

# EMPOLI TRIATHLON

## *Il Progetto Sportivo*



Un grande uomo ed un grande campione ha detto...:

*"Lo sport ha bisogno di progettazione, innovazione, impegno costante"*

*"La fatica non è mai sprecata: soffri ma sogni"*

*"Lo sport insegna che non basta il talento, ci vuole il lavoro e il sacrificio quotidiano. Nello sport come nella vita"*

*"Se non sbagli mai, sei uno sfigato. Vincere è dare il meglio di se, sempre"*

(Pietro Mennea)

## Il nostro Progetto Sportivo

### Chi Siamo

Siamo un gruppo di appassionati che vogliono promuovere e diffondere questo sport nel nostro territorio. Ognuno di noi ha maturato nel corso degli anni, varie esperienze sportive, sia come atleta in questa disciplina, e più in generale negli sport di endurance, sia come dirigente di altre società sportive dilettantistiche. La passione per lo sport, quello sano e genuino, e l'importanza dei suoi valori per la nostra comunità, ci ha spinto ad unirci attorno ad un progetto comune e condividerlo con gli altri. L'intento è di avere un gruppo di coordinamento che possa garantire continuità nel tempo ad un progetto sportivo e formativo contemporaneamente.

### Il Progetto

La proposta di costituire una società di Triathlon ad Empoli, nasce dalla volontà di concretizzare il nostro progetto sportivo ed educativo che è incentrato sulla diffusione e sulla pratica del triathlon, orientato attorno allo sviluppo di una cultura sportiva ed ai valori dell'impegno, del rispetto delle regole, dell'onestà e della partecipazione, intesa come occasione per mettersi alla prova, per sperimentarsi e dare il meglio di sé.

Questa idea nasce dalla consapevolezza che ci sono tanti possibili destinatari nel nostro territorio che attendono un progetto sportivo concepito a loro misura, che li aiuti a crescere come atleti, come individui, e come cittadini. Inoltre, il triathlon è una disciplina giovane ed in forte espansione, come testimoniano i media e la stessa FITRI (Federazione Italiana Triathlon). Gli obiettivi puramente agonistici e selettivi non rientrano fra quelli fondamentali della società, come specificato nello statuto.

Per lo sviluppo e la diffusione del triathlon l'ASD "EMPOLI TRIATHLON" intende coinvolgere il maggior numero di appassionati che condividano gli scopi e le finalità di quanto proposto, con l'intento di sensibilizzare così anche Enti e Amministrazioni Pubbliche verso sistemi che favoriscano la pratica dell'attività sportiva, e la diffusione di una sana cultura sportiva e dei suoi valori.

Inoltre, il nostro progetto prevede in prospettiva anche un impegno per un settore giovanile, con la diffusione di questo sport e dei suoi valori anche ai più giovani. Il progetto "giovannissimi e bambini" prevede sia il coinvolgimento diretto di bambini a partire da 8-9 anni in attività di avviamento allo sport, sia la promozione di questo sport direttamente nelle scuole.

### Il nostro Sport ed il Contesto territoriale di riferimento

Riportiamo di seguito alcune informazioni relative al triathlon ed al contesto territoriale di riferimento per il nostro progetto sportivo, in maniera da evidenziare le potenzialità e le possibilità di sviluppo.

#### Il Triathlon

È uno sport multidisciplinare di resistenza nel quale l'atleta copre nell'ordine una prova di nuoto, una di ciclismo e una di corsa, in maniera continuativa. I concorrenti devono infatti passare senza interruzioni da una frazione di gara all'altra, dimostrando ottime capacità condizionali quali forza e resistenza, ma anche buone capacità coordinative e tecniche, dovendo esprimere durante il loro sforzo gestualità sportive completamente differenti tra loro, quali il nuotare, il pedalare ed il correre.

Lo sport nasce come individuale: sono state quindi dapprima vietate forme di collaborazione tra atleti, come ad esempio il tenere la [scia](#) di altri triatleti nella frazione ciclistica. Con l'introduzione della disciplina ai [Giochi olimpici](#) di Sidney 2000, questo divieto è stato fatto decadere, nelle gare organizzate da ITU (International Triathlon Union), sulle distanze olimpiche e inferiori. In molte delle gare amatoriali il divieto invece permane.

Il triathlon è divertimento, salute, sfida con sé stessi, impresa, armonia con la natura. E' uno sport giovane, nuovo, che accomuna insieme le tre discipline più popolari e praticate, in un'unica prova.

Dal 2000 è specialità [olimpica](#) maschile e femminile.

Le distanze standard sono:

<b>TRIATHLON</b>	<b>NUOTO</b>	<b>CICLISMO</b>	<b>CORSA</b>
Super Lungo	3.800 m.	180.000 m.	42.195 m.
Lungo	4.000 m.	120.000 m.	30.000 m.
Medio	1.900 m.	90.000 m.	21.000 m.
Olimpico	1.500 m.	40.000 m.	10.000 m.
Olimpico MTB	1.500 m.	30.000 m.	10.000 m.
Sprint	750 m.	20.000 m.	5.000 m.
Promozionale	750 m.	20.000 m.	5.000 m.
Sprint MTB	750 m.	12.000 m.	5.000 m.
Super Sprint	400 m.	10.000 m.	2.500 m.
Triathlon distanza Youth	250 m.	8.000 m.	2.000 m.
Triathlon Staffetta	250 m.	6.600 m.	1.600 m.
Minitriathlon	200 m.	6.000 m.	1.500 m.

*Il triathlon nasce nel 1977 da una scommessa tra un gruppo di amici su di una spiaggia di Honolulu, alle Hawaii. Il suddetto gruppetto discuteva a proposito della gara più dura dal punto di vista della resistenza: se fosse la Waikiki rough water swim di 3,8 km a nuoto, se fosse la 112 mile ( 180 km ) bike race around Oahu, o the Honolulu Marathon di corsa di km 42,195.*

*Il comandante della marina John Collins suggerì di combinare le tre prove in un'unica gara. Tutti risero, ma quel giorno era nato il triathlon, ed era nata la gara che ha fatto la leggenda di questo sport, l'Ironman delle Hawaii.*

*Alla prima edizione parteciparono in 14, uno dei concorrenti comprò la sua bici il giorno prima della gara, un altro si fermò per una pausa ristoratrice da Mc Donald, e il primo vincitore fu Gordon Haller.*

*Il Triathlon in Italia nasce nel 1984 con la disputa della prima gara che si è svolta ad Ostia (Roma) sulla cosiddetta distanza olimpica (Nuoto 1,5km – Ciclismo 40km – Corsa 10km).*

*Nel 1985 nasce l'A.I.T. (Associazione Italiana Triathlon) fondata da Marco Sbernadori. Nel 1988 il Triathlon viene ufficialmente riconosciuto dal CONI e l'AIT diventa disciplina associata alla Federazione Italiana Pentathlon Moderno.*

*Nel 1989 in occasione dell'assemblea ordinaria elettiva l'AIT cambia la propria denominazione diventando Federazione Italiana Triathlon*

*Il 19 dicembre 1998 la Federazione Italiana Triathlon diviene Disciplina Associata direttamente al CONI e, nel mese di dicembre 2000, avviene il riconoscimento della FITRI a Federazione Sportiva Nazionale.*

**Il Circondario Empolese – Valdelsa (EE.VV.)**

Il territorio del Circondario Empolese è quello di competenza dell'Azienda Sanitaria USL 11, l'Empolese-Valdelsa-Valdarno Inferiore. La popolazione complessiva di quest'area è di **230.000** abitanti di cui ca. 170.000 nell' empolese valdelsa e ca. 66.000 nel valdarno inferiore.

Fig. 1 – Il Circondario Ee-VV

Tav. 1 – la popolazione residente



	Popolazione complessiva	Popolazione 15-50
<i>Empolese Valdelsa</i>	170.000	76.422
<i>Valdarno Inferiore</i>	66.000	30.000
<b>TOTALI</b>	<b>230.000</b>	<b>106.422</b>

Nel dettaglio l'area del **Valdarno Inferiore** è costituita da 4 comuni, si estende nella parte est della provincia di Pisa, con una superficie di 197,8 Km<sup>2</sup> ed una popolazione di 66.994 unità,.

**L'area dell'Empolese-Valdelsa** è costituita da 11 comuni, si estende nella parte ovest della provincia di Firenze 172.664, con una superficie complessiva di 735,54 km<sup>2</sup>

**La pratica sportiva in toscana**

Secondo il *PIANO REGIONALE PER LA PROMOZIONE DELLA CULTURA E DELLA PRATICA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA E MOTORIO RICREATIVA* in Italia solo il 29% svolge una qualche attività sportiva (regolarmente e abbastanza regolarmente) rispetto ad una media europea che si attesta intorno al 40%, infatti emerge che in Italia il 55% degli intervistati non svolga alcuna attività sportiva. Tale dato risulta particolarmente preoccupante in quanto l'Italia si attesta al quarto posto della classifica dei paesi "meno sportivi" dell'UE preceduta soltanto da Grecia, Bulgaria e Portogallo, in questa certamente poco invidiabile classifica.

Gli unici indicatori dove gli italiani spuntano percentuali maggiori della media europea sono quelli che vedono l'impegno fisico come un impegno "relativo". Difatti, lo sport praticato per relax (46%), per migliorare l'aspetto fisico (30%) e per contrastare gli effetti dell'età (19%) è un dato che non può non farci riflettere attentamente e, di conseguenza, indurre coloro a cui spetta la capacità decisionale e l'organizzazione delle politiche sportive a tutti i livelli a tenere conto del fenomeno.

La Toscana, rispetto alla media nazionale, vanta un risultato notevolmente migliore: il 33% dei suoi cittadini pratica sport, il 28,2% pratica una qualche attività fisica mentre il 38,4% non pratica sport né attività fisica. Tuttavia, nello stesso documento si evidenzia che il 9% della popolazione sia classificabile come obeso e ben il 30% in sovrappeso. Per quanto riguarda invece la popolazione giovanile, il "Piano per lo Sport" mostra che i ragazzi Toscani che praticano un'attività sportiva sono il 73% mentre quelli sedentari il 26,8%.

## Finalità ed Obiettivi

Il nostro progetto sportivo si prefigge i seguenti obiettivi:

- a) la promozione dello sport (triathlon) e l'organizzazione di eventi sportivi;
- b) l'organizzazione e la gestione di percorsi di attività motoria specifica sia a livello agonistico che formativo ed amatoriale;
- c) l'organizzazione e la gestione di corsi di formazione su tematiche sportive e legate al benessere e quant'altro ritenuto utile ai fini istituzionali;
- d) promuovere la cultura ed i valori sportivi dell'impegno, del rispetto delle regole, dell'onestà e della partecipazione, intesa come occasione per mettersi alla prova, sperimentarsi e dare il meglio di sé;
- e) promozione, organizzazione ed avviamento allo sport (triathlon) di giovani e bambini a partire dalla categoria minicuccioli (6-7 anni), fino alla categoria Junior (18-19 anni)

### La prospettiva di un "progetto sportivo per giovani e bambini"

Un obiettivo importante da raggiungere, per chi si occupa di sport giovanile, è la capacità di adottare dei metodi d'insegnamento che facciano della ricerca della performance non uno scopo in sé, ma la conseguenza di uno sviluppo equilibrato della persona. Per tale motivo in una società sportiva improntata sullo sport educativo non trovano posto la selezione, l'agonismo esasperato e la ricerca spasmodica del risultato immediato.

Uno sport fine a se stesso, dove la classifica e il risultato sono la cosa più importante, fornisce ai ragazzi solamente deboli motivazioni momentanee e non una passione duratura.

La differenza fra uno sport che ha per obiettivo esclusivamente il risultato visto come vittoria e uno sport che mira a far crescere e a formare persone sta proprio nelle modalità con cui lo si affronta, nei sistemi con cui lo si organizza e nei metodi d'insegnamento che si adottano. L'attività motoria infatti è ritenuta, pedagogicamente, uno strumento fondamentale per lo sviluppo della personalità e delle capacità di apprendimento. Il progetto sportivo per giovanissimi e bambini sarà coadiuvato da un team composto da un pedagogo, un allenatore ed un rappresentante della società "Empoli Triathlon".

### Continuità del nostro progetto con le finalità e gli obiettivi della Regione Toscana

Il nostro progetto sportivo si colloca in continuità con alcune finalità ed obiettivi della Regione Toscana, come si deduce dai seguenti documenti:

- ✓ *PIANO REGIONALE PER LA PROMOZIONE DELLA CULTURA E DELLA PRATICA DELL'ATTIVITA' SPORTIVA E MOTORIO RICREATIVA 2012-2015* - Il Piano Regionale intende, in attuazione di quanto disposto dalla legge regionale 31 agosto 2000, n° 72, sviluppare ulteriormente, rafforzandoli, i principi e gli obiettivi individuati dai tre precedenti piani. L'obiettivo principale dell'azione amministrativa che con il presente Piano Regionale si intende perseguire è lo sviluppo di una sempre maggiore consapevolezza dell'importanza dei benefici derivanti dallo svolgimento di attività sportiva e motorio-ricreativa, in attuazione del diritto alla salute, del completo benessere fisico, psichico e sociale della persona ed alla prevenzione della malattia e delle dipendenze. Tale sviluppo può avvenire tramite il consolidamento degli interventi in materia già avviati e lo sviluppo

di specifiche iniziative volte a garantire ad ogni cittadino toscano il diritto allo svolgimento dell'attività sportiva e motorioricreativa.

- ✓ *CARTA ETICA DELLO SPORT DELLA REGIONE TOSCANA* – approvata con Delibera n° 729 del 29 agosto 2011 Regione Toscana, Assessorato allo Sport, Direzione Generale diritti di cittadinanza e coesione sociale, Area di coordinamento inclusione sociale Sport – Associazionismo. Essa sottolinea attraverso 15 articoli l'importanza dello Sport in ogni sua forma o applicazione.

## **Destinatari del Progetto Sportivo**

- ✓ Giovani ed adulti inquadrati nella categoria Age group;
- ✓ Appassionati ed interessati alla pratica del triathlon
- ✓ Atleti agonisti provenienti da altri sport
- ✓ Bambini e giovanissimi

### **I Destinatari del “progetto sportivo per giovani e bambini”**

Il progetto sportivo - educativo in quanto tale è rivolto sia in ambito maschile che femminile nella fascia di età tra 6 ed i 19 anni.

## **Le Risorse Necessarie**

### **Risorse Umane**

Per la realizzazione del nostro progetto, serviranno le seguenti risorse umane:

- ✓ un Tecnico Federale FITRI;
- ✓ un Medico Sportivo;
- ✓ organi sociali previsti da Statuto (presidente, vice presidente, segretario e tesoriere);
- ✓ due consiglieri per lo svolgimento delle varie attività sociali;
- ✓ personale aggiuntivo per il team del “progetto giovanissimi e bambini” (pedagogista, psicomotricista, tecnico allenatore, ecc.)
- ✓

### **Risorse Economiche**

L'**ASD EMPOLI TRIATHLON** non ha finalità lucrative, ed in caso di disavanzi, dopo aver coperto tutti i costi, le risorse saranno utilizzate per sostenere e promuovere il lo sport nel territorio, tramite le Associazioni che vi operano, in particolare quelle senza fini di lucro ed indirizzate all'accrescimento del settore giovanile, comunque secondo le finalità riportate nello statuto. Tutti questi aspetti saranno oggetto di voto da parte del Consiglio Direttivo.

## Conclusioni

Il nostro è sicuramente un progetto ambizioso. Per questo cerchiamo la fiducia e chiediamo il sostegno di quanti sono interessati a condividere gli obiettivi che abbiamo esposto sopra. Se sei interessato a sostenere e sponsorizzare il nostro Progetto Sportivo, non esitare a contattarci:

@: [empoltriathlon@gmail.com](mailto:empoltriathlon@gmail.com)

FB: **Empoli Triathlon**

Internet: [www.empoltriathlon.it](http://www.empoltriathlon.it)

Mobile: Fausto Bulleri 3333441261  
Andrea Marcuzzi 3397765808  
Fabio Ninci 3423609273  
Andrea Angelini 3338121243