



L'Associazione Il Familiare Onlus

con il patrocinio di



presenta

il Convegno

Nutrire Sportivamente Psiche, Alimentazione e Rischio Infortuni nello Sport



Università degli Studi dell'Aquila
Aula Magna Blocco 0 Via Vetoio - Coppito
Giovedì 29 Ottobre 2015 ore 17
Ingresso libero

L'Associazione

Il Familiare è un'associazione senza fini di lucro a carattere scientifico-culturale che nasce dalla collaborazione di alcune psicologhe aquilane accomunate dallo stesso interesse per le dinamiche familiari e dall'utilizzo dello stesso approccio che considera la persona all'interno dei contesti relazionali di cui fa parte. A fondamento delle attività dell'Associazione vi è la promozione del benessere personale dal punto di vista psico-fisico, il potenziamento delle risorse e la prevenzione del disagio. Nel 2013 l'Associazione diviene Onlus e amplia il proprio team con diverse figure professionali che offrono la possibilità di integrare le attività psicologiche già presenti con altre nuove nel campo nutrizionale e fisioterapico.

Attività

Realizzare e promuovere:

- servizi di consulenza, prevenzione, riabilitazione, sostegno psicologico, nutrizionale e fisioterapico;
- intervento e cura psicologica a livello individuale, di coppia, familiare, di gruppo, diretti a bambini, adolescenti, adulti, coppie, famiglie e istituzioni sociali, enti pubblici e privati, volti alla promozione del benessere individuale e sociale.

Contatti

Per ogni informazione, potete contattarci all'indirizzo:

ilfamigliare@gmail.com

ed ai numeri telefonici:

3205754614 - 3492644524

Dott.ssa Maura Di Tomasso, Fisioterapista, laureata presso l'Università degli studi di L'Aquila nel 2000 dove ha conseguito anche la Laurea Specialistica nel 2011. Lavora in campo neurologico, ortopedico e sportivo e da alcuni anni svolge la libera professione presso il proprio studio a L'Aquila; ha svolto la sua attività per sei anni presso Strutture convenzionate ASL ad Avezzano e successivamente per diversi anni presso la Clinica Riabilitativa "Nova Salus" di Trasacco (AQ). Attualmente collabora con il Settore Giovanile dell'Aquila Calcio 1927 ed è la fisioterapista ufficiale di MammaFit.

Moderatore:

Dott.ssa Sara Del Sole, Presidente Associazione Il Familiare Onlus, Psicologa - Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale presso l'APF a Roma. Ha conseguito la qualifica di "Esperto Mediatore Familiare" presso la Scuola di Psicoterapia Comparata di Firenze e con il Corso di Formazione del Centro S.E.R.A. presso l'Università di Teramo. E' "Esperta in Psicologia Scolastica" con qualifica dell'Università dell'Aquila. Da diversi anni lavora presso il proprio studio e realizza svariati Progetti in ambito scolastico, rivolti agli anziani, Laboratori per bambini, Convegni e Seminari. Svolge la propria attività anche presso il Centro per la Famiglia - ASL 01 a L'Aquila.

Il convegno si propone di affrontare alcune fra le più importanti tematiche riguardanti l'ambito sportivo, quali la nutrizione, la fisioterapia e la psicologia sportiva, fornendo ai partecipanti aggiornate conoscenze scientifiche, indicazioni pratiche e spunti di riflessione. Questo incontro vuole portare all'attenzione di allenatori, genitori e giovani atleti:

- l'importanza di una **corretta nutrizione** che riveste un ruolo decisivo nel garantire il benessere psico-fisico, l'accrescimento e la performance atletica;
- la **prevenzione delle lesioni** da sovraccarico con un accenno alle principali patologie, alla importanza dello stretching e ai principali traumi che possono accadere durante l'attività sportiva;
- l'influenza che i comportamenti dell'istruttore e dei familiari possono avere sulla motivazione dei ragazzi, sul modo in cui percepiscono le proprie capacità e l'importanza di sviluppare una maggior **consapevolezza di sé**, imparare ad **accettare la sconfitta**, sentirsi liberi di sbagliare per imparare;
- i possibili **benefici dell'attività sportiva** per i bambini e ragazzi affetti da Disturbi da **Deficit di Attenzione e Iperattività** che permette di portare avanti comportamenti a sostegno dello sviluppo sano e contribuisce ad alleviare la tensione, sintomo molto frequente e disfunzionale.

Inoltre l'evento si svilupperà con un approccio multidisciplinare mediante il coinvolgimento di diversi specialisti (nutrizionista, fisioterapista e psicologi) e avrà anche l'obiettivo di creare un team che può rispondere alle varie esigenze offrendo consulenze specialistiche alle squadre o ai genitori degli atleti.

Programma

h. 17.15 Saluto di benvenuto e Introduzione al Convegno

Dott.ssa Sara Del Sole - Psicologa, Psicoterapeuta, Presidente Associazione Il Familiare Onlus

h. 17.30 Le lesioni da sovraccarico ed i rischi di infortunio nella pratica sportiva

Dott.ssa Maura Di Tomasso – Fisioterapista

h.17.50 Insieme nello sport: adulti e ragazzi tra emozioni, aspettative e ruoli

Dott.ssa Sara Binazzi - Psicologa , Psicoterapeuta Specialista in Psicoterapia Breve Strategica e Esperta in Psicologia dello Sport.

h. 18.20 Nutrizione, idratazione e performance sportiva: l'allenamento inizia a tavola!

Dott.ssa Carmen Biscaini - Biologa Nutrizionista.

h. 18.40 I Disturbi da Deficit di Attenzione e Iperattività e i possibili benefici dell'attività sportiva

Dott.ssa Maria Marronaro - Psicologa, Psicoterapeuta clinica.

h. 19 Il movimento come sano stile di vita

Prof.ssa Maria Claudia Vinciguerra - Docente dell'Univaq

Relatori

Dott.ssa Sara Binazzi, Psicologa e Specialista in Psicoterapia Breve Strategica, Esperta in Psicologia dello Sport, Giuridica e delle Dipendenze. Consulente di squadre e atleti a livello professionistico e dilettantistico e psicologa della Rari Nantes Florentia - Prima Squadra di pallanuoto maschile. Collabora da anni con il Settore Giovanile e Scolastico della FIGC- Comitato Regionale Toscana e con il Museo del Calcio di Coverciano. Autrice del libro: "Psicologia dello sport. Una visione strategica", ha pubblicato articoli e tenuto la rubrica di psicologia dello sport su riviste di settore.

Dott.ssa Carmen Biscaini, Biologa Nutrizionista, si è laureata in Scienze Biologiche nel 2006 ed ha conseguito il Master di 2° liv. in "Nutrizione e salute" nel 2008. Dopo un training nei laboratori dell'Università di Barcellona, ha frequentato a Roma la Scuola di Formazione in Nutrizione Clinica (Università Unicusano). A luglio 2014 ha conseguito il titolo di Specialista in Biochimica Clinica, presso l'Università degli Studi dell'Aquila. Lavora come Nutrizionista presso i suoi studi a L'Aquila e Borgorose (RI).

Dott.ssa Maria Marronaro, Psicologa- Psicoterapeuta sistemico-relazionale presso l'Accademia di Psicoterapia della Famiglia di Roma, ha conseguito il titolo di specialista in Psicologia Clinica presso l'Università dell'Aquila. Esercita l'attività professionale in ambito privato, ha collaborato con servizi della ASL di Avezzano-Sulmona-L'Aquila. Collabora a diversi progetti sul tema dell'intercultura e dell'integrazione con associazioni che operano sul territorio. Ha partecipato a numerosi progetti scolastici nelle scuole dell'infanzia e primarie e di sostegno agli anziani. Ha all'attivo attività di ricerca e di pubblicazione di settore sia scientifiche che divulgative.