



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 30 aprile 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 Motus Tech	FIJLKAM



MODELLO RICHIESTA
PARTECIPAZIONE
WORKSHOP

Luogo e data _____

- ☐ JUDO
☐ LOTTA
☐ KARATE
☐ ARTI MARZIALI
☐ ALTRO

ALLA SCUOLA NAZIONALE FIJLKAM

Email: formazione@fijlkam.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 FIJLKAM: IT96A0100503309000000010108 – causale obbligatoria : F/ workshop calo peso.

* opzionale: compilare solo in caso di tesserati FIJLKAM

→ **COMPILARE IN MANIERA LEGGIBILE** ←



WORKSHOP





F.I.J.L.K.A.M.

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Promuoviamo passione

IL CALO PESO NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO



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
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 Motus Tech FIJLKAM

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

Prevenzione

Strategia

Gestione

Psicologia



informazione@fijlkam.it

Seguici su



FIJLKAM - CONVENZIONI ALBERGHIERE

Pubblichiamo le convenzioni che la FIJLKAM 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 FIJLKAM.

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

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

Viale dei Romagnoli, 1041/a – 00119 Ostia Antica - Tel. 06 5652089 Fax 06 56350116 email 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
Tassa di soggiorno	€ 4,00	per persona per notte

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

Lungomare P. Toscanelli 156 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5640574 Fax 06 56302340 email: 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
Tassa di soggiorno	€ 4,00	per persona per notte

Le tariffe comprendono la prima colazione ma sono tasse

ALBERGO LA SCALETTA

www.lascaletta.it

Lungomare Paolo Toscanelli, 130 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672522 Fax 06 5672607 email 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

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

Alle tariffe pubblicate si applica la riduzione del 10%.

HOTEL PING PONG ***www.hotelpingpongostia.comLungomare P. Toscanelli, 84 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5601733 Fax 06 5623641 email 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.itPiazzale Magellano, 16 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5624393 Fax 06 5621667 email info@hotelostia.it

Prezzi indicativi per camera per notte

	STANDARD	VISTA MARE
Camera singola	€ 65,00	€ 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.itPiazzale Magellano, 22 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622231 Fax 06 5621667 email lariva@hotellariva.it

Prezzi indicativi per camera per notte

	STANDARD	VISTA MARE
Camera singola	€ 60,00	€ 70,00
Camera doppia/matrimoniale	€ 80,00	€ 90,00
Camera tripla	€ 95,00	€ 105,00
Tassa di soggiorno	€ 4,00	per persona per notte