale
- Approccio al paziente e gestione di casi pratici

Ci si concentrerà sull'approccio integrato alla nutrizione sportiva, fondato su conoscenze scientifiche aggiornate e applicato a casi pratici per migliorare la performance e la salute degli atleti.

#### ASSISTENZA TECNICA AGLI UTENTI

Per qualsiasi problematica, di tipo tecnico, legata alla piattaforma qlearning.it, potete utilizzare il servizio chat live di qlearning.it in orario d'ufficio dal lunedì al venerdì. La chat offline con risposta entro 24-48 ore, invece, è sempre attiva. È disponibile, inoltre, il numero telefonico 099-9908003 dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle ore 13.00.

#### RESPONSABILE SCIENTIFICO

Sharon Renna

#### VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

La verifica dell'apprendimento avverrà tramite un test con domande a risposta multipla (n. 3 domande per ogni credito formativo; ogni domanda con 4 risposte di cui soltanto 1 corretta). La verifica va svolta entro i tre giorni successivi alla data di conclusione dell'attività formativa. Ad ogni tentativo sarà proposto un nuovo set di domande presentate con doppia randomizzazione, per un numero massimo di 5 tentativi. L'esito della prova (superato / non superato) sarà visualizzato immediatamente a fine compilazione.

Il livello minimo di risposte esatte richiesto è pari ad almeno il 75% dei quesiti complessivamente proposti.

#### QUALITA' PERCEPITA

Per poter scaricare l'attestato con i crediti ECM, bisognerà dopo aver superato il test di apprendimento, rispondere alle domande della scheda di valutazione sugli aspetti dell'evento formativo. La compilazione è anonima e obbligatoria.

#### QUALIFICHE PROFESSIONALI E SCIENTIFICHE DEI RELATORI/MODERATORI/RESP. SCIENTIFICI

La sottoscritta Enza De Carolis, in qualità di rappresentante legale della Qibli srl, dichiara che i curricula sono custoditi presso la propria sede legale per cinque anni e si impegna renderli disponibili in occasione dei controlli che la C.N.F.C., conformemente a quanto previsto dal Regolamento.

Dichiara, inoltre:

- di aver fornito agli interessati l'informativa sul trattamento dei dati personali (art. 13 del Regolamento europeo 2016/679);
- di aver fornito l'informativa relativa agli artt. 68, 70, 76, 96 Accordo Stato-Regioni 2017 "La formazione continua nel settore salute" - Rep. Atti 14/CSR del 2.2.2017 - Par. 4.6, lett. j) Manuale Nazionale di Accreditamento per l'Erogazione di Eventi ECM);
- di aver informato gli interessati che il programma dell'evento ECM, di cui le suddette informazioni contribuiscono a formarne il contenuto minimo, verrà inserito nel catalogo degli eventi E.C.M. tenuto dall'ente accreditante.

COGNOME	NOME	LAUREA	SPECIALIZZAZIONE CONSEGUITA	AFFILIAZIONE E CITTÀ
DODI	ROSSELLA	Scienze biologiche	Biologia sperimentale applicata	HUMAN LAB - Parma
LIGUORI	FRANCESCA	Scienze dell'Alimentazione e nutrizione umana	Nutrizione sportiva	Ospedale San Raffaele Milano
VALLETTA	VITO FLAVIO	Biotechnologie	Alimentazione e Nutrizione Umana	Orabona's Fitness Center - Caserta