

SBR3 TRIATHLON SCHOOL – NOTE SULLA STAGIONE 2010-2011

Nel 2011 l'attività del movimento giovanile è cresciuta esponenzialmente in quantità e qualità ed oggi può contare su un gruppo di circa 15 agonisti splendidamente amalgamati che costituiscono lo zoccolo duro attorno al quale ruotano altri bambini e ragazzi animati solo dalla voglia di stare insieme facendo attività fisica.

La SBR3 Triathlon School ha il proprio *Head Quarter* presso la **Piscina Provinciale di Via de' Barberi a Grosseto** ed è proprio grazie alla partnership con il **Consorzio Grosseto Sport Insieme** (che gestisce questa ed altre strutture) che il progresso della squadra è stato possibile.

Il progetto che circa un anno fa era stato proposto da **Alfio Giomi** con il suo entourage alla Dirigenza SBR3 voleva fare di alcuni impianti sportivi grossetani una 'rete' di cui il principale fruitore privilegiato fosse il cittadino: un progetto ambizioso dietro al quale alcuni, in malafede, hanno visto solo la volontà di far propria la gestione di impianti importanti.

La SBR3 aveva scommesso sul progetto dando pieno sostegno all'iniziativa e, a distanza di un anno, della vittoria di quella scommessa nessuno potrebbe essere più sincero testimone: i bambini che si allenano quotidianamente con fatica nella disciplina del triathlon, così come molti altri sportivi grossetani, hanno la possibilità di nobilitare il palmares sportivo del comune di Grosseto grazie a quella rete che la loro Società SBR3 sfrutta con enorme vantaggio e riconoscenza.

Da queste basi è partita l'attività del 2011 ancora in corso. Sotto la direzione del **Tecnico Alessandro Bossini** e del **D.S. Gianni Romano**, il gruppo giovanile SBR3 ha gareggiato quasi settimanalmente partecipando ai vari circuiti delle discipline sportive di cui si compone il triathlon: dai **circuiti UISP del podismo** a quelli **FIDAL**; da quelli **ciclistici locali** a quelli, ovviamente, del **Triathlon nazionale**.

1. L'attività



L'attività 2010/2011 è iniziata con la **serata di gala** che si è svolta all'Hotel Rosmarina di Marina di Grosseto grazie all'impeccabile organizzazione della struttura della Signora Fontana Antonelli: in quella occasione i tecnici ed i dirigenti, alla presenza di ragazzi e genitori, hanno illustrato il progetto giovanile e gli obiettivi ludico-sportivi.



Alessio Demei, atleta Junior

L'attività sul campo, invece, ha visto il suo principio il **4 Ottobre** con un occhio rivolto al 2010 per aver chiaro l'obiettivo migliorativo di partenza: nell'anno dei Campionati Italiani Assoluti di Atletica celebratisi proprio a Grosseto, il settore giovanile SBR3 aveva ottenuto il **nono posto assoluto in Italia tra le compagini di Triathlon Giovanile**.

I ragazzi della SBR3 Triathlon School, che si allenano insieme, sono stati divisi tra **Giovanissimi** (8-12 anni) e **Giovani** (13-18 anni). A seconda della fascia di età, si sono allenati per due o tre sedute di nuoto alla settimana più una seduta di ciclismo ed una di podismo rispettivamente al Velodromo Montanelli (Parco di Via Giotto) ed al Campo Bruno Zauli di fronte allo stadio. Le sedute di nuoto si sono tenute dalle ore 15.45 alle ore 17.15 dei giorni Lunedì, Mercoledì e Giovedì con possibilità per i ragazzi che praticavano il tempo pieno a scuola di sfruttare la seconda porzione (16.30-17.15); il ciclismo ed il podismo sono stati allenati rispettivamente il Martedì e Venerdì dalle 14.15 alle 16.15. Durante l'anno, lo Staff Tecnico ha variato le sedute implementando una disciplina piuttosto che un'altra in modo strumentale alla stagione agonistica. **I corsi sono stati aperti non solo a chi intendeva gareggiare ma anche a coloro che volevano fare attività ludica senza alcun vincolo di competizioni**, nel pieno rispetto della filosofia SBR3 che, in campo giovanile, vuol

mettere in primo piano il divertimento e la passione per lo sport che sono il primo motore di possibili velleità prestative successive.

Nella piena trasparenza dei programmi di allenamento e della pianificazione logistica della stagione, sono state indette **riunioni con i genitori degli atleti** che questa dirigenza ha sempre ritenuto fondamentali per la crescita del movimento: un confronto di interscambio ed un'azione didattica nei confronti dei genitori che spesso hanno bisogno di una guida per non deviare i propri figli verso derive pericolose, è ciò che si insegna fin da subito ad ogni istruttore: per questa ragione la Società ha voluto accompagnare proprio i tecnici nel delicato percorso di relazione con le famiglie degli atleti.

La SBR3 Triathlon School collabora anche direttamente con la Federazione Italiana interfacciandosi ogni mese con il Tecnico Regionale Leonardo Altamura che segue, tra le altre, la giovane Miriam Grassi già in nazionale maggiore ed in lizza per un posto alle Olimpiadi di Londra. In quest'ottica la nostra società ha recepito l'iniziativa promossa dalla Federazione Italiana Triathlon al fine di monitorare le attività tecniche ed organizzative e l'obiettivo di raccogliere informazioni relative all'allenamento giovanile nel triathlon per la ricerca e la promozione dei nuovi talenti.



I dati raccolti sono stati utilizzati in un progetto di studio sull'attività giovanile nel triathlon. Il progetto è stato frutto di una collaborazione tecnico-scientifica tra il Centro Studi della Federazione Italiana Triathlon, il Dipartimento di Scienze del Movimento Umano e dello Sport dell'Università degli Studi di Roma "Foro Italico" e la Facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano.

Ma SBR3 è anche **ricerca di nuove metodologie** di accostamento alla multidisciplinarietà giovanile. Nella stagione 2011 si è tentato di sondare una nuova strada: quella del **ciclocross**. Si tratta di una disciplina in cui viene sviluppata in particolare la potenza aerobica e la tecnica di guida del mezzo, tutte caratteristiche essenziali nel triathlon. Per questo può essere considerata propedeutica soprattutto come preparazione invernale. La SBR3 ha promosso questa pratica che ha incentivato con alcuni ragazzi del settore giovanile. Ne è un esempio il giovane talento della SCHOOL of TRIATHLON targato SBR3: **Marica Romano** non si è di certo lasciata intimorire dalla disciplina ed ha colto l'occasione per migliorare le proprie *performance* nella tripla partecipando alle gare del **Giro d'Italia a tappe di**

Ciclocross. L'obiettivo dei tecnici della SBR3 è stato quello di avere atleti al top per le gare di duathlon e triathlon: direttore sportivo e tecnico hanno dimostrato di recepire al meglio le nuove istanze di metodologia dell'allenamento di uno sport come il Triathlon in continua evoluzione.



La Società ha altresì tenuto in grande considerazione il fattore aggregante organizzando **collegiali di allenamento durante i fine settimana** liberi da impegni agonistici: occasioni preziose non solo per allenarsi ma per scoprire il piacere di stare insieme e di cementare il gruppo.

Di particolare interesse è stato il collegiale del 05-06 Marzo a contatto con gli atleti della Squadra Professionistica SBR3 che hanno raggiunto Marina di Grosseto da tutta Italia, dalla Svizzera e dall'Ungheria con la gradita presenza anche dei due stranieri del Team.

Il Collegiale è stato un vero laboratorio di preparazione alla stagione 2011 presso l'Hotel Rosmarina che ha ospitato anche le tv locali che hanno dato risalto all'iniziativa.



Il pranzo, nella sala principale dell'Hotel Rosmarina, è trascorso in grande armonia ed allegria.

La sera, cena a base di pesce e passeggiata a Grosseto dove gli atleti si sono rilassati in un locale del centro mentre i bambini, accompagnati dal tecnico e dal DS hanno mangiato un gelato e sono poi andati a dormire per affrontare al meglio la giornata successiva.



I genitori, anch'essi invitati e presenti, sono rimasti molto soddisfatti del gruppo che si è cementato anche grazie a queste iniziative.

Dal punto di vista agonistico il gruppo ha onorato moltissimi impegni trasversali e non solo multidisciplinari.

Tra le principali trasferte, quella di Monza in occasione del Festival dello Sport, all'interno dell'Autodromo, dove si è tenuta una manifestazione di triathlon dedicata alle categorie Kids e Youth. Samuel Gentile ha colto un bel 2° posto nella categoria Cuccioli (25 metri nuoto, 1 km in bici e 200 metri di corsa a piedi) mentre nella categoria Esordienti donne (50 metri nuoto, 2 km in bici e 500 metri di corsa a piedi) molto bene Giada Romano e Lara Bologna classificatesi rispettivamente 1^a di categoria e 3^a assoluta (Giada) e 2^a di categoria - 7^a assoluta (Lara). Nella categoria Youth A (300 metri nuoto, 8,5 km bici e 2 km di corsa a piedi) Marica Romano si è classificata in 5^a posizione.

Molte anche le gare ciclistiche affrontate come quella rinomata di Santa Luce (PI) che ha visto primeggiare Giada Romano con un buon quarto posto assoluto.

Ma tra i tanti, sicuramente l'appuntamento di maggior spicco è stato quello dai contenuti tecnici di grande interesse della kermesse tricolore giovanile a Porto Sant'Elpidio (FM). I numeri parlavano da soli con 600 giovani atleti, in rappresentanza di 55 società sportive provenienti da 19 regioni italiane, che si sono date appuntamento, il sabato per il Campionato italiano di Aquathlon ed il Trofeo Italia di triathlon e, la domenica, per la II prova di Coppa Italia Triathlon e Trofeo Italia Duathlon e Triathlon. Un'iniziativa quest'ultima, interamente promossa, patrocinata e organizzata dalla Fi.Tri per l'ennesima volta vicina e sensibile al settore giovanile Nazionale.

La SBR3 è stata presente con il suo florido vivaio: Giada Romano, Lara Bologna, Elia Caprini, Marco Chiofalo e Leonardo Ciregia (per la categoria Esordienti), Samuel Gentile e Lorenzo Romagnoli (per la categoria Cuccioli), Matteo Chiofalo e Marica Romano (per la categoria Youth A) con alcuni assenti giustificati. Il risultato finale è stato buono con il dodicesimo posto sulle cinquantacinque compagini presenti. Si sono difesi bene Leonardo Ciregia e Marco Chiofalo - entrambi categoria Esordienti uomini - mentre tra gli esordienti donne grande prova di Giada Romano che è giunta al traguardo quinta (8'28") a pochi secondi dal podio. Non sono stati da meno i cuccioli Samuel Gentile (9° in 5'34") e Lorenzo Romagnoli (24° in 6'06"). A seguire, nella gara di Acquathlon valida per il Campionato Italiano Giovanile, tra gli Youth A maschile - Matteo Chiofalo ha fermato il cronometro sui 19'19", mentre tra

le donne Youth A un'altra Romano - questa volta Marica - ha colto una preziosissima nona posizione con il tempo di 15'25". Nella giornata di Domenica i nostri giovani si sono cimentati nel Minitriathlon. Nella categoria Cuccioli Samuel Gentile si è classificato 24° con il tempo di 5'47" cui ha fatto eco Lorenzo Romagnoli che ha terminato la propria fatica sportiva in 30^ posizione fermando il cronometro sui 6'19". Nel Triathlon Kids Esordienti femminile bravissime le nostre piccole rappresentanti: Giada Romano è salita sulla piazza d'onore del podio con il 2° tempo 9'35" e Lara Bologna, non è stata da meno con l'8^ piazza (10'02") subito a ridosso delle prime. Nel triathlon Kids esordienti maschi molto bene Leonardo Ciregia 19° in 10'06". A chiudere la due giorni della Kermesse organizzata dalla F.I.Tri. il Triathlon Sprint. Nella categoria Youth A Marica Romano ha colto un prestigioso 8° posto (29'11") non lontana dalle prime atlete salite sul podio. Tra i maschietti Youth A, Matteo Chiofalo ha scritto il proprio nome nella graduatoria finale alla casella nr. 61 (35'26").

Sicuramente i ragazzi hanno fatto il massimo come faranno in futuro.

2. Trifitness

Una parentesi va aperta per l'attività di tri-fitness che sempre grazie alla disponibilità delle strutture gestite dal Consorzio ha dato la possibilità di formare in chiave di wellness tutti i partecipanti del corso sotto la direzione del Tecnico FITRI e FIN Martino Colosi.

Un'attività protrattasi nei mesi invernali che ha riscosso un buon successo e contribuito a rinverdire di alcune unità il team amatoriale della Società.



**NUOTO, CICLISMO, CORSA:
NESSUNA GARA, TANTO BENESSERE**

**TRE SPORT AL PREZZO DI UNO.
E STAI IN FORMA PER TRE!**

ENERGIA PER TUTTI



CORSI TRIFITNESS BASE
Tre Sport + Integrazione Palestra
Info: 333 8661222

Si è trattato del primo corso di TriFitness nella Provincia, per adulti che volevano avvicinarsi al mondo del Triathlon divertendosi. Le lezioni si sono tenute presso la piscina di Via de' Barberi il Lunedì e Giovedì dalle 20.30 alle 21.15 per il nuoto. I corsisti hanno poi integrato il lavoro con sedute di podismo e ciclismo per vivere l'esperienza di stare in forma curando tre sport. La rifinitura in palestra ha completato questa nuova formula di wellness.

Martino Colosi ha potuto prestare la propria esperienza forte del proprio ruolo di Tecnico del settore Agonistico adulto SBR3: il laboratorio metodologico 'SBR3 Lab' si avvale infatti anche della sua consulenza dando la possibilità agli atleti di compiere un percorso di avvicinamento alla prestazione di livello con metodologie mirate e calibrate sulla specificità del singolo: gli atleti hanno la possibilità di assistenza personalizzata con studio dei volumi di allenamento, dell'alimentazione mirata e

della tecnica dei gesti atletici. Il servizio a disposizione degli atleti SBR3 comprende anche lo studio degli allenamenti dietro programmazione delle gare cui l'atleta parteciperà in ragione della sua predisposizione.

La Società SBR3, per bocca del suo rappresentante, non può che ringraziare sentitamente il Consorzio Grosseto Sport Insieme ed in particolare, mi si consenta, la persona di Alfio Giomi, per le concessioni fatte e la disponibilità accordata senza le quali nulla sarebbe stato possibile. Questa Dirigenza si auspica che ogni contingenza possa essere favorevole al lavoro che enti come il Consorzio svolgono per la crescita dello Sport a Grosseto.

