

Relazione sullo sviluppo del Centro Sportivo Fiamme Azzurre presso la “Scuola di Formazione G. FALCONE”.

In seguito alla presa in gestione dell'impianto sportivo della Scuola di Formazione “G. Falcone”, il Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre si propone di trasformarlo in un polo sportivo di alto livello, con finalità diversificate.

L'obiettivo è creare una struttura polifunzionale, moderna, esteticamente curata e rappresentativa, che sia motivo di lustro sia per il Gruppo Sportivo sia per l'Amministrazione Penitenziaria.

1) La prima missione del Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre è quella di sostenere gli atleti di alto livello che ne fanno parte, offrendo loro una struttura all'avanguardia dove potersi allenare in piena comodità. In questo modo, si intende supportare gli atleti nel loro percorso verso obiettivi prestigiosi, come la partecipazione ai Giochi Olimpici e ad altre competizioni internazionali.

La struttura non sarà solo un punto di riferimento per gli atleti delle Fiamme Azzurre, ma potrà essere messa a disposizione anche di atleti professionisti appartenenti ad altri Gruppi Sportivi. Questo approccio riflette lo spirito di collaborazione previsto dall'accordo e dal protocollo d'intesa tra il CONI e il DAP del 13/12/2021 operante fino al 31/12/2025, favorendo il sostegno reciproco nel mondo sportivo di élite.

La grande ambizione sarebbe quella di fare di questo Impianto Sportivo un **Centro di Preparazione Olimpica** alla stregua di quelli già esistenti e di vanto per altri Gruppi Sportivi.

2) Il secondo scopo fondamentale del nuovo Impianto Sportivo, seguirà le indicazioni dell'art. 2 dello Statuto Fiamme Azzurre cioè **avviare alla pratica sportiva, attraverso la costituzione e il potenziamento delle Sezioni Giovanili. Pur non perseguendo fini di lucro**, il Gruppo Sportivo è impegnato nella promozione dei valori dello sport, garantendo opportunità di crescita sportiva e personale a centinaia di giovani.

Grazie al nuovo impianto sportivo, sarà possibile ampliare e diversificare l'offerta dei settori giovanili, affiancando nuove discipline a quelle già esistenti, che hanno riscosso grande successo e attratto numerosi giovani. Le Fiamme Azzurre sosterranno la pratica giovanile

anche di sport meno accessibili come per esempio il Pentathlon Moderno, di cui vantiamo tecnici nazionali e prestigiose medaglie mondiali ed olimpiche .

La promozione di questo sport è molto complessa a causa dei costi e della difficoltà a reperire strutture che permettano nello stesso polo la pratica di tutte le cinque discipline che lo compongono. La nostra struttura diventerà così un punto di riferimento non solo per l'élite sportiva, ma anche per il fiorire di nuove generazioni di atleti.

Verranno inoltre spostate nel nuovo impianto sportivo Fiamme Azzurre le squadre agoniste della Astrea Calcio che momentaneamente stanno sfruttando per mancanza di altri spazi, un impianto sportivo di terzi con contratto di affitto ad una società esterna.

3) Oltre agli obiettivi legati agli atleti professionisti e ai giovani, il polo sportivo ospiterà il progetto “**Benessere del Personale Amministrazione Penitenziaria**”, una terza importante iniziativa mirata a promuovere il benessere psicofisico del personale dell'Amministrazione Penitenziaria.

Il progetto realizzato dal GS Fiamme Azzurre, nasce con l'obiettivo di valorizzare la salute e il benessere psico-fisico del personale citato, spesso sottoposto a condizioni lavorative complesse e gravose, sia fisicamente che mentalmente.

La presa in gestione da parte delle Fiamme Azzurre dell'impianto sportivo della Scuola di Formazione G. Falcone, rende da subito concreta la possibilità di fornire, attraverso attività motorie programmate, un servizio volto al miglioramento della qualità di vita.

Si è reso quindi necessario strutturare un progetto mirato alla promozione di uno stile di vita sano e attivo, che permetta ai nostri dipendenti di contrastare l'elevato stress indotto dalla quotidiana attività lavorativa.

Questo progetto, che toccherà un ampio ventaglio di attività motorie, rivolte ai differenti livelli di condizione fisica, avrà tra i principali obiettivi: la prevenzione di patologie legate alla sedentarietà, la riduzione dei vari fattori di rischio della salute e l'innalzamento del livello di benessere del personale e sarà eventualmente estendibile ai famigliari dei dipendenti.

Come sottolineato da numerosi studi scientifici riportati in Allegato A, l'attività fisica ha effetti benefici non solo sulla salute, ma anche sul benessere psicologico, contribuendo a migliorare la qualità della vita dei lavoratori.

In aggiunta, diversi studi confermano che l'inserimento dell'attività fisica in ambito lavorativo, porta benefici tangibili anche in termini di performance aziendale.

Secondo un rapporto dell'Istituto Superiore di Sanità: l'attività fisica regolare contribuisce al miglioramento della salute cardiovascolare, della tonicità muscolare e della densità ossea, oltre a ridurre il rischio di malattie croniche come diabete, obesità e ipertensione. ⁽¹⁾⁽²⁾

Inoltre i dipendenti fisicamente attivi registrano una riduzione delle assenze per malattia e una maggiore efficienza nelle mansioni lavorative. L'esercizio fisico aiuta a mantenere elevati i livelli di concentrazione e riduce il rischio di burnout. ⁽³⁾

Uno studio pubblicato sul *Journal of Occupational and Environmental Medicine* ha esaminato la relazione tra esercizio fisico e burnout lavorativo su oltre 500 dipendenti. I risultati indicano che livelli moderati di attività fisica, aiutano a ridurre l'esaurimento emotivo e a migliorare il senso di realizzazione personale, alleviando così il burnout. L'esercizio fisico moderato consente ai dipendenti di recuperare dallo stress lavorativo, migliorando la salute cardiovascolare e la regolazione dell'umore. ⁽⁴⁾

Negli ultimi anni, molte grandi aziende (Google, Microsoft, Nike,..) hanno riconosciuto l'importanza dell'attività fisica per il benessere dei propri dipendenti e per il miglioramento della produttività aziendale.

Queste realtà hanno scelto di investire nella creazione di spazi dedicati all'esercizio fisico, offrendo programmi di allenamento direttamente sul luogo di lavoro e, in alcuni casi, consentendo ai dipendenti di praticare attività fisica durante l'orario lavorativo.

Questa strategia è stata adottata per ridurre lo stress, migliorare la salute generale, aumentare il coinvolgimento e la produttività dei lavoratori.

Seguendo l'esempio di queste grandi aziende, il progetto "*Benessere del Personale Amministrazione Penitenziaria*" punta a integrare attività fisica e lavoro, riconoscendo che il benessere del personale penitenziario è fondamentale non solo per la salute individuale, ma anche per il buon funzionamento dell'intero sistema.

L'obiettivo è creare un ambiente che promuova salute, motivazione e produttività, favorendo una migliore qualità della vita e un equilibrio tra lavoro e benessere personale.

Va sottolineato il vasto bacino di utenza che il progetto andrà a coinvolgere, considerando i **XXXXXXXXXXXX** uomini e donne del

personale della Polizia Penitenziaria presente su Roma e nelle zone limitrofe.

Strutture disponibili presso il nuovo impianto sportivo

Il nuovo impianto sportivo, che sarà gestito dal Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre, disporrà di:

1.Palestra polifunzionale: Dotata di attrezzature moderne per attività di forza, mobilità e allenamenti funzionali.

2.Pista di atletica: Perfetta per allenamenti aerobici, corsa e camminata veloce.

3.Piscina ad acqua alta: Ideale per acquafitness, allenamenti a basso impatto e nuoto libero.

Corsi e attività proposte

Un elemento chiave per il successo e l'efficienza del progetto sarà **lo sviluppo di un'applicazione** dedicata alla gestione e alla prenotazione dei corsi. Questa soluzione tecnologica consentirà di organizzare in modo più efficiente le attività, ottimizzando l'affluenza ai corsi e garantendo che ogni lezione sia accessibile e ben gestita.

Per il personale della Polizia Penitenziaria, l'app offrirà un sistema pratico, comodo e intuitivo per consultare il calendario delle attività, scegliere i corsi più adatti alle proprie esigenze e prenotare con semplicità. In questo modo, il servizio diventerà più fruibile e sfruttabile, permettendo di bilanciare la domanda e l'offerta e assicurando un'adequata partecipazione alle lezioni. Questa innovazione garantirà una gestione moderna e funzionale, in linea con la visione di un polo sportivo all'avanguardia.

Le attività che verranno offerte, sono pensate per soddisfare le esigenze di tutto il personale, indipendentemente dal livello di allenamento o dalle capacità motorie.

1.Allenamento funzionale

- Suddiviso in livelli (base e avanzato), è ideale per sviluppare forza, coordinazione e resistenza.
- Adatto a chi desidera allenamenti intensivi e per migliorare la performance fisica.

2.Ginnastica dolce posturale

- Ideale per chi svolge lavori sedentari, contribuisce a migliorare la postura, prevenire dolori muscolo-scheletrici e alleviare tensioni muscolari.

3.Acquafitness in acqua alta

- Esercizi a basso impatto utili per migliorare la circolazione, la resistenza e il tono muscolare.

4.Nuoto libero e assistito

- Adatto sia ai principianti che a nuotatori esperti, con la possibilità di essere seguiti da un istruttore per perfezionare la tecnica.

5.Yoga

- Per favorire il rilassamento e la gestione dello stress, combinando esercizi di respirazione e stretching con tecniche di rilassamento mentale.

6.Camminata e corsa in pista

- Sessioni guidate di camminata e corsa per migliorare la resistenza aerobica.

7.Allenamento aerobico

- Attività come circuit training o HIIT (High Intensity Interval Training) per migliorare la capacità cardiovascolare e la gestione del peso corporeo.

Materiali e costi

Per allestire adeguatamente le strutture, saranno necessari:

- **Palestra:** attrezzature come tapis roulant, bike, kettlebell, bilancieri, pacco pesi, panche, funi, elastici e materassini (costo stimato: 50.000 €).
- **Piscina:** attrezzature per acquafitness come cinture galleggianti e manubri per acqua (stimati 2.000).
- **Pista:** coni, ostacoli e cronometri (circa 3.000 €).
- **Obstacle Corse Race (OCR):** percorso a ostacoli coperto della nuova disciplina del Pentathlon Moderno. (100.000 €)
- **Allestimento spogliatoi (ove necessario, da rivalutare post sopralluogo):** panchine, armadietti, specchi e accessori vari. (8.000 €)

L'investimento complessivo per l'allestimento potrebbe oscillare tra i 220.000 e 250.000 €, esclusi i costi di manutenzione periodica.

Unità di personale necessarie.

Personale per le attività sportive:

N.1 Responsabile delle attività sportive e della gestione operativa dell'impianto: si occuperà del coordinamento dei corsi, della supervisione delle attività sportive e della gestione operativa dell'impianto.

N. 3 Istruttori per la palestra e corsi interni: istruttori per le attività in palestra, corsi di allenamento funzionale, yoga, ginnastica posturale e aerobica.

N. 4 Istruttori per la piscina: istruttori per il nuoto libero, l'acquafitness e assistenza in piscina.

N. 3 Istruttori per atletica leggera: istruttori per allenamenti specifici in pista, camminata sportiva e attività dedicate.

N. 4 Istruttori giovanili di pentathlon moderno: tecnici per seguire i settori giovanili legati al pentathlon moderno nelle sue 5 discipline.

Personale per la gestione della struttura:

N. 1 Responsabile impianti: supervisore generale per il controllo e il buon funzionamento degli impianti sportivi e delle infrastrutture.

N.2 Coordinatori manutenzione: coordinatori per la gestione delle ditte incaricate (individuate dal DGBS) della manutenzione, della piscina, del campo sportivo e della pulizia generale.

N. 2 Personale amministrativo: addetti per la gestione della segreteria, della contabilità e del supporto burocratico legato all'organizzazione dei corsi e delle attività.

Questo organigramma garantisce una gestione efficace e completa sia delle attività sportive che del funzionamento tecnico e amministrativo del polo sportivo.

Idee aggiuntive

- **Giornate di sensibilizzazione:** Eventi periodici dedicati all'importanza del benessere psico-fisico.
- **Screening della salute:** Check-up regolari per valutare i progressi e lo stato di salute.

Note sulla programmazione

- Ogni corso avrà una durata di 45-50 minuti per garantire una pausa adeguata tra le sessioni.
- I gruppi saranno suddivisi per livello (base, intermedio, avanzato) quando necessario.
- La programmazione è flessibile e potrà essere adattata alle esigenze del personale (turni o richieste specifiche).

Questa pianificazione permette a tutto il personale, indipendentemente dagli orari di lavoro o dal livello di allenamento, di partecipare e beneficiare delle attività proposte.

La tabella in Allegato B rappresenta un programma corsi ipotetico e puramente esemplificativo che andrà successivamente stabilito e confermato sulla base delle esigenze del personale, della turnazione degli addetti agli impianti e delle varie necessità organizzative.

Conclusione

Il nuovo polo sportivo presso la Scuola di Formazione G. Falcone, rappresenta una straordinaria opportunità per valorizzare e ampliare le attività del Gruppo Sportivo Fiamme Azzurre, perseguendo in modo sinergico le sue missioni principali.

Da un lato, il progetto “*Benessere del Personale Amministrazione Penitenziaria*” si pone come un’iniziativa innovativa e strategica per migliorare la qualità della vita e il benessere psicofisico del personale dell’Amministrazione Penitenziaria, offrendo un servizio accessibile, strutturato e professionale.

Dall’altro, il nuovo impianto sportivo rafforzerà il sostegno agli atleti di alto livello che rappresentano con orgoglio le Fiamme Azzurre, mettendo a loro disposizione una struttura moderna e all’avanguardia, capace di accompagnarli nella preparazione per competizioni nazionali e internazionali, incluse le Olimpiadi.

Infine, l’attenzione ai giovani, attraverso l’ampliamento dei settori giovanili, consoliderà il ruolo delle Fiamme Azzurre come promotori dei valori dello sport, offrendo a centinaia di ragazzi la possibilità di avvicinarsi alle discipline sportive, formarsi e crescere in un ambiente sano e ricco di opportunità.

Questo **progetto ambizioso** rappresenta un esempio concreto di come lo sport possa essere motore di benessere, formazione e crescita personale.

Allegato A

- 1) https://www.epicentro.iss.it/attivita_fisica/
- 2) World Health Organization. *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*. 2020
- 3) Istituto Superiore di Sanità. Movimento, sport e salute. *L'importanza delle politiche di promozione dell'attività fisica e le ricadute sulla collettività*. Barbara De Mei, Chiara Cadeddu, Paola Luzi, Angela Spinelli. Rapporti ISTISAN 18/9. 2018
- 4) Journal of Occupational and Environmental Medicine. *Feeling Burned Out at Work? New Research Shows This Type of Exercise Might Help*. Elizabeth Yuko. 2024

Allegato B

	LUNEDI		MARTEDI		MERCOLEDI		GIOVEDI		VENERDI		SABATO	DOMENICA
	GIOVANILI	PALESTRA E PISCINA	GIOVANILI	PALESTRA E PISCINA	GIOVANILI	PALESTRA E PISCINA	GIOVANILI	PALESTRA E PISCINA	GIOVANILI	PALESTRA E PISCINA		
7.00		YOGA				YOGA				YOGA		
8.00		ALL. FUNZ LIVELLO BASE		ACQUAFITNES S		ALL. FUNZ LIVELLO BASE		ACQUAFITNES S				
9.00		CAMMINATA E CORSA IN PISTA				CAMMINATA E CORSA IN PISTA				CAMMINATA E CORSA IN PISTA		ATTIVITA' LIBERE
10.00												
11.00												
12.00												
13.00				GINNASTICA POSTURALE				GINNASTICA POSTURALE				
14.00		ACQUAFITNES S				ACQUAFITNES S					CHIUSO	CHIUSO
15.00	GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO		GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO		GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	CHIUSO	CHIUSO
16.00	GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO		GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO		GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	CHIUSO	CHIUSO
17.00	GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO		GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO		GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	CHIUSO	CHIUSO
18.00	GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO		GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO		GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	CHIUSO	CHIUSO
19.00	GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO	ALL. FUNZ LIVELLO INTERMEDIO	GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	AGONISTICA ASTREA CALCIO	ALL. FUNZ LIVELLO INTERMEDIO	GIOVANILE PENTATHLON	AGONISTICA ASTREA CALCIO	CHIUSO	CHIUSO
20.00		ALLENAMENT O AEROBICO		YOGA		ALLENAMENT O AEROBICO		YOGA		ALLENAMENT O AEROBICO	CHIUSO	CHIUSO
21.00											CHIUSO	CHIUSO
DURANTE L'ORARIO DI APERTURA, LE STRUTTURE SARANNO DISPONIBILI PER ATTIVITA' LIBERE SUPERVISIONATE DAI TECNICI FIAMME AZZURRE PER LA SICUREZZA E DISPONIBILI PER CONSIGLI E CORREZIONI												
<div> </div> LA STRUTTURA SARA' A TEMPO PIENO APERTA E DISPONIBILE PER GLI ATLETI FIAMME AZZURRE E PER LE LORO ESIGENZE, RISPETTANDO COMUNQUE LE ATTIVITA' PIANIFICATE PER PERSONALE E PER LE GIOVANILI												