

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 i Tesserati Fijlkam, regolarmente iscritti all'Albo della Scuola Nazionale e tesserati per l'anno in corso.

QUANDO

2 settembre e 9 settembre 2026 – dalle ore 17.00 alle ore 20.00.

MODALITÀ

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

COSTO

€ 80.

CREDITI FORMATIVI

N. 4

MODALITÀ DI ISCRIZIONE/PAGAMENTO

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

Scadenza iscrizioni: 30 agosto 2026.

Dopo qualche giorno dalla conclusione del Corso sarà rilasciato 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 - 530 - 614