

A cura dei soci di Sportivamente

Un benvenuto ai nuovi soci e un ben tornati ai fedelissimi!

Siamo contenti di vedervi numerosi anche quest'anno e ci auguriamo di trascorrere una buona stagione sportiva insieme!

Come avete potuto constatare non è cambiato pressoché nulla dalla scorsa stagione, orari, costi e organizzazione sono rimasti gli stessi ...così come pure il giornalino che presentiamo nuovamente per farlo conoscere ai nuovi e rispolverare la memoria di coloro che già lo hanno sfogliato. Questo giornalino è uno strumento dell'associazione nato con lo scopo di condividere idee ed esperienze nella convinzione che solo attraverso la condivisione possono nascere nuove idee ed è possibile STARE insieme.

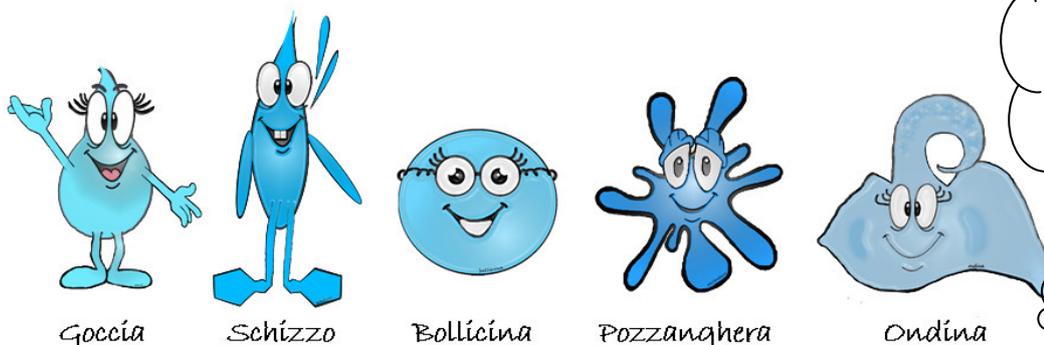
Potrete scrivere pensieri vostri oppure iniziative che volete pubblicizzare, ricette succulente da mangiare magari dopo una bella nuotata, idee e proposte... Insomma è uno strumento aperto, basta semplicemente contattarci ai recapiti che trovate in fondo.

A titolo di esempio ripropongo un articolo scritto da una nostra socia...

Sono una signora di 73 anni, con alcuni acciacchi. Non avevo mai frequentato palestre, piscine o cose simili. Era un po' di tempo che avevo dei dolori alle gambe e ai movimenti in generale, così mia figlia mi sollecitava a frequentare sport come la ginnastica dolce per anziani....Ma mi rifiutavo sempre, categoricamente! A mia insaputa, tuttavia, lei ha preso alcuni contatti e mi ha iscritto a un corso di nuoto antalgico. Così, un bel giorno, mi ha accompagnata in piscina e lì ho conosciuto Marina, che è l'insegnante del Mercoledì. Poi è stata la volta di Mary, insegnante del Sabato, perché io frequento due giornate la settimana. Che dire? L'approccio con la piscina e la ginnastica in acqua è stata una cosa che mi ha preso molto. Io so nuotare abbastanza bene, ma con la ragazze il nuoto si completa di ginnastica e movimenti. Ho conosciuto anche altre signore, più giovani di me e molto, molto simpatiche. Insomma: la mia esperienza in piscina è stata ed è piacevolissima, anche perché ho trovato miglioramento per i miei acciacchi! Anche pagare la retta ha il suo lato positivo: il sorriso di Marianna, carinissima. Dimenticavo: la piscina è nella scuola Domenico Savio, in via Torresi. Non si sa mai: qualcuno potrebbe anche seguire il mio esempio.

Spero che seguirete il suo esempio... Quello di condividere con tutti i propri interessi e pensieri.

Proseguendo con le presentazioni passiamo ai nostri personaggi che troverete durante la lettura, amici che tengono un po' di compagnia!



Ciao a tutti! Siamo
stra-acquaticamente
felici di nuotare con
voi!
Un piccolo pensiero
per voi per iniziare
quest'anno!

E soprattutto in tempi un po' difficilinon ci rimane che ridere perché ridere è, prima di tutto, un atto di volontà. Solo quando riusciamo a ridere di qualcosa, quel qualcosa inizia a non essere più un problema. Cominciamo a cambiare, cambia il nostro modo di gustare, di vedere, di sentire. Cambiamo noi e probabilmente iniziano a cambiare anche gli altri. Ridere è una scelta e come disse Leopardi: "Chi ha il coraggio di ridere è il padrone del mondo!".

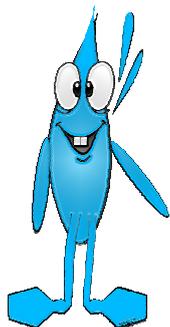
Respirazione: non solo questione di tecnica!

Quando si entra in acqua si abbandona la verticalità della gravità terrestre e ci si sposta orizzontalmente come i pesci. Per farlo, occorre abbandonare l'ansia che questa posizione procura e creare una buona relazione con l'acqua così da poterla vivere in modo naturale, galleggiando, immergendosi e respirando correttamente. Un particolare che incute timore a tutte le età è il fatto di immergere la testa sott'acqua quando si nuota; questo significa perdere il controllo. Il momento più significativo è la linea che separa il confine tra l'aria e l'acqua, perché rappresenta la separazione tra mondo terrestre e acquatico, una sorta di confine tra vita e morte. Questa dinamica psichica è ciò che sta alla base di tutte le difficoltà nell'apprendimento della respirazione in particolare a stile libero (Crawl) in cui questa linea si fa sottilissima.

Quando si sta in acqua si modifica innanzitutto il riferimento spaziale; ci si sposta avanti, indietro, lateralmente, in alto e in basso: sott'acqua si vive la sensazione di volare! A tutto questo non si è abituati, si nota spesso come si faccia fatica a svolgere in acqua dei comuni gesti che eseguiti a terra sembrano semplicissimi come la coordinazione nella corsa tra le gambe e le braccia, le rotazioni in avanti e indietro delle braccia...

La respirazione non è tanto tecnica, ma l'espressione di una buona acquaticità definibile come avere confidenza con l'acqua e essere in sintonia con essa comportandosi con grazia, efficacia e fluidità, come se fosse il proprio habitat.

Si evidenzia in coloro che hanno difficoltà nella respirazione l'iperventilazione, ovvero nella convinzione di non aver aria a sufficienza per arrivare alla prossima respirazione, si immagazzina più aria di quella realmente necessaria; questa azione ripetuta per più volte porta ad un forte affaticamento e quindi sempre più difficoltà a respirare. Occorre prima di tutto incrementare il rilassamento che non si configura in una mera sequenza di esercizi idonei, ma nella scelta di volersi lasciare andare, distogliere il pensiero fisso che affrontare l'acqua è qualcosa di innaturale; la tecnica ha lo scopo di facilitare questo processo.



Vi invitiamo a partecipare
alla
**LEZIONE APERTA del
20 dicembre 2012
ore 16.15**
c/o la piscina D. Sa-
vio.

Ci raccomandiamo di es-
sere presenti in quanto,
per motivi di sicurezza, il

Comune di Ancona ci permette di effet-
tuare 2 lezioni aperte durante l'anno;
inoltre sarà una valida occasione per
scambiarci gli auguri per le buone fe-
ste... e chissà..... potrebbe esserci una
sorpresa Vi aspettiamo!



Ricetta

Ciambella al cioccolato
Ingredienti:
2 uova
300 gr di farina
100 di burro
4 cucchiaini di zucchero
4 cucchiaini di latte
4 cucchiaini di anice
1 bustina di lievito per dolci
Nutella q.b.

Come si prepara...

Preriscaldate il forno a 180°C.

In una terrina mescolate tutti gli ingredienti ad eccezione della nutella. Foderate una teglia con la carta forno e stendetevi metà impasto; farcite con abbondante nutella (stando attenti che non esca dalla pasta).

Coprite il tutto con il restante impasto. Guarnite a piacere: confettini, granella di zucchero, gocce di cioccolato e chi più ne ha più ne metta.... E infornate per 20 minuti circa.

Il vino consigliato è la Vernaccia di Serrapedrona. Buon appetito!

OPS...

Una "piccola" svista! Nei promemoria che vi abbiamo consegnato in sede di iscrizione, dove avete trovato gli "Amici di Sportivamente", il regolamento e i dati per i pagamenti, c'è da apportare una correzione all'Iban. Quello corretto è IT24 B076 0102 6000 0000 6244 450

La redazione informa



Per partecipare alla stesura dei prossimi numeri del giornalino di Sportivamente può inviare idee - storie - disegni e ricette all'indirizzo di posta elettronica asd.sportivamente@yahoo.it o contattare gli istruttori. Scriveteci visto che il giornalino è la voce dei soci!

Per info

www.sportivamenteancona.net

asd.sportivamente@yahoo.it

o contattare

Marianna 3772083972

Mary 329 4581907

Chiara 347 5077858