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

IL GIORNALINO DELLA PISCINA CENTRO NUOTO

Anno VI, numero 1

OTTOBRE-NOVEMBRE 2017

Sommario:

La nostra Franceschina sul Quotidiano	2
Trofeo Coni ed esibizione estiva ai Giardini	2
Le nostre sincronette	2
I nostri agonisti	3
Ricordi dal campo estivo	4

I principi del Pilates anche in acqua!!

Il pilates è un insieme di esercizi pensato per lavorare sulla **correzione posturale**, la **flessibilità articolare**, la **tonicità** e **l'elasticità muscolare**, senza rischio di lesioni.
Per queste ragioni, nel corso della sua storia, è stato particolarmente apprezzato in primis dai danzatori e, grazie alla sua particolare efficacia, ha trovato presto applicazione in ambito fisioterapico e nel mondo del fitness e, di conseguenza, anche del fitness in acqua.
Questo metodo prende il nome dal suo inventore **Joseph H. Pilates** (1880-1967), un tedesco di origine greca partito alla volta degli Stati Uniti d'America tra le due guerre.

Oltre a sviluppare un metodo di ginnastica a corpo libero (**Mat Work**), Pilates inventò vari attrezzi per sensibilizzare la muscolatura e la percezione corporea, a partire dall'applicazione di molle ai lettini d'ospedale per favorire il recupero fisico dei soldati feriti, prototipi dei moderni **Reformer**.
Dai suoi insegnamenti originari si sono sviluppate varie scuole. D'altronde un tratto saliente di questo metodo, oltre alla sua efficacia, consiste nella sua duttilità e flessibilità. Per quanto contenga alcuni principi cardine imprescindibili, in realtà il metodo Pilates non costituisce un complesso immutabile di esercizi da ripetere in maniera fissa e sistematica, ma può e in un certo senso richiede di essere adattato alle esigenze fisiche e ai fini dell'esecutore.
I principi guida fondamentali sono sei: CONCENTRAZIONE, CONTROLLO, BARICENTRO, FLUIDITA' DEL MOVIMENTO, PRECISIONE E COORDINAZIONE, RESPIRAZIONE.
Per Pilates, ogni movimento è frutto del pensiero ed occorre avere costante consapevolezza del lavoro svolto dal corpo. È necessario prestare attenzione non solo al movimento ma, contemporaneamente anche al corretto allineamento della colonna in modo da evitare di compierlo in maniera errata, perdendo ogni beneficio.
Il metodo pilates si basa fondamentalmente sulla preparazione dei muscoli addominali perché possano assumere la funzione di "distributori" di energia, sostegno della schiena e, a livello generale stabilizzatori del movimento di tutto il corpo. Pilates definiva **Power House** l'area compresa tra la parte finale della cassa toracica e la porzione più bassa del bacino e poneva attenzione allo sviluppo della muscolatura profonda
Con il passare del tempo e la pratica si tenderà a eseguire gli esercizi in maniera fluida e naturale ed anche un esercizio semplice eseguito con precisione e concentrazione in tutti i suoi passaggi avrà il massimo ritorno.
Per **respirare** correttamente nel pilates si deve inspirare ed espirare completamente ogni volta. Inspirazione ed espirazione fluide e complete sono parte integrante di tutti gli esercizi, aiutano a sviluppare una buona circolazione del sangue, rifornendo ossigeno al corpo ed eliminando le tossine. Il respiro deve essere coordinato con i movimenti per liberare al massimo il diaframma. Si inspira prima di iniziare un movimento o quando si estende il corpo, e si espira mentre si esegue un movimento o ci si piega.
Ovviamente, questi sei principi possono essere sviluppati anche nel lavoro acquatico.
In Italia la massima esperta è **Giorgia Collu**, che ha brevettato il protocollo dell'**Acqua Fluid Pilates**, e noi l'abbiamo invitata a tenerci una lezione sabato 20 gennaio 2018!!

Inoltre, domenica 21 gennaio Giorgia terrà 3 MASTERCLASS aperte a tutte le allieve di acquafitness!

E dopo il pane e nutella... preparatevi alla prossima sorpresa!

Non mancate 18-19-20 DICEMBRE festeggiamo il Natale in piscina con degli ospiti che vengono da molto lontano!!!

La nostra Francesca sul Quotidiano!

Baby Pariti sulla passerella del Galà

Francesca Pariti e l'allenatrice Stefania Filograna

● C'era anche Francesca Pariti sulla passerella del Galà del Nuoto che nei giorni scorsi ha celebrato le eccellenze pugliesi delle discipline acquatiche.

La giovanissima sirenetta della società Aemme, allenata da Stefania Filograna nella piscina del Centro Nuoto Lecce, è stata premiata come miglior atleta pugliese nella categoria Esordienti A Agoniste del nuoto sincronizzato.

Francesca, 12 anni compiuti a maggio, è al suo 7° anno in uno sport altamente tecnico ed altrettanto spettacolare, che l'ha vista qualificarsi nel 2016 ai campionati nazionali invernali di Roma ed a quelli estivi di Pesaro, dove si è piazzata 96ª su 323 presenti. Molto brava ad interpretare i balletti, soprattutto nella parte delle braccia, Francesca può e deve migliorare nella parte delle gambe: «Sono comunque molto orgogliosa di lei e del percorso che sta facendo», ha sottolineato la sua allenatrice. Perché è un'atleta dotata di grande costanza e di un invidiabile amore per questo sport, come testimonia il fatto che non salta mai neppure un allenamento, ed ha addirittura partecipato ad un campionato con la febbre addosso. Lei è già un esempio ed un punto di riferimento per le sue compagne di squadra».

S.Fas.

Trofeo CONI in Sardegna!

Anche quest'anno le nostre ragazze hanno partecipato al Trofeo Coni in rappresentanza della regione Puglia.

Brave Giulia ed Emma!!!

Esibizione estiva ai Giardini!

Emozionante l'ormai tradizionale esibizione serale di fine anno delle nostre sincronette ai Giardini di Atena. Ecco la foto di gruppo subito dopo le prove generali!!

Ed ecco la squadra delle sincronette del Centro Nuoto 2017-18!

Carola Ambrosini, Chiara Arsieni, Francesca Bardicchia, Bianco Vanessa, Silvia Bruno, Anna Calabro, Asia Caricato, Giulia Cavalera, Sofia Dell'Anna, Samira De Dominicis, Chantal De Dominicis, Francesca De Filippi, Matilda De Salvatore, Ginevra Di Felice, Arianna Elia, Letizia Falco, Vittoria Fiorentino, Marta Giannone, Carlotta Giardino, Benedetta Lezzi, Beatrice Longo, Maria Lupoli, Clara Maggiore, Margherita Rachele Malerba, Melissa Martina, Federica Negro, Francesca Negro, Marta Papa, Gaia Papi, Francesca Pariti, Valentina Pascali, Ginevra Pede, Aurora Prastaro, Giorgia Presicce Mollone, Clarissa Provenzano, Giorgia Provenzano, Martina Putrone, Alessandra Rella, Enrica Rizzo, Agnese Sabato, Emma Sangiovanni, Sara Sciolti, Chiara Signore, Giorgia Sforza, Lavinia Spedicato, Elisa Splendido, Giulia Suppressa, Benedetta Sergio, Martina Trombetta, Maria Vittoria Zizzari.

Squadra agonisti di nuoto 2017-18

RAGAZZI

COLUCCI ANDREA
CONTE EUGENIO
LEZZI ALESSIO
SCARANO GIULIA
TUNDO MARTINA
MEROLA EDOARDO
DELL'ANNA MADDALENA
MARULLO ANASTASIA
NUZZACI DAVIDE
SCOTELLARO LORENZO
CONTE MATTIA

ESORDIENTI A

CALO' MARIA
DE ANGELIS GAIA
DELL'ANNA ANDREA
DE FILIPPI ANDREA
FELICONE SARA
COLONNA MIRKO
DE GIORGI LORENZO
FUNARO GIADA
VERGARI ANDREA

ESORDIENTI B

CASALINO CARLOTTA
MEZZANZANICA MARTINA
PICCINNO VALENTINA
BARBA SOFIA
CINO ANGELICA
PANCOSTA AGNESE
SABATO ALICE

Ricordi dal campo estivo 2017

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!

Seguici sul sito e su fb!!!