



ASD ORATORIO SAN FILIPPO NERI
& SANT'AGNESE OGGIONO
PIAZZETTA SUOR ONORINA N. 5
23848 OGGIONO (LC)
C.F./P.I. 02854360134
Cell: 3462325089
Sito: www.oratoriodioggiono.org
Mail: asd@oratoriodioggiono.org

Incontro con Lucia Castelli (sett. giov. Atalanta BC)

Mercoledì 12 ottobre l'A.S.D. Oratorio Oggiono ha organizzato una serata formativa aperta ad allenatori, dirigenti e i genitori dei ragazzi che ne frequentano le attività. Dopo gli incontri prettamente tecnici della stagione 2010 – 2011, per la nuova stagione il Consiglio Direttivo e il Settore Calcio hanno voluto implementare incontri dedicati alla formazione psicologico relazionale. La serata, dal tema "Il calcio come strumento educativo e di crescita", ha visto come relatrice la dottoressa Lucia Castelli, ex atleta di sci e atletica leggera, pedagoga e insegnante di educazione fisica. Lucia Castelli collabora anche da diversi anni con il settore giovanile dell'Atalanta B.C., uno dei più rinomati ed organizzati vivai calcistici italiani.

La dottoressa Castelli ha coinvolto attivamente la platea intervenuta a questo evento suddividendo il suo intervento in tre parti.

Nella prima parte la Castelli ha iniziato dalla definizione di sport che l'Unione Europea ha esposto nel 1992 al Congresso di Rodi e l'ha confrontata con i consigli sulle attività sportive di adulti e giovani che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha emesso. In seguito la dottoressa neroazzurra ha illustrato lo "sport al negativo", ovvero tutti i lati oscuri delle attività sportive e dei rischi educativi nei quali si può incorrere. Lo sport, in quanto tale, non è né buono né cattivo, ma uno strumento per l'educazione. Tutto dipende dagli obiettivi e dalle aspettative che l'adulto si pone nei confronti dello sport. Le ultime ricerche statistiche indicano, inoltre, che il 70 % degli adolescenti a sedici anni smette di fare sport. Per attirarli la dottoressa Castelli ha dato una ricetta di tre ingredienti: divertimento, gruppo ed essere protagonisti.

Nella seconda parte è stato proiettato il cartone animato "Baby scanner, i bambini ci copiano" realizzato da Bruno Bozzetto con il patrocinio della Provincia di Bergamo.

La terza parte ha visto invece la distinzione tra sport "agonistico" e "educativo". Lo sport in oratorio non viene inteso come "agonistico", ma "educativo" e l'educazione, secondo la Castelli, è un lavoro duro da parte degli educatori, perché l'educazione è questione di organizzazione della vita. L'obiettivo principale sui campi da gioco moderni è educare prima di tutti gli adulti e poi, una volta creato un clima più sereno, è possibile anche formare i giovani. Lo sport "educativo" è importantissimo, perché sviluppa ogni aspetto della persona e della personalità di un individuo.

Soddisfatti gli organizzatori della serata, in particolare il presidente Corti che ha voluto ringraziare "la dottoressa Castelli per i preziosi consigli e il vicepresidente Umberto Ripamonti per aver organizzato l'evento".

A novembre l'A.S.D. Oratorio Oggiono intende proseguire questo ciclo di incontri formativi con una serata dedicata all'alimentazione.



ASD ORATORIO SAN FILIPPO NERI
& SANT'AGNESE OGGIONO
PIAZZETTA SUOR ONORINA N. 5
23848 OGGIONO (LC)
C.F./P.I. 02854360134
Cell: 3462325089
Sito: www.oratoriodioggiono.org
Mail: asd@oratoriodioggiono.org

Incontro con Daniela Limonta (dietologa)

Mercoledì 16 novembre ottobre l'A.S.D. Oratorio Oggiono ha organizzato la seconda serata formativa aperta ad allenatori, dirigenti e i genitori dei ragazzi che ne frequentano le attività. Dopo l'incontro di mercoledì 12 ottobre con la psicopedagogista Lucia Castelli del settore giovanile dell'Atalanta B.C. è stata la volta dell'appuntamento con la dietologa. La serata, dal tema "L'alimentazione dello sportivo", ha visto come relatrice la dottoressa Daniela Limonta, medico chirurgo specialista in Scienze dell'Alimentazione. Nel corso della sua carriera la dottoressa Limonta si è sempre occupata della gestione del sovrappeso, dell'obesità e dei disturbi del comportamento alimentare.

La dottoressa Limonta ha introdotto la serata con due citazioni di filosofi: "l'uomo è ciò che mangia" di Feuerbach e "lascia che il cibo sia la tua medicina" di Ippocrate. Poi è passata alla classica "piramide alimentare" che illustra schematicamente quali e quanti cibi vanno assunti durante la giornata. Occorre avere, infatti, una dieta bilanciata, in particolare occorre mangiare sempre e comunque frutta e verdura più volte al giorno. Il benessere è comunque garantito da tre fattori: vita sana, allenamento e corretta alimentazione. La dottoressa Limonta ha posto l'accento sull'aggettivo "corretto", infatti non esistono alimenti in grado di incrementare le prestazioni, ma solo buone e cattive abitudini. Per lo sportivo l'alimentazione riveste un ruolo determinante, infatti può influenzare in maniera positiva o negativa le prestazioni sportive. Lo sportivo dunque ha necessità di una alimentazione equilibrata e stimata per il livello e l'intensità delle attività che l'atleta deve sostenere. La dottoressa Limonta ha dato una serie di consigli a mamme e allenatori per migliorare l'alimentazione durante i giorni di allenamenti e partite.

La dottoressa Limonta non ha demonizzato merende e merendine varie, ma ha raccomandato l'assoluta moderazione. Un aspetto, invece, da tenere in considerazione è l'assunzione di integratori. Dal punto di vista medico vanno assunti solo per supplire ad una mancanza, quindi se assunti in eccesso possono causare accumuli di Sali che il corpo non riesce a smaltire. In particolare la dottoressa ha evidenziato come sia necessario fare attività fisica ed avere un'alimentazione sana per evitare l'obesità: oggi il 30% degli italiani è sovrappeso e il 10% in condizioni di obesità. Il fenomeno del mondo occidentale è talmente accentuato che l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha classificata come "epidemia globale".

Soddisfatti gli organizzatori delle due serate: il presidente Corti che ha voluto ringraziare "i presenti, la dottoressa Limonta per i preziosi consigli alimentari ed il vicepresidente Umberto Ripamonti per aver organizzato l'evento".