



Spazi di Sport

settore nazionale UISP
sede operativa presso Costruire in Project
via Delle Monache, 2 - 41057 Spilamberto (Modena)
t. 059.785422 - www.spazidisport.it - info@spazidisport.it

Prof. **Fabio Casadio**
Responsabile di progetto e Presidente UISP di Bologna - t. 051.6013511 - uispbologna@uispbologna.it
Ing. **Luciano Rizzi**
Capo progetto e a.d. di Costruire in Project - t. 335.6232113 - rizzi@costruireinproject.it

HEPA EUROPE
rete europea per la
promozione della salute e
migliorare l'attività fisica
è un progetto dell'U.M.S.

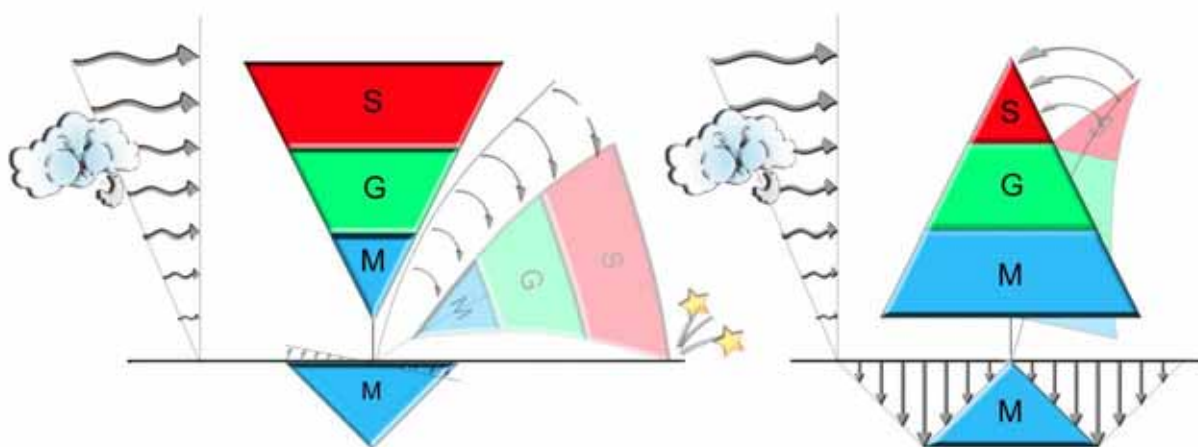


CORRIERE DEL MOVIMENTO

.....per stare bene!

SPAZI di SPORT (UISP) con il "corriere del movimento ... per stare bene" inizia oggi la presentazione e la divulgazione di quanto è stato fatto.
Il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" verrà inviato, tramite mail a tutte le sedi della UISP in Italia con cadenza possibilmente settimanale (al lunedì) e ogni numero conterrà un solo articolo.
Il sito internet di Spazi di Sport (www.spazidisport.it) è stato AGGIORNATO si possono scaricare i numeri pubblicati
Ing. Luciano Rizzi (Capo Progetto "tecnico" di SPAZI di SPORT)

N° 18 – mercoledì 14 aprile 2010



Volume 3 (LINEE GUIDA TECNICHE) – capitolo 6 PALESTRA A CIELO APERTO (piscina estiva)

I CONTENITORI PER I NUOVI CONTENUTI

LA PALESTRA A CIELO APERTO



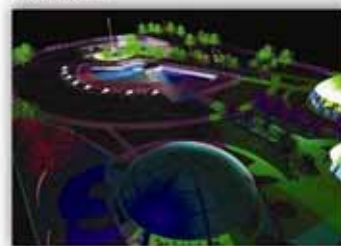
Palestra a Cielo Aperto* abbina alla pratica sportiva un'importante impronta ricreativa in cui si fondono sport, tempo libero e divertimento



Ginnastica in acqua e nuoto



Disco pub serale



Centro sportivo estivo



Calcetto su sabbia e altri giochi destrutturati



Fitness



IL PROGETTO

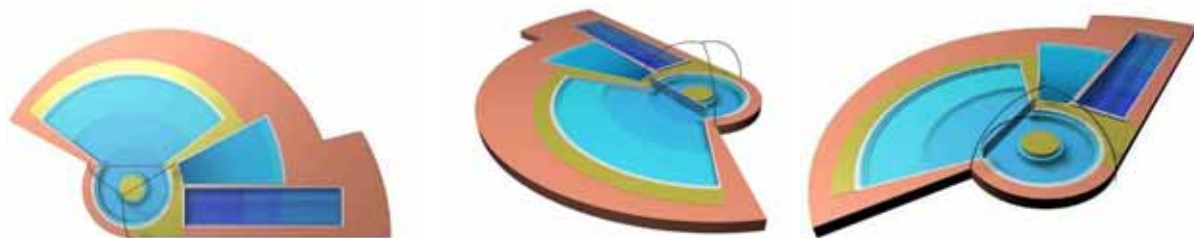
L'impianto proposto, denominato "palestra a cielo aperto con palestre in acqua", sintetizza in una sola combinazione le necessità della famiglia sull'acqua estiva: attività sportiva, relax e gioco.

Improntata in modo preciso all'appagamento della pratica della ginnastica in acqua, abbina, in modo inscindibile, la forma della vasca alle necessità dell'attività. Uscendo dalla tradizionale forma rettangolare, per sagome curve e aperte, si è cercata la massima soddisfazione del gesto sportivo nello studio del dettaglio formale.

Vasche differenti per forma, dimensione e profondità, sono unite per dar luogo ad un unico centro natatorio estivo in grado di soddisfare dal nuotatore al bambino.

La palestra a cielo aperto si compone di:

- ▶ piscina e palestra in acqua



- ▶ palestre ginniche a raso
- ▶ percorso per camminare e correre
- ▶ tondino della pallacanestro, settore circolare del calcetto, green volley
- ▶ area ludica a terra con attrezzature per ragazzi
- ▶ area ludica a terra con attrezzature per bambini piccoli
- ▶ bar/pub
- ▶ ingresso, spogliatoi e servizi

Centro sportivo estivo



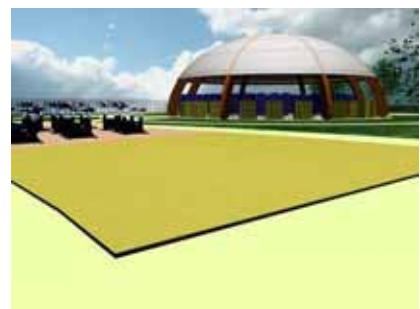
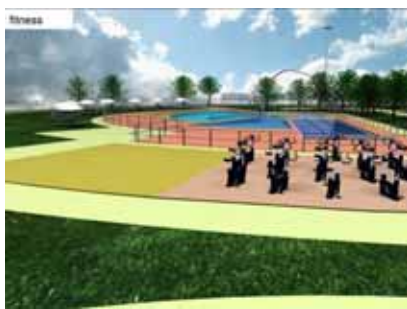
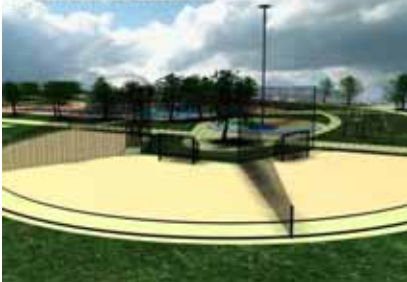
Disco pubi serale



Ginnastica in acque e nuoto



Calcetto su sabbia e altri giochi destrutturati



PISCINA E PALESTRA IN ACQUA

Fin dalla più remota antichità, il legame tra l'uomo e l'acqua è sempre stato profondo.

Negli ultimi anni abbiamo assistito ad un vero e proprio "boom" della ginnastica in acqua.

Questo successo, a giudicare dalle odierne tendenze che vedono gli esperti del fitness impegnati ad adattare all'acqua tutte le discipline tradizionalmente praticate in palestra, pare inarrestabile e ancora ricco di potenzialità che fanno prevedere un ulteriore sviluppo dell'acqua fitness.

Con questo termine, in realtà molto generico si indicano tutte quelle attività che avendo come comune denominatore l'acqua, e spesso anche l'utilizzo della musica, possono:

- ▶ avere finalità sportive di allenamento e di potenziamento
- ▶ essere legate al fitness e alle attività coreografiche
- ▶ essere volte al recupero funzionale e terapeutico
- ▶ rivolgersi a categorie speciali come le gestanti, gli anziani, gli obesi,...

La ginnastica in acqua rappresenta, in buona sostanza, un nuovo modo per migliorare l'efficienza e l'estetica del nostro corpo, attraverso l'allenamento e l'esercizio fisico in un ambiente dove la sensazione di leggerezza data dal galleggiamento e l'utilizzo della musica facilitano il movimento, senza diminuirne l'efficacia e l'intensità, e lo rendono divertente ed accessibile ad una vasta gamma di persone.

I fattori che incidono sulla programmazione dell'acqua fitness sono innanzitutto correlati alle caratteristiche della vasca di cui si dispone.

Fattori come:

- ▶ la profondità della vasca
 - ▶ le caratteristiche del fondo
 - ▶ l'ampiezza e la forma dello spazio in cui si opera
 - ▶ la temperatura dell'acqua
 - ▶ la visibilità dell'istruttore
 - ▶ la possibilità di poter sostenere una lezione senza rischio di incidenti dovuti a un pavimento scivoloso o troppo duro
 - ▶ la possibilità di poter diffondere la musica in vasca in modo efficace e senza il rischio di shock elettrici
- costituiscono elementi determinanti che a seconda dei casi permettono o compromettono la riuscita di una programmazione efficace e adatta alle esigenze dell'utenza.

La giovane età della ginnastica in acqua pone il più delle volte gli operatori di questa disciplina nella condizione di doversi adattare a vasche concepite esclusivamente per le tradizionali attività acquatiche (nuoto, pallanuoto...).

Spesso alcuni tipi di lavoro in acqua piuttosto che altri vengono compromessi dalla scarsa o eccessiva profondità, dalla presenza di una altezza dell'acqua costante che non permette di poter muoversi in modo efficace e globale, da un fondo troppo ripido che rende difficile il controllo posturale e l'equilibrio e impedisce l'utilizzo di attrezzi come lo Step acquatico, dall'ampiezza o dall'esiguità dello spazio che rischiano rispettivamente di disperdere l'attenzione di chi è troppo lontano per poter seguire l'istruttore o di limitare per esempio la possibilità di eseguire la lezione in modo coreografico o di effettuare spostamenti...



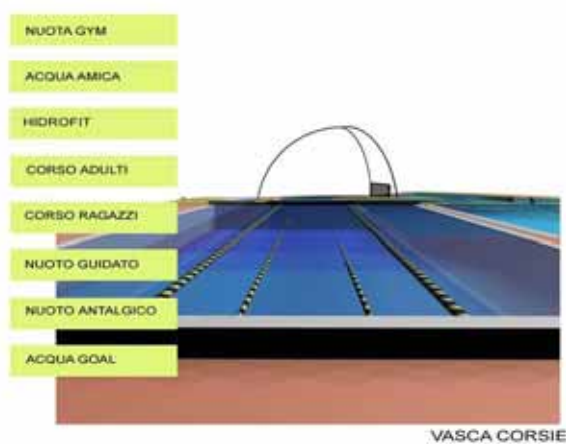
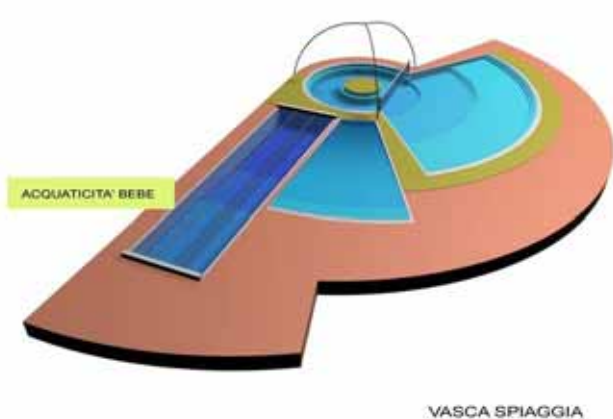
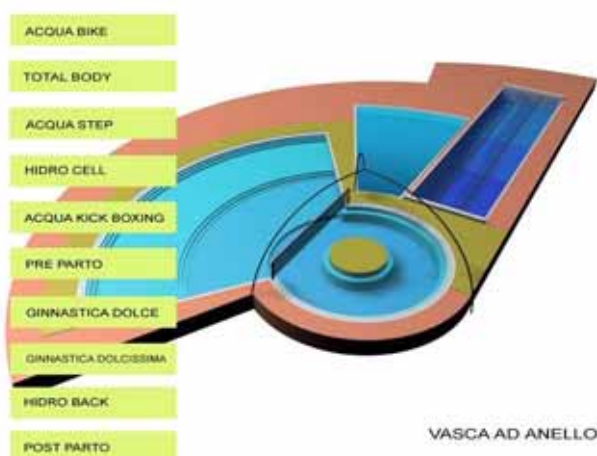
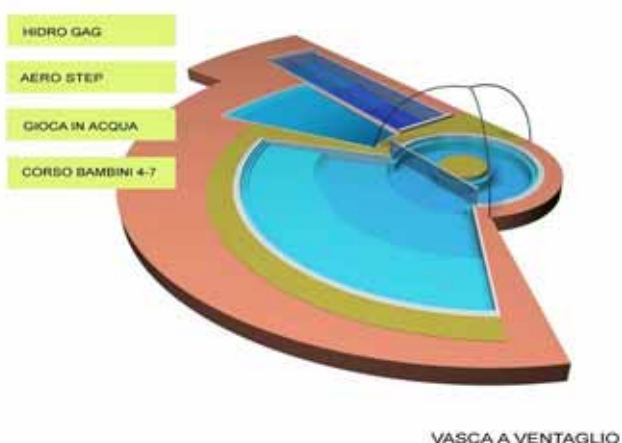
La vasca concepita da questo progetto si distingue per la versatilità che rende possibile la programmazione di tutti i diversi tipi di attività di acqua fitness, praticabili per di più in condizioni ottimali.

Grazie, infatti, alla compresenza in un'unica vasca di diverse profondità e di differenti tipi di fondo che rendono accessibile l'attività proprio a chiunque, allo studio di spazi capienti e allo stesso tempo in grado di concentrare l'attenzione di tutti verso l'istruttore, all'introduzione d'accorgimenti come gradini, immissione d'acqua dalle pareti in grado di aumentare i benefici del massaggio dell'acqua e delle resistenze offerte dai vortici e dalle correnti, piattaforme studiate per le esigenze dell'istruttore, possiamo affermare che la piscina e palestra in acqua permette di poter praticare le più disparate discipline del fitness acquatico.

La piscina e palestra in acqua è composta da 4 vasche:

- ▶ vasca a ventaglio (260 mq circa)
- ▶ vasca ad anello (115 mq circa)
- ▶ vasca a spiaggia (115 mq circa)
- ▶ vasca rettangolare (160 mq circa)

per una superficie complessiva d'acqua di 650 mq.



VASCA A VENTAGLIO

La vasca a ventaglio è una vasca a due diverse profondità:

- ▶ la prima di superficie 160 mq e profondità 50 cm (oppure da 0 a 50 cm)
- ▶ la seconda di superficie 100 mq e profondità 100 cm.

Il passaggio da una zona all'altra avviene attraverso alcuni gradini. Dal bordo vasca, superati due gradini (oppure con un fondo pendente), si raggiunge la profondità 50 quindi, a profondità costante, si raggiungono i successivi due gradini che ci portano a profondità 100 cm.

Le attività che si potranno fare in questa vasca coinvolgono sia gli arti inferiori del corpo, sia il corpo nel suo complesso, in quanto con una profondità di 100 cm il corpo è quasi completamente immerso e sono possibili tutti gli esercizi che ne consentono lo sviluppo e la tonificazione.

Dalla vasca a ventaglio, con un successivo gradino, si passa alla vasca circolare.

VASCA AD ANELLO

La vasca ad anello, di superficie 115 mq, ha una profondità costante di 120 cm ed è caratterizzata da una isola centrale per l'istruttore.

In questa vasca si potranno introdurre le idrobike, tutte convergenti verso l'interno, verso la posizione dell'istruttore, così come si potrà fare la corsa "circolare" in acqua.

La vasca ad anello è dotata di sedute circolari con getti di idromassaggio.

VASCA A SPIAGGIA

La vasca a spiaggia, di superficie 115 mq, ha una profondità che va da 0 cm a 60 cm.

È la vasca dei bambini, per giocare e per una blanda attività ginnica, ma è anche la vasca per le attività di rilassamento dell'adulto in acqua bassa.

Nella vasca a spiaggia possiamo prevedere l'inserimento di una struttura di gioco di movimento o di ruolo compatibile con le caratteristiche della vasca stessa.

VASCA RETTANGOLARE

La vasca rettangolare, è una vasca a tre corsie di superficie 160 mq (25,00 x 6,50 ml) con profondità 130/180 cm.

È la vasca che consente la pratica del nuoto, il running e le altre attività a completa immersione con ausilio di attrezzature per la ginnastica.

BORDO VASCA

Il bordo vasca dovrà avere una pavimentazione elastica per ridurre gli stress fisici sulle articolazioni delle gambe e sulla schiena degli istruttori della ginnastica in acqua.



PALESTRE GINNICHE A RASO

Due sono gli spazi dedicati alle attività ginniche a raso:

- ▶ la palestra per il corpo libero, di superficie 95 mq
- ▶ palestra per il cardio-fitness, di superficie 110 mq

La pavimentazione per il corpo libero dovrà essere elastica e removibile, mentre quella del cardio-fitness richiede scarsa deformabilità per la presenza delle macchine.

PERCORSO PER CAMMINARE E CORRERE

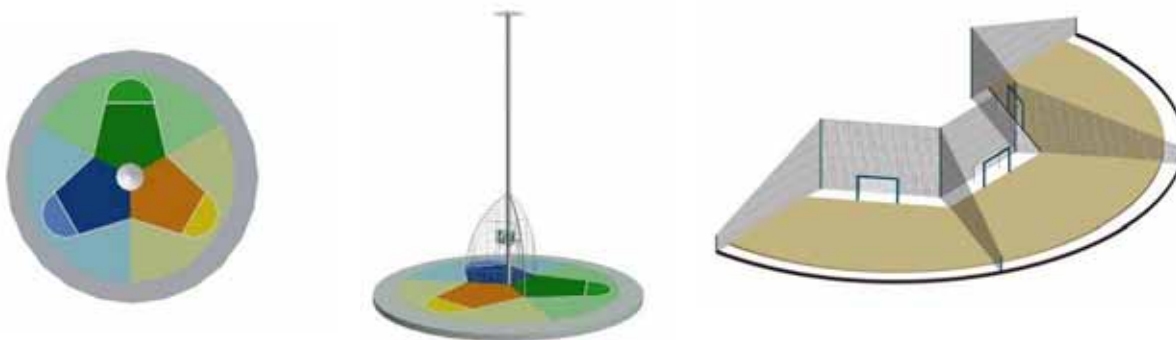
È un percorso pedonale per camminare e correre che si sviluppa all'interno dell'area e collega le diverse zone della palestra a cielo aperto.

TONDINO DELLA PALLACANESTRO, SETTORE DEL CALCETTO, GREEN VOLLEY

Sono tre spazi destrutturati e cioè liberi dalle regole classiche del gioco e del campo, che consentano un gioco snello e veloce per squadre contrapposte (anche di 1 solo giocatore):

- ▶ tondino della pallacanestro - si articola in tre aree di gioco adiacenti su tre canestri, disposte su direttrici di 120° - è su cemento colorato - ogni partita sarà contraddistinta dal colore della palla coincidente con il colore della lunotta e del canestro dedicato.
- ▶ settore circolare del calcetto - si articola in tre aree di gioco adiacenti su tre porte, disposte su direttrici di 60° - è su sabbia - richiama il gioco sulla spiaggia
- ▶ green volley.

Al centro è prevista una torre faro di illuminazione



AREA LUDICA A TERRA CON ATTREZZATURE PER RAGAZZI

Per i ragazzi è molto importante incontrarsi con i propri coetanei, stare insieme in una compagnia. Hanno però bisogno di uno spazio che possano considerare come un loro territorio. Un punto di incontro che appartenga a loro, un luogo "per vedere ed essere visti". In questo spazio devono poter svolgere tipiche attività giovanili come il basket, il calcetto, la pallavolo.

Ma i giovani a volte amano anche dondolarsi qua e là, chiacchierare o guardare gli altri giocare, ed è per questo che l'area è attrezzata con sedute e spazi articolati per una piccola compagnia.



AREA LUDICA A TERRA CON ATTREZZATURE PER BAMBINI PICCOLI

È una piccola area ludica per bambini piccoli, attrezzata con altalene, bilici, ecc... Si tratta delle classiche attrezzature che agiscono in maniera particolarmente piacevole sul sistema dell'equilibrio: i movimenti rapidi del bilico hanno un'azione stimolante, mentre quelli ritmici e lenti delle altalene producono un effetto rilassante. La pavimentazione dovrà essere fatta con materiali morbidi (gomma, corteccia, sabbia).

BAR/PUB

È posto in prossimità dell'ingresso all'impianto, ma di facile accessibilità da tutte le principali aree.

Il bar/pub è una struttura circolare in legno lamellare, di circa 250 mq, coperta da una membrana in p.v.c., apribile sul perimetro, che ospita più funzioni tra loro compatibili (dalla ristorazione all'intrattenimento).

È formato da un ampio bancone, un servizio igienico, il ripostiglio, la pista da ballo, il palco e i tavolini.

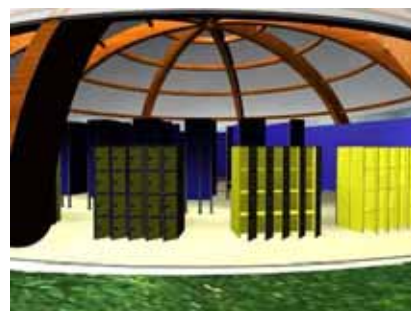
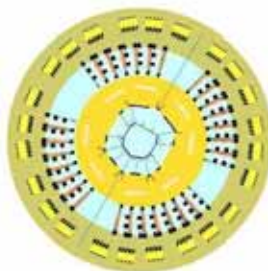
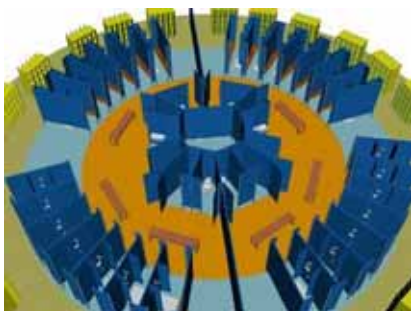


INGRESSO, SPOGLIATOI E SERVIZI

L'ingresso è una struttura circolare in legno lamellare coperta da una membrana in p.v.c., formata dalla direzione/biglietteria e dai servizi per il personale



Lo spogliatoio è una struttura circolare in legno lamellare coperta da una membrana in p.v.c., formata da cabine a rotazione per piccoli gruppi e con doccia, dalle docce comuni e dai servizi sanitari anche per disabili



IL PROGETTO DELLE ATTIVITA

Planivolumetrico complessivo



COSAL CONSORZIO DI GESTIONE E MANUTENZIONE DEL COMPLESSO SPORTIVO "CORRIERE DEL MOVIMENTO ... PER STARE BENE"
 Progetto e Costruzione di COSAL/PROSPER in Progetto S.r.l. - Ideato e costruito dal 2004. Adibito a spazio di progetto nel 2005.

La vasca a ventaglio



COSAL CONSORZIO DI GESTIONE E MANUTENZIONE DEL COMPLESSO SPORTIVO "CORRIERE DEL MOVIMENTO ... PER STARE BENE"
 Progetto e Costruzione di COSAL/PROSPER in Progetto S.r.l. - Ideato e costruito dal 2004. Adibito a spazio di progetto nel 2005.

La vasca a ventaglio



COSAL CONSORZIO DI GESTIONE E MANUTENZIONE DEL COMPLESSO SPORTIVO "CORRIERE DEL MOVIMENTO ... PER STARE BENE"
 Progetto e Costruzione di COSAL/PROSPER in Progetto S.r.l. - Ideato e costruito dal 2004. Adibito a spazio di progetto nel 2005.

La vasca a spiaggia



COSAL CONSORZIO DI GESTIONE E MANUTENZIONE DEL COMPLESSO SPORTIVO "CORRIERE DEL MOVIMENTO ... PER STARE BENE"
 Progetto e Costruzione di COSAL/PROSPER in Progetto S.r.l. - Ideato e costruito dal 2004. Adibito a spazio di progetto nel 2005.

La vasca per il nuoto



COSAL CONSORZIO DI GESTIONE E MANUTENZIONE DEL COMPLESSO SPORTIVO "CORRIERE DEL MOVIMENTO ... PER STARE BENE"
 Progetto e Costruzione di COSAL/PROSPER in Progetto S.r.l. - Ideato e costruito dal 2004. Adibito a spazio di progetto nel 2005.

La vasca ad anello



COSAL CONSORZIO DI GESTIONE E MANUTENZIONE DEL COMPLESSO SPORTIVO "CORRIERE DEL MOVIMENTO ... PER STARE BENE"
 Progetto e Costruzione di COSAL/PROSPER in Progetto S.r.l. - Ideato e costruito dal 2004. Adibito a spazio di progetto nel 2005.



Le attrezzature in acqua



COINRE Costruire in Project
Progetto e Costruzione di SPAZI di SPORT - UISP presso Costruire in Project - 059.785422

Il parco giochi per bambini



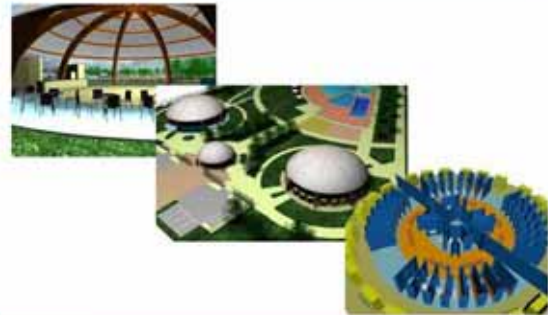
COINRE Costruire in Project
Progetto e Costruzione di SPAZI di SPORT - UISP presso Costruire in Project - 059.785422

Il parco e le attrezzature sportive a terra



COINRE Costruire in Project
Progetto e Costruzione di SPAZI di SPORT - UISP presso Costruire in Project - 059.785422

Il bar e il blocco servizi



COINRE Costruire in Project
Progetto e Costruzione di SPAZI di SPORT - UISP presso Costruire in Project - 059.785422



IL CANTIERE





L'INAUGURAZIONE





UN GIORNO DI SOLE



CENTRI NATATORI COMUNALI



Costruire
in project

COSTRUIRE IN PROJECT srl
Via Cassali 19, 41017 Santarcangelo (PR)
Tel: 059.44.11 - 059.44.01.34
www.costruireinproject.it

Proprietà e Copyright di COSTRUIRE in Project S.r.l. - disegno tutelato dal diritto sulle opere d'ingegno (art. 2574)
(Ogni UTILIZZO RIPRODUZIONE) è vietato e perseguibile secondo i termini di legge.



SPAZI di SPORT - UISP
presso Costruire in Project - 059.785422

il progetto "corriere del movimento ... per stare bene" - Pagina 17 di 17
N°18 - 13 aprile 2010 - palestra a cielo aperto (piscina estiva)