



L'educazione allo sport negli spazi pubblici ***“Urban Training Valle d'Itria”*** ***Giugno-Agosto 2015***

Progetto per favorire la salute, il benessere e rivalutazione del territorio

Soggetto proponente

S.S.D.R.L. UNIKA Fitness Club
I Parallela Viale Stazione, 26/28
74015 Martina Franca (TA)
polisportivamartina@libero.it
080.4304517

Responsabile evento

Dott. Giovanni Sicilia
+39 3493339541977
vanni.wellness@gmail.com

PREMESSA

Lo sport negli spazi pubblici, al di là dei luoghi e degli impianti in cui si è confinato, assume un ruolo rilevante sulla qualità e vivibilità delle nostre città. Questo può contribuire alla riappropriazione degli **spazi pubblici** da parte dei cittadini, favorendo **salute** e **benessere** e, contemporaneamente, un legame più stretto con i luoghi e con il territorio.

I mutamenti qualitativi e quantitativi occorsi negli ultimi anni nella domanda di “pratica sportiva” della nostra società offrono un’occasione concreta per riflettere sulla necessità di avviare nuove politiche pubbliche in materia, a livello di scuola, salute, ambiente, politiche sociali, urbanistiche e di sviluppo del territorio.

L'Italia è uno dei Paesi UE con il più basso numero di persone che praticano sport (42% contro il 58% di sedentari). Anche alla luce di questo dato sembra importante recuperare un’idea di attività fisica e motoria come pratica che costituisca parte integrante della vita quotidiana di una grande fetta della popolazione, offrendo a tutti la libertà di scegliere e decidere della propria vita sportiva e ampliando lo spettro delle offerte e delle opzioni che vengono messe a disposizione dei cittadini.

È noto, d'altro canto, che la pratica sportiva diffusa può aiutare concretamente a contenere l'aumento della spesa sanitaria e la sicurezza sociale, migliorando la salute e la produttività della popolazione, garantendo una migliore qualità della vita; contribuisce, inoltre, alla coesione sociale, abbattendo le barriere sociali e migliora l'occupabilità grazie al suo impatto sull'istruzione e la formazione.

L'attività motoria permette di conoscere meglio il proprio corpo e favorire una maggior consapevolezza del proprio stato di salute, insegnando a fare esperienza positiva della dimensione competitiva – in una società dove spesso la competizione è intesa come sopraffazione dell'altro – influenzando positivamente sullo stile di vita dei cittadini. Oggi, però, le risposte, le politiche e i progetti per lo sport basati su approcci onnicomprensivi segnalano i limiti legati alla strutturale incapacità di interpretare a pieno una domanda che si presenta al contempo molto più eterogenea e sfuggente rispetto a pochi decenni fa, una domanda diffusa e spesso insoddisfatta. Le politiche formali per lo sport e l'offerta di servizi per la pratica sportiva sembrano non sfuggire a quella che viene definita la 'teoria amministrativa dei bisogni', per cui le istituzioni preposte tendono a selezionare unicamente quei problemi per i quali esistono soluzioni determinate all'interno di un repertorio di risposte codificate, senza riuscire a cogliere il potenziale creativo che una diversa lettura del problema può sottendere. Conseguentemente, il campo delle soluzioni è limitato a quelle che si possono identificare con un servizio specifico, un oggetto (nel caso dello sport), spesso un edificio.

Da qui la proposta di integrare lo sport con il *welfare* locale e gli spazi collettivi delle città. Pensato come una funzione rilevante della qualità e della vivibilità urbana, lo sport può contribuire alla riappropriazione degli spazi pubblici da parte dei cittadini, favorendone al contempo la salute ed il benessere e ricostruendo un legame più stretto con i luoghi e con il territorio. Ciò nonostante, ed a dispetto della mitezza climatica così diffusa in Italia (a differenza dei Paesi del Nord Europa, dove invece è molto più praticata l'attività motoria outdoor negli spazi pubblici), l'idea che l'attività fisica possa essere praticata all'aria aperta e negli spazi pubblici esistenti, da utilizzare come 'impianti spontanei', è ancora decisamente poco diffusa in Italia.

Lo spazio pubblico è uno spazio fisico, simbolico e politico. Parchi, piazze, campi sportivi sono spazi pubblici, ma nelle nostre città si connotano sempre meno frequentemente come luoghi in cui costruire relazioni con gli altri. Oggi, troppo spesso, gli spazi pubblici sono vuoti, non curati – deserti di persone e più volte di senso – e per questo percepiti a volte come insicuri (con l'effetto che spesso finiscono per diventarlo per davvero). Osservando quanto avviene negli altri paesi europei, alcuni studiosi sottolineano come nelle città italiane prevalgano l'urbanistica della paura, le tattiche di contenimento, le operazioni di chiusura.

D'altro canto, storicamente gli spazi dello sport si sono progressivamente estraniati dallo spazio centrale delle nostre città, a favore di luoghi periferici, verso una sempre maggiore chiusura e confinamento, sottraendosi progressivamente alla vista e relegandosi in luoghi sempre più specializzati (stadi, palestre per il fitness, piscine, campi d'atletica ecc.).

FINALITÀ

Con il progetto **“Urban Training Valle d'Itria”** si intende contribuire alla rivalutazione delle aree urbane delle città che si affacciano sulla Valle d'Itria, in particolar modo i comuni di Cisternino, Locorotondo e Martina Franca, proponendo nuove e originali occasioni di uso sportivo per location solitamente escluse da attività sportive o non completamente sfruttate per le risorse che offrono.

Promuovere la nascita di **“comunità di pratiche”** composte da individui eterogenei: giovani, meno giovani, uomini e donne provenienti da culture e classi sociali diverse che

condividono l'esigenza e la passione di muoversi senza dover obbligatoriamente frequentare un centro fitness e sfruttando le stupende risorse che il nostro territorio offre.

L'Urban Training consente così di uscire di casa, di divertirsi, riscoprire la città attraverso il piacere dell'esercizio fisico, mantenersi in salute migliorando la propria forma fisica acquisendo conoscenze di movimenti e comportamenti che aiutino ad uno stile di vita sano.

Questo, infine, è un strumento per i Comuni aderenti per far sentire il suo interesse verso lo stato di salute dei propri cittadini, per considerarsi città all'avanguardia verso le novità in ambito sociale ed acquisire un'immagine ancora più interessante agli occhi dei turisti (italiani e stranieri) che ne vengono ad ammirarne le qualità.

OBIETTIVI

1. Offrire al cittadino una valida ed alternativa proposta per approcciarsi all'attività motoria.
2. Imparare a conoscere il proprio corpo ed utilizzarlo al meglio delle sue capacità.
3. Utilizzare al massimo le risorse che il nostro territorio offre "naturalmente".
4. Sviluppare la motivazione allo stare insieme e la fiducia in se stessi.
5. Far sentire la propria vicinanza al cittadino e l'interesse per il suo stato di salute .
6. Dare ai comuni della Valle d'Itria un valore aggiunto in termini sociali, culturali e turistici.

DESTINATARI

L'iniziativa è aperta a tutti i cittadini che abbiano compiuto i 16 anni di età. L'attività motoria proposta è gratuita: gli utenti pagheranno solamente una quota d'iscrizione comprensiva di assicurazione ed un gadget di rappresentanza.

METODI E STRUMENTI

Attrezzature pubbliche (panchine, scale, marciapiedi, muretti, staccionate, ecc...) attraverso sessioni libere di ginnastica, jogging e varie metodologie, diventeranno dei veri strumenti di "lavoro" sportivo, sicuramente più originali di quelli usati nei tradizionali luoghi deputati alla pratica sportiva (palestre, palazzetti, ecc...).

Solo in rarissime occasioni si potrebbe far ricorso all'utilizzo di supporti strumentali esterni, forniti gentilmente dall'*Unika FitnessClub di Martina Franca*, per rendere le sedute più complete ed interessanti.

Tutte le sessioni di attività motoria si svolgeranno sotto la guida di tecnici professionisti e qualificati con esperienza nel campo.

REALIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ

Il progetto "**Urban Training Valle d'Itria**" prevede 4 appuntamenti settimanali della durata di un'ora e mezza ciascuno, uno in ogni comune più un quarto che si terrà nel mezzo della Valle d'Itria, in un luogo più o meno equidistante dai comuni partecipanti. Approssimativamente la fascia oraria nel quale si svolgerà l'incontro sarà dalle 18:30 alle 20:30.

Gli appuntamenti si svolgeranno dalla seconda settimana di Giugno fino alla prima settimana di Agosto, per un totale di 10 settimane, nonché 40 incontri complessivi. Durante questi incontri saranno svolte attività basate su schemi motori di base (unità basiliche del movimento, movimenti innati, spontanei, naturali, tra i principali ricordiamo: camminare, correre, saltare, lanciare, afferrare, rotolare, strisciare), pilates, walking, functional training ed esercizi di fitness a corpo libero.

Per poter partecipare i cittadini potranno rivolgersi al proponente del progetto mettendosi in contatto tramite numero telefonico o indirizzo e-mail: questi dovranno compilare un regolare modulo di adesione e pagare una quota di iscrizione, comprendente la copertura assicurativa e la consegna di un gadget di rappresentanza).

Per garantire un efficace servizio di segreteria, gli interessati potranno recarsi presso dei punti prestabiliti come “punti di informazione” per ulteriori chiarimenti o per effettuare l'iscrizione al progetto.

APPUNTAMENTI NEL COMUNE DI MARTINA FRANCA

N°	Luogo	Giorno e ora	Attività
1	Piazza Maria Immacolata	08/06/15 h: 19:00	Pilates
2	Villa Garibaldi	15/06/15 h: 19:00	Fitness
3	Zona Pergolo	22/06/15 h: 19:00	Walking
4	Villa Carmine	29/06/15 h: 19:00	Funzionale
5	Piazza XX Settembre	06/07/15 h: 19:00	Pilates
6	Piazza Vittorio Veneto 7	13/07/15 h: 19:00	Fitness
7	Centro Storico	20/07/15 h: 19:00	Walking
8	Via Vittorio Emanuele Orlando	27/07/15 h: 19:00	Funzionale
9	Villa Carmine	03/08/15 h: 19:00	Fitness
10	Piazza XX Settembre	10/08/15 h: 19:00	Pilates

APPUNTAMENTI NEL COMUNE DI CISTERNINO

N°	Luogo	Giorno e ora	Attività
1	Pineta Comunale	09/06/15 h: 19:00	Fitness
2	Piazza Vittorio Emanuele II	16/06/15 h: 19:00	Pilates
3	Villa Comunale	23/06/15 h: 19:00	Funzionale
4	Contrada Don Peppe Sole (Zona Monti)	30/06/15 h: 19:00	Trekking
5	Pineta Comunale	07/07/15 h: 19:00	Fitness
6	Corso Umberto	14/07/15 h: 19:00	Funzionale
7	Zona Pico (Neviera)	21/07/15 h: 19:00	Pilates
8	C.da Caranna (zona monti)	28/07/15 h: 19:00	Trekking
9	Piazza Lagravinese	04/08/15 h: 19:00	Funzionale
10	Pineta Comunale	11/08/15 h: 19:00	Fitness

APPUNTAMENTI NEL COMUNE DI LOCOROTONDO

N°	Luogo	Giorno e ora	Attività
1	Villa Comunale	10/06/15 h: 19:00	Funzionale
2	Centro Storico	17/06/15 h: 19:00	Walking
3	Piazza Mitrano	24/06/15 h: 19:00	Pilates
4	Piazza Aldo Moro (Comune)	01/07/15 h: 19:00	Fitness
5	Zona Papacido B. Caramia	08/07/15 h: 19:00	Walking
6	Via Nardelli (Lungomare Locorotondo)	15/07/15 h: 19:00	Funzionale
7	Largo Giuseppe Mazzini	22/07/15 h: 19:00	Fitness
8	Corso XX Settembre (Scuola Elementare)	29/07/15 h: 19:00	Pilates
9	C.da Serra	05/08/15 h: 19:00	Walking
10	Villa Comunale	12/08/15 h: 19:00	Funzionale

LUOGHI IN COMUNE – PERCORSO DELL'ACQUEDOTTO

N°	Luogo	Giorno e ora	Attività
1	Percorso acquedotto (c/o alimentare)	11/06/15 h: 19:00	Walking
2	Percorso acquedotto (Zona Sisto/Locorotondo)	18/06/15 h: 19:00	Walking
3	Percorso acquedotto / “Sun Coffè”	25/06/15 h: 19:00	Funzionale
4	Percorso acquedotto (Zona Ashram)	02/07/15 h: 19:00	Walking
5	Percorso acquedotto (Zona Galante/Ceglie)	09/07/15 h: 19:00	Walking
6	Percorso acquedotto (c/o alimentare)	16/07/15 h: 19:00	Walking
7	Percorso acquedotto (Zona Sisto/Locorotondo)	23/07/15 h: 19:00	Walking
8	Percorso acquedotto (Zona Galante/Ceglie)	30/07/15 h: 19:00	Walking
9	Percorso acquedotto (Zona Ashram)	06/08/15 h: 19:00	Walking
10	Percorso acquedotto / “Sun Coffè”	13/08/15 h: 19:00	Funzionale

PIANO DI COMUNICAZIONE

Il progetto prevede la realizzazione di un piano di comunicazione articolato nella progettazione ed affissione di cartelloni pubblicitari, stampa ed affissione di locandine informative nei locali commerciali, creazione di uno spazio pubblicitario nei siti web dei

rispettivi comuni, pubblicizzazione nei giornali locali e la creazione di una pagina Facebook.

COINVOLGIMENTO ED ATTIVITÀ DELLE ISTITUZIONI

Il progetto verrà realizzato dalla S.S.D.R.L UNIKA FIRNESS CLUB, in collaborazione con il Comitato Regionale A.S.C. PUGLIA (Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dal Ministero dell'Interno e delle Politiche Sociali), nonché con il coinvolgimento e il supporto dei Comuni di Cisternino, Locorotondo e Martina Franca al fine di dare massima rilevanza al territorio, attraverso la realizzazione di un programma di attività motoria che si sviluppa attraverso un'azione sinergica con le istituzioni e che preveda l'utilizzo di impianti e spazi pubblici .