

02/04/20

Ai Resp.li Regionali Agonisti Judo Uisp

Oggetto: progetto settore femminile sugli aspetti funzionali del microcircolo

Salve a tutti, sono Alessia Mochi,

il Progetto proposto a Settembre 2019, ha preso finalmente una forma più ufficiale, visto il tempo maggiore a disposizione per curare i dettagli, con la collaborazione di Gabriele Verona e Alessandro Sanfelici.

L'idea è di esporre al settore femminile una serie di problematiche legate alla ritenzione, dovuta a cattive abitudini o ad un sovrallenamento in deficit di idratazione con conseguente trasformazione, se non curata, nei vari stadi della cellulite.

Per meglio far comprendere sotto quale titolo io possa avere maturata sufficiente padronanza sull'argomento, allegherò il mio curriculum, al fine di potervi dare tutti i riferimenti che avete bisogno di consultare e se interessati, anche con grande gioia, approfondirli.

In qualità di Docente nel settore del benessere presso l'Accademia Futura a Piombino (LI), la lezione con la quale generalmente introduco l'argomento alle mie alunne, si articola così:

- proiezione video (i vasi sanguigni e la circolazione), consultabile sul link riportato [https://youtu.be/XM462Myku\\_M](https://youtu.be/XM462Myku_M)
- a seguire una discussione con le relative domande delle ragazze;

*P.S. Nel caso delle vostre allieve, riteniamo che troveranno più facile esternare le loro difficoltà, in questa forma più intima ritagliata al settore femminile*

Successivamente, sono solita affrontare le conseguenze a livello funzionale, sia dal punto di vista estetico che sportivo (performance...), incluse le difficoltà emotive che si ripercuotono sul calo peso, sulla gestione dello spogliatoio etc...

Fondamentale sarà differenziare l'aspetto dedicato alle difficoltà emotive e quindi alle possibili soluzioni, rispetto alle difficoltà oggettive (come gestire il calo peso), per le quali non ho la competenza e non saranno oggetto di questo appuntamento.

Per tale argomento, abbiamo pensato, in seconda battuta, di approfondirlo, avvalendoci di un esperto del settore, che sia Laureato in Scienze Motorie, Laureato in Biologia e Specializzato in Scienze della Nutrizione.

Personalmente, all'interno della mia Associazione, collaboro con il Dottore Marrico Maurelli da un anno, che potrete consultare e trovare anche su Facebook, al quale accennai il progetto non appena riscontrai i primi risultati straordinari sui miei allievi. Il più eclatante fu la crescita in altezza esponenziale su un mio allievo agonisticamente molto capace, ma indietro sullo sviluppo. Questo ragazzo, dopo varie visite presso il Mayer di Firenze, non ottenendo risultati concreti, era vicino ad abbandonare il Judo. A 16 anni è un problema non da poco. Dopo un mese di alimentazione corretta, il suo sviluppo è stato sbalorditivo. Per motivi di privacy non farò il suo nome, ma alcuni di voi conoscono molto bene l'atleta del quale vi sto parlando.

Al tempo stesso, io Gabriele ed Alessandro, siamo aperti da sempre a creare più reti e collaborazioni, unendo e condividendo le forze e le risorse di questo gruppo che include noi e voi come Resp.li regionali.

Pertanto, se aveste voglia di unirvi al progetto, proponendo soluzioni in linea con quanto detto, relativo all'inserimento di professionisti nel settore della nutrizione ed alla divulgazione alle vostre allieve, al fine di rendere costruttivo il Progetto stesso, sarete i benvenuti.

**Martedì 7 Aprile, alle ore 18.00, terrò la lezione via skype su quanto detto, relativo al microcircolo ed ai risvolti emotivi.**

**Se il tempo sarà sufficiente, faremo 40 minuti di lavoro aerobico funzionale**

**(le ragazze che non hanno ancora il link "gruppo femminile Uisp" potranno contattarmi 392 5268459)**

Inoltre informo che tutti i martedì, alle ore 18.00, tengo una lezione di judo al gruppo delle mie allieve, sul seguente contatto Skype <https://join.skype.com/mSCesA3aoMgq>

Riteniamo che ognuno di noi possa avere risorse a sufficienza per metter in piedi progetti, avvalendosi di propri collaboratori, convalidati nel tempo, ma tra i nostri obiettivi primari, c'è il senso di fare squadra, non solo tra i giovani, ma anche tra noi Responsabili.

L'inclusione crea forza, non di meno esempio e riteniamo che abbiamo sufficienti esperienze condivise insieme, da trovare in questo spirito, il giusto fine per far crescere tale movimento creando sinergie di qualità.

Per la Commissione Nazionale Agonisti

Alessia Mochi

Il Resp. Nazionale D.O. UISP

Il Resp. Naz. Sett. Judo

Franco Biavati

Claudio Bufalini