

## A L'ATENCIÓ DE DIRECTORS I ENTRENADORS

Benvolguts,

La Federació Catalana de judo ha signat un conveni de col·laboració amb la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna (Universitat Ramon Llull). Aquest conveni inclou la acollida dels seus alumnes en pràctiques i la participació en un estudi sobre els hàbits alimentaris i la composició corporal d'esportistes d'elit dintre de la modalitat de judo. Aquesta col·laboració permetrà als nostres esportistes d'alt rendiment gaudir dels avantatges que comporta el seguiment per part de professionals de la nutrició i d'aquesta manera poder millorar el rendiment esportiu.

Donat que el nombre de participants en aquest seguiment és limitat, està adreçat als medallistes de Campionat d'Espanya S20, S23 i Sènior. En previsió que quedin places lliures, els esportistes que estiguin molt interessats podran fer la sol·licitud a través del correu electrònic de la Federació: [federacio@fedacatjudo.cat](mailto:federacio@fedacatjudo.cat)

La participació en aquest estudi consistirà en:

1.-La realització d'un estudi de la composició corporal a partir de mètodes indirectes, com és l'antropometria, en què es mesuraran paràmetres com: la talla, el pes, els plecs cutanis, perímetres i diàmetres corporals, amb l'objectiu de determinar la massa grassa, la massa lliure de greix i el contingut hídric corporal.

2.-Respondre uns qüestionaris sobre hàbits alimentaris i ingesta d'aliments per conèixer si s'adeqüen a les necessitats.

3.-Assistir a una sessió informativa sobre quins han de ser els hàbits alimentaris d'un esportista abans, durant i després de l'entrenament així com el dia de la competició

Les dades personals que vostè facilitarà a l'investigador tindran un codi específic únic i seran incorporades en un fitxer de dades confidencial.

El tractament, la comunicació i la cessió de les dades de caràcter personal de tots els subjectes participants s'ajustarà a la Llei Orgànica 15/1999, de 13 de desembre, de protecció de dades.

La participació en aquest estudi és voluntària i es pot decidir no participar o canviar la seva decisió en qualsevol moment.

Si voleu participar, caldrà assistir a una primera sessió en la qual es practicarà l'estudi antropomètric **AMB LA POSSIBILITAT DE TRIAR ENTRE AQUESTES TRES DATES**, és important comprometre's a fer el seguiment posterior **i confirmar l'assistència abans del dia 10 de febrer:**

**Dilluns 20 de febrer, divendres 25 de febrer o dissabte 10 de març.**

A les 10h a la Facultat de Ciències de la Salut Blanquerna, C/ Padilla n ° 326-332, 08025 Barcelona

NOTA: És important aportar, en cas de tenir-los, els resultats de l'última anàlisi sanguínia, per tal de relacionar les dades nutricionals amb els resultats bioquímics.

Atentament

Jose Morales  
Responsable d'Alt rendiment

Fermín Parra  
Vist i plau President