



## La Scuola dello Sport C.O.N.I. Calabria promuove lo Sport per la Terza età

La nuova frontiera dell'impegno del CONI Calabria è l'attenzione alla terza età. Una fase della vita sempre più importante e che abbraccia una porzione sempre più ampia della nostra popolazione. È questo il motivo che ha indotto l'ente guidato dal presidente Mimmo Praticò a promuovere, organizzare e realizzare il corso di formazione di 1° livello di "Esperti di attività motoria per la Terza Età".

Il corso, ennesimo significativo momento di attenzione verso la nostra realtà sociale e le sue esigenze più pressanti, si è tenuto presso la sala del comitato regionale del Coni Calabria e presso il centro sportivo "La Pagoda" di Reggio Calabria e ha ottenuto un grande riscontro sia in termini di partecipazio-

ne che di valutazione da parte degli utenti. Dodici ore di lezioni teoriche e pratiche, con docenti qualificati, destinate a studenti e/o laureati in Scienze motorie, fisioterapisti, tecnici FSN al fine di approfondire la conoscenza degli aspetti psico-pedagogici e sociali legati all'invecchiamento e la disciplina della Medicina geriatrica, con riferimenti pratici alla metodologia di intervento educativo e di allenamento delle persone anziane, all'ergonomia della postura ed alle tecniche del rilassamento e della ginnastica specifica per l'età. "Per il Coni Calabria - sostiene il presidente Mimmo Praticò - è un dovere istituzionale ma anche e soprattutto un fatto di civiltà riuscire a trasmettere la dovuta attenzio-

ne a chi, con l'avanzare dell'età, ha il diritto di aver cura di se stesso, della propria salute e del proprio benessere psicofisico. Il miglioramento delle condizioni di vita del mondo occidentale sta portando, giorno dopo giorno, a un progressivo invecchiamento della popolazione che colpisce soprattutto l'Europa. A questa constatazione sull'aumento dell'età media, che di per sé è un fatto positivo, vanno inscindibilmente collegate le nostre valutazioni in merito alla necessità di rendere quanto più possibile bella, costruttiva e felice la vita di chi si accinge ad affrontare la terza età. Lo sport, in questo senso, può e deve fare moltissimo. Ecco perché il progetto della Scuola regionale dello Sport è a

mio avviso estremamente importante". Il corso è stato un successo. Una cinquantina i partecipanti che hanno avuto l'opportunità di conoscere da vicino gli aspetti più rilevanti e indispensabili per svolgere il ruolo di istruttore sportivo per la terza età, con tutto il bagaglio di conoscenze scientifiche, professionali e psicologiche inerenti a questo tema. "La sfida è quella di realizzare, con competenza e contesti qualificati, condizioni di invecchiamento attivo, affinché l'avanzamento dell'età non risulti isolamento, solitudine, acciacchi e malattie ma, attraverso la pratica sportiva, salvaguardi la salute e favorisca occasioni di aggregazione e relazione", ha sottolineato il presidente Praticò, esprimendo



grande soddisfazione per il traguardo raggiunto e per il corposo numero di iscritti. "Un progetto che valorizza la funzione educativa dello sport a tutte le età, sviluppa salute ed abbate le spese sanitarie pro capite, generando altresì opportunità di formazione e lavoro", ha evidenziato il massimo dirigente dello sport calabrese. Nel caso specifico, questa iniziativa invita a riflettere e ad allargare i tradizionali orizzonti che puntano

solo sui giovani come uniche leve del futuro. "La cura e l'attenzione alla terza età - ha concluso il Presidente - rappresenta un fondamentale investimento per accrescere la qualità della vita di una comunità e valorizzare la risorsa volontaria che essi rappresentano anche nell'universo sportivo quando scelgono non solo di praticare le discipline sportive, ma anche di collaborare all'interno della società sportiva".

## Con il massimo dei voti presso l'Ateneo di Catania Si è laureata in Scienze Motorie e Sportive la campionessa di karate Alessandra Benedetto

Dopo aver completato il corso quinquennale di studi universitari, la campionessa di Karate Alessandra Benedetto si è laureata con il massimo dei voti discutendo la tesi sulla riabilitazione dell'articolazione del ginocchio dopo un intervento chirurgico al legamento crociato anteriore. Tesserata con la S.G.S

Fortitudo 1903, l'atleta reggina, che ha già conquistato sedici medaglie ai campionati italiani di karate, quattro d'oro, una d'argento, undici di bronzo, appunto agli ultimi "assoluti" disputati lo scorso marzo ad Ostia Lido si è classificata terza alle spalle delle due atlete Emanuela D'Alò delle Fiamme Oro

Roma, e Lorena Busà del Gruppo Sportivo Forestale Roma, nell'anno 2010, una settimana prima della partecipazione ai campionati del mondo universitari, Alessandra si era infortunata proprio al legamento crociato anteriore, da qui lo spunto per preparare nei migliori dei modi la tesi di laurea. **Elena Taverna**



Alessandra Benedetto

## KARATE - ASSOLUTI A SQUADRE

Sarà la S.G.S. Fortitudo 1903 presieduta dal Prof. Giuseppe Pellicone ed allenata dal Maestro Riccardo Partinico a rappresentare la Calabria al prossimo Campionato Italiano a Squadre Sociali. La gara si disputerà al Palasport di Ostia Lido il prossimo 24 novembre e vedrà la partecipazione delle atlete reggine Federica Fresca, Antonella Vadalà, Marika Ventura, Fortunata Benigno, Alessandra Benedetto, Roberta Romanazzi e Viola Zangara. Le atlete si allenano presso



Prof. Giuseppe Pellicone l'impianto sportivo "La Pagoda" di Reggio Calabria.

**Elena Taverna**