

CENTRO NUOTO LECCE
in collaborazione con
VOLTAPAGINA SOC. COOP.
presenta

Volume 1, Numero 2-3

OTTOPBRE-NOVEMBRE 2011

IL GIORNALINO DELLA PISCINA CENTRO NUOTO

Aria di festa in piscina, per grandi e piccini!!!

Il giornalino continua a darvi riscontro di quanto avviene in piscina e delle ultime news.

Speriamo che la NUOVA ORGANIZZAZIONE degli spogliatoi sia di vostro gradimento. Per qualsiasi appunto e suggerimento la segreteria è a vostra disposizione!

In questo numero attiviamo due delle 4 RUBRICHE che più o meno regolarmente compariranno sul giornalino. Le presentiamo tutte in modo che i più volenterosi possano partecipare alla redazione delle stesse. (Per

adesioni ed info rivolgersi ad Ariana!)

Ad ogni modo tutti gli iscritti che vogliono cimentarsi in un ARTICOLETTO GIORNALISTICO sono invitati a partecipare con qualsiasi libero contributo! Anche i "grandi" possono farlo per esprimere proprie esperienze!

Inoltre il CONCORSO DI DISEGNO continua sempre! Su questo numero pubblichiamo alcuni dei più bei disegni che ci sono già pervenuti. Continuate a mandarci perché a fine anno pre-

mieremo i migliori! Ricordatevi di scrivere nome e cognome, anche sul retro se non volete rovinare il disegno!

Come ormai da tradizione, stiamo organizzando la prossima FESTA DELLA PISCINA CENTRO NUOTO! Vi aspettiamo numerosi per ballare e divertirvi insieme, per una volta senza cuffia ed occhialini!!!

Mentre per i bimbi, dopo il NUTELLA PARTY ed il TEATRO DELLE MARIONETTE, a gennaio ci aspetta la MAGIA ...

Sommario:

Divertimento ed impegno! 2

Il primo torneo! 2

Prime gare per il gruppo master 2

Rubriche 3

L'origine del nuoto 3

In acqua non è come sulla terra! 3

Disegni 4

Al via l'allenamento dei convocati per il "Circuito Pueritia"

La manifestazione si articolerà in tre giornate a livello provinciale ed in una finale regionale.

Le gare (prima giornata DORSO, seconda giornata STILE, terza RANA e FARFALLA) per i nati/e del 2005/2006 si svolgeranno sulla distanza di 25 m, mentre per i nati/e dal 1999 al 2004 sulla distanza di 50 m. Vi saranno classifiche divise per anno di nascita e per sesso.

Alla finale regionale potranno accedere i migliori tre tempi di ogni categoria e di ogni

stile; ogni atleta potrà partecipare ad una sola gara.

Al fine di procedere con il tesseramento, ricordiamo ai nostri atleti di dare la loro adesione in segreteria.

I convocati sono: Scorrano Francesco, Villani Giulio, Nitti Francesco, Reyes Manuel, Colucci Andrea, Mazzotta Luca, Mazzotta Giovanni, Conte Eugenio, La Mazza Andrea, Di Chiara Umberto, Lezzi Alessio, Scarpino Alberto, Tornello Alessio, Giannone Marco, Imbò Federica, Petecchia Francesca, Iurlano Laura, Merola Edoardo, Guida Carola,

Ciccirillo Alessia, Epicochi Samuele, Conte Mattia, Campa Alessia, Paladini Martina, Presicce Giorgia, D'Amico Francesca, Dell'Anna Elisa, Campa Gabriele, De Filippo Riccardo, Papa Gaia, Ciccirillo Vittoria.

Ci riserviamo di convocare ancora qualcuno nei prossimi mesi.

La maggior parte di loro ha già partecipato al circuito gli scorsi anni (vedi foto!), per qualcuno sarà la prima esperienza, a tutti buon allenamento ed in bocca al lupo!



Divertimento ed impegno!

Questo il motto dell'allenatrice Stefania!

E le sincronette si stanno impegnando: vengono tre giorni a settimana in piscina, fanno la ginnastica preparatoria e poi in acqua provano e riprovano gli esercizi!!

La parte divertente arriverà quando cominceranno a provare i balletti preparati

per loro da Stefania e Barbara, anche se l'impegno aumenterà perché dovranno venire a provare anche di domenica, quando la piscina è tutta per le loro coreografie!

Ragazze, a noi non resta che augurarvi buon lavoro! Aspettiamo di vedervi esibire con i costumi, il trucco e l'acconciatura!



Il primo torneo!



L'11 dicembre la nostra "neonata" squadra di pallanuoto giocherà la sua vera prima partita nel torneo a 6 squadre in un'unica giornata che si terrà presso la piscina OutLine, via Adriatica, Km 2.

Non sarà facile portare a casa il risultato, ma i

ragazzi ce la metteranno tutta!

Diego, l'istruttore, raccomanda ai ragazzi di non saltare gli allenamenti, di arrivare puntuali ed approfittare dell'occasione per fare esperienza.

Vi invitiamo a fare il tifo!!!

Prime gare per il gruppo master

Si è costituito ed ha cominciato i suoi duri allenamenti il gruppo Master del Centro Nuoto: Scardino Hiber, Cesiri Stefano, Marzo Fabio, Angiuli Riccardo, Marra Daniela, Russo Luca, Della Gatta Chiara, Maggiorelli Giovanna, Campiglia Micol, Macchia Roberta e Cavaliero Paolo.

Invitiamo chi ha voglia di cimentarsi ad aggiungersi! A loro Stefano dà appuntamento mercoledì sera ore 21.30.

Il 18 dicembre sono previste le prime gare, ragazzi fateci onore!!!



Le rubriche: gli sport acquatici e gli altri sport, il corpo umano e gli sport della mente.

Siamo in primis nuotatori e questo ci dà una specificità tutta nostra... ma siamo sportivi come tanti altri! Molti nostri allievi sono anche calciatori, giocatori di pallacanestro o di pallavolo, molte allieve ballerine!



In queste rubriche, condurremo una panoramica innanzitutto sulle attività acquatiche, a noi più vicine, ma anche in

generale sugli sport, per lo meno i più diffusi. Proveremo a classificarli ed approfondirne qualche aspetto particolare, parleremo delle principali competizioni e della storia delle varie discipline, con i loro protagonisti.

Inoltre ci proponiamo, molto umilmente e in modo semplificato, di far comprendere le basi del funzionamento del corpo umano: parleremo di ossa (e dei principali difetti della colonna vertebrale), di muscoli (e dei loro infortuni), ed anche dei principi di una corretta alimentazione e degli effetti negativi del doping: temi particolarmente importanti per gli sportivi!

In piscina alleniamo il fisico, ma anche la mente ha bisogno di allenamento costante: indovinelli, anagrammi, rebus, cruciverba ed altri giochi linguistici saranno gli esercizi preferiti, ma aiutateci voi, proponendo i vostri indovinelli o i vostri giochi di parole!

PARTECIPATE!!!

“Cerco la terra e vo' sempre nel mare, eppure non imparo mai a nuotare.”

Le origini del nuoto

Il nuoto è conosciuto sin dai tempi preistorici. Disegni risalenti all'Età della Pietra (8.000 anni fa) sono stati trovati nella "Caverna dei Nuotatori", nell'Egitto sud-occidentale.



La capacità di nuotare o comunque di tenersi a galla è stata probabilmente

una qualità sviluppata dagli antichi cacciatori, successivamente è stata il mezzo per spostare eserciti e armate anche di grandi dimensioni.

Un papiro egizio risalente al 3000 a.C. contiene i primi geroglifici con accenni al nuoto in forma ideografica.

Inoltre in alcuni bassorilievi più recenti si possono vedere nuotatori disposti orizzontalmente con un braccio avanti e l'altro indietro, il che significa che già in quell'epoca l'uomo avanzava in acqua con movimenti alternati.

Qualche forma di nuoto era praticata anche dai Greci, dai nativi delle isole dei Mari del Sud, dagli Indiani d'America e dai Cafri del Sud Africa.

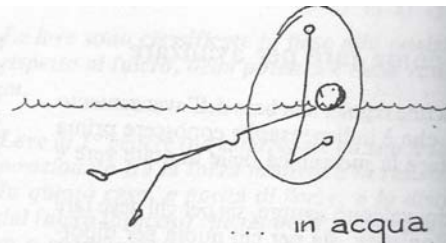
Un'attendibile ipotesi sostiene che in Grecia, durante le feste istmiche, si svolgessero, all'interno delle prove acquatiche, anche delle gare di nuoto vere e proprie.

E' assodato invece che presso gli antichi Romani il nuoto occupasse un posto importante nei programmi di educazione dei giovani e nell'addestramento militare.

In acqua non è come sulla terra!

Ci sono considerevoli differenze tra ambiente acquatico e terraferma:

- **EQUILIBRIO** (posizione del corpo e sguardo verticale, non più orizzontale; corpo soggetto alla spinta di Archimede e non più alla forza di gravità; assenza di punti di appoggio fissi come sono i piedi sulla terra; sistema labirintico in posizione inusuale)



- **PROPULSIONE** (propulsione fornita dalle braccia, le gambe agiscono da bilancieri, esattamente il contrario!)
- **RESPIRAZIONE** (va appresa,

non è più innata e involontaria, va attuata attraverso la bocca, con espirazione attiva ed inspirazione passiva con un rapporto di durata 3:1, niente di più diverso da quanto facciamo fuori!)

**CENTRO NUOTO
LECCE**

**Scuola nuoto
federale**

Via di Ussano, 55

Tel.: 0832/244022

Cell.: 328/3203516

E-mail:

centronuotolecce@libero.it

Sito web: in costruzione!

La tua piscina è
differente!

Saremo su internet
a breve!

 **voltapagina**
soc. coop. a r. l.

sede legale Via Liguria, 5 Leverano (LE) P.IVA 04410610754 C.F. 04410610754
tel. 393 17.62.16 / 338 47.71.579 / 392 64.48.215 email voltapagina@gmail.com

