

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

Volume 1, Numero 4-5

DICEMBRE-GENNAIO 2012

IL GIORNALINO DELLA PISCINA CENTRO NUOTO

News del nuoto sincronizzato

Il 15 gennaio al Campionato regionale -settore propaga-
ganda—due nostre sincro-
nette si sono classificate
prime: Rosalba D'Elia e la
piccola Francesca Pariti!!

Alla gara del Sistema delle
Stelle, un esame sulle figure
tecniche valutate da giudici
nazionali, le nostre sincro-
nette hanno conquistato ben
28 stelle.



A febbraio affronteranno il
Campionato regionale inver-
nale con i loro balletti. Sono
giorni frenetici tra prove
dei costumi e del trucco per
essere impeccabili in gara ...
ed ecco perché le vediamo
provare e riprovare instan-
tabilmente le loro coreogra-
fie, sotto gli occhi vigili di
Stefania e Barbara! A tutte
un grosso in bocca al lupo!

Sommario:

News dalla palla- 2
nuoto

News 2
dall'acquagol

La storia del 2
nuoto

Il dorso 3

Il sistema mu- 3
scolare

Cosa fare in 3
caso di crampi?

Cruciverba... in 4
piscina!

Intervista doppia: Antonio e Lucia

NOME: Antonio

CAPELLI: neri

OCCHI: marroni

QUALIFICA:
assistente spog-
liatoio uomini

DA QUANTI
ANNI LAVORI
AL CENTRO
NUOTO? 15

COSA TI PIACE
DI QUESTO
LAVORO? Il contatto con la gente

SAI NUOTARE? si

IL BAMBINO PIÙ SIMPATICO? Marco e Gio-
vanni

CE NE SONO DI TERRIBILI? Noooooo!!!!

COSA TI FA INNERVOSIRE DI PIÙ? La gente
che cammina con le scarpe nello spogliatoio!



NOME: Lucia

CAPELLI: biondi

OCCHI: celesti

QUALIFICA: assi-
stente spogliatoio
donne

DA QUANTI AN-
NI LAVORI AL
CENTRO NUOTO? 9

COSA TI PIACE
DI QUESTO LA-
VORO? Il contatto con i bambini

SAI NUOTARE? così così!

LA BAMBINA PIÙ SIMPATICO? Giorgia

CE NE SONO DI TERRIBILI? Tutte buonissi-
me, bravissime e bellissime!!!!

COSA TI FA INNERVOSIRE DI PIÙ? La gente
che cammina con le scarpe nello spogliatoio!



La redazione cerca
volontari tra picco-
li e grandi nuotato-
ri, sincronette e
pallanuotisti che
vogliono sottoporsi
alle nostre interv-
ste!!!

Inoltre stiamo alle-
stendo un sito
internet che a bre-
ve sarà online sul
quale tutti potrete
interagire.

News dalla pallanuoto



L'OPINIONE DI DIEGO: "Sono contento della performance della squadra, anche perché era la meno esperata e con i partecipanti più giovani. Certo dobbiamo migliorare i lanci lunghi e le tattiche difensive!"

Il 10 dicembre 2011 si è disputato presso la piscina Out Line il primo torneo amatoriale a cui hanno partecipato gli under 14 del settore pallanuoto del Centro Nuoto.

Sfidando avversari molto preparati siamo riusciti ad aggiudicarci un meritato quarto posto!



Bravo al nostro Matteo Giuri! Si è aggiudicato il premio "MIGLIOR PORTIERE".



Lo spirito agonistico dei ragazzi ha reso molto coinvolgenti le partite anche per il pubblico!

La preparazione continua serrata in vista del prossimo torneo che si terrà entro la fine di febbraio presso la piscina comunale Fimco di Maglie.

News dall'acquagol



Il 29 gennaio i giovani atleti della squadra Acquagol (propedeutico alla pallanuoto) hanno giocato la loro prima partita contro l'Hydropolis di Poggiardo. Con la loro euforia e con tanto entusiasmo sono riusciti ad aggiudicarsi la vittoria, con il punteggio di 19 a 18. Bravissimi!!!



La storia del nuoto

In epoca medioevale, anche se la pratica del nuoto regredì nettamente (si pensava che l'acqua potesse essere un veicolo per le epidemie), si ha notizia di gare disputate a Venezia nel 1315. Altre testimonianze scritte comprendono il Gilgamesh, l'Iliade, l'Odissea, la Bibbia, Beowulf e altre saghe.

Fu solo verso la fine del 1700 che lo sport del nuoto si affermò come tale, con la creazione in Germania del primi stabilimenti balneari e dei primi club di nuoto. Nel XIX secolo invece, la spinta viene soprattutto dalla Gran Bretagna, dove erano sorte numerose società, cosicché fu proprio a Londra

che, nel 1837, si disputarono le prime gare degne di questo nome (principalmente a dorso). In realtà, le prime gare di nuoto e tuffi codificate da un regolamento specifico, di cui si abbia notizia certa, risalgono al 1833, ma mancavano ancora imposizioni definite sugli stili. Pochi anni dopo, precisamente nel 1846, fu organizzato il primo campionato mondiale di nuoto in Australia. Il "crawl", venne introdotto nel 1873 da John Arthur Trudgen, che lo copiò dallo stile degli amerindi. Il nuoto era già nel programma delle prime olimpiadi moderne, quelle di Atene 1896. Nel 1902 il crawl venne migliorato da Richard Cavill.

Nel 1908, venne fondata la Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA).

Fu necessario, tuttavia, attendere il 1924 per vedere una piscina di 50 m, misura standard che consentì di omologare record e primati. Oltre al nuovo crawl, fu rivalutata anche la vecchia "rana", che per un lungo periodo dovette condividere la battuta di gambe con il più recente stile "a farfalla", che cambiava la bracciata, non più subacquea, ma fuori dall'acqua. Nel 1952 i due stili furono separati e la farfalla divenne "delfino", modificando la battuta di gambe.

Il Dorso



Il DORSO è l'unico stile che si nuota con la faccia non rivolta verso il fondo. Questa agevolazione fa sì che venga insegnato per primo. Il suo affinamento è invece molto più complesso rispetto agli altri stili.

La posizione del corpo deve essere orizzontale e più idrodinamica possibile, con corpo e gambe distese e piedi in estensione. Il capo è appoggiato sull'acqua con le orecchie immerse e deve rimanere sempre ben fermo durante la nuotata.

Il movimento delle gambe è molto importante perché stabilizza la nuotata. La battuta di gambe, alternata, non deve essere frenetica e il piede non deve uscire dall'acqua.

L'azione delle braccia è determinante per ottenere una nuotata fluida e produttiva. Nell'azione di recupero il braccio è disteso e decontratto, la mano ruota per fare entrare per primo il

mignolo, il braccio entra in acqua quasi a contatto con l'orecchio, agevolato dal rollio delle spalle e nella passata subacquea effettua presa, trazione e spinta.

La respirazione avviene frontalmente ed è sincronizzata con la bracciata, inspirazione durante il recupero di un braccio ed espirazione durante il recupero dell'altro.

GARE DORSO

100 mt

200 mt

200 misti (2 frazione)

400 misti (2 frazione)

Staffetta 4x 100 misti (3 frazione)

Il sistema muscolare

Il sistema muscolare umano è costituito da più di 500 muscoli, che rappresentano circa il 60% del peso corporeo.

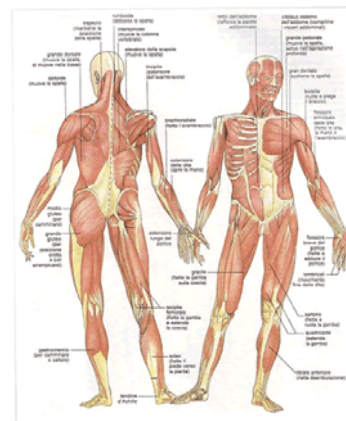
I muscoli hanno la funzione di: dare forma al corpo, perché rivestono lo scheletro, permettere il sostegno dell'apparato scheletrico, conferire al corpo la capacità di muoversi, assolvere alle funzioni vitali dell'organismo.

A seconda della funzione che assolvono, i muscoli hanno una differente struttura e si classificano in: muscoli striati o

volontari, muscoli lisci o involontari, muscolo cardiaco.

Un movimento è il risultato della contrazione attiva di un muscolo o di un gruppo muscolare (agonista) contemporaneamente al rilassamento dei muscoli che possono svolgere l'azione opposta (antagonisti).

Perché avvenga la contrazione ai muscoli serve energia che deriva, anche se indirettamente, dalla trasformazione degli zuccheri e dei grassi.



Cosa fare in caso di crampi muscolari?

Il crampo è una contrazione muscolare improvvisa, dolorosa e continuativa.

I distretti muscolari maggiormente colpiti sono i muscoli della coscia, i polpacci e l'arco plantare, ma possono essere coinvolti anche muscoli dorsali e addominali.

L'insorgenza dei crampi è dovuta ad una serie di fattori, tra i quali la fatica è la più comune. I soggetti maggiormente a rischio di crampi improvvisi sono le persone poco allenate in occasione dell'esercizio muscolare intenso, tipici

casi si verificano alla ripresa dell'allenamento o in occasione di una competizione disputata senza riscaldamento adeguato.

In caso di crampo **occorre fermarsi ed allungare passivamente**, nel caso non si riesca da soli va chiesto l'aiuto dell'istruttore o dei compagni di corsia.



[Fig 11]

Può essere utile effettuare massaggi molto leggeri ed in direzione centripeta e reintegrare fluidi e sali minerali.

Per prevenire l'insorgenza dei crampi è bene riscaldarsi in modo progressivo, adattare le andature e le serie di allenamento alle proprie possibilità fisiche ed adottare un'alimentazione sana ed equilibrata e integrare in caso di carenze vitaminiche. Il magnesio e il calcio, soprattutto, hanno un'azione diretta sulla regolazione della contrazione muscolare.

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!

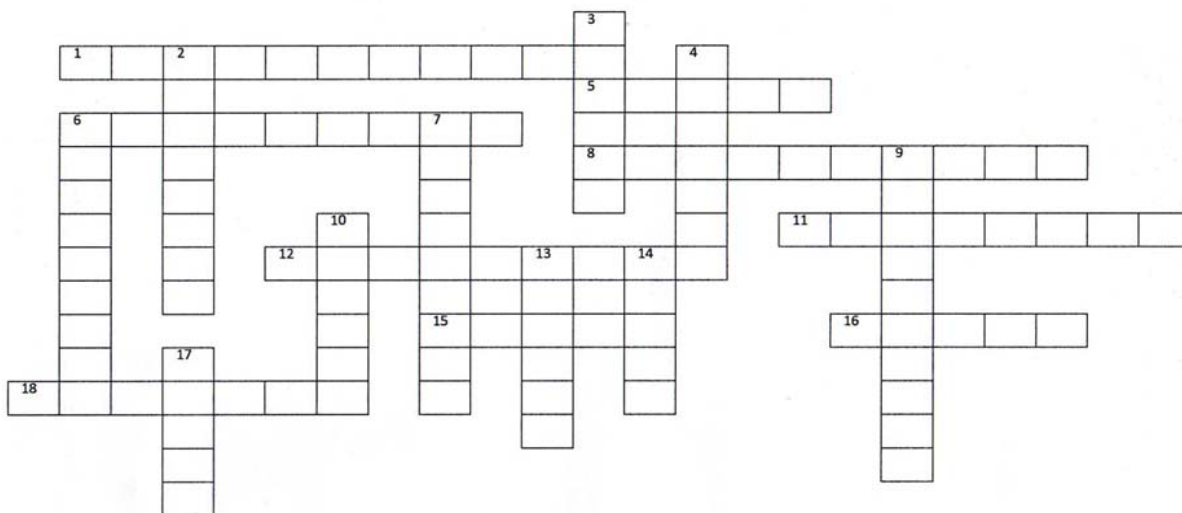
Saremo su internet
a breve!

 **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



Cruciverba... in piscina! di Nadia Bianco



ORIZZONTALI:

1: si indossa dopo la doccia - 5: dà un odore particolare all'acqua delle piscine - 6: serve per spostarsi mentre si nuota - 8: spiega cosa fare durante la lezione - 11: serve per scendere in vasca - 12: si fanno con la bocca

quando si va sott'acqua - 15: si fa dal trampolino - 16: contorna tutta la vasca - 18: è piena di acqua.

VERTICALI:

3: si fa prima e dopo di entrare in acqua - 4: si indossa prima di entrare in acqua - 6: si infilano sulle braccia e

aiutano a restare a galla - 7: è di plastica rigida e ci si appoggia per lavorare con le gambe - 9: ci si sale per tuffarsi - 10: divide la vasca in quattro - 11: si indossa sulla testa prima di entrare in acqua - 14: lo si impara andando in piscina - 17: ne è piena la piscina.