

CORSO MONOTEMATICO

“Il calo peso negli Sport di Combattimento”

Gli Atleti che praticano Sport con categoria di peso hanno spesso un comportamento nutrizionale che è fortemente influenzato dalla categoria di peso in cui competono. La stragrande maggioranza di questi Atleti tende a sotto-nutrirsi nei periodi vicini alle gare, mentre tende a mal-nutrirsi nei periodi distanti dalle gare. Gli squilibri nutrizionali e i disturbi del comportamento alimentare sono più che frequenti: bulimia, binge eating, binge drinking e anoressia. Tutto ciò genera importanti squilibri psicofisici che portano i ragazzi non solo a non riuscire ad esprimersi durante le competizioni ma anche ad avere importanti problemi di salute che spesso perdurano nel tempo e accompagnano l'Atleta anche alla fine della sua carriera, influenzando il corso della sua vita.

DESTINATARI

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

QUANDO

4 aprile 2023 – 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

On-line tramite area riservata personale FIJLKAM.

Scadenza iscrizioni: domenica 2 aprile 2023.

A conclusione del Corso verrà rilasciato, in automatico, 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