

# Primo ciclo di Seminari

Associazione Sportiva  
Dilettantistica  
del CRAL ENEA

**seminari  
2007**

Vai sul sito  
[www.aticacralenea.it](http://www.aticacralenea.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



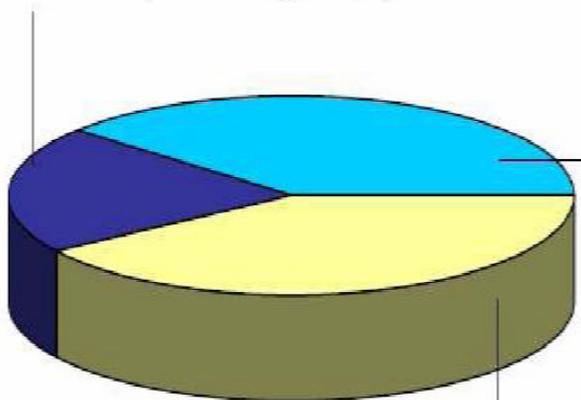
# I NUMERI DELLO SPORT

- 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:

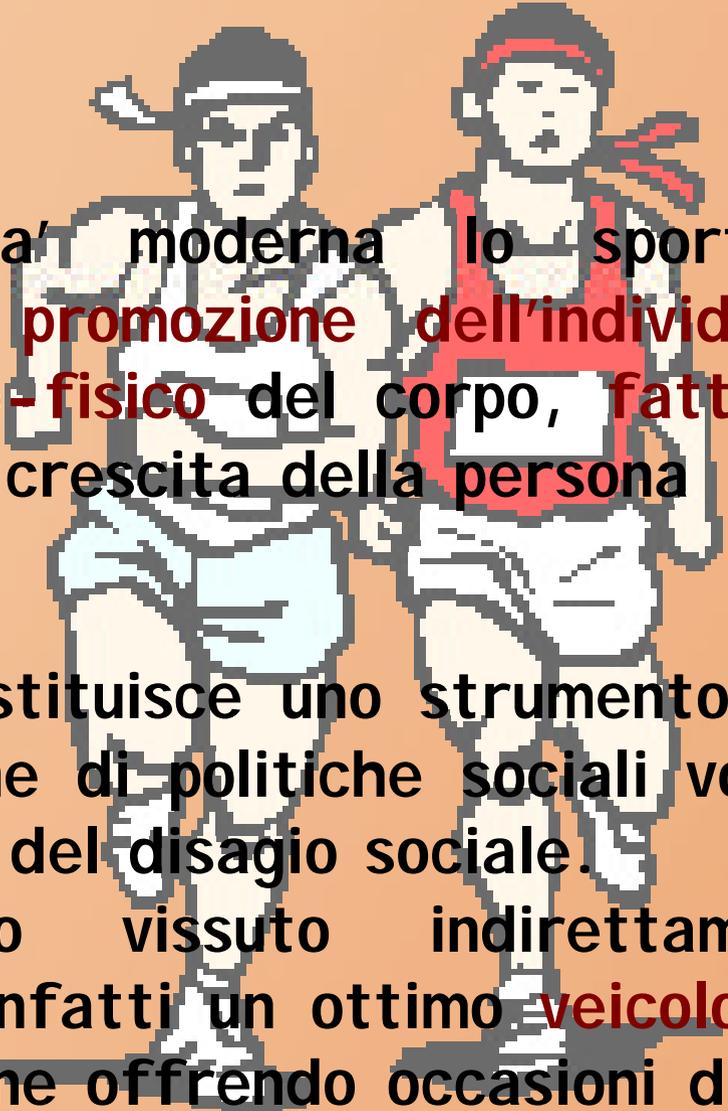
**pratica sportiva con continuità:**  
circa 11 milioni e 800mila (20,9 %)  
*in aumento rispetto al 1997 (3% in più)  
e rispetto al 2003 (0,1% in più)*



**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 the center of the slide. 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 with a faint silhouette of a person on the right side.

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 white shirt and blue pants. The person in the middle is wearing a white shirt and orange pants. The person on the right is wearing a white shirt and blue pants. The background is a bright yellow field with a dark grey border.

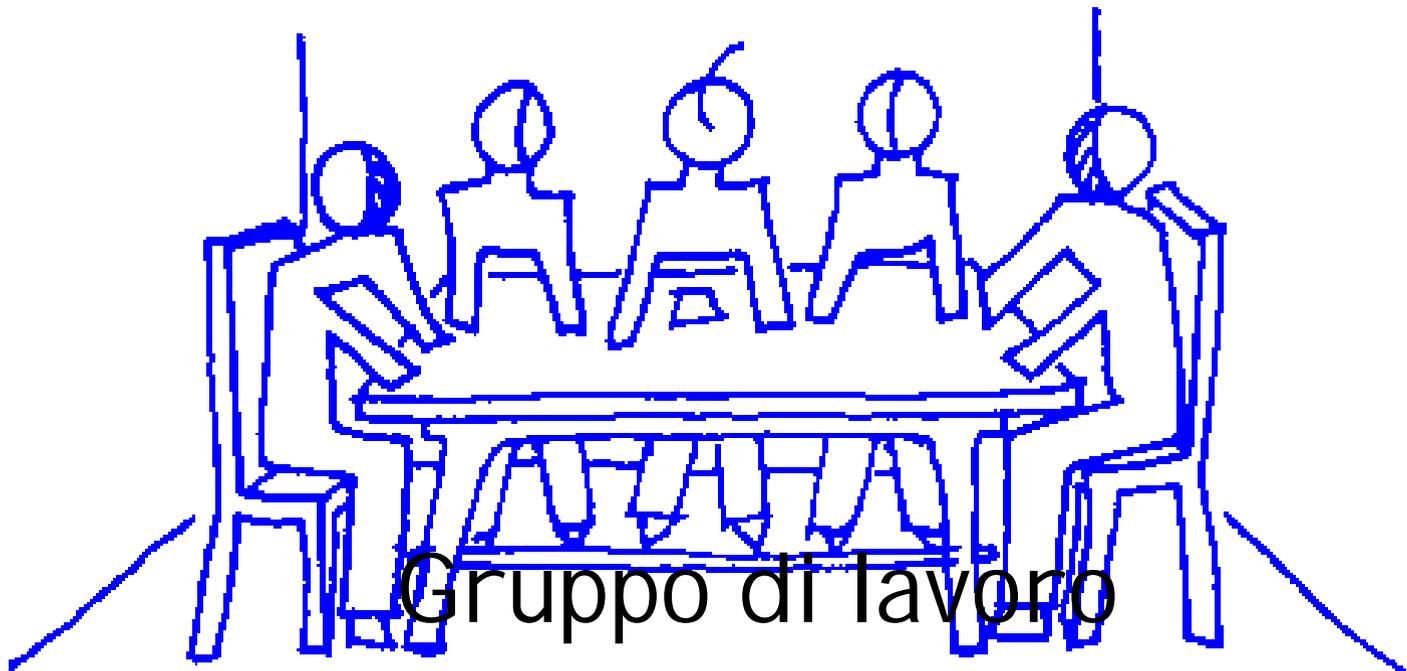
**Promuovere lo sport** attraverso  
input formativi e di riflessione  
sulla **conoscenza** del proprio  
corpo e delle proprie  
**potenzialità** fisiche e  
psicologiche.

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*

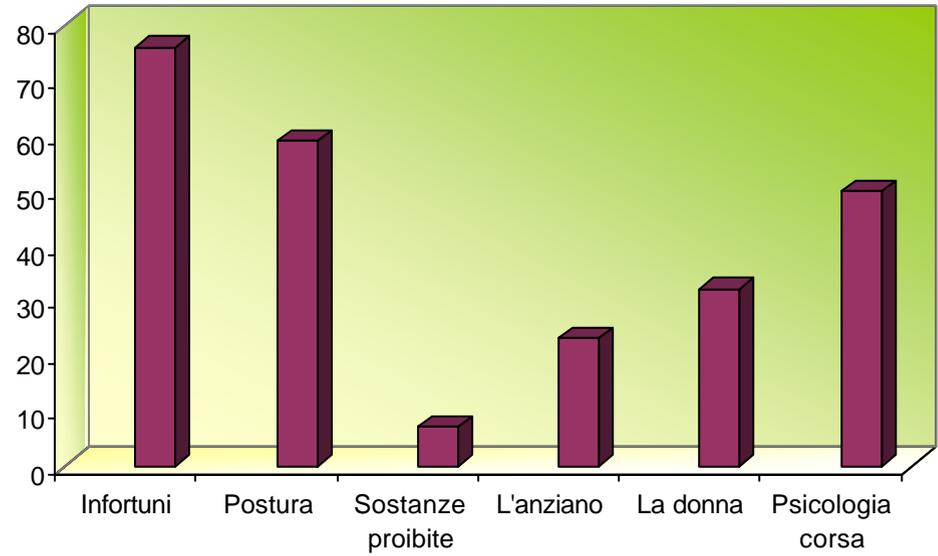
**A:76%** M:24% B:0%

*Curiosità* **A:44%** M:22% B:33%

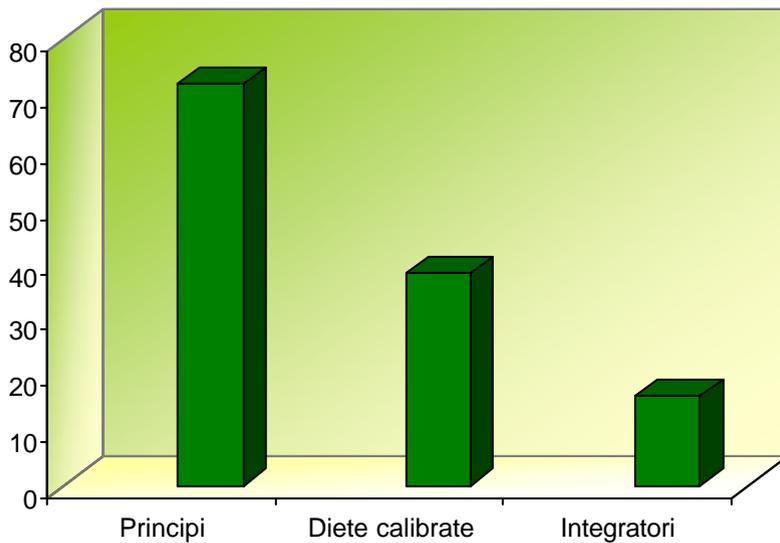


# Possibili argomenti del ciclo dei seminari

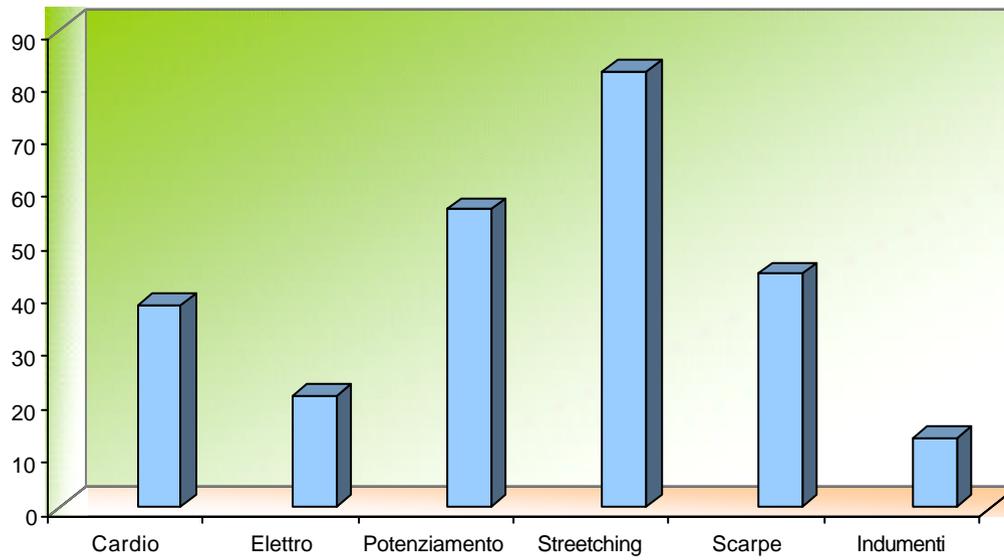
### Medicina dello Sport



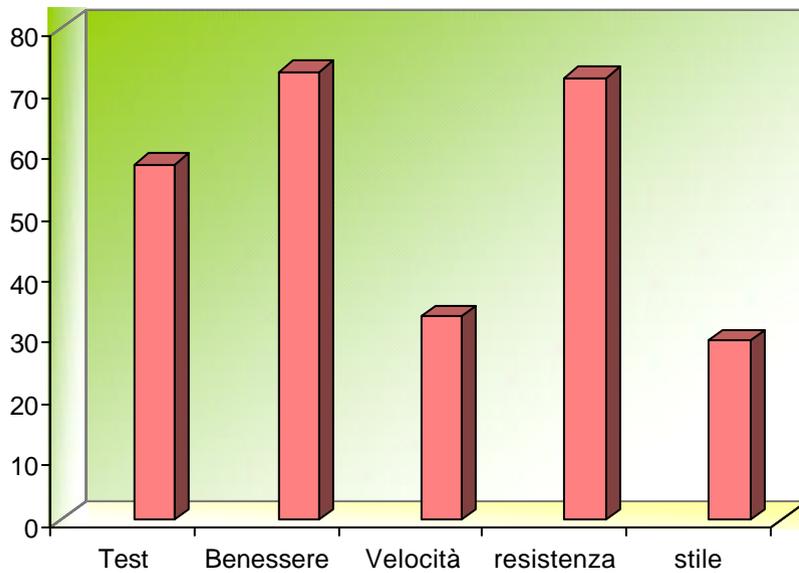
### Alimentazione



### 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**