



## CAMPIONATO ITALIANO CADETTI M/F UNDER 17



Venerdì 2 Giugno 2017 si terrà il Simposio gratuito, «La gestione del peso negli sport da combattimento», con la collaborazione della Commissione Medica FIJLKAM. Info e prenotazioni come da separato depliant.

**RIMINITODAY.IT**

**motustech**  
 Sport & Rehabilitation Technology

**Kappa**

**TIMEOUT VIDEO**  
 Produzioni - Streaming - Editing - Spot

**essematica**  
 spa

**PROGNOME**  
 TATAMI BY TROCELLEN

**Virgin active**

**SAN CARLO**

**ADI** ONLUS  
 Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica  
 SEZIONE EMILIA ROMAGNA

**EthicSport**  
 www.ethicsport.it

**03 - 04 GIUGNO 2017**

**PLAY HALL – VIALE CARPI - RICCIONE**

LOCAL PARTNERS



ORGANIZZAZIONE



# SIMPOSIO FIJLKAM

## LA GESTIONE DEL CALO PESO NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO

Con il patrocinio di

COMUNE DI  
RICCIONE



ADI ONLUS

Associazione Italiana  
di Dietetica e Nutrizione Clinica

SEZIONE EMILIA ROMAGNA



Con il contributo non  
condizionante di

EthicSport

www.ethicsport.it

Zodiaco  
ristorante pizzeria



FRONTEMARE  
RISTORANTE MUSICA

Organizzazione

**FIJLKAM**  
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI  
Comitato Regionale Emilia Romagna

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

## LA GESTIONE DEL CALO 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>
16.15-16.45	La gestione del peso: l'importanza del team. <i>Dott. G. De Francesco - Biologo Nutrizionista, Nazionale FIJLKAM</i>
15.45-16.15	Disturbi dell'alimentazione negli sportivi: quali conseguenze? <i>Dott. E. D'Ignazio - Dietista esperta in DCA, consigliere ADI</i>
16.45-17.15	Atleta e prestazione sportiva: aspetti psicologici. <i>Dott.ssa A. Bruno - Psicoterapeuta EMDR</i>
17.15-17.45	Discussione e conclusioni finali