



CENTRO DI FORMAZIONE PERMANENTE U18 ROMA  
"LORENZO SEBASTIANI"

Alla Cortese Attenzione della Segreteria Didattica,

Volevo presentarvi il programma che in questa stagione sportiva, 3 settembre – 15 giugno il Centro di Formazione Permanente, proporrà ai ragazzi che ne fanno parte.

Crediamo che il valore dei lavori che i ragazzi dovranno svolgere possano essere di ausilio all'attività di alternanza "scuola – lavoro" programmato all'interno degli istituti.

Questi meeting saranno tenuti da professionisti che lavorano nella Medicina, nella Psicologia dello Sport, nella Fisioterapia e nel Management Aziendale.

Di seguito gli argomenti trattati:

## **IL FENOMENO DOPING**

Intervento di informazione e formazione sul fenomeno doping e sostanze correlate.

1. La disciplina nazionale e mondiale in materia di doping.
2. Storia del doping.
3. Effetti delle sostanze proibite sui diversi organi ed apparati.
4. Aspetti psicologici del doping e correlazione con il fenomeno della dipendenza.
5. Il doping involontario.
6. Gli integratori: alimenti o doping mascherato?



CENTRO DI FORMAZIONE PERMANENTE U18 ROMA  
"LORENZO SEBASTIANI"

## **NUTRIZIONE UMANA**

Brevi richiami di storia dell'alimentazione umana correlati con i grandi fenomeni storici dell'umanità.

1. Alimenti e nutrienti.
2. Proteine, glucidi e lipidi: cosa sono, composizione chimica, quali alimenti li contengono principalmente.
3. Energia e lavoro. Accenni di biochimica della nutrizione.
4. Falsi miti e certezze scientifiche in materia di alimentazione.
5. Considerazioni nutrizionali su particolari stati o attività dell'organismo.

## **COMPORAMENTI SALUBRI**

1. Stili e comportamenti di vita salubri.
2. Fumo, alcool, sostanze stupefacenti, attività motoria.
3. Corretto uso dei farmaci.
4. La prevenzione e la diagnosi precoce.

## **EMPOWERMENT**

1. Le capacità nascoste.
2. Assertività e resilienza.
3. Empowerment e team building.

## **ATTIVITÀ FISICA E SPORT**

1. La macchina umana.
2. Differenze tra attività fisica e sport.
3. Lo sport nelle diverse età della vita.
4. Caratteristiche metaboliche e biomeccanica nelle diverse discipline sportive. L'attività motoria per tutti.



CENTRO DI FORMAZIONE PERMANENTE U18 ROMA  
"LORENZO SEBASTIANI"

5. La sporterapia.

## **L'ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

L'organizzazione di una stagione sportiva all'interno di un Centro di Formazione Permanente.

## **LA NASCITA DI UN'ATLETA, VERO SPORTIVO**

Metodo e regole di vita per arrivare alla performance sportiva.

## **IL BULLISMO E LO SPORT**

Incontri con psicologi sportivi

## **GESTIONE DELL'ANSIA DA PRESTAZIONE**

Attivazione dell'attenzione e tecniche di rilassamento

## **BENDAGGIO FUNZIONALE**

Imparare ad utilizzare il bendaggio per la prevenzione degli infortuni.

Resto in attesa di vostre valutazioni.

Augurandovi buon lavoro

Vi porgo,

Cordiali saluti

Roma 18 Settembre 2018

Il Manager

Andrea Saccà