

Secondo Incontro “Giovani nuotatori Crescono



Festa della liberazione e 2° incontro “Giovani nuotatori Crescono”, questa volta a ospitare i 40 nuotatori e tecnici calabresi è la Società “Kroton Nuoto” nella piscina Olimpica di Crotone.

Ritrovo fissato per le dieci meno un quarto, saluti, primi sorrisi e subito a lavoro.

Come da programma bisognava prender visione delle riprese video registrate nel primo incontro; I ragazzi sono stati divisi in due gruppi in base al sesso: le femmine seguite dal tecnico responsabile Francesco Strangis e i maschi seguiti dal tecnico responsabile Fabio Barca. Durante la visualizzazione dei video, con la presenza del tecnico di società, con il quale sono stati condivisi gli aspetti tecnici da evidenziare, ogni nuotatore ha potuto vedere il suo stile di nuotata, vedere quali sono i suoi punti di forza e i punti in cui può portare migliorie.

Finita la prima parte, allenatori e atleti si sono ritrovati a bordo vasca per la seduta di allenamento.

Dopo un’iniziale fase di riscaldamento, si sono affrontate delle esercitazioni sulle virate e esercitazioni tecniche e coordinative sui misti; A seguire esercitazioni sulla velocità con partenza dall’alto. La parte centrale invece consisteva nell’esecuzione di tre serie da cinque da cento stile libero in andatura riconducibili all’aerobia, dove alla fine di ogni serie venivano monitorati i battiti cardiaci degli atleti. Nello specifico i ragazzi sono stati divisi in 6 Gruppi a seconda della ripartenza e seguiti da almeno un tecnico di società che appuntava su una scheda risultati del test. Parte finale con esercitazioni sulle gambe e sulle braccia ; e come di consuetudine staffetta divertimento a conclusione di un’altra bellissima giornata di sano sport.

Ore 13,15 foto di rito e un breve discorso del tecnico responsabile che ha ribadito l’importanza del progetto; dove ogni elemento è importante e quindi di come ognuno di noi debba dare il massimo affinché sia da esempio per una Calabria migliore: positiva, ricca di valori e di competenze.

Saluti e tutti sotto la doccia!!!

Si ringraziano tutti i tecnici di Società presenti e tutti coloro i quali si interessano e soddisfano le nostre continue richieste con estrema scrupolosità. La Società ospitante che con il loro gesto ha dato l'opportunità a tanti ragazzi di poter usufruire della vasca di cinquanta metri, una rarità nella nostra terra.

Da evidenziare come ogni tappa di questo percorso i ragazzi vengano accolti con tanto calore da parte di tutti, genitori compresi, che non fanno mai mancare, all'uscita dallo spogliatoio, rinfresco e scorte alimentari per tutti.

Arrivederci al terzo Incontro.

I tecnici Responsabili

Fabio Barca, Francesco Strangis