



COMITATO PROVINCIALE FIDAL MILANO
Viale Repubblica Cisalpina 1 (Arena G. Brera)
www.fidalmilano.it - cp.milano@fidal.it



FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Provinciale Milano

ALLENATI A DIRIGERE LO SPORT

FORMAZIONE CONTINUA PER
LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE

2021-2024

Fidal Milano ha pianificato un percorso formativo per tutti coloro che vogliono migliorare le proprie competenze nel management sportivo.

NUTRIZIONE E SPORT



SEDE E CONTATTI

CP FIDAL MILANO

V.le Repubblica Cisalpina, 1 - Milano
(Arena G. Brera)

COORDINATORI DEL CORSO

Vania Franzolin 347.9646895
Paolo Galimberti 342.3925814



DESTINATARI

I corsi sono gratuiti e rivolti agli atleti, allenatori e componenti delle associazioni sportive.



PARTECIPAZIONE

Alcuni corsi si svolgeranno on-line sulla piattaforma zoom.
Fidal Milano invierà il link del corso alla casella di posta federale delle Società.
Per i corsi in presenza, le strutture sono riportate nella descrizione del corso.

Programma

MARZO
22

pesopositivo - Progetto dell'Associazione Famiglia Peppino Fumagalli
insieme, contro i disturbi alimentari

Dr.ssa Grasso Claudia - Responsabile Peso Positivo
Dr.ssa Polenghi Ilaria - Psicologa clinica e dello Sport
Dr.ssa Mauri Beatrice - Testimonial di Peso Positivo

MODALITA': on-line piattaforma ZOOM

ORARIO: 20,30 – 22,30

UTENTI: Tecnici

ARGOMENTI: DCA Disturbi del Comportamento Alimentare, prevenzione e sensibilizzazione rivolta agli atleti. Comportamento e linguaggio da parte dei tecnici e della associazione sportiva.

MARZO
27

pesopositivo - Progetto dell'Associazione Famiglia Peppino Fumagalli
insieme, contro i disturbi alimentari

Dr.ssa Grasso Claudia - Responsabile Peso Positivo
Dr.ssa Polenghi Ilaria - Psicologa clinica e dello Sport
Dr.ssa Mauri Beatrice - Testimonial di Peso Positivo

MODALITA': in presenza presso VILLA CAMPERIO - Via Confalonieri, 55 Villasanta (Athletic Club Villasanta)

ORARIO: 18,30 – 20,30

UTENTI: Atleti (dalla categoria CADETTI/E delle Società collegate a Team-A Lombardia e Società limitrofe)

ARGOMENTI: DCA Disturbi del Comportamento Alimentare, prevenzione e sensibilizzazione.

MARZO
29

DOTT.SSA AROSIO FRANCESCA - BIOLOGA NUTRIZIONISTA

MODALITA': on-line piattaforma ZOOM

ORARIO: 20,30 – 22,30

UTENTI: Atleti

ARGOMENTI: conoscenze generali sulla nutrizione, nozioni nutrizionali in base alle specialità diverse dell'atletica, consigli sulla modalità di cosa, quanto e come mangiare prima, durante e dopo gli allenamenti e le gare.

APRILE
3

pesopositivo - Progetto dell'Associazione Famiglia Peppino Fumagalli
insieme, contro i disturbi alimentari

Dr.ssa Grasso Claudia - Responsabile Peso Positivo
Dr.ssa Polenghi Ilaria - Psicologa clinica e dello Sport
Dr.ssa Mauri Beatrice - Testimonial di Peso Positivo

MODALITA': in presenza presso la sede CP FIDAL MILANO, Arena Via Repubblica Cisalpina, 1 Milano

ORARIO: 18,00 – 20,00

UTENTI: Atleti (dalla categoria CADETTI/E delle Società che si allenano in Arena)

ARGOMENTI: DCA Disturbi del Comportamento Alimentare, prevenzione e sensibilizzazione.

Relatori



CLAUDIA GRASSO

Responsabile Peso Positivo. Con passione si dedica al progetto dalla sua nascita coordinando le attività online (sito e Instagram) e off-line (attività nelle scuole, nelle società sportive e nelle aziende).



ILARIA POLENGHI

Laureata in Psicologia Clinica e Specializzanda presso Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Svolge la sua attività nell'Ospedale San Raffaele di Milano presso il Centro Disturbi del Comportamento Alimentare e il Servizio di Psicologia dell'Età Evolutiva. Diplomata nel Master in Psicologia dello Sport presso Centro Studi e Formazione in Psicologia dello Sport di Milano.



BEATRICE MAURI

Ha 25 anni ed è Laureata in comunicazione con un Master in Digital Specialist. Ex atleta agonista di twirling, è amante dell'arte ed è l'anima creativa di Peso Positivo. Partecipa al progetto perché in passato ha sofferto di un DCA. Il suo obiettivo è poter aiutare qualcuno dando un po' di speranza.



FRANCESCA AROSIO

Biologa Nutrizionista - Laureata in Alimentazione e Nutrizione Umana. Esperta in Nutrizione Sportiva. Ha seguito progetti di educazione alimentare nelle scuole e in società sportive.

pesopositivo
insieme, contro i disturbi alimentari

Peso Positivo è un Progetto dell'Associazione Famiglia Peppino Fumagalli.

Ogni giorno Peso Positivo si occupa di fare prevenzione e una corretta informazione circa i Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA).