

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

Volume 1, Numero 4-5

FEBBRAIO-MARZO 2012

IL GIORNALINO DELLA PISCINA CENTRO NUOTO

Estate con il Centro Nuoto!

Stiamo organizzando le giornate estive dei vostri figli!

Praticheranno le attività sportive in programma sotto l'occhio attento del nostro staff, che avete avuto modo di conoscere durante l'inverno trascorso nella piscina del Centro Nuoto. Ariana, Stefano, Diego, Stefania, Barbara, Lucia e tutti gli altri vi aspettano presso il centro estivo della piscina Out-line.

I ragazzi saranno divisi in gruppi per età e attività scelte.

La mattina si comincerà alle ore 9.00 con il calcetto, la pallavolo, la danza, per poi

spostarsi in piscina, verso le 11.00, dove, nuoto, pallanuoto, tuffi e giochi acquatici accompagneranno i vostri ragazzi fino alle ore 13.00.

Per chi rimane con noi anche nel pomeriggio, dopo il pranzo e un breve riposo all'ombra, ricominceranno le attività con il laboratorio di lingue (sempre sotto forma di gioco), quello artistico e il canto.

Un giorno alla settimana i nostri ragazzi avranno a disposizione un istruttore di wind-surf che, sempre in maniera molto giocosa, insegnerà loro i primi rudimenti della vela, i nomi dei venti, la teoria e un po' di pratica in piscina.

La stessa cosa avverrà con i sub, istruttori PADI qualificati, che "teoricamente" e praticamente, solo con il vostro consenso e per i più grandicelli, li avvicineranno al mondo sottomarino.

Sperando che la nostra iniziativa incontri le vostre esigenze e quelle dei ragazzi vi aspettiamo numerosi.

Altre info e costi disponibili in segreteria o sul sito.

E' gradita la prenotazione!



Sommario:

Complimenti ai nostri campioni!
Gare... 2

balletti... e partite! 2

Bravi anche ai grandi! 2

Lo stile 3

Il sistema scheletrico 3

Perché il medico manda tutti in piscina? 3

Ricordi puffosi... 4

www.centronuotolecce.it

Finalmente è online il sito della piscina!

Venite a trovarci all'indirizzo www.centronuotolecce.it!

Troverete gli orari dei corsi e delle lezioni sempre aggiornati, le edizioni del nostro giornalino, le date e le foto degli eventi da noi organizzati, news e tanto altro!

Inoltre ci siamo dotati di un nuovo logo, realizzato per noi da Francesco Santoro.

PRONTI A BALLARE?
LA FESTA DEL CENTRO NUOTO SI TERRÀ IL 24 APRILE AL BOOGALOO!!

La nostra struttura chiuderà il 10 di giugno, ma, se volete continuare a nuotare con noi, tutte le nostre attività proseguiranno presso la **PISCINA SCOPERTA OUTLINE!**

Per le festività pasquali la piscina resterà chiusa **7-8-9 APRILE**

Complimenti ai nostri campioni! Gare...

I nostri ragazzi sono impegnati con le gare provinciali, tutti hanno migliorato le loro prestazioni ed alcuni si sono aggiudicati una meritata medaglia.

CIRCUITO PUERITIA:

Dorso. Oro: Reyes Peravo Manuel, Colucci Andrea, Mazzotta Giovanni, Greco Francesco, Raho Brenda, Greco Antonio, Spedicato Lucia, Albani Alessandro.

Argento: Colonna Mirko, Conte Eugenio, Di Chiara Umberto, De Rinaldis Federica, Raho Marco.

Bronzo: Campa Alessia, Scorrano Francesco, De Filippi Federica.

Stile. Oro: Reyes Peravo Manuel, Scorrano Francesco, Greco Francesco, De Rinaldis Federica, Guido Irene, Albani Alessandro.

Argento: Colucci Andrea, Mazzotta Giovanni, Di Chiara Umberto, Spedicato Lucia, Raho Marco.

Bronzo: Campa Alessia, Lezzi Alessio, Raho Brenda, Greco Antonio.

Prossime gare da disputarsi: rana, delfino, sottopassaggi, staffetta.

GRAND PRIX AICS

NUOTO:

Stile. Oro: Scorrano Francesco, Campa Gabriele.

Argento: Reyes Peravo Manuel, Di Chiara Umberto.

Bronzo: Colucci Andrea, Mazzotta Giovanni.

Rana. Argento: Scorrano Francesco.

Bronzo: Petecchia Francesca, Mazzotta Luca, Papi Gaia.

Dorso. Oro: Colucci Andrea.

Argento: Reyes Peravo Manuel.

Farfalla. Oro: Scorrano Francesco.

Argento: Reyes Peravo Manuel, Mazzotta Giovanni.



balletti...

A febbraio al **CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE PROPAGANDA**, disputato a Bari, le nostre sincronette hanno riportato a casa numerose medaglie!



Dal 15 al 18 marzo si sono recate a Civitavecchia dove hanno partecipato al **CAMPIONATO ITALIANO INVERNALE PROPAGANDA** con buoni risultati.

e partite!

Il 31 marzo e 1 aprile la squadra acqua gol si è recata a Frosinone per disputare il **TORNEO INTERREGIONALE DI MINI PALLANUOTO**.

La nostra under 13 è composta da: Francesca Petecchia, Francesco Fellini, Alessio Lezzi, Laura Iurlano, Francesco Nitti, Andrea Colucci, Marcos Cupiraggi, Edoardo Merola, Raffaele Alba e Filippo Staccioli.

Bravi anche ai grandi!

Alle gare master del 12 febbraio che si sono tenute a Monopoli Daniela Marra si è aggiudicata il bronzo per i 50 m dorso.

Alle gare del 17 e 18 marzo che si sono tenute a Bari Micol Campiglia si è aggiudicata l'argento nei 50 m dorso e Riccardo il bronzo nei 50 m rana.



Lo stile libero

Il Crawl costituisce la tecnica di nuotata più conosciuta essendo la più efficace ed economica per avanzare nell'acqua. È il solo stile praticato nelle gare di stile libero proprio perché rispetto agli altri assicura la massima velocità.

La posizione del corpo deve essere orizzontale in modo da offrire la minore resistenza possibile all'avanzamento.

Le gambe devono essere naturalmente distese con piedi leggermente intraruotati ed il loro utilizzo, pur avendo un significato più stabilizzatore che propulsivo, dovrebbe essere regolare e continuo.

La trazione delle braccia deve essere eseguita in modo continuo ricercando la massima fluidità. Come nel dorso, anche qui possiamo identificare diverse fasi fondamentali: la presa dell'acqua, la trazione, la spinta e il recupero del braccio.

La respirazione può essere eseguita sia a destra e a sinistra. La fase di inspirazione avviene con la bocca a termine della fase di spinta durante la prima fase del recupero. Al termine dell'inspirazione il capo con la bocca torna ad immergersi in acqua, precedendo l'ingresso della mano. L'espiazione avviene per tutta la durata della

fase di immersione del capo e può essere effettuata sia con l'ausilio della bocca che del naso (ma soprattutto con la bocca).



GARE STILE LIBERO	800 mt (donne)	200 misti (4 frazione)
50 mt	1500 mt (uomini)	400 misti (4 frazione)
100 mt		
200 mt	4 x 50 mt	Staffetta 4 x 100 misti (4 frazione)
400 mt	4 x 100 mt	
	4 x 200 mt	

Il sistema scheletrico



Il nostro corpo comprende circa 200 ossa, organizzate nello scheletro.

L'apparato scheletrico costituisce l'impalcatura del corpo umano garantendone il

sostegno e proteggendo le parti molli

(ad esempio la scatola cranica protegge il cervello, la gabbia toracica protegge cuore e polmoni). Inoltre rende possibile, in collaborazione con i muscoli e le articolazioni, il movimento.

I tessuti che compongono questo apparato sono: tessuto osseo, tessuto cartilagineo e midollo osseo.

Le ossa si dividono a seconda della loro forma e dimensione in: ossa lunghe (omero, radio, clavicola, femore, tibia, perone), ossa corte (vertebre, ossa del

carpo e del tarso) e ossa piatte (ossa del cranio, sterno, scapole).

Particolarmente importante è il ruolo della colonna vertebrale che, vista di lato, presenta quattro curvature dette fisiologiche, perché rappresentano la normalità. Esse hanno la funzione di distribuire il peso del corpo sul bacino e sugli arti inferiori per aumentare la solidità dello scheletro. Le normali curve possono essere soggette a deviazioni (scoliosi, cifosi, iperlordosi).

Perché il medico manda tutti in piscina?

Durante l'età evolutiva l'accrescimento costringe il corpo ad assumere posizioni nuove, talvolta scorrette, per ricercare nuovi equilibri, che possono alla lunga tradursi in atteggiamenti sbagliati dello scheletro.

I paramorfismi che più di frequente compaiono durante l'età scolare sono: portamento rilassato, dorso curvo, atteggiamento scoliotico, scapole alate, piede piatto, ginocchio valgo.

L'esercizio fisico migliora l'efficienza

dell'apparato scheletrico, ed il nuoto, si sa, è uno degli esercizi più completi.

Ma la piscina non è indicata solo per i ragazzi, anzi, il nuoto è raccomandato a tutte le età, soprattutto nei casi in cui bisogna evitare di sollecitare le articolazioni e per le varie patologie della colonna vertebrale.

Questo perché in acqua il corpo viene a trovarsi in uno stato di gravità ridotta. Infatti, grazie alla legge di Archimede, maggiore sarà la parte

del corpo immersa in acqua e minore sarà il peso del corpo rispetto al reale.

PRINCIPIO DI ARCHIMEDE: un corpo immerso in liquido riceve una spinta dal basso verso l'alto pari al peso del volume del liquido spostato

In acqua, quindi, si è sostanzialmente più leggeri e il nuoto offre grandi vantaggi senza nessuna controindicazione.

**CENTRO NUOTO
LECCE**

**Scuola nuoto
federale**

Via di Ussano, 55

Tel.: 0832/244022

Cell.: 328/3203516

E-mail:

centronuotolecce@libero.it

Sito web:

www.centronuotolecce.it

La tua piscina è differente!

**Finalmente siamo
su internet!**

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@ymail.com



Ricordi puffosi...

