

**Stefano Lazzer** Docente Scienza dello Sport Università degli Studi di Udine, delegato del Rettore per lo Sport, coordinatore del Corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport, coordinatore del Corso di Laurea in Scienze Motorie Dipartimento di Area Medica. Dal 2000 al 2005 ha lavorato presso il Centro di Ricerca in Nutrizione Umana di Clermont-Ferrand (Francia). Dal 2004 è docente presso il Corso di Laurea in Scienze Motorie di Gemona, Università degli Studi di Udine. I principali campi di attività scientifica hanno riguardato lo studio delle variazioni dei fattori fisiologici e del metabolismo energetico di adolescenti obesi durante e dopo un programma di riduzione ponderale e l'analisi dei fattori predittivi della performance sportiva. È autore di pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali e di vari articoli su riviste scientifico-divulgative italiane.

**Bianca Balzarini** Biologa nutrizionista. Dopo la Laurea in Scienze Tecnologie Alimentari all'Università di Milano, ha conseguito la Laurea Magistrale in Alimentazione e Nutrizione Umana e l'abilitazione alla professione di biologa. Ha seguito corsi di specializzazione in nutrizione e integrazione nello sport. È autrice di articoli inerenti l'alimentazione sportiva nella rivista Runner's World Italia. Sportiva della montagna fin da giovanissima: 2008-2010 atleta della nazionale italiana di pattinaggio artistico su ghiaccio; nel 2013 ottiene la qualifica di maestro della FISG – Federazione Italiana Sport del Ghiaccio. Dal 2014 fa parte della FISI – Federazione Italiana Sport Invernali. Atleta di sci alpino con risultati significativi a livello nazionale e internazionale (vincitrice Coppa Italia 2016/2017, vincitrice Sellaronda Ski Marathon 2016). Dal 2019 fa parte anche della FCI – Federazione Ciclistica Italiana, campionessa italiana della montagna.

**Alessandro Neri** Allenatore nazionale di arrampicata sportiva, istruttore Fasi, insegnante di educazione fisica, autore di Zampe all'aria (Idea Montagna Edizioni, 2012). Negli anni '80 giovane arrampicatore dei Ragazzi dello Zoo di Erto. «...classe 1963, arrampico dal 1979 (alpinismo e arrampicata sportiva); diploma Isef Padova nel 1990 con tesi sull'arrampicata sportiva; insegnante di educazione fisica; istruttore Fasi dal 1994; tracciatore di 2° livello dal 2009, allenatore nazionale dal 2012, formatore di istruttori; oltre 150 vie dall'8a all'8c. Seguo giovani appassionati provenienti da corsi e gruppi sportivi soprattutto nell'attività agonistica ufficiale (gare patrocinate dalla Fasi), oltre a proporre loro un metodo, un percorso di conoscenza e divertimento nello splendido viaggio dell'arrampicata sportiva evolutiva».

Gli incontri si svolgeranno **IN PRESENZA** in Auditorium e Sala Appi di Casa dello Studente Antonio Zanussi Pordenone.

Verranno trasmessi contemporaneamente anche in **DIRETTA STREAMING**.

Come consuetudine degli incontri IRSE, ampio spazio al **DIBATTITO CON INTERVENTI LIBERI**

**LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA, MA È OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE PER ENTRAMBE LE MODALITÀ, IN PRESENZA E IN STREAMING**

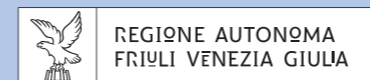
**LE PRENOTAZIONI APRIRANNO LUNEDÌ 6 SETTEMBRE 2021 SUL SITO WWW.CENTROCULTURAPORDENONE.IT/IRSE FINO AD ESAURIMENTO DEI POSTI DISPONIBILI**

**PER ACCEDERE AGLI INCONTRI IN PRESENZA È NECESSARIO POSSEDERE LA CERTIFICAZIONE VERDE COVID-19 (GREEN PASS). DURANTE GLI INCONTRI VERRANNO RISPETTATE LE MISURE VIGENTI IN MATERIA DI CONTENIMENTO E GESTIONE DELL'EMERGENZA EPIDEMIOLOGICA COVID-19.**

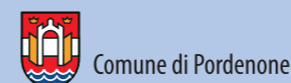
Gli **STUDENTI** che desiderano un certificato di frequenza a uno o più incontri, possono richiederlo a [irse@centroculturapordenone.it](mailto:irse@centroculturapordenone.it)

**IRSE – Istituto Regionale di Studi Europei del Friuli Venezia Giulia**  
Via Concordia 7 - 33170 Pordenone  
Tel. 0434 365326 365387

[irse@centroculturapordenone.it](mailto:irse@centroculturapordenone.it)  
[www.centroculturapordenone.it/irse](http://www.centroculturapordenone.it/irse)



con il patrocinio di



Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea



NOTIZIARIO  
IRSE207



**SPORT: CERVELLI IN MOVIMENTO**  
I tanti legami tra attività sportiva  
psiche e funzioni cerebrali

**AFFASCINATI DAL CERVELLO/14**

**PORDENONE, SETTEMBRE - OTTOBRE 2021**

IRSE notiziario mensile  
dell'Istituto Regionale di Studi Europei  
del Friuli Venezia Giulia

N. 207 (Anno XXVIII - Settembre 2021). Spedizione in abbonamento postale 70%. Poste Italiane. Filiale di Pordenone. Redazione: Via Concordia 7, 33170 Pordenone. Telefono (+39) 0434 365326-365387. Autorizzazione del Tribunale di Pordenone n. 374 del 15 dicembre 1992. Direttore responsabile: Laura Zuzzi. Stampa Grafiche GFP.it



**IRSE**  
**ISTITUTO REGIONALE**  
**STUDI EUROPEI**  
**FRIULI VENEZIA GIULIA**

/ Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia  
/ Comune di Pordenone  
/ Fondazione Friuli  
/ Banca di Credito Cooperativo  
Pordenone e Monsile

## SPORT: CERVELLI IN MOVIMENTO

I tanti legami tra attività sportiva psiche e funzioni cerebrali

AFFASCINATI DAL CERVELLO/14

PORDENONE, SETTEMBRE - OTTOBRE 2021

a cura dell'Istituto Regionale di Studi Europei del Friuli Venezia Giulia

AUDITORIUM CASA ZANUSSI PORDENONE

Torna la rassegna Affascinati dal Cervello, organizzata dall'Istituto Regionale di Studi Europei (IRSE) del Friuli Venezia Giulia e giunta quest'anno alla quattordicesima edizione.

Il tema generale su cui si svilupperanno i quattro appuntamenti, che si svolgeranno dal 23 settembre al 14 ottobre 2021 (ogni giovedì, dalle 17.30 alle 19.30), sarà Sport: cervelli in movimento.

TEMATICHE TRATTATE Si tratterà di un approccio multidisciplinare che permetterà di indagare i tanti effetti dell'attività sportiva su mente e cervello (e viceversa): si va dalla chimica del "cervello sportivo", alla valenza educativa dello sport nell'infanzia e nell'adolescenza, dai benefici che l'attività fisica ha nella crescita individuale e sociale al rapporto tra alimentazione e prestazioni sportive, dalle buone pratiche mental training al ruolo dello sport per autocontrollo e regolazione delle emozioni. E ancora "L'agonismo nel contesto educativo: diavolo o acqua santa?".

INTERVENTI, TESTIMONIANZE, DIBATTITO Quattro appuntamenti a più voci da non perdere, basati su relazioni di esperti nel campo delle neuroscienze, della psicologia dello sport, scienze motorie, medicina dello sport, biologia, scienze dell'alimentazione.

Insieme a testimonianze di atleti e responsabili di associazioni sportive del territorio.

A CHI SI RIVOLGE A chi pratica sport sia a livello amatoriale che agonistico, ma anche a "tifosi sedentari"; in modo particolare si intende creare un dibattito costruttivo tra genitori, educatori, allenatori, responsabili di associazioni sportive e operatori dell'ambito medico-sanitario: persone motivate e coinvolte nelle complessità di adolescenti e preadolescenti.

Laura Zuzzi presidente IRSE

Giovedì 23 settembre 2021 ore 17.30-19.30

### ATTIVITÀ SPORTIVA TRA INFANZIA E ADOLESCENZA

Un aiuto importante per la crescita di mente e cervello

INTERVENTI

La chimica del cervello sportivo

Marcello Turconi Neuroscienziato e divulgatore scientifico.

Sport: i benefici nella crescita individuale e sociale

Marcella Bounous Psicologa dello Sport, docente e direttrice Master Universitario Psicologia dello Sport Istituto Universitario Salesiano Venezia. Istruttrice certificata BFE in Biofeedback.

TESTIMONIANZE

Sergio Maistrello Giornalista, presidente G.S. Hockey Pordenone.  
Virginio Beacco Educatore-pedagogo esperto in promozione della salute delle fasce giovanili, membro staff area psicopedagogica Pordenone Calcio.

Giovedì 30 settembre 2021 ore 17.30-19.30

### SPORT TRA AGONISMO E INCLUSIONE

INTERVENTI

Agonismo nel contesto educativo: diavolo o acqua santa?

Maurizio Mondoni Docente di Scienze Motorie e dello Sport Università Cattolica Milano, allenatore nazionale benemerito della Federazione Italiana Pallacanestro.

Neuroni specchio e allenamento

Gabriele Boccolini Laurea Magistrale in Scienze dello Sport Università degli Studi di Milano, preparatore atletico professionista.

in dialogo con Marcello Turconi Neuroscienziato e divulgatore scientifico.

TESTIMONIANZE

Alessandro Zuttion Responsabile Scuola Calcio, Progetto WEPN Pordenone Calcio.

Roberto Belcari Insegnante Educazione Fisica, allenatore, coordinatore regionale Educazione Fisica e Sportiva FVG, A.S. Equipe Athletic Team Pordenone.

Marinella Ambrosio Responsabile area disabilità Panathlon FVG, con Giada Rossi Atleta paralimpica tennis tavolo.

Alberto Andriola Presidente sezione territoriale BaskinFVG e presidente Associazione Zio Pino Baskin Udine.

Giovedì 7 ottobre 2021 ore 17.30-19.30

### SPORT, NUTRIZIONE, BENESSERE

INTERVENTI

La dieta dello sportivo: tra scienza, buon senso e fake news

Bianca Balzarini Biologa nutrizionista.

Adolescenti attivi o sedentari: quale benessere?

Stefano Lazzar Docente Scienza dello Sport Università degli Studi di Udine, coordinatore corso di Laurea Magistrale in Scienza dello Sport.

in dialogo con Marcello Turconi Neuroscienziato e divulgatore scientifico.

TESTIMONIANZE

Elisabetta Villa Campionessa di Triathlon, vicepresidente Federazione Italiana Triathlon.

Mirko Zanni Medaglia di bronzo olimpica pesistica con Luigi Grando Tecnico allenatore.

Giovedì 14 ottobre 2021 ore 17.30-19.30

### MENTAL TRAINING

Quando la testa conta più dei muscoli

INTERVENTI

Il ruolo delle neuroscienze nello sport

Marcella Bounous Psicologa dello Sport, docente e direttrice Master Universitario Psicologia dello Sport Istituto Universitario Salesiano Venezia. Istruttrice certificata BFE in Biofeedback.

Nella mente dell'arrampicatore

Alessandro Neri Allenatore nazionale arrampicata sportiva, istruttore Fasi, insegnante educazione fisica. Negli anni '80 giovane arrampicatore de I Ragazzi dello Zoo di Erto.

in dialogo con Marcello Turconi Neuroscienziato e divulgatore scientifico.

TESTIMONIANZE

Massimo Passeri Presidente Panathlon Club Pordenone, maratoneta.

Ennio Martin Psicologo, psicoterapeuta coordinatore area psicopedagogica Pordenone Calcio.

Marcella Bounous Laurea in Pedagogia all'Università degli Studi Torino e la laurea specialistica in Psicologia dell'Educazione all'Università Pontificia Salesiana. Ha frequentato i Master in Psicologia dello Sport di Roma (AIPS) e Milano (Psicosport), iscritta all'AIPS Associazione Italiana Psicologia dello Sport. Si occupa di formazione in ambito sportivo ed è esperta della Scuola Regionale dello Sport del Veneto. Da anni si occupa di preparazione mentale di atleti professionisti e non, sia di sport individuali che di squadra. Istruttrice BFE Biofeedback applicato alla Performance. È docente IUSVE e direttrice del Master Universitario di I livello in Psicologia dello Sport presso la stessa università.

Marcello Turconi Dopo una formazione scientifica (Laurea e Dottorato in Neuroscienze presso l'Università degli Studi di Trieste) si specializza, grazie a un Master dedicato, nella comunicazione e divulgazione scientifica. Ha collaborato con il Laboratorio Interdisciplinare della SISSA di Trieste in progetti di promozione della salute e prevenzione nelle scuole. È consulente e collaboratore in diversi ambiti, che spaziano dalla comunicazione di progetti di ricerca (Università degli Studi di Milano) all'editoria e giornalismo. Autore del libro C come Cervello. Neuroscienze per lettori curiosi (Nomos Edizioni, 2021).

Maurizio Mondoni Insegnante di Educazione Fisica, diplomato all'ISEF Cattolica di Milano, laureato in Scienze Motorie all'Università di Roma "Tor Vergata", Master di II livello in "Teoria e Metodologia dell'allenamento". Professore di III fascia-ricercatore all'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, coordinatore e tutor tirocini al Corso di Laurea in Scienze Motorie e dello Sport all'UCSC di Milano, docente di Teoria, Metodologia e Didattica dei Giochi Sportivi (pallacanestro). Allenatore nazionale benemerito della Federazione Italiana Pallacanestro, istruttore nazionale benemerito Minibasket, istruttore federale del Settore Squadre Nazionali e responsabile della formazione degli Istruttori Minibasket dal 1981 al 2001. Autore di molte pubblicazioni di Biomeccanica, Gioco e Animazione Motoria, Minibasket e Basket, tradotte in diverse lingue.

Gabriele Boccolini PhD in Scienza dello Sport e preparatore atletico professionista FIGC. Lavora come preparatore atletico dell'Atalanta BC dal 2011 e dalla stagione 2017-2018 lavora nello staff della prima squadra. Docente a contratto presso la facoltà di Scienze Motorie UNIMI. Autore di Neuroni specchio e allenamento. Teoria e pratica da campo. Esercitazioni specifiche (Edizioni Correte, 2015) e di articoli di divulgazione nazionale e internazionale.