

Terzo Incontro “Giovani nuotatori Crescono”



Si è concluso, con il terzo incontro, il secondo progetto Esordienti Calabria. Giornata Calda e soleggiata in quel di Reggio Calabria. Sede dell'incontro Piscina "Apan Hotel" gestita dalla società "Pianeta Sport Rc".

Ritrovo ore 11,00, saluti e tutti a bordo vasca.

Dopo un primo colloquio tra tecnici responsabili e atleti in cui si è illustrata la proposta di allenamento giornaliero, gli atleti convocati sono entrati in acqua.

Prima parte dedicata a un breve riscaldamento, esercitazioni tecniche sui quattro stili accompagnati da esercizi mirati allo sviluppo della sensibilità in acqua.

Nella seconda parte i ragazzi hanno affrontato un test: 8 x 50 stile libero, ripartenza a 2'30" .

Le prime due ripetute dovevano esser nuotate in un tempo prestabilito e ogni 2 da 50 m l'atleta doveva nuotare due secondi più veloce. Il tecnico segnava così tempo e numero di bracciate. Test ben riuscito; i ragazzi hanno mostrato una buona padronanza del proprio corpo in acqua riuscendo a centrare nella maggior parte dei casi il tempo obiettivo, mantenendo il numero di bracciate pressoché costante. Un chiaro indice di come il movimento stia crescendo in quanto a consapevolezza e controllo.

La terza parte della seduta i ragazzi sono stati divisi in due gruppi maschi e femmine, i primi hanno eseguito esercitazioni sulle virate con il tecnico Strangis i secondi delle esercitazioni sulle partenze con il tecnico Barca. 20 minuti di lavoro per ogni gruppo e poi inversione dei gruppi.

Quarta parte, come di consuetudine: staffettone, a delfino, dove i ragazzi divertendosi hanno dato sfogo alle ultime energie.

Per concludere l'allenamento, una riunione tra i tecnici responsabili e gli atleti, dove si è ribadito come il progetto "Giovani nuotatori Crescono" sia solo un punto di partenza nel loro percorso natatorio e di come sia importante divertirsi prima di ogni cosa; perché l'obiettivo primario è trovare il piacere di allenarsi e stare insieme. Infine i tecnici hanno speso parole di elogio e gratitudine per un gruppo che con molta disponibilità, voglia e attenzione ha preso parte a tutti gli incontri in programma. Un grazie era doveroso

farlo anche ai tecnici di Società che anche questa volta hanno messo da parte impegni, famiglie e quant' altro pur di esser presenti in questo importante appuntamento.

E se la seduta è stata riuscitissima è bene spendere più di una parola di elogio per il gran finale. Infatti dopo la foto di gruppo a testimonianza di un bellissimo incontro, la splendida accoglienza da parte del gruppo genitori di Reggio Calabria che con pizette, arancini, focacce e tanti tantissimi dolci hanno rifocillato atleti, tecnici e presenti. È Bello sentirsi a casa anche quando si è chilometri di distanza dalla propria. Crediamo fortemente in uno sport sano, che unisce, che abbatte le barriere delle differenze, perché da ultimi a primi si può e si può tutti quanti insieme. Viva la Calabria Unita, viva il nuoto!!!

Un grazie doveroso al Comitato Calabro per aver creduto nuovamente in questo importante progetto e a tutti coloro hanno contribuito alla buona riuscita di ogni incontro.

I tecnici Responsabili

Fabio Barca e Francesco Strangis