

SCUOLA NUOTO: SPORTIVISSIMI E SUPERMOTIVATI...FIN DA "GIRINI"

La piscina di Cecina ha, al suo interno, anche la Scuola Nuoto Federale FIN Virtus Buonconvento e offre corsi di nuoto 3/5 anni e 6/13 anni. Le premesse con cui la Scuola svolge la propria attività si richiamano alle linee guida dettate dalla stessa FIN.

Uno degli obiettivi è quello di individuare bambini che vogliano intraprendere il percorso agonistico, che ha la fase iniziale nei corsi di perfezionamento e una fase successiva organizzata direttamente dal Nuoto Cecina, storica società sportiva locale che si occupa specificamente del nuoto agonistico. La verifica dei livelli di apprendimento viene effettuata a cura del coordinatore con l'ausilio degli istruttori e viene resa "ufficiale" dalla consegna ai bimbi dei diplomini, nei quali è indicato il brevetto conseguito al termine del periodo del corso. Questo "rito" così importante per i più piccoli avverrà per la prima volta il prossimo 21 Dicembre, in occasione delle gare di fine corso.



Acquaticità Girini (3-5 anni)

Corso di acquaticità per bambini da 3 a 5 anni, con una durata massima di 40 minuti; il rapporto istruttore allievi è di uno a cinque e il corso è mirato a far prendere confidenza con l'ambiente acquatico, divertire i bambini, facendo, attraverso i giochi, esercizi propedeutici al futuro inserimento nella scuola nuoto.

Nuoto Ragazzi (6-13 anni)

Corso di nuoto per bambini da 6 a 13 anni, con una durata di quarantacinque minuti in acqua: cinque brevetti (ranocchi, cavallucci marini, pescispada, delfini, squali) in

base alle attitudini e capacità individuali; i brevetti delfini e squali sono propri dei corsi di perfezionamento e assimilabili ad una fase di preagonismo.

Il rapporto istruttore allievi è mediamente di uno a dieci, anche se si preferisce tenere i bimbi del primo livello di apprendimento in gruppi meno numerosi, mentre quelli dei brevetti delfini e squali possono anche essere più nutriti. Il corso è mirato alla progressione didattica dei ragazzi rispettando i diversi tempi di apprendimento di ognuno, senza dimenticare l'aspetto ludico specie nei primi brevetti.

Alcune "peculiarità"

Gli istruttori accolgono i bambini all'ingresso del piano vasca; ai genitori dei "girini" è consentito l'accesso sul piano vasca per seguire la lezione, mentre per gli altri (6/13 anni) sono a disposizione le ampie tribune.

Gli esercizi vengono proposti sotto forma di gioco nel 1° livello di apprendimento (Girini e Ranocchi), non sono mai ripetitivi e gli istruttori hanno la possibilità di utilizzare tantissimi ausili didattici come: tubi, galleggianti, tappeti, giochi e quant'altro possa aiutare a prendere confidenza con l'acqua in

modo divertente e spensierato; i bambini imparano a stare gioiosamente in acqua, facendo alcuni giochi che sono propedeutici allo sviluppo delle capacità acquatiche che avverrà nel secondo livello di apprendimento. Nel 2° e 3° livello di apprendimento vengono inseriti elementi di nuoto salvamento e pallanuoto per offrire una

la Card della piscina



PISCINA COMUNALE DI CECINA ORARIO NUOTO LIBERO

Da Lunedì 10 Ottobre
a Venerdì 23 Dicembre
2011

LUNEDI'
8,00/17,00

MARTEDI'
8,00/17,00
17,00/22,00
(riservato abbonati)

MERCOLEDI'
10,00/18,30
20,00/22,00

GIOVEDI'
8,00/17,00

VENERDI'
8,00/17,00
17,00/22,00
(riservato abbonati)

SABATO
9,00/19,00

DOMENICA
9,00/13,00

più ampia quantità di esperienze motorie acquatiche e per valutare, nel caso della pallanuoto, un eventuale inserimento nella squadra che il Nuoto Cecina ha deciso di ricostituire da questa stagione sportiva.

CORSI DI ACQUAFITNESS: TANTE PROPOSTE PER TUTTI

Le attività di acquafitness svolte presso l'impianto di Cecina vanno dall'acquagym (ginnastica in acqua a ritmo di musica), all'acquadolce per la terza età, alla ginnastica in acqua per gestanti.

Tutti possono ottenere grandi benefici dall'acqua: si tonificano i muscoli, si migliora la funzionalità cardiocircolatoria, si riattiva la microcircolazione, in poche parole "mantenersi in forma divertendosi". E tutti possono partecipare: non è necessario saper nuotare, perché le cinture galleggianti sostengono il corpo.

Per le fasce protette (gestanti e terza età) da non sottovalutare è la più grande potenzialità dell'acqua: l'assenza di gravità, che annullando quasi completamente il peso del corpo, evita i dannosi "traumi da carico" sulle articolazioni, favorisce il rilassamento psico-fisico e scioglie le tensioni. E in più: in piscina l'ambiente familiare, cordiale e accogliente regala a tutti momenti di gioia, di socializzazione e di benessere.

E il sabato è per tutta la famiglia...

Puoi nuotare, puoi portare i figli ai corsi di nuoto, e se hai bambini che non superano i tre anni di età puoi partecipare ai nostri corsi di acquaticità (genitori e neonati in acqua).

Perché portare i più piccoli in acqua?? Cinque buoni motivi: i piccoli stanno con i genitori, incontrano i loro simili, tornano in un ambiente simile a quello dove sono stati per nove mesi, traggono benessere e tranquillità dal fluido che li circonda, crescono, esplorano, apprendono giocando.



ORARIO CORSI



da lunedì al sabato con frequenze monosettimanali o bisettimanali secondo un programma che può essere richiesto presso la Reception della piscina.

PER SAPERNE DI PIU'...

Abbiamo intervistato Gianluca Valeri, Responsabile della piscina, nonché Presidente A.S.D. VIRTUS BUONCONVENTO



Supersprint di Natale 2011

Mercoledì 21 Dicembre

Ore 17,30 - Gara bimbi 3/5 anni

Ore 18,30 - Gara bimbi 6/13 anni

Ore 20,00 - Masterclass acquagym

(x gli iscritti ai corsi nuoto adulti e gym)



Gianluca, per quanto riguarda i corsi per bambini e ragazzi, perchè scegliere il nuoto?

Il nuoto è "biologico"! Ciascuno di noi ha alle spalle almeno nove mesi di attività acquatica spontanea, quella svolta nel grembo materno. Nessuno è davvero un neofita: le nostre primitive esperienze nel liquido amniotico ci predispongono in genere ad un naturale rapporto con l'acqua.

Il nuoto ti fa provare sensazioni nuove, molto diverse da quelle terrestri; ci si muove nel silenzio del mondo acquatico, in un continuo massaggio e in una percezione dello spazio, del peso e del tempo diverso da tutto il resto. E poi...il nuoto "non ha peso"! Da pochi grammi a oltre cento kg l'acqua non discrimina: che tu sia magro o grasso, sottopeso o in sovrappeso, poco importa. In virtù delle differenti leggi fisiche che regolano l'ambiente acquatico, tutti noi possiamo nuotare più o meno agevolmente, senza troppo preoccuparci della nostra forma fisica. Altra cosa importante: il nuoto non ha controindicazioni e prevede un movimento dolce, armonico ed uniforme, che non sovraccarica né le articolazioni, né un distretto muscolare a discapito di un altro. E' significativo il fatto che sia anche considerato l'attività principale per i diversamente abili che riescono a fare in acqua cose impensabili per loro sulla terraferma! Il nuoto, poi,

ha molte alternative: saper nuotare è la base per svolgere molte altre diverse attività acquatiche collaterali come pallanuoto, tuffi, immersioni subacquee, fitness acquatico, nuoto pinnato.

E i vantaggi sotto il profilo psicologico?

Il nuoto mette di buon umore...L'armonia e il silenzio dell'acqua, il suo continuo massaggio e la delicatezza del lavoro muscolare facilitano il rilassamento delle eventuali tensioni psico-fisiche, restituendo un diffuso senso di benessere al corpo e allo spirito. Fondamentale a qualsiasi età il fatto che il nuoto aiuta anche a conoscersi. Nuotare facilita l'ascolto di sé, ci predispone ad un ascolto del corpo in movimento e delle sensazioni ed emozioni che questo tipo di esperienza suscita in ciascuno di noi. Prestando attenzione a questo, potremmo iniziare a percepire ogni singolo muscolo, articolazione e micromovimento, divenendo man mano più presenti a noi e a ciò che ci accade.

Che cosa risponde a chi sostiene che il nuoto, rispetto ad altri sport, è limitato nell'aspetto della socializzazione?

E' sicuramente uno sport individuale ma diventa di squadra durante gli allenamenti e le gare per quanto riguarda gli agonisti, mentre vi posso assicurare che difficilmente si crea una socializzazione come quella che si ha nei



corsi dei bimbi, in quelli degli adulti e sicuramente in quelli dell'acquagym... Siamo praticamente nudi, tutti uguali per davvero, in un ambiente, quello acquatico, unico e irripetibile.

...Passiamo agli aspetti più pratici: il nuoto è costoso?

Il nuoto è piuttosto economico: intanto, il mare è gratis! La piscina di Cecina, città di mare, offre varie possibilità di praticare il nuoto a costi contenuti e con attrezzatura ridotta al minimo, in fondo, a differenza di altre discipline sportive, nel nuoto ci si spoglia anziché vestirsi...

Paura dell'acqua: come si affronta? Qual è l'approccio degli istruttori quando il problema si pone con i più piccoli e quando invece ad avere paura sono gli adulti?

E' una domanda difficile, dipende dalle persone e dalle loro "storie", spesso la paura deriva da traumi, come approcci sbagliati all'acqua o addirittura situazioni di rischio di annegamento, dunque gli approcci devono essere necessariamente diversi. In linea generale con i bimbi ci si comporta in maniera serena, senza fretta (che spesso è dei genitori!), perchè ognuno ha i suoi tempi e l'impatto con l'acqua deve essere rilassato e contornato da giochi che facilitino un ingresso gioioso nell'ambiente acquatico. I bimbi superano la paura, mentre gli adulti devono imparare a convivere con l'a-

luto, ovviamente qualificato, dell'istruttore che deve sapere come comportarsi.

Per chi si avvicina al nuoto da adulto: in quanto tempo mediamente si impara a nuotare? Quali le difficoltà che si incontrano?

Non esiste un tempo prefissato, quanto tempo ci hai messo per imparare a camminare? Poi cosa vuol dire nuotare? Fare cento metri nelle quattro diverse nuotate? Non c'è una risposta, si impara a stare in acqua, si impara a stare bene soprattutto. E' l'istruttore a guidare l'adulto in questo percorso. Non è mai troppo tardi, anzi, all'attività in acqua ci si può avvicinare anche da anziani, con corsi ad hoc. E si impara, non tutto, non subito, ma si imparano tantissime cose, tantissimi movimenti, il tutto coadiuvato dalla nostra amica più cara: l'acqua!

Altra categoria "difficile": adulti ultrapiù che intendono dedicarsi all'acquagym...si tratta di un'attività adatta a chi è completamente fuori allenamento?

Sì, assolutamente sì, è un'attività "facilitata" anche dall'attrezzatura, che richiede sforzi modulabili a seconda delle condizioni dei soggetti, adattissima a tutti, maschi compresi. Viene prediletta dalle donne, ma, in realtà sarebbe molto più utile per gli uomini, che spesso nel nuoto hanno più difficoltà rispetto alle signore. L'acquagym riattiva completamente tutta la muscolatura, con sforzi calibrati dall'acqua e in un'atmosfera musicale di festa e divertimento.

Qual è l'offerta della piscina di Cecina rivolta agli anziani?

Proponiamo corsi di Acqua Dolce. Abbiamo iniziato da poco, ma se il buongiorno si vede dal mattino... il gruppo sta crescendo, ci sono anche uomini, il divertimento con l'istruttrice Livia è assicurato e, dopo il corso, sono tutti a fare colazione insieme al bar della piscina da Paolo e Marzia, in un'atmosfera davvero piacevole, sia in acqua che fuori... due mattinate alla settimana all'insegna del benessere e del buongiorno, a detta di chi segue i corsi.

Infine...un'informazione importante: di si può iscriverci ai corsi in qualsiasi momento dell'anno?

I corsi sono di norma bimestrali ma ci si può inserire (disponibilità di posti permettendo) all'inizio di ogni mese... non resta che passare in piscina per le iscrizioni o telefonare allo 0596 630226!