

SIMPOSIO FIJLKAM

GESTIONE DEL PESO

NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO

Con il patrocinio di

COMUNE DI
RICCIONE



Con il contributo non
condizionante di



Organizzazione



In collaborazione con



02 GIUGNO 2017

PLAY HALL VIALE CARPI, RICCIONE

RIVOLTO AI TECNICI, ALLENATORI, FISIOTERAPISTI, MEDICI, GENITORI E
TUTTI COLORO CHE LAVORANO A STRETTO CONTATTO CON GLI ATLETI

GRATUITO

GRADITA LA PRENOTAZIONE

INFO E PRENOTAZIONI AL 391-3478876 O JUDOKARICCIONESE@GMAIL.COM

WWW.JUDORICCIONE.COM

SIMPOSIO FIJLKAM

GESTIONE DEL PESO

NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO

RAZIONALE

Durante l'età agonistica, i ragazzi e le ragazze che praticano sport da combattimento modificano la loro corporatura (peso, altezza, masse muscolari e adipose); nelle varie fasi e alla fine dello sviluppo corporeo il peso raggiunto dipenderà da un mix di diversi fattori sia genetici che ambientali (nutrizionali, socio-culturali, emotivi).

Come fare quindi a scegliere la categoria di peso in cui gareggiare?

Le pratiche abitualmente utilizzate per la gestione del peso possono avere conseguenze sulla salute degli atleti?

Esistono pratiche idonee e sicure per la gestione del peso negli atleti?

PROGRAMMA

15.00-15.15	Saluti delle autorità
15.15-15.45	Alimentazione e sport in età evolutiva. <i>Dott.ssa S. Raimondi - Medico dello Sport Ausl Romagna, consigliere ADI</i>
15.45-16.15	Il calo peso: miti ed evidenze. <i>Dott. G. De Francesco – Biologo Nutrizionista, Nazionale FIJLKAM</i>
16.15-16.45	Disordini e disturbi dell'alimentazione negli sportivi. <i>Dott.ssa E. D'Ignazio - Dietista esperta in DCA, consigliere ADI</i>
16.45-17.15	La scelta della categoria di peso: l'importanza del team. <i>Dott. G. De Francesco – Biologo Nutrizionista, Nazionale FIJLKAM</i>
17.15-17.45	Atleta e prestazione sportiva: aspetti psicologici. <i>Dott.ssa A. Bruno – Psicoterapeuta, Supervisor EMDR, Performance Coach</i>
17.45-18.15	Discussione e conclusioni finali