



# FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

## II CALO PESO NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO

Centro Olimpico "Matteo Pellicone"  
Via dei Sandolini, 79  
00122 – Lido di Ostia / RM

---

### **SOGGETTO PROPONENTE:**

**Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali**

La Federazione, nell'ottica di ampliare l'offerta formativa della Scuola Nazionale, ha individuato nell'organizzazione di seminari monotematici uno degli strumenti di maggiore efficacia per la realizzazione dei propri scopi istituzionali.

Il primo di questi appuntamenti nel 2016 è quello relativo al calo peso.

Negli sport che prevedono categorie di peso, una gestione corretta del calo del peso corporeo resta determinante per mantenere lo stato di salute psichica e fisica dell'atleta.

Il mantenimento della categoria di peso e', inoltre, un elemento essenziale rispetto alla performance dell'atleta.

La gestione corretta del peso corporeo e della composizione corporea restano competenza di specialisti che interagiscono fra di loro, con l'atleta e con gli allenatori così da garantire una continuità e un supporto costante da ogni punto di vista.

### **TITOLAZIONE:**

Il calo peso negli sport di combattimento.

### **DESTINATARI DEL CORSO:**

Medici, biologi, dietisti, allenatori, preparatori atletici e operatori del settore.

### **FINALITA' E OBIETTIVI DEL CORSO:**

- Presentazione del centro di studi FIJLKAM sul calo peso.
- Analizzare le problematiche della cattiva gestione del calo peso.
- Fornire una prospettiva scientifica per una corretta gestione del calo peso.



## **METODOLOGIE DI LAVORO:**

- Relazioni frontali.
- Tavola rotonda.
- Interazione diretta con specialisti del settore.
- Analisi/confronto con le esperienze degli atleti in attività.

## **LUOGO E DATA DI SVOLGIMENTO DEL CORSO:**

Il Corso si svolgerà il 14 maggio 2016 presso l'Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" - Via dei Sandolini 79 – Lido di Ostia/Rm.

## **PROGRAMMA:**

Vedi allegato n. 1

## **MODALITA' DI ISCRIZIONE:**

Le domande di iscrizione (da redigersi sul modello allegato) devono essere inviate, tramite e-mail, alla Scuola Nazionale (formazione@fijlkam.it) **entro sabato 7 maggio 2016**, unitamente alla attestazione dell'avvenuto versamento (euro 100,00) effettuato sul codice IBAN della FIJLKAM: IT96A0100503309000000010108 – BNL Agenzia 6309 – Sportello CONI (causale obbligatoria: F/workshop calo peso). Il Corso è a numero chiuso, per un massimo di N.100 partecipanti, individuati in base all'ordine di invio della domanda di iscrizione. La quota, euro 100, include il materiale didattico ed il pranzo presso il Ristorante del Centro Olimpico "Matteo Pellicone". Per l'eventuale soggiorno del venerdì sera è possibile consultare l'elenco degli Alberghi convenzionati (vedi allegato n. 2).

## **DIRETTORE DEL CORSO:**

Dott. Fabio Fanton (Medico Federale FIJLKAM).

## **MODERATORE DEL CORSO:**

Prof. Renato Manno (Consulente Tecnico Scientifico FIJLKAM).

## **RELATORI:**

Dott. Alessandro Bonuccelli	SINSeB
Dott. Massimiliano Bianco	FIP
Prof. Ettore Capoluongo	Università Cattolica
Dott. Alberto Vincenzi	SINSeB
Dott. Luca Belli	SINSeB
Prof. Menotti Calvani	Università Tor Vergata
Dott. Carmine Orlandi	SINSeB/FIJLKAM
Dott. Giovanni De Francesco	FIJLKAM
Dott. Stefano Tamorri	FITA
Dott. Stefano Albano	FIJLKAM
Staff Motustech	FIJLKAM



MODELLO RICHIESTA  
PARTECIPAZIONE  
WORKSHOP

Luogo e data

- JUDO
- LOTTA
- KARATE
- ARTI MARZIALI
- ALTRO

ALLA SCUOLA NAZIONALE FIJKAM

Email: [formazione@fijklkam.it](mailto:formazione@fijklkam.it)

\_\_\_/\_\_\_ sottoscritto/a \_\_\_\_\_ ,  
Cognome Nome

Nato/a \_\_\_ a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ ,  
Comune Prov.

domiciliato/a a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_)  
Cap Comune Prov.

in Via \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_ , C odice Fiscale 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

telefono (abitazione-ufficio) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ (cellulare) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ ,

indirizzo di posta elettronica \_\_\_\_\_ ,

titolo di studio \_\_\_\_\_ professione \_\_\_\_\_ , tesserato/a

a favore della Società Sportiva\*: \_\_\_\_\_ Cod. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

con la Qualifica di \_\_\_\_\_

**CHIEDE DI ESSERE AMMESSO/A AL**

**WORKSHOP: "IL CALO PESO NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO"**

in programma il 14 maggio 2016 presso l'Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" di Ostia/Rm

\_\_\_\_\_  
Firma

**AVVERTENZA**

Si allega alla presente l'attestazione dell'avvenuto versamento (euro 100,00) effettuato sul codice IBAN della FIJKAM: IT96A010050330900000010108 – causale obbligatoria : F/ workshop calo peso.

\* opzionale: compilare solo in caso di tesserati FIJKAM



**COMPILARE IN MANIERA LEGGIBILE**



# WORKSHOP



## IL CALO PESO NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO



# FIJLKAM

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

*Promuoviamo passioni*

### Prevenzione

### Strategia

### Gestione

### Psicologia

**PROGRAMMA** Sabato 14 maggio 2016  
**Aula Magna Centro Olimpico Matteo Pellicone**  
Direttore del Workshop: Dott. Fabio Fanton - Moderatore: Prof. Renato Manno

**8,30 - 9,00**  
Accredito - Presentazione del centro di studi FIJLKAM sul calo peso

**9,00 - 9,30**  
la prevenzione degli infortuni nel calo peso Dott. Fabio Fanton FIJLKAM

**9,30 - 10,00**  
Il monitoraggio del calo peso: la composizione corporea Dott. Alessandro Bonuccelli SINSeB

**10,00 - 10,30**  
Calo peso ed infortuni: esiste una correlazione - Dott. Massimiliano Bianco FPI

**10,30 - 11,00**  
Biomarkers, test genetici e calo peso Prof. Ettore Capoluongo Un. Cattolica

**11,20 - 11,50**  
Modificazioni endocrine nel calo peso Dott. Alberto Vincenzi SINSeB

**11,50 - 12,20**  
Strategie dietetiche per un idoneo calo peso: tra il mito e la realtà Dott. Luca Belli SINSeB

**12,20 - 12,50**  
Calo peso, microbiota e microbioma Prof. Menotti Calvani Un. T.Vergata

**12,50 - 13,20**  
Eventi avversi nel calo peso drastico Dott. Carmine Orlandi SINSeB/FIJLKAM

**14,30 - 15,00**  
La gestione dell'atleta nel calo peso: l'importanza del team come integrazione di competenze  
Dott. Giovanni De Francesco FIJLKAM

**15,00 - 15,30**  
La bilancia come avversario durissimo: calo peso e psiche Dott. Stefano Tamorri FITA

**15,30 - 16,00**  
Insidie psicologiche nel calo peso: disturbi del comportamento alimentare e disturbi dell'umore  
Dott. Stefano Albano FIJLKAM

**16,20 - 16,50**  
Il monitoraggio del calo peso: valutazione funzionale staff Motustech FIJLKAM

**16,50 - 17,30**  
tavola rotonda con esperienze degli atleti

  
formazione@fijlkam.it

**Seguici su**

  


## FIJKAM - CONVENZIONI ALBERGHIERE

Pubblichiamo le convenzioni che la FIJKAM ha stipulato con alcune strutture alberghiere di Ostia Lido, al fine di agevolare i propri associati in occasione dello svolgimento delle manifestazioni federali presso il Palazzetto della FIJKAM.

### HOTEL RESIDENCE I TRIANGOLI \*\*\*\*

<http://www.itriangoli.com>

Via Ermanno Wolf Ferrari, 285 – 00124 Roma (Infernetto) - Tel. 06 500871 Fax 06 50087600 email [info@itriangoli.com](mailto:info@itriangoli.com)

Prezzi indicativi per camera per notte

Doppia Uso Singola	€ 75,00	
Doppia	€ 100,00	
Supplemento 3° letto	€ 28,00	
Ristorazione	€ 20,00 + IVA	(per persona per servizio per un menu di tre portate con ½ minerale, i bicchiere di vino e caffè)

**Tassa di soggiorno € 6,00 per persona per notte**

Le tariffe sono comprensive di IVA (10%), prima colazione a buffet, garage, internet gratuito, una consumazione frigobar gratuita. Sono disponibili Residence Appartamenti e Ville, per le tariffe Fijlkam contattare l'Hotel.

### OSTIA ANTICA PARK HOTEL

[www.ostiaanticaparkhotel.it](http://www.ostiaanticaparkhotel.it)

Viale dei Romagnoli, 1041/a – 00119 Ostia Antica - Tel. 06 5652089 Fax 06 56350116 email [info@ostiaanticaparkhotel.it](mailto:info@ostiaanticaparkhotel.it)

Prezzi indicativi per camera per notte

Camera singola	€ 58,00	
Camera doppia o doppia uso singola	€ 78,00	
Camera tripla	€ 88,00	
Supplemento pasto	€ 18,00	per persona per pasto bevande escluse
<b>Tassa di soggiorno</b>	<b>€ 4,00</b>	<b>per persona per notte</b>

Nel prezzo è compresa la prima colazione a buffet e parcheggio esterno chiuso. Servizio navetta disponibile su richiesta e prenotazione a pagamento.

### HOTEL LA CARAVELLA\*\*\*

[www.hotellacaravellaostia.com](http://www.hotellacaravellaostia.com)

Lungomare P. Toscanelli 156 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5640574 Fax 06 56302340 email: [info@hotellacaravellaostia.com](mailto:info@hotellacaravellaostia.com)

Prezzi indicativi per persona per notte tasse escluse

Camera singola	€ 45,00	
Camera doppia	€ 37,50	
Camera tripla o quadrupla	€ 35,00	
Pasto in ristorante interno	€ 10,00 / 12,00	Menu Pizza € 9,00
<b>Tassa di soggiorno</b>	<b>€ 4,00</b>	<b>per persona per notte</b>

Le tariffe comprendono la prima colazione ma sono tasse

### ALBERGO LA SCALETTA

[www.lascaletta.it](http://www.lascaletta.it)

Lungomare Paolo Toscanelli, 130 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672522 Fax 06 5672607 email [info@lascaletta.it](mailto:info@lascaletta.it)

L'Hotel offre uno sconto del 10% sulla tariffa base pubblicata per il periodo richiesto al momento della prenotazione.

### LITUS ROMA HOSTEL

[www.litusroma.com](http://www.litusroma.com)

Lungomare P. Toscanelli 186 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5697275 Fax 06 5691788 email: [info@litusroma.com](mailto:info@litusroma.com)

Alle tariffe pubblicate si applica la riduzione del 10%.

**HOTEL PING PONG \*\*\***[www.hotelpingpongostia.com](http://www.hotelpingpongostia.com)Lungomare P. Toscanelli, 84 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5601733 Fax 06 5623641 email [info@hotelpingpongostia.com](mailto:info@hotelpingpongostia.com)

Prezzi indicativi per camera per notte

Camera singola € 50,00

Camera doppia € 70,00

**Tassa di soggiorno di € 4,00 per persona per notte.****HOTEL BELLAVISTA \*\*\***[www.hotelostia.it](http://www.hotelostia.it)Piazzale Magellano, 16 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5624393 Fax 06 5621667 email [info@hotelostia.it](mailto:info@hotelostia.it)

Prezzi indicativi per camera per notte

Camera singola STANDARD € 65,00 VISTA MARE € 75,00

Camera doppia/matrimoniale € 85,00 € 95,00

Camera tripla € 100,00 € 110,00

**Tassa di soggiorno € 4,00 per persona per notte****HOTEL LA RIVA \*\*\***[www.hotellariva.it](http://www.hotellariva.it)Piazzale Magellano, 22 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622231 Fax 06 5621667 email [lariva@hotellariva.it](mailto:lariva@hotellariva.it)

Prezzi indicativi per camera per notte

Camera singola STANDARD € 60,00 VISTA MARE € 70,00

Camera doppia/matrimoniale € 80,00 € 90,00

Camera tripla € 95,00 € 105,00

**Tassa di soggiorno € 4,00 per persona per notte**