

CORSO MONOTEMATICO

“Gestione e controllo del peso negli Sport di Combattimento”

La gestione del peso nell'agonista, che pratica una disciplina sportiva con la categoria di peso, resta una pratica complessa che viene spesso gestita dall'Atleta stesso, dalla famiglia del ragazzo/a o dall'Insegnante Tecnico. Il peso, il più delle volte, viene associato ad un numero che si riferisce alla categoria ed al vantaggio che se ne può trarre cercando di mantenerlo il più basso possibile. La gestione del peso dovrebbe invece favorire la crescita, il normale sviluppo psicofisico dei ragazzi. Il cibo dovrebbe rappresentare salute, condivisione, gioia e non diventare lo strumento per raggiungere un peso di categoria impossibile. In questo Corso verranno affrontati elementi di base per favorire la crescita dell'Atleta agonista in età evolutiva.

DESTINATARI

Il Corso è rivolto a tutti gli Insegnanti Tecnici FIJKAM, tesserati per l'anno in corso.

QUANDO

13 Marzo 2024 – dalle ore 14.00 alle ore 20.00.

MODALITÀ

On-line (il link per il collegamento sarà inviato, per e-mail, al termine del periodo di iscrizione).

COSTO

€ 75.

CREDITI FORMATIVI

N. 2

MODALITÀ DI ISCRIZIONE/PAGAMENTO

On-line tramite area riservata personale, sezione “GESTIONE CORSI”.

Scadenza iscrizioni: domenica 10 Marzo 2024.

A conclusione del Corso sarà rilasciato, dopo qualche giorno, l'attestato di partecipazione, scaricabile all'interno della propria area riservata – tasto “persone” / “documenti”.

DOCENTE

Dott. Giovanni De Francesco

Nutrizionista Squadre Nazionali Fijlkam

INFORMAZIONI

E-mail: formazione@fijlkam.it

Tel: 06/56434501-502-529