



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI NAPOLI
PARTHENOPE

Esercitazione

**L'ANALISI DEI BISOGNI
DELLA CLIENTELA SPORTIVA**

OUTPUT DEGLI STUDENTI IN AULA

Gruppo 1 ALBERT

Pensate a quali possono essere i bisogni della clientela sportiva

1. MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI
2. PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI
3. RECUPERO FISICO
4. NUTRIZIONE SPORTIVA
5. MOTIVAZIONE E SUPPORTO PSICOLOGICO
6. SUPPORTO MEDICO E FISIOTERAPICO
7. PROGRAMMI DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATI
8. ACCESSO A COMPETIZIONI
9. CONSULENZA
10. ASSISTENZA ALLA RIABILITAZIONE
11. SUPPORTO PER LA GESTIONE DEL PESO
12. EVENTI SOCIALI CON ALTRI APPASSIONATI
13. PRODOTTI ALIMENTARI A SUPPORTO
14. DELL'ATTIVITA' FISICA

GRUPPO 2 CLAUDIO

QUALI POSSONO ESSERE I BISOGNI DELLA CLIENTELA SPORTIVA

1. **Sentirmi più in forma:** vorrei vedermi e sentirmi bene con il mio corpo.
2. **Perdere qualche chilo:** alleggerirmi e sentirmi più agile.
3. **Diventare più forte:** avere la forza per fare le cose senza stancarmi subito.
4. **Avere più resistenza:** poter fare attività fisica o lunghe giornate senza rimanere senza fiato.
5. **Scaricare lo stress:** sfogarmi e lasciare andare le tensioni della giornata.
6. **Essere più flessibile:** muovermi senza sentirmi rigido o bloccato.
7. **Avere più energia:** affrontare la giornata senza stanchezza o affaticamento.
8. **Migliorare la postura:** stare dritto e correggere le cattive abitudini che causano dolori.
9. **Seguire una routine sana:** costruire un'abitudine regolare che mi faccia stare bene.
10. **Prevenire problemi di salute:** mantenermi in movimento per non incorrere in problemi fisici.
11. **Sentirmi motivato:** avere degli obiettivi di crescita che mi spingano a migliorarmi.
12. **Ridurre i dolori:** rafforzare i muscoli per prevenire dolori, specialmente alla schiena.
13. **Essere più costante e disciplinato:** sviluppare la costanza e mantenere un impegno.
14. **Ritagliarmi un momento per me:** trovare uno spazio solo mio dove rilassarmi e staccare.
15. **Conoscere nuove persone:** condividere il percorso con altri che hanno i miei stessi interessi.
16. **Prepararmi per una sfida:** magari per un evento, una corsa, o semplicemente per mettermi alla prova.
17. **Imparare qualcosa di nuovo:** scoprire esercizi e allenamenti che non conoscevo.
18. **Provare attività diverse:** sperimentare, magari trovando una nuova passione.

19. **Riprendermi dopo un infortunio:** riacquistare forza e mobilità con un allenamento adatto
20. **Aumentare la concentrazione:** migliorare il focus grazie alla disciplina dell'allenamento.
- Castaldo Andrea 1263
Brescia claudio 1264
Yuri saturno 1272 Buro Domenico 1260

Gruppo 3 Francesco Pio

BISOGNI DELLA CLIENTELA SPORTIVA.



1. Perdita di peso



2. Aumento massa muscolare



3. Miglioramento resistenza



4. Supporto motivazionale ed empatia



5. Monitoraggio progressi



6. Ambiente accogliente



7. Attrezzature continuamente aggiornate



8. Staff Preparato dal punto di vista tecnico



9. Soddisfazione



10. Orari flessibili



Presidenza del
Consiglio dei Ministri
Dipartimento per lo sport

Lo Sport continua in sicurezza

All'interno del sito è obbligatorio adottare le seguenti misure di prevenzione:



RILEVAZIONE DELLA TEMPERATURA ALL'INGRESSO DEL SITO



LAVARSI FREQUENTEMENTE LE MANI, ANCHE ATTRAVERSO APPOSTI DISPENSER DI GEL DISINFETTANTE



OBBLIGO DI UTILIZZO DELLA MASCHERINA IN TUTTI GLI SPAZI DEL SITO SE NON SI STA EFFETTUANDO ATTIVITÀ FISICA



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA DI 1 MT IN CASO DI ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA



BERE SEMPRE DA BICCHIERI MONOUSO O DA BOTTIGLIE PERSONALI



NON TOCCARSI MAI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



STARNUTIRE E/O TOSSIRE IN UN FAZZOLETTO EVITANDO IL CONTATTO DELLE MANI CON LE SECREZIONI RESPIRATORIE; SE NON SI HA A DISPOSIZIONE UN FAZZOLETTO, STARNUTIRE NELLA PIEGA INTERNA DEL COMITO



EVITARE DI LASCIARE IN LUOGHI CONDIVISI CON ALTRI CLI INDUMENTI INDOSSATI PER L'ATTIVITÀ FISICA; RIPORLI IN ZAINI O BORSE PERSONALI E, UNA VOLTA RIENTRATI IN CASA, LAVARLI SEPARATAMENTE DAGLI ALTRI INDUMENTI



MANTENERE LA DISTANZA INTERPERSONALE MINIMA ADEGUATA ALL'INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO, COMUNQUE NON INFERIORE A 2 MT



GETTARE SUBITO IN APPOSTI CONTENITORI I FAZZOLETTINI DI CARTA O ALTRI MATERIALI USATI (BEN SIGILLATI)

Ai fini dell'attuazione delle buone pratiche:

METTERE A DISPOSIZIONE UN "SISTEMA DI RACCOLTA DEDICATO AI RIFIUTI POTENZIALMENTE INFETTI" (ES. FAZZOLETTI MONOUSO, MASCHERINE/RESPIRATORI)



È VIETATO LO SCAMBIO DI DISPOSITIVI (SMARTPHONE, TABLET, ECC.) E DI ATTREZZI TRA OPERATORI SPORTIVI E PERSONE PRESENTI NEL SITO

In aggiunta, coloro che praticano l'attività, hanno l'obbligo di:



DISINFETTARE I PROPRI EFFETTI PERSONALI (BOVRACCE, ECC.) E L'ATTREZZATURA UTILIZZATA DURANTE L'ATTIVITÀ SPORTIVA



ARRIVARE NEL SITO GIÀ VESTITI ADEGUATAMENTE ALL'ATTIVITÀ CHE SI ANDRÀ A SVOLGERE, O, IN ALTERNATIVA, UTILIZZARE GLI SPAZI COMUNI PER CAMBIARSI NEL MINOR TEMPO POSSIBILE, MUNENDOSI DI BUSTE SIGILLANTI PER LA RACCOLTA DEI PROPRI EFFETTI PERSONALI



NON TOCCARE OGGETTI E SEGNALETICA FISSA

Segui le istruzioni di dettaglio per la tua disciplina emanate dalle Federazioni Sportive Nazionali, dalle Discipline Sportive Associate e dagli Enti di Promozione Sportiva di riferimento, nonché della Federazione Medico Sportiva Italiana.



sport.governo.it



FIGC



FIPB

Scarica l'App



immuni

11. Sicurezza e pulizia



12. Socializzazione ed inclusione



13. Autorealizzazione

14. Formazione.



FRANCESCO PIO DE STEFANO
FRANCESCO PETRACONE
EMANUELE DE FILIPPO
BARBARA CAPASSO

Gruppo 4 Nunzio

1. **Migliorare la forma fisica** - Sviluppare resistenza, forza, flessibilità o perdere peso.
2. **Posturale**: Avere esercizi che migliorano la postura specie da clienti che hanno a che fare con problematiche alla colonna vertebrale
3. **Attrezzature moderne e funzionanti** - Accesso a macchinari e attrezzi di qualità, sempre disponibili e in ottime condizioni.
4. **Igiene e pulizia** - Ambienti puliti e disinfettati, specialmente negli spogliatoi e nelle aree comuni.
5. **Orari flessibili** - Possibilità di accedere alla palestra in vari orari per soddisfare le esigenze di chi lavora o studia.
6. **Un'ampia varietà di corsi** - Offerta di diverse tipologie di allenamenti di gruppo (yoga, pilates, spinning, crossfit, ecc.).
7. **Prezzi accessibili e pacchetti personalizzati** - Piani tariffari che si adattino a differenti budget e frequenza di utilizzo.
8. **Supporto nutrizionale** - Consulenze o consigli nutrizionali per ottimizzare i risultati dell'allenamento.
9. **Accesso a tecnologie avanzate** - Strumenti come app di monitoraggio, cardiofrequenzimetri, e feedback in tempo reale sugli allenamenti.
10. **Zone relax e benessere** - Servizi aggiuntivi come saune, idromassaggi o aree relax per il recupero post-allenamento.

11. **Assistenza per principianti** - Supporto specifico per chi si avvicina per la prima volta alla palestra, con istruttori disponibili.
12. **Clima di comunità** - Possibilità di socializzare e fare amicizie, per chi cerca un ambiente che favorisca le interazioni sociali.
13. **Sicurezza e prevenzione infortuni** - Personale qualificato per la prevenzione di infortuni e un ambiente di allenamento sicuro.

Nunzio Di Giuseppe
Vincenzo Buonincontro
Mario Carillo