

NUTRIZIONE E BENESSERE NELLO SPORT (dai giovani atleti agli adulti)

Obiettivi del corso: Impara a costruire percorsi alimentari per sportivi di ogni età: lavora in palestre, centri fitness e società sportive

Opportunità post-corso: Profilo in uscita: Educatore/Assistente alla Nutrizione Sportiva — non prescrive diete né tratta patologie.

Modulo 1— Fondamenti di Nutrizione Sportiva Cos'è la nutrizione sportiva e differenza con la nutrizione clinica 2. Fabbisogno energetico: concetti base 3. Metabolismo basale e dispendio energetico nello sport 4. Carboidrati: funzione e fonti 5. Proteine: funzione plastica e fabbisogno 6. Grassi: ruolo energetico e fonti 7. Vitamine e minerali per la performance 8. Il piatto dello sportivo 9. Sport aerobici vs anaerobici 10. Giovane atleta vs adulto 11. Falsi miti su alimentazione e sport 12. Ruolo e limiti dell'educatore nutrizionale sportivo 13. Differenza tra educatore, nutrizionista e dietista sportivo 14. Fonti scientifiche affidabili 15. Comunicare la nutrizione sportiva in modo semplice

Esercitazione individuale: scheda "Il piatto dello sportivo" per una disciplina a scelta

Esercitazione di gruppo: confronto tra una fonte scientifica e una da social/influencer su un tema di nutrizione sportiva

Modulo 2 — Fisiologia dell'Esercizio e Fabbisogno Energetico Sistemi energetici muscolari 2. Substrati energetici nei diversi sport 3. Fabbisogno calorico per tipo/intensità/durata 4. Composizione corporea e sport (cenni) 5. Metabolismo dei carboidrati durante l'esercizio 6. Metabolismo dei grassi nell'esercizio prolungato 7. Fatica muscolare e alimentazione 8. Termoregolazione e sudorazione 9. Sport di squadra vs individuali 10. Fabbisogno nel giovane in accrescimento 11. Amatoriale vs agonista 12. Periodizzazione alimentare stagionale 13. Segnali di sottoalimentazione (non diagnosi) 14. Segnali di sovra-allenamento 15. Strumenti pratici per stimare il fabbisogno

Esercitazione individuale: scheda guidata di stima del fabbisogno energetico per uno sportivo tipo

Esercitazione di gruppo: caso studio "settimana tipo" di un giovane atleta

Modulo 3 — Alimentazione Pre e Post Attività Sportiva Timing dei pasti nella giornata sportiva 2. Cosa mangiare 3-4h prima 3. Spuntini nell'ultima ora pre-gara 4. Alimentazione durante sport di lunga durata 5. Finestra anabolica post-esercizio 6. Recupero muscolare e timing proteico 7. Reintegro di carboidrati 8. Pasti post-gara per giovani atleti 9. Errori comuni (digiuno pre-gara, eccessi post-gara) 10. Alimentazione nei tornei multi-evento 11. Snack sani post-allenamento per i più giovani 12. Ruolo dei genitori nella gestione dei pasti 13. Comunicare il timing in modo semplice 14. Adattare a intolleranze/allergie comuni 15. Costruire un menù giornata di gara

ATTAL GROUP

Esercitazione individuale: menù pre/post-gara per un ragazzo/a di 12-16 anni

Esercitazione di gruppo: giornata alimentare completa per un torneo di un giorno

Modulo 4 — Idratazione nello Sport

Funzioni dell'acqua durante lo sforzo 2. Fabbisogno idrico prima/durante/dopo 3. Segnali di disidratazione (non clinici) 4. Fabbisogno per età e clima 5. Acqua vs bevande sportive 6. Elettroliti e sudorazione 7. Idratazione nei giovani atleti 8. Rischi dell'iper-idratazione (cenni) 9. Bevande zuccherate: cosa evitare 10. Idratazione negli sport di endurance 11. Sport indoor vs outdoor/estivi 12. Strategie pratiche per ricordarsi di idratarsi 13. Comunicare l'importanza a genitori/allenatori 14. Miti diffusi sull'idratazione 15. Costruire un piano di idratazione personalizzato

Esercitazione individuale: piano di idratazione per una giornata di allenamento estivo

Esercitazione di gruppo: vademecum "idratazione" per una società sportiva giovanile

Modulo 5 — Integrazione Alimentare nello Sport: Basi e Falsi Miti

Cos'è un integratore, differenza con farmaco/alimento 2. Categorie principali (cenni informativi) 3. Vitamine e minerali: quando ha senso integrare 4. Proteine in polvere: cosa sono, limiti informativi 5. Integratori energetici (cenni) 6. Rischi dell'integrazione fai-da-te nei minori 7. Chi può consigliare integratori: educatore vs professionista sanitario 8. Integratori e doping: cenni etico-normativi 9. Superfood: scienza vs marketing 10. Leggere un'etichetta 11. Domande frequenti dei genitori 12. Comunicare in modo corretto i limiti dell'integrazione 13. Alternative alimentari naturali 14. Integrazione in endurance vs sport di forza (cenni) 15. Costruire una risposta educativa a un dubbio comune

Esercitazione individuale: risposta educativa (max 200 parole) a un genitore su "quale integratore dare a mio figlio"

Esercitazione di gruppo: analisi di un'etichetta reale di un integratore sportivo

Modulo 6 — Nutrizione per le Diverse Discipline Sportive

Sport di endurance 2. Sport di forza 3. Sport di squadra 4. Sport tecnico-estetici (danza, ginnastica) 5. Sport da combattimento (cenni, categorie di peso) 6. Outdoor vs indoor 7. Giovane atleta multisport 8. Periodizzazione stagionale 9. Doppia seduta giornaliera 10. Pasti in trasferta/gare fuori casa 11. Recupero da infortuni lievi (aspetti non clinici) 12. Alimenti funzionali per discipline specifiche 13. Falsi miti per disciplina 14. Costruire menù differenziati per disciplina 15. Personalizzare il messaggio educativo per sport

Esercitazione individuale: piano alimentare settimanale per uno sport a scelta

Esercitazione di gruppo: confronto tra le esigenze nutrizionali di due discipline diverse

Modulo 7 — Sport Giovanile: Crescita, Alimentazione e Segnali di Disagio

Fasi di crescita e fabbisogni specifici 2. Pubertà, sport e alimentazione 3. Pressione estetica/prestativa negli sport a rischio 4. Segnali di disagio alimentare (non diagnosi) 5. Restrizione salutare vs comportamento a rischio 6. Ruolo di allenatori e famiglie nella prevenzione 7. Comunicazione non giudicante con giovani atleti 8. Quando indirizzare a un professionista sanitario 9. Etica e limiti del ruolo educativo con minori 10. Costruire un ambiente sportivo sano attorno al cibo 11. Gestire commenti inappropriati su peso/corpo 12. Collaborare con genitori, allenatori, staff medico 13. Documentazione e riservatezza nei casi delicati 14. Risorse e linee guida generali da conoscere 15.

ATTAL GROUP S.P.A.

Agenzia per il Lavoro
Aut. Min. Prot. N°0013582
del 03/10/2012
C.F. e P.I. 06961760722
R.E.A. Milano n° 1968033

Sede Legale

Via Marco D'Aviano, 2
20131 - Milano (MI)
Tel 02 454320 - info@attalgroup.it
www.attalgroup.it



ATTAL GROUP

Costruire un protocollo di attenzione per una società sportiva
Esercitazione individuale: checklist di segnali da osservare (non diagnostici) per un allenatore giovanile

Esercitazione di gruppo: simulazione di un colloquio con un allenatore preoccupato

Modulo 8 – Comunicazione con Atleti, Genitori, Allenatori e Società Sportive Principi di comunicazione efficace in ambito sportivo 2. Ascolto attivo 3. Gestire richieste/aspettative non realistiche 4. Comunicare con adolescenti sportivi 5. Comunicare con genitori ansiosi/esigenti 6. Costruire fiducia con società sportive 7. Gestire conflitti tra indicazioni nutrizionali e pressioni prestante 8. Comunicazione scritta: email, report, materiali informativi 9. Presentare un piano alimentare in modo chiaro 10. Gestire domande fuori competenza 11. Lavorare in team con allenatori/preparatori/nutrizionisti 12. Comunicazione di gruppo con squadre/genitori 13. Gestire il feedback negativo 14. Deontologia nella comunicazione con minori 15. Costruire un protocollo di comunicazione per una società sportiva **Esercitazione individuale:** email tipo a un genitore che chiede modifiche non appropriate al piano del figlio **Esercitazione di gruppo:** simulazione di un incontro con una squadra giovanile

Modulo 9 – Digital, Social e Autoimprenditorialità nel Settore Sportivo Comunicare su Instagram, TikTok, Canva 2. Creare contenuti educativi: post, reel, infografiche 3. Storytelling per sport e benessere 4. Costruire un piano editoriale mensile 5. Introduzione all'AI per materiali didattici e post 6. Regolamentazione pubblicitaria per consulenze nutrizionali 7. Profilo professionale online credibile 8. Networking con palestre e società sportive 9. Come proporsi a palestre e centri sportivi 10. Aspetti fiscali e legali base 11. Business plan semplificato 12. Portfolio professionale 13. CV orientato al settore fitness/sportivo 14. Simulazione di colloquio professionale 15. Fondi e opportunità di aggiornamento nel settore **Esercitazione individuale:** mini piano editoriale di 2 settimane per un profilo social di nutrizione sportiva **Esercitazione di gruppo:** proposta di collaborazione da presentare a una palestra o società sportiva

Modulo 10 (8h teoria) Moduli Obbligatori D.lgs 81/08: Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro (4h teoria) Diritti e Doveri dei Lavoratori in Somministrazione (4h teoria)

Destinatari: *Corso per disoccupati e inoccupati per chi vuole qualificarsi e riqualificarsi – con Attestato di Frequenza*

ATTAL GROUP S.P.A.

Agenzia per il Lavoro
Aut. Min. Prot. N°0013582
del 03/10/2012
C.F. e P.I. 06961760722
R.E.A. Milano n° 1968033

Sede Legale

Via Marco D'Aviano, 2
20131 - Milano (MI)
Tel 02 454320 - info@attalgroup.it
www.attalgroup.it

