



I grandi eventi sportivi come Mondiali, Giochi olimpici, Campionati continentali spostano continuamente atleti da un paese all'altro. Il jet lag è dunque un problema da valutare e affrontare nel migliore dei modi per garantire la performance sportiva e il corretto adattamento dell'atleta alle condizioni in cui si svolgeranno le competizioni. Il jet lag è una condizione psicofisiologica caratterizzata da sonnolenza, stanchezza, confusione, e meno frequentemente emicrania. Particolare importanza ai fini sportivi, vi sono le frequenti alterazioni che si possono verificare sul piano del funzionamento motorio diurno e i movimenti automatici degli arti conseguenti ad involontarie contrazioni tonico-cloniche durante il sonno. È esperienza di molti atleti che il Jet lag possa, nei primi giorni successivi al viaggio, ridurre la prestazione sportiva e aumentare la probabilità di infortuni.

OBIETTIVI

Il Seminario impostato secondo un approccio multidisciplinare che coinvolge psicologia, fisiologia, scienze della nutrizione e aspetti legati alla metodologia dell'allenamento, si propone di analizzare brevemente le cause del fenomeno, da ricercare nell'alterazione dei ritmi circadiani, per offrire una serie di contromisure efficaci.

DESTINATARI

Il Seminario è rivolto ad allenatori e tecnici sportivi, a preparatori fisici, a psicologi, a medici e fisioterapisti.

QUANDO

6 marzo 2019

DOVE

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, ROMA

QUOTA

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

€ 135 + € 2 (bollo amministrativo): Società sportive iscritte al Registro CONI, Community SdS.

€ 75 + € 2 (bollo amministrativo): tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in uniforme, laureati e studenti in Scienze motorie o diplomati Isef, laureati e studenti in Psicologia, medici specialisti e specializzandi in Medicina dello sport.

Potranno essere previste gratuità per FSN, DSA, EPS.

CREDITI FORMATIVI

Al termine del Seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Secondo quanto previsto dalle linee guida dello SNaQ in merito alla Formazione permanente, la Scuola dello Sport riconosce al Seminario dei Crediti formativi che saranno quantificati da ciascuna Federazione di appartenenza. Attività formativa inserita nella piattaforma SOFIA del MIUR valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della direttiva MIUR 170/2016. L'iscrizione sulla piattaforma SOFIA non prescinde da quella richiesta dalla Scuola dello Sport che dovrà comunque avvenire attraverso le modalità indicate.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **lunedì 4 marzo**. Dopo aver effettuato la registrazione sul [sito della Scuola dello Sport](#), compilare il modulo online presente all'interno della scheda del Seminario.

Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico.

L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a sds_catalogo@coni.it della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in uniforme, Scuole regionali dello sport) o copia del certificato di iscrizione universitaria o di Laurea.

Il Seminario si terrà al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti.

INFORMAZIONI

Tel: 06 3272.9172

E-mail: sds_catalogo@coni.it

CODICE SEMINARIO

B1-09-19