

Primo ciclo di Seminari



Associazione Sportiva
Dilettantistica
del CRAL ENEA

**seminari
2007**

Vai sul sito
www.aticracralenea.it

Scuola media S. Francesco
via di S. Francesco
Inguillara Sabazia

contatta
06 30483405

1° appuntamento di un ciclo di Seminari
in collaborazione con il CRAL EDEN Casacca

**COME FUNZIONA L'ATLETA:
I SUOI LIMITI, LE SUE POTENZIALITA' E
I TEST DI VERIFICA**

25 maggio 2007
dalle 19.00 alle 21.00

PARTECIPATE TUTTI



Società ADS ENEA Cral

Scuola Media S. Francesco
Anguillara Sabazia

19:00 **Arrivo**

19:15 **Introduzione al Ciclo di Seminari**

L. Bacchetta e F. Romanello

19:30 **Come funziona l'atleta: i suoi
limiti e le sue potenzialità**

G. Salvetti

20:00 ***I test di verifica***

G. Sidoti e F. Romanello

20:15 ***Discussione***

20:45 ***Aperitivo del Podista***

25 Maggio 2007



LO SPORT: UN FENOMENO SOCIALE IN CONTINUO MUTAMENTO

- Negli ultimi venti trent'anni si è avuta una **diffusione sociale** dello sport non piu' incentrato sull'agonismo tradizionale
- Dalla prima indagine Istat del 1959 si è registrata una crescita esponenziale dei praticanti accompagnata dalla **crescita della cultura del movimento**
- **Pluralizzazione dei modi di vivere ed intendere lo sport** con lo sviluppo di nuove discipline oltre a quelle tradizionali
- **Utilizzo di nuovi spazi non convenzionali** (naturali e urbani) per la pratica sportiva e l'attività fisico-motor



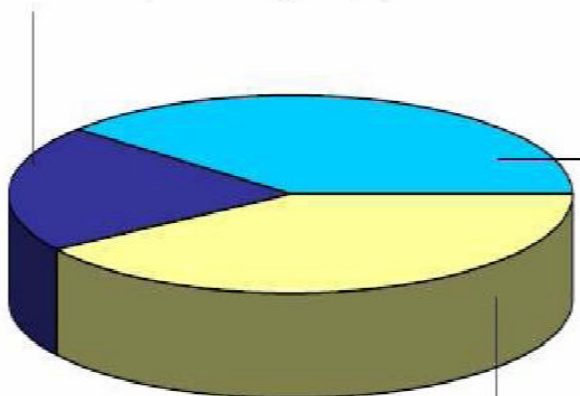
I NUMERI DELLO SPORT

- La **spesa** degli italiani per lo sport risulta in continua ascesa per un fatturato di circa 30 miliardi di euro pari al **2,5% del PIL**
- Notevole il **contributo economico** dello sport all'economia del paese : 25 miliardi di euro di fatturato all'anno di cui 17 miliardi di euro per il settore dilettantistico
- Le società (sezioni) affiliate alle Federazioni nel 2005 risultano circa 62.000.
- Più di 1.000.000 di persone svolgono ruoli organizzativi nelle società sportive (dirigenti, tecnici, ufficiali di gara) la maggior parte volontari

Fonte: Coni "I numeri dello sport Italiano - La pratica sportiva in Italia attraverso i dati Coni e Istat del 2005" e "Gli impianti sportivi in Italia" Cnel Gennaio 2005

In Italia la fotografia più aggiornata scattata dall'Istat nell'indagine 2005 sull'attività fisico-sportiva ci consegna il seguente quadro:

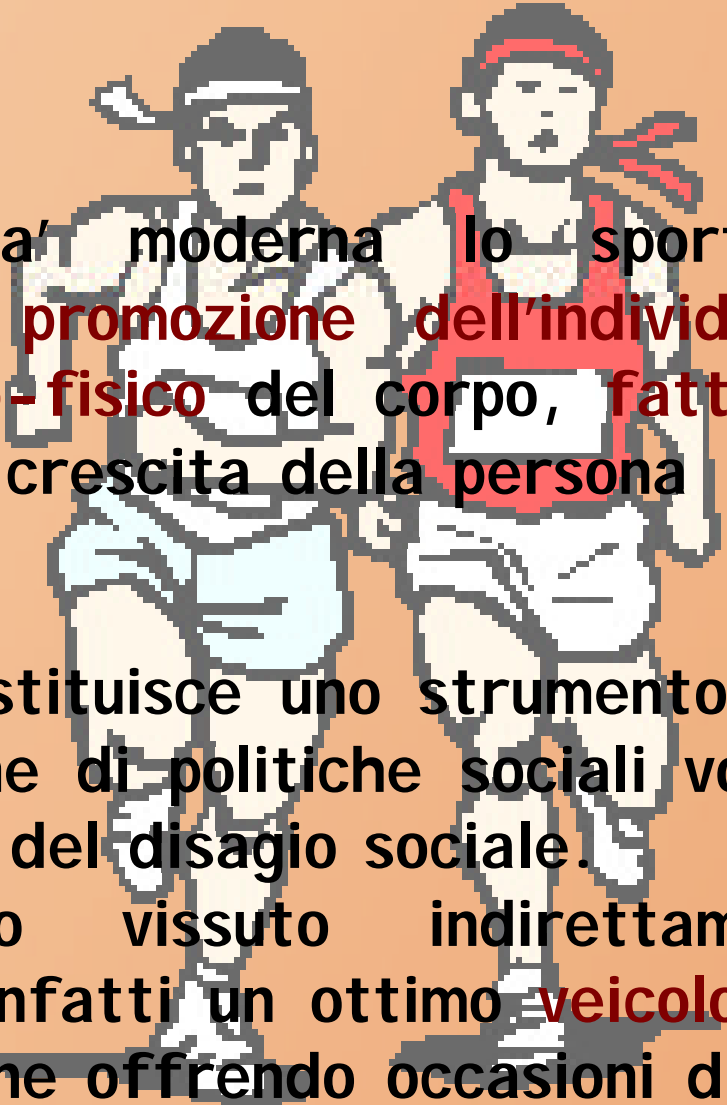
pratica sportiva con continuità:
circa 11 milioni e 800mila (20,9 %)
*in aumento rispetto al 1997 (3% in più)
e rispetto al 2003 (0,1% in più)*



attività sportive discontinue o qualche attività fisica:
circa 21 milioni e 700mila (38,5 %)
*in calo rispetto al 1997 (7,8% in meno)
ma in aumento rispetto al 2003 (0,9% in più)*



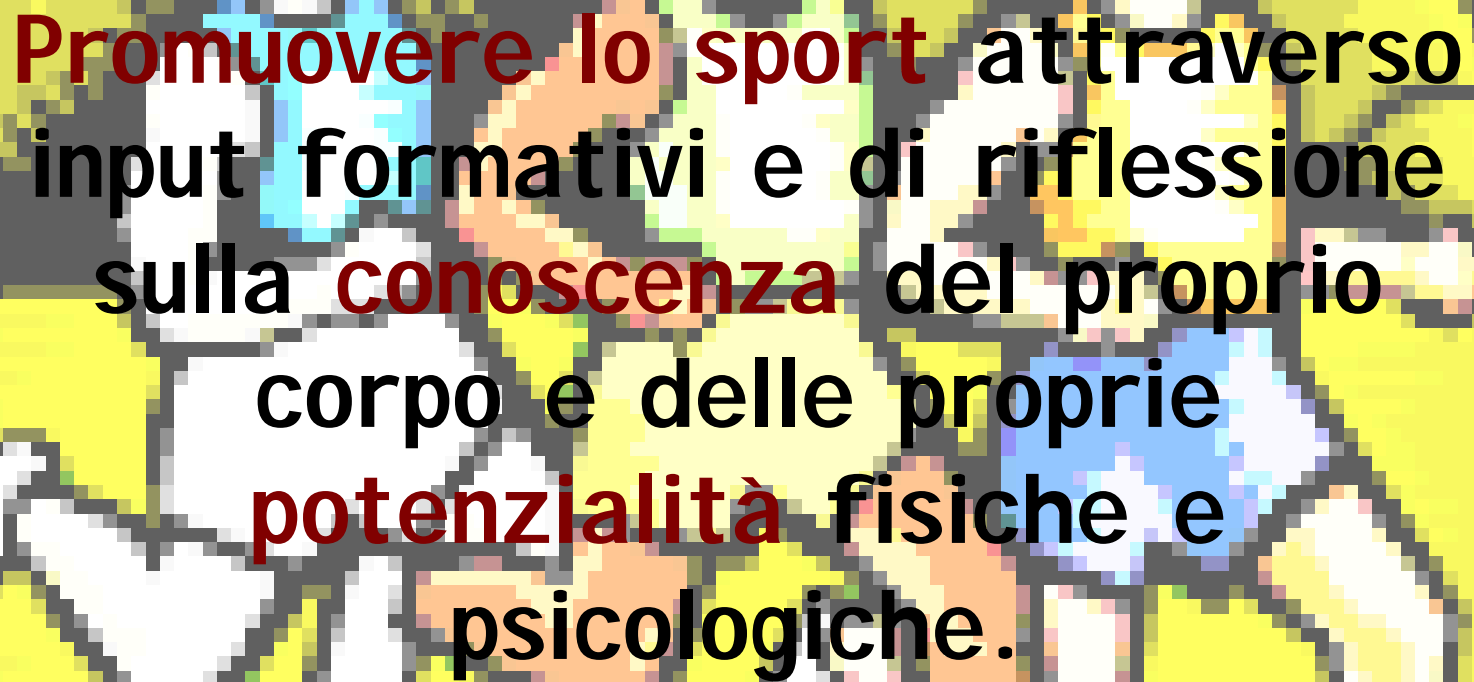
nessuna attività fisica nel tempo libero o n.d., sedentarietà:
circa 23 milioni (40,6 %)
*in aumento rispetto al 1997 (4,8% in più)
ma in diminuzione rispetto al 2003 (1% in meno)*

A pixelated illustration of two runners in motion. The runner on the left is wearing a white tank top and white shorts, with a white headband. The runner on the right is wearing a red tank top and white shorts, with a red headband. The background is a solid orange color.

Nella società moderna lo sport costituisce un elemento di **promozione dell'individuo**, strumento di **sviluppo psico-fisico** del corpo, **fattore educativo** che concorre alla crescita della persona

Lo sport costituisce uno strumento fondamentale per la promozione di politiche sociali volte all'inclusione e al contrasto del disagio sociale.

Praticato o vissuto indirettamente, lo sport costituisce infatti un ottimo **veicolo di socializzazione** tra le persone offrendo occasioni di vita associativa e di incontro continuo.

A pixelated illustration of three people standing in a yellow field. The person on the left is wearing a blue shirt and white pants. The person in the middle is wearing an orange shirt and white pants. The person on the right is wearing a white shirt and blue pants. The background is a simple landscape with a white sky and a dark ground.

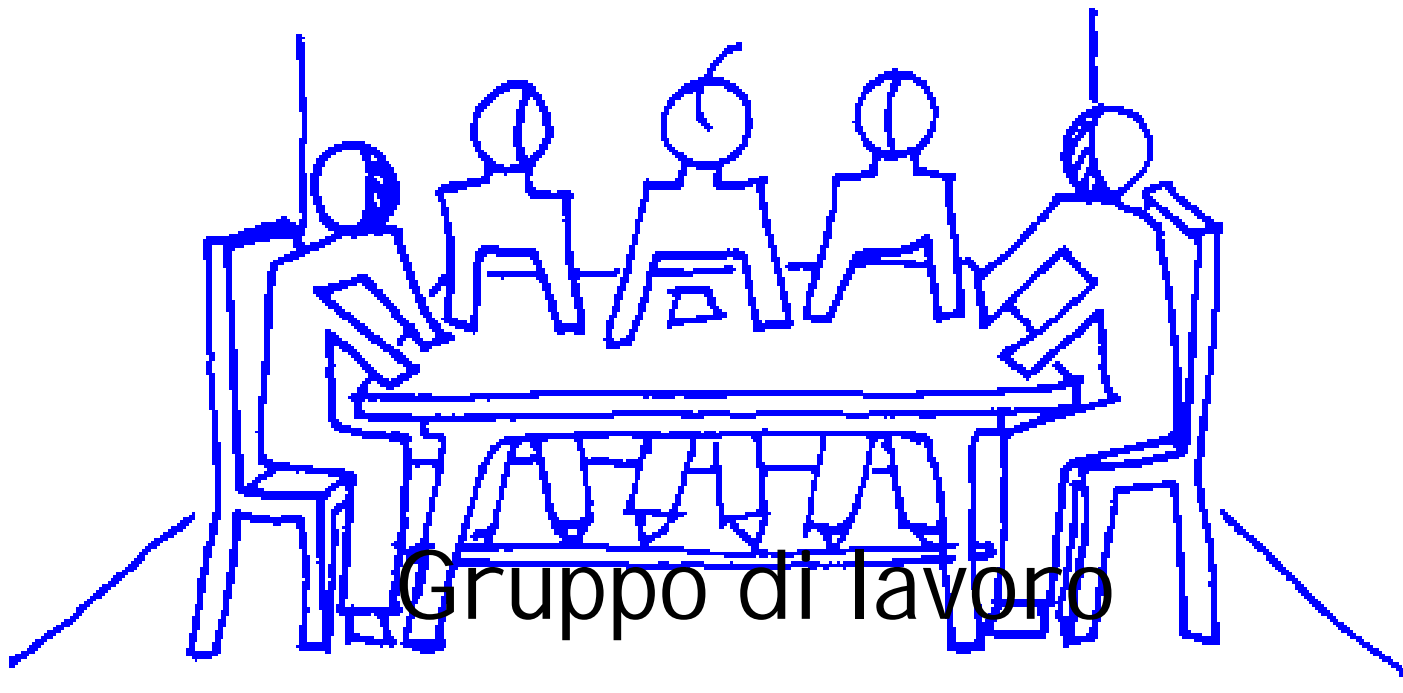
Promuovere lo sport attraverso
input formativi e di riflessione
sulla **conoscenza** del proprio
corpo e delle proprie
potenzialità fisiche e
psicologiche.

Società ADS cral ENEA
<http://www.atleticacralenea.it/>

Iscritti 2007: **109 Atleti**

Race for the Cure - 21 maggio 2006





Gruppo di lavoro

Loretta Bacchetta

Cristina Lanari

Francesco Romanello

Gianni Salvetti

Gianfranco Sidoti



Questionari



Profilo del corridore

Sesso

F 29% M 71%

Età

35-50: 56% over 50: 44%

Livello

Jogger: 45% Agonista: 55%

Esperienza

<3anni: 6%; 3-6 anni: 29%; >6 anni: 65%



Quali sono le motivazioni che ti spingono a partecipare ad un corso di questo genere?

Comprendere i meccanismi del benessere fisico

A:67% M:33% B:0%



Capire se la corsa è un'attività adatta a te

A:16% **M:48%** B:36%

Migliorare le tue prestazioni

A:46% M:45% B:7%

Mantenere la forma attuale e prevenire gli infortuni

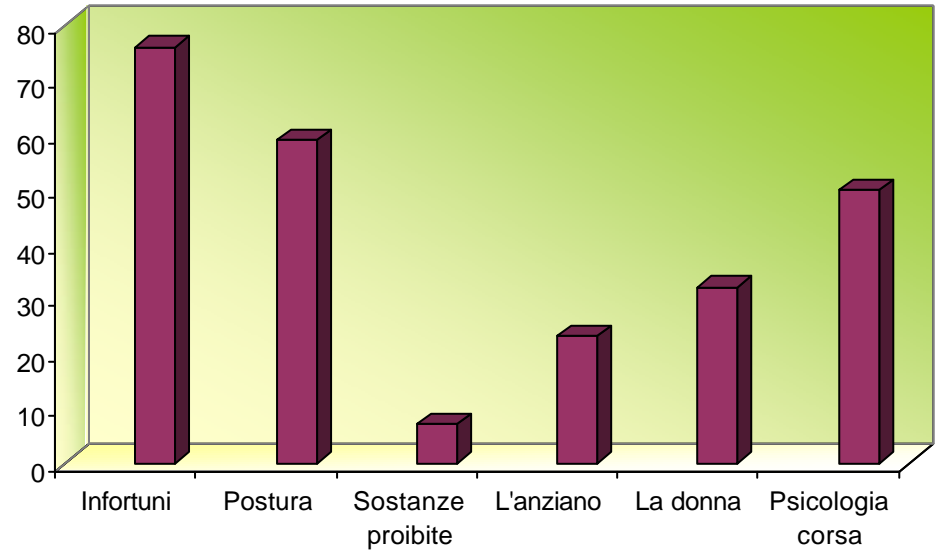
A:76% M:24% B:0%

Curiosità **A:44%** M:22% B:33%

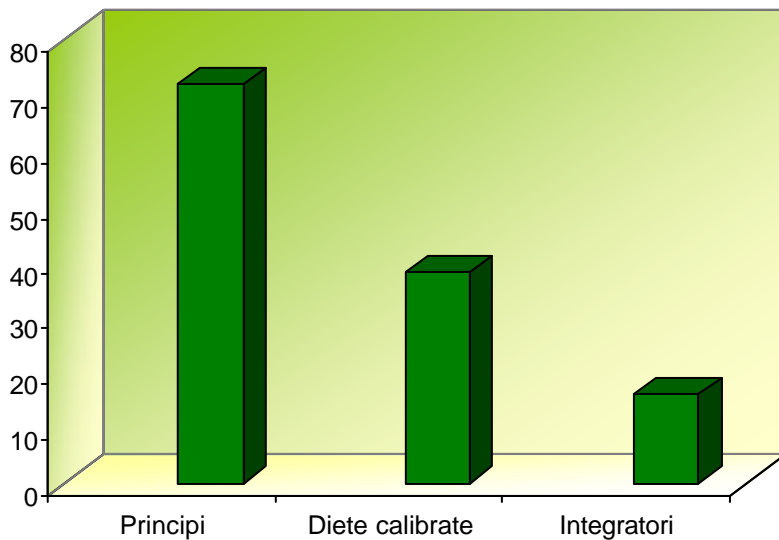


Possibili argomenti del ciclo dei seminari

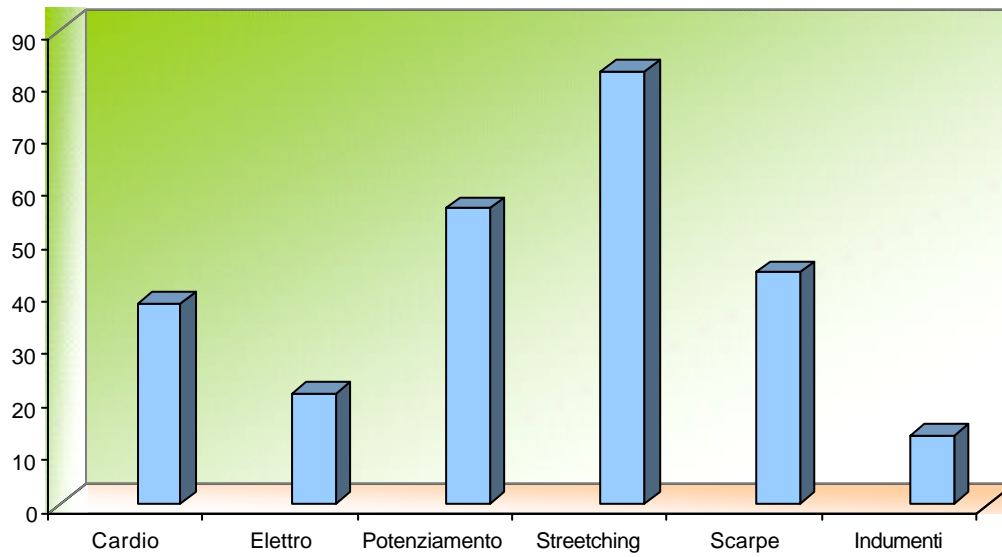
Medicina dello Sport



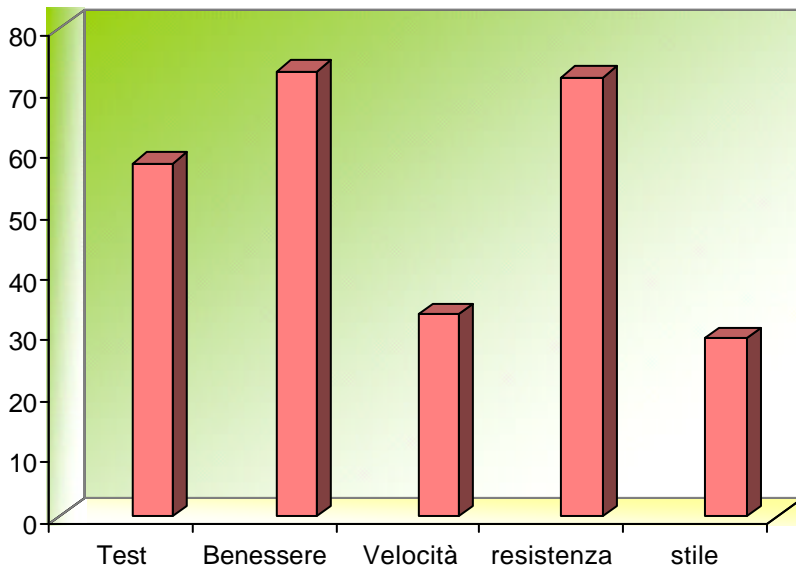
Alimentazione



Strumenti



Tecniche di allenamento





Modalità del corso

Corso completo 48% **Seminari mirati 52%**

Durata annuale 21% **stagionale 53%** episodica 26%

Frequenza **1 seminario/mese 59%** 2 seminari/mese 41%

Dove: **Casaccia 73%** Altro luogo 27%

Quando: **durante la settimana 90%** nel fine settimana 10%

Grazie per l'attenzione





Introduzione alla riprogrammazione occluso-posturale: nuovi concetti sulla teoria del movimento

Dott. Mario Santoro

22 Giugno 2007

Scuola media San Francesco

Anguillara Sabazia