

Per Scherma Conegliano "Campioni si diventa" lavorando sul proprio corpo e sulla propria mente con dedizione e pazienza.

Per questo motivo, grazie al contributo di atleti e professionisti del settore, organizza due seminari **rivolti a tutti gli sportivi, ai dirigenti e genitori** con l'intento di promuovere **maggiore consapevolezza nell'approccio alla vita sportiva** e non solo.

Gli appuntamenti di Ottobre affronteranno temi che riguardano questioni legate alla **mente** e al **corpo**, elementi fondamentali che, se adeguatamente preparati, coopereranno per rispondere adeguatamente a qualsiasi stimolo, nello sport e nella vita.

Il primo seminario (5 ottobre) riguarderà **l'emotività e come essa influisca sulla performance**.

Mauro Numa (Campione Mondiale e Olimpico di Scherma sia individuale che a squadre) e **Francesco Ingargiola** (attuale Campione Italiano di Fioretto e già campione del mondo U20) si confronteranno attraverso il racconto delle loro esperienze personali. Moderatrice della serata sarà **Enrica Quaglio** (ex giocatrice di basket e nazionale di rugby).

Il secondo seminario (26 ottobre) è destinato principalmente ai genitori di ragazzi sportivi che hanno la delicata responsabilità di **gestire una corretta alimentazione durante l'età evolutiva**. L'ospite del seminario sarà **Nicola Moschetti** (dietista ed ex pallavolista a livello professionistico). Moderatrice della serata sarà **Laura Martinelli** (dietista sportiva e responsabile nutrizionista della squadra di ciclismo del Bahrain Merida).

info:

Società Scherma Conegliano
info@schermaconegliano.it
cell +39 345 1549584

ORE 20,45

Teatro Dina Orsi
Via Einaudi, 136 - Conegliano - TV

info:

Società Scherma Conegliano
info@schermaconegliano.it
cell +39 345 1549584



non perdere gli altri
appuntamenti Scherma Conegliano

22-23
SETTEMBRE

TROFEO X CONÈ

meeting promozionale
dedicato a fioretto e spada
aperto a tutte le categorie

Centro Comm. Conè
Via S. Giuseppe, 25
Conegliano - TV

27-28
OTTOBRE

1^a Prova Nazionale
cat. MASTER 6 armi

Zoppas Arena
Viale dello Sport, 2
Conegliano - TV

schermaconegliano.it

GESTIONE DELL'EMOTIVITÀ
NELL'ATTIVITÀ SPORTIVA



venerdì 5
OTTOBRE

ORE 20,45

venerdì 26
OTTOBRE

Teatro Dina Orsi
Via Einaudi, 136 - Conegliano - TV



ALIMENTAZIONE E SPORT
NELL'ETÀ EVOLUTIVA

venerdì 5
OTTOBRE

ORE 20,45

SEMINARIO

Gestione dell'emotività nell'attività sportiva

MODERATRICE:

Enrica Quaglio (ex giocatrice di basket e nazionale di rugby)

OSPITI:

Mauro Numa (Campione Mondiale e Olimpico di Scherma sia individuale che a squadre)

Francesco Ingargiola (attuale Campione Italiano di Fioretto e già campione del mondo U20)



SOCIETÀ
SCHERMA
CONEGLIANO



SEMINARIO

Alimentazione e Sport nell'età evolutiva

MODERATRICE:

Laura Martinelli (dietista sportiva e responsabile nutrizionista della squadra di ciclismo del Bahrain Merida)

OSPITI:

Nicola Moschetti (dietista ed ex pallavolista a livello professionistico)

schermaconegliano.it

Teatro Dina Orsi - Via Einaudi, 136 - Conegliano - TV



venerdì 26
OTTOBRE

ORE 20,45

Una **corretta nutrizione nei ragazzi in età evolutiva** che praticano sport è fondamentale per **evitare possibili carenze nutrizionali e migliorare la performance**.

Durante il seminario verranno trattati diversi argomenti al fine di trasmettere strumenti utili a definire la corretta alimentazione per i propri ragazzi.

- i macro e micro nutrienti e la loro funzione
- la piramide alimentare
- l'importanza di leggere l'etichetta nutrizionale
- i gruppi alimentari
- la nutrizione sportiva
- quali nutrienti utilizziamo nelle diverse attività sportive
- cosa mangiare prima / durante / post allenamenti o gare
- Prodotti dietetici in ambito sportivo