

COSA VUOL DIRE ESSERE UNA SCUOLA NUOTO FEDERALE

La F.I.N. da 8 anni certifica la Qualità della nostra Scuola Nuoto. Percorso didattico e spiegazioni di come è organizziamo i Corsi Nuoto e assegniamo i Brevetti.

Per l'8° anno consecutivo la Juventus Nuoto ha ottenuto dalla Federazione Italiana Nuoto (F.I.N.) la qualifica di Scuola Nuoto Federale.

Cosa vuol dire? Che la Juventus Nuoto, oltre ad essere semplicemente affiliata alla Federazione, ha quei requisiti QUALITATIVI che la FIN richiede per dare questa "certificazione".

I requisiti riguardano il modello organizzativo della scuola nuoto, la didattica applicata, la qualifica del personale che vi opera. Dal punto di vista organizzativo la Juventus Nuoto ha un Direttore Sportivo, un Direttore Tecnico e tutti gli Istruttori con qualifica F.I.N.. Si dota inoltre, soprattutto nei corsi per bambini, di assistenti che stanno frequentando il corso da istruttori della Federazione e che seguono il tirocinio presso di noi. La didattica che viene applicata è modellata sull'impostazione Federale ed è uguale per tutti i corsi, in qualsiasi giorno e orario in modo che qualsiasi bambino o adulto, dovendo cambiare turno, continui a svolgere il percorso formativo che ha già intrapreso. Le corsie laterali sono dedicate ai corsi per "Principianti", normalmente divisi, nel caso di nuoto bambini, per fasce di età.

Una volta raggiunta una certa autonomia in acqua l'utente viene passato alle corsie "centrali", continuando così un percorso didattico progressivo ma a livelli sempre superiori (Intermedi e Avanzati).

Gli Obiettivi sono:

- acquisizione di un buon **ambientamento**,
ossia stare bene in acqua;
- acquisizione di una buona **acquaticità**,
ossia l'abilità e la destrezza nel muoversi in acqua.



Il Modello didattico prevede 3 Cicli:

- **BASE** (scoperta dell'acqua). Ciclo che prevede un **Ambientamento** (primo galleggiamento, giochi in acqua, tuffo libero, respirazioni statiche), un **Avviamento** (inizio del "cagnolino", immersioni complete del capo, prime apnee, esercizi di galleggiamento e scivolamento) e un **1° grado** (tuffo a candela, 25 mt gambe dorso e gambe stile).
- **INTERMEDIO** (conoscenza dell'acqua). Questa fase comprende un **2° grado** (tuffo di partenza, 25 mt dorso gambe e braccia, 25 mt stile con braccia alterne e respirazione bilaterale), un **3° grado** (tuffo di partenza, dorso e stile completi, cenni di gambe delfino e braccia rana) e un **4° grado** (tuffo di partenza, dorso, stile e rana completi, delfino gambe e braccia abbinate allo stile).
- **AVANZATO** (consolidamento della tecnica natatoria). I 2 gradi di questo ciclo comprendono il completamento di tutti gli stili con virate e partenze (**5° grado**) con aggiunta poi dei fondamentali del il "nuoto per salvamento" (**6° grado**)

Nelle precedenti settimane tutti i bambini di tutti i corsi, durante lo svolgimento delle lezioni, hanno sostenuto le prove di Brevetto.

Ogni scuola nuoto può chiamare i brevetti come vuole e darne quanti ne vuole. Noi ci atteniamo ad una direttiva della Federazione Italiana Nuoto che cerca di omologare i nomi dei brevetti e le prove che servono per conseguirli. Abbiamo sopra illustrato quali e quanti siano i brevetti e che cosa, in linea di massima, occorra saper fare per poterli conseguire.

Prendere un brevetto non vuol dire automaticamente avanzare di corsia!

Gli spostamenti infatti sono continui ma dipendono da vari fattori: se un gruppo rimane omogeneo non è sempre necessario spostare l'allievo in un gruppo di livello superiore; lo spostamento poi non deve precludere al corretto funzionamento del nuovo gruppo.

Per essere più chiari: se il gruppo più avanzato è pieno, uno spostamento sarebbe controproducente per il singolo allievo e per l'intero gruppo. E' per questo che spesso per effettuare degli spostamenti deve crearsi un cosiddetto "effetto domino" (es. un bambino viene spostato da una 2^ ad una 3^ corsia in modo che se ne possa spostare poi un altro dai turni principianti in 2^).

COME E' ORGANIZZATA LA VASCA

Cosa vuol dire stare in una 1^, 2^ o 3^ corsia?

Che differenza c'è nel nuoto bambini tra lo stare in settore piuttosto che nell'altro?

Lo specchio d'acqua di cui tutti Voi che frequentate la Piscina usufruite è 25 mt x 12,50 mt.

In questo spazio vengono organizzati, dalle 8.00 di mattina alle 23.00 le più diverse forme di attività che spesso convivono.

Se non ci fosse una precisa organizzazione delle corsie e degli orari sarebbe il caos completo e nessuno riuscirebbe a fare la sua attività.

Tentiamo di spiegare come sono suddivisi questi 312,50 metri quadri d'acqua.

Le corsie in tutto sono 6. Per convenzione la 1^ è quella opposta alla vetrata e la 6^ quella più vicino al vetro. Durante lo svolgimento dei corsi nuoto la 1^ corsia è quella dedicata ai principianti. Il fatto che sia presente il bordo può aiutare l'utente a sorreggersi in caso di difficoltà e facilita l'ingresso e l'uscita dall'acqua.

Chi frequenta questi corsi è a digiuno totale delle tecniche natatorie ed inizia ad apprenderne i primi stili (dorso e stile libero).

In 2^, 3^ e, quando presente, 4^ corsia si svolgono i cosiddetti corsi di nuoto per utenti avanzati, ossia che non sono più da considerarsi principianti.



La 2^a corsia è normalmente dedicata a chi sa, più o meno, fare già sia il dorso che lo stile libero. Deve ovviamente perfezionarli e gli può essere impostato lo stile rana.

In 3^a corsia invece gli stili si danno già per appresi e si lavora per migliorarli e magari impostare anche lo stile farfalla.

Nei corsi ove è prevista la 4^a corsia questa non è altro che un livello ancora superiore rispetto alla 3^a, gestita sempre dallo stesso istruttore che divide il gruppo in 2 corsie, comunque di livello ben avanzato, differenziandole magari per livello di allenamento degli utenti o in base al lavoro specifico che vuole impostare durante la lezione. Le sere del lunedì e giovedì, dalle 19.20 alle 21.00, e il mercoledì dalle 18.20 alle 19.20, la 4^a corsia è riservata al nuoto libero.

Le ultime 2 corsie (5^a e 6^a) sono di solito accorpate e dedicate all'Acqua-gym che, tranne che per i turni delle 17.40, può usufruire di tutti e 25 i metri di lunghezza della vasca per impostare lavori sia in parte bassa che in parte alta.

Nel nuoto bambini la suddivisione è per lo più la stessa, con l'aggiunta della suddivisione delle corsie laterali. La prima corsia è divisa infatti in 1B e 1A. Nella 1B sono presenti i bambini, dai 3 ai 5 anni, che sono alle primissime esperienze in piscina. In 1A ci sono i più grandi che, pur se ancora principianti, hanno già una buona acquaticità.

In molti orari è prevista anche la 6B e la 6A, ossia altri due settori dedicati ai principianti. La 6^a è l'evoluzione della 1A, ossia ci sono bambini che ormai hanno tolto definitivamente i braccioli, che fanno in linea di massima il dorso senza problemi e iniziano ad impostare lo stile libero.

In 6B invece a volte ci sono i piccoli principianti (l'omologo della 1B) mentre in altri casi ci sono bambini più grandi che già nuotano autonomamente (l'omologo della 6A).

Quando un bambino principiante riesce a fare, tranquillamente e senza affanni, i 25 metri sia dorso che stile libero è pronto per passare alle corsie centrali (in primis la 2^a) ed entrare a far parte dei corsi cosiddetti avanzati

Teniamo a precisare che quelle elencate sono indicazioni di massima che noi stessi ci diamo ma che a volte vengono cambiate a seconda di come si formano i gruppi e del grado di apprendimento dei diversi bambini.

Restiamo ovviamente a disposizione per ogni chiarimento a riguardo.



IL NOSTRO STAFF: PRESENTAZIONE ISTRUTTORE

In questo numero presentiamo il nostro Direttore Tecnico, Stefano Barbaresi classe 1968, di Roma.

“Inizio l’attività natatoria all’età di 4 anni in una piscina che oggi non c’è più il “Kid’s Club” in zona Camilluccia, con molti dubbi e paure, ma all’improvviso qualcosa si sblocca e con un tuffo da me richiesto inizio a nuotare come se lo avessi sempre fatto.

Già da così giovane avevo molte speranze di riuscire nel nuoto, infatti a soli 6 anni detenevo il record di categoria sui 25 metri stile libero, ricompensato da una bellissima medaglia placcata d’oro.



Il mio primo mentore Giancarlo Pisani, al tempo coordinatore del Kid’s Club mi trascina con lui al “C.T. Belle Arti” in Via Flaminia, dove ho continuato a nuotare e a raccogliere risultati, fino alla decisione ultima di lanciarmi in una vera squadra agonistica per esprimere al meglio le doti innate.

Per 9 anni consecutivi ho nuotato per la “A.S. Sergio De Gregorio”, ai tempi la più forte squadra di nuoto d’Italia, allenandomi nelle piscine C.O.N.I., come l’Acqua Acetosa, il Foro Italico e lo Stadio del Nuoto.

Purtroppo crescendo mi è mancata quella determinazione e rabbia che contraddistingue ogni ottimo atleta, raccogliendo così risultati discreti, come titoli Regionali e podi Nazionali con la staffetta mista di categoria. All’età di 18 anni decisi di abbandonare l’attività agonistica per intraprendere l’insegnamento e così approdai al “C.S. Mallia” in Balduina.

Come spesso accade nei nuovi lavori ho cominciato con la gavetta, insegnando la ginnastica pre-natatoria e assistendo gli istruttori di ruolo. E qui conobbi il mio grande amico Mauro Cosmi che mi fece fare l’esperienza più importante a livello professionale, assegnandomi dei corsi e sostituendolo poi come capo vasca durante la sua assenza in occasione delle Para-Olimpiadi del 1988.

Nel frattempo sempre lavorando al C.S. Mallia, e dopo aver conseguito il brevetto di istruttore di nuoto di primo e secondo livello e di assistente bagnanti, presi l’iniziativa di costituire ed allenare la squadra Master di Nuoto e partecipare alle gare regionali e nazionali, portando la squadra tra le prime dieci della classifica nazionale. Tra il 1989 e gli inizi del 1990 presi le redini del C.S. Mallia come coordinatore di vasca.



Nel 1990 ci fu una interruzione per svolgere il servizio di leva e ripresi a nuotare per entrare a far parte della squadra di Nuoto per Salvamento della Marina Militare.

Durante il servizio di leva, poiché svolto a Roma tra la caserma dell'Acqua Traversa e Maridist di piazza Bainsizza ebbi modo di riprendere il lavoro in piscina e lasciando definitivamente il C.S. Mallia, cominciai a lavorare sempre affianco a Mauro Cosmi a Capena, presso il "Zodiaco Sporting Club".

Finito il servizio militare cercai di lavorare a tempo pieno, riempiendo tutta la settimana con corsi di nuoto svolti tra il "Free Time" dei Colli Portuensi e il "Flaminio Sporting Club" sulla Flaminia.

Nel 1992 cominciai ad intraprendere l'attività subacquea per poter realizzare il mio sogno di lavorare come cameraman subacqueo. Tra i vari impegni lavorativi, trovavo anche il tempo per dedicarmi allo studio e alla pratica subacquea e in pochissimo tempo diventai istruttore subacqueo. Parte dei miei guadagni li investii in attrezzature subacquee e video, cominciando così una bellissima avventura. Già nel 1994 lavoravo come free-lance per due società di video-produzioni compiendo molti lavori per RAI (Linea Blu) e

MEDIASET (Ultimo Minuto), sia come video-operatore subacqueo che esterno.

Non contento mi si presentò la possibilità di gestire dei centri di immersione in Sardegna, ma questo significò abbandonare definitivamente il tanto lavoro accumulato nelle piscine come istruttore di nuoto e dovermi trasferire per quasi 10 anni consecutivi in Sardegna.

Nel 2003 tornai di nuovo a Roma, occupandomi della direzione didattica di un negozio di attrezzature subacquee e nel 2005 intrapresi forse l'avventura più emozionante della mia vita, realizzando il sogno di vivere sott'acqua per 10 giorni.

Ovviamente non potevo tener fuori da questa mia esperienza i miei amici che mi vennero a trovare sul posto e in quella stessa occasione, Mauro Cosmi mi accennò l'opportunità di entrare a far parte della famiglia della "Juventus Nuoto" per occuparmi della squadra Vivaio di Nuoto, che accolsi con molto entusiasmo a tal punto da lasciare il lavoro di negozio.

Tra il 2005 e il 2008 ho allenato i bambini provenienti dalla nostra Scuola Nuoto Federale e tra questi già qualcuno milita nelle squadre giovanili di società sportive accreditate, dando ottimi risultati.

In questi tre anni ho potuto apprezzare il grande lavoro organizzativo che ha realizzato Mauro Cosmi e come al solito dopo aver conseguito il titolo federale di coordinatore di vasca mi si è presentata l'ennesima opportunità di prendere in eredità il suo mandato.

Un'eredità sicuramente difficile da mantenere ma con la dedizione, l'entusiasmo e la determinazione di tutto lo staff da me coordinato si riesce ancora a mantenere, con la speranza che questo possa essere apprezzato da tutta la clientela e dai tanti appassionati di nuoto che ancora credono in noi e magari dare spazio proprio a queste persone, che se lo vorranno, potranno intraprendere la nostra stessa passione di insegnanti.

Vi aspettiamo.

CENTRO ESTIVO 2010: vedi slogan parchi acquatici

Il Centro Estivo della Juventus Nuoto inizia il 14 giugno e va avanti fino al 6 agosto

Lunedì 14 giugno inizierà, per il 4° anno consecutivo, il Centro Estivo della Juventus Nuoto, organizzato presso il nostro impianto di via Bravetta.

Accoglierà tutti i bambini dai 3 ai 15 anni che, finite le scuole, avranno l'opportunità di divertirsi all'aria aperta facendo sport e un quotidiano rinfrescante bagno in piscina.

Le opportunità di abbonamento sono diverse: c'è l'opzione del settimanale (dal lunedì al venerdì), delle 4 settimane o del giornaliero. Si può scegliere se far restare il bambino fino alle 12.30, le 14.30 o le 16.30 e inoltre lo si può far mangiare "al sacco" o con il nostro catering di fiducia.

I prezzi sono sicuramente competitivi e, per coloro che già sono iscritti ai nostri corsi nuoto, prevedono anche l'esenzione dei 15 euro di iscrizione al centro estivo.

Le attività che si svolgono sono le più diverse e divertenti per tenere impegnati e divertiti i ragazzi: dalle attività sportive quali calcetto e pallavolo, a giochi di società, ad attività manuali e di gruppi. Tutto è organizzato anche in base agli orari in modo da far stare "tranquilli" e all'ombra ei ragazzi nelle ore più calde.

Tutto ruota ovviamente intorno al nostro fiore all'occhiello che molti altri centri estivi non hanno, ossia il bagno in piscina. Normalmente se ne organizzano due, della durata di tre quarti d'ora circa. Uno la mattina e uno di pomeriggio.

I nostri educatori sono tutti ragazzi scelti personalmente dalla nostra Società e sulla cui serietà e professionalità possiamo scommettere. Gran parte di loro sono poi anche gli istruttori di nuoto che durante l'inverno svolgono le lezioni ai bambini.

Oltre ovviamente alla supervisione della Società, c'è una persona di riferimento, Silvia Cursi, sempre presente nel Centro la quale coordina le attività e il personale e raccoglie le "osservazioni" e le problematiche dei ragazzi e dei genitori.

Il catering è lo stesso degli anni precedenti. Questo ne testimonia l'ottima qualità. Durante il periodo scolastico fornisce molte scuole e ci assicura sempre un pasto caldo comprendente un primo, un secondo, contorno e dolce/frutta.

Ovviamente potete chiedere tutte le informazioni alla nostra segreteria.

Un consiglio: prenotatevi. Noi infatti ci organizziamo in base alle prenotazioni (per avere costantemente un rapporto di almeno 1 educatore per 10 bambini). Se le richieste aumentano abbiamo la possibilità di chiamare più personale. Venire all'ultimo momento potrebbe quindi significare di rischiare di non trovare posto.

Vi aspettiamo.



DA RICORDARE:

- > **Gli orari attuali sono validi e attivi fino al 16 giugno.**
- > **Dal 17 giugno al 31 luglio i corsi PROSEGUIRANNO con delle piccole variazioni di orario che saranno a breve comunicate in bacheca.**
- > **I recuperi di Acqua-Gym il sabato mattina non possono più essere concessi.**
- > **Le GARE SOCIALI per i bambini si svolgeranno sabato 22 maggio.**
- > **In bacheca verranno esposti gli orari di inizio per le femmine e quelli per i maschi.**
- > **I Centri Estivi inizieranno LUNEDÌ 14 GIUGNO. Ci si può prenotare in Segreteria.**
- > **Sono aperte le PRE-ISCRIZIONI per la stagione sportiva 2010-2011.**
- > **Alcuni turni sono già in via di esaurimento. Chi vuole scegliere i giorni e l'orario preferito è pregato di passare in Segreteria.**
- > **Le PROVE DI BREVETTO verranno svolte durante gli orari delle lezioni a partire dal 24 maggio.**
- > **Si consiglia di passare in Segreteria dopo il 2 giugno per conoscere l'esito delle prove e ritirare il diploma.**
- > **Il 17, 18 e 19 maggio sarà presente in vasca un fotografo di nostra fiducia che farà le foto ai Vostri ragazzi durante i corsi di nuoto.**
- > **I provini delle foto saranno consultabili a partire dal 25 maggio insieme alle foto delle Gare Sociali.**
- > **Chiunque non desideri che il proprio figlio/a sia fotografato/a può comunicarlo in Segreteria**

VIVAIO AGONISTICA

I nostri ragazzi questi ultimi due mesi si sono ritrovati a dover girare un pò il Lazio e Roma, visto che si sono trovati di scena il 7 Marzo a Civitavecchia per la prima giornata della manifestazione Regionale F.I.N., dove i ragazzi si sono comportati benissimo qualificandosi quasi tutti e vincendo addirittura 1 ORO ed 1 BRONZO e totalizzando altri 5 piazzamenti nei primi 7 posti.

La settimana successiva la sveglia è ha suonato prestissimo perché l'appuntamento stavolta era a Vitorchiano (VITERBO), dove però i ragazzi non hanno risentito del viaggio e si sono aggiudicati 1 ORO nei 100misti ed un Primo e Secondo posto nei 50 stile libero, dopo le belle emozioni riservateci dalle gare la squadra ha dato del suo meglio anche a tavola ospitati in campagna a casa di un nostro ragazzo.

Direte avranno finito di andare in giro...invece no perché il 28 Marzo c'è stata la seconda giornata della manifestazione Regionale F.I.N. a Frosinone nel bellissimo impianto costruito in occasione dei Mondiali di Nuoto 09, la squadra qui si è superata e dopo aver guadagnato un ORO ed un BRONZO completato da altri 2 quarti posti...

due delle nostre ragazze si sono qualificate per la Rappresentativa Regionale del Lazio che andrà a gareggiare nel Trofeo delle Regioni che ci sarà ad inizio estate. Dobbiamo calcolare che si qualificavano solo i primi 4 elementi per categoria che totalizzavano il miglior piazzamento nei 4 Stili e nelle prove di Salvamento e per nostra fortuna/bravura nella stessa categoria la Juventus Nuoto ha fatto doppietta.

Ma nemmeno il tempo di gustarci il meritato riposo che eccoci alle qualificazioni del Trofeo Larus, dove tutti gli atleti tranne i pochi assenti si sono qualificati per la fase finale che si terrà a Viterbo il 30 Maggio .

Ci siamo presi un po' di tempo per preparare bene la Manifestazione Nazionale di Nuoto "TUTTI IN PISCINA", che si è svolta sempre a Frosinone questa volta però in due giornate il 24 e 25 Aprile e alla quale hanno partecipato quasi 35 squadre venute da tutta Italia (Lombardia, Sicilia, Toscana, Emilia Romagna, Campania, Umbria, Marche e molte altre ancora).

Sono stato contento di notare ancora una volta che l'impegno dei ragazzi ed i loro sacrifici pagano visto che siamo usciti Domenica con al collo ben 5 Medaglie 1ORO 3ARGENTI ed 1BRONZO un paio di Quinti posti ed altri 4 piazzamenti tra i primi 10!!

Che dire...grazie ai genitori e complimenti a questi piccoli campioncini, a quelli che hanno preso la medaglia, a quelli che hanno abbassato il loro tempo, a quelli che hanno tifato per i propri compagni, a quelli che sono riusciti a formare questo bel gruppo sempre allegro ed educato al quale posso dire che ha centrato l'obiettivo più grande di qualsiasi Coppa o Medaglia, quello di

DIVERTIRSI NUOTANDO



UNA FINESTRA SULLA POLITICA DEL TERRITORIO

Il mio impegno per il XVI Municipio

di Luca Lanzetti

Il mio impegno politico nel XVI Municipio inizia nel 2006 quando mi presento e vengo eletto con la Lista Civica per Veltroni.

La prima consiliatura si è chiusa dopo solo 1 anno e mezzo a causa delle dimissioni di Veltroni.

Le nuove elezioni, datate 2008, mi hanno visto nuovamente eletto nelle file del Partito Democratico.

Attualmente sono Presidente della commissione Ambiente e Urbanistica e membro della commissione Bilancio e della commissione scuola del XVI Municipio. Faccio ovviamente parte della maggioranza di centro-sinistra che sostiene il Presidente Bellini e la sua Giunta.

Da un anno e mezzo a questa parte mi sto occupando di vari aspetti che riguardano il nostro territorio. Ne faccio un breve elenco cercando nei prossimi numeri di approfondire i singoli argomenti e aggiornarvi sull'andamento delle cose.

Come Presidente della Commissione Ambiente, sto cercando di far aprire il prima possibile il parco di via della Consolata, i cosiddetti "Orti Urbani".

I lavori, che dipendono dal Comune di Roma e non dal Municipio, pur se a rilento sembrano arrivati a conclusione. Si tratta ora di assegnare le porzioni di terreno agli ortolani che le coltiveranno e che avranno l'obbligo di curare il parco garantendone l'apertura e la chiusura. Mi auguro che quando scriverò l'articolo per il prossimo numero potremo già aver festeggiato l'inaugurazione. Purtroppo il dipartimento che fa riferimento all'assessore comunale De Lillo procede molto a rilento nel suo iter burocratico e l'assessore non sta facendo nulla per accelerare i tempi. Le promesse fatte in campagna elettorale sono evidentemente svanite...

La Commissione da me presieduta in questo anno e mezzo ha già più volte sollecitato, con atti votati anche all'unanimità dal Consiglio Municipale, il Sindaco a farsi portavoce nei confronti dell'Ama per l'apertura di un'isola ecologica nel XVI Municipio. Nel 2007 la stessa Ama indicò in largo dei Langosco il sito adatto per l'isola ecologica permanente, ma da allora nulla è stato fatto.

Attualmente i cittadini virtuosi del nostro Municipio per gettare rifiuti particolari devono andare nelle isole ecologiche di Piramide o di via Mattia Battistini, ossia devono andare in altri Municipi. L'assenza di un'isola ecologica in un territorio che va dalla stazione Trastevere a Massimina mi sembra un'assurdità e contrasta con i proclami ambientalisti del Sindaco Alemanno che si prefigge di aumentare nei prossimi anni la percentuale di raccolta differenziata.

Per mancanza di spazio rinvio ai prossimi numeri le battaglie per l'istituzione di una scuola media a Bravetta, per l'apertura al pubblico del parco di Forte Bravetta, ecc....

Sottolineo con una vena di polemica che a tutt'oggi il Comune di Roma non ha ancora discusso e approvato il bilancio 2010. Questo fa sì che i Municipi non hanno le risorse necessarie per affrontare neppure le spese correnti e per tenere in vita servizi essenziali quali manutenzione delle scuole, assistenza a disabili e agli anziani, manutenzione e rifacimento delle strade.

Questo ritardo nell'approvazione del Bilancio, che è il cuore delle attività di una amministrazione pubblica, non era mai accaduto nella storia del Comune di Roma. Fin'ora è l'unico triste primato del governo di questa città da parte di Alemanno e della sua giunta.

