



NuovoNuoto

News



Trimestrale d'informazione dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Nuovo Nuoto

Anno IV - n. 1 febbraio 2005 - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale 70% aut. D.C./E.R. - Bologna



Per questo numero, che festeggia da un lato il decennale dell'associazione e dall'altro l'inizio del quarto anno di pubblicazione della rivista, dedichiamo la foto di copertina all'acqua fitness, un'attività che è ormai diventata un importante riferimento per il raggiungimento del benessere. All'interno proponiamo alcuni attrezzi particolari per rendere ancora più divertente e utile l'esercitazione in acqua.

IL SOMMARIO

<i>L'Editoriale</i>	pag. 1
<i>L'Acqua fitness</i>	pag. 2
<i>Il Decennale</i>	pag. 3
<i>Vita Associativa</i>	pag. 4
<i>Amici NuovoNuoto</i>	pag. 6
<i>Technical News</i>	pag. 7

L'EDITORIALE "Quarto anno di vita e piscina dello Stadio" di Fabio Bettazzoni

Con questo numero il nostro trimestrale inizia il suo quarto anno di pubblicazione. Si tratta di un traguardo importante che ci stimola a proseguire su questa strada, convinti che l'informazione - anche sugli argomenti del mondo nautico bolognese - sia un contributo alla vitalità e allo sviluppo dell'ambiente sportivo a Bologna. Ormai siamo rimasti gli unici a realizzare un periodico interamente dedicato al nuoto e alle attività ad esso collegate nella nostra città. Per anni il riferimento era stato il "Bologna Nuota" realizzato

dall'UISP, il maggior ente di promozione sportiva della nostra provincia. La rivista, che era diretta molto bene da Stefano Zammartini, da qualche anno non viene più realizzata e di questo siamo dispiaciuti, in quanto restituiva uno spaccato ampio ed importante del mondo acqua di Bologna e provincia. Di recente anche la President di Donato Monaco ha realizzato un "numero zero" di un giornalino dedicato alla propria attività, al quale non sono seguiti però altri numeri.

Certamente il costo da sostenere per realizzare una

rivista per un ente o per una associazione è rilevante e la pubblicità che si riesce a raccogliere consente di coprire solo in piccola parte le spese. Ma un altro problema importante che ci si trova ad affrontare è quello di trovare ogni numero nuovi argomenti, notizie e contenuti che possano interessare e coinvolgere i lettori. Questo problema abbiamo dovuto affrontarlo immediatamente perché gli argomenti - specie se si decide di parlare solo di se stessi - si esauriscono

Continua a pag. 2

**DA LUNEDI' 14 FEBBRAIO SONO APERTE LE ISCRIZIONI AI CORSI DEL
3° TRIMESTRE CHE ANDRA' DAL 10 MARZO AL 31 MAGGIO 2005
NELLA PRIMA SETTIMANA VARRA' LA PRELAZIONE PER I SOCI GIA' ISCRITTI**

**Piscina
"Vandelli"**
via di Corticella, 180/4
Zona Arcoveggio - Bologna
Tel. 051.36.04.40

ORARI SEGRETERIE:
dal LUN al VEN 16:00-20:00
MAR e GIO 10:00-12:00 (Cavina)
SABATO 17:00-18:00 (Cavina)

**Piscina
"Cavina"**
via D. Biancolelli, 36
Zona Borgo Panigale - Bologna
Tel. 051.641.52.60

Novità di acquafitness

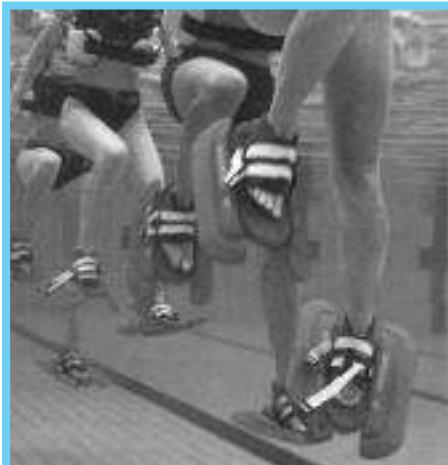
a cura della redazione

I fitness in acqua con tutte le sue tipologie di attività è sempre più in espansione. Negli ultimi anni lo sviluppo di nuovi attrezzi per il fitness aquatics ha ampliato le potenzialità di questa disciplina: una buona metodologia di allenamento associata alle attrezzature più recenti danno dei buoni risultati dal punto di vista della forma fisica.

Alle porte del terzo trimestre, quindi della stagione calda, vogliamo proporre ai nostri soci alcuni nuovi attrezzi che faranno parte della didattica dei prossimi corsi di acquagym.

Le tre novità sono: gli **SMILE HANDS**, gli **AQUAFLAPS** e i **KICK BOXING GLOVES**.

Gli **SMILE HANDS** sono dei dischetti, dotati di alcuni fori per consentirne l'impugnatura (foto sotto), con i quali si possono allenare tutti i muscoli



della parte superiore del corpo. Permettono un intervento muscolare completo per quanto riguarda la muscolatura del tronco ed arti superiori e danno la possibilità, ponendoli in opposizione all'acqua con inclinazioni diverse, di dosare l'intensità dell'esercizio.

Gli **AQUAFLAPS** (foto sopra) sono una sorta di calzature in materiale plastico morbido con alette laterali che si aprono e si chiudono a seconda della direzione del movimento, creando un'elevata resistenza che permette di modellare la muscolatura degli arti inferiori e dei glutei.

Si possono effettuare esercizi anche molto intensi, senza gravare sulle articolazioni e la colonna, che coinvolgono tutti i distretti muscolari della parte inferiore del corpo, sfruttano la spinta di galleg-



giamento: in poche parole è l'attrezzo che brucia i grassi per avere glutei di ferro.

Infine i **KICK BOXING GLOVES** (foto sotto) che, insieme alle tecniche delle arti marziali, servono a completare l'attività di "water combact" attualmente molto in voga. Vengono impugnati come dei guantini da kick boxing e si utilizzano per dare una maggiore intensità alle nostre lezioni.

E' un ottimo allenamento per i muscoli e per il cuore ed in acqua si consumano molte calorie. E' molto divertente ed ha avuto successo anche tra il pubblico maschile.

Dopo una breve descrizione delle nostre principali novità, vi attendiamo numerosi per offrirvi un training il più completo possibile che porti al benessere fisico e per presentarvi altre divertenti sorprese.



Segue dalla prima pagina

molto in fretta e comunque si rischia di ripetersi facendo perdere interesse ai lettori. Ecco allora la scelta di far diventare *NuovoNuotoNews* uno spazio di informazione di argomenti generali sul nuoto e le sue infinite sfaccettature.

A quel punto ci si accorge che gli aromenti non mancano: c'è la storia del nuoto bolognese e dei suoi personaggi più importanti (e dimenticati), c'è la questione degli impianti sportivi natatori a Bologna, c'è la situazione del nuoto agonistico in provincia e in regione, ci sono gli argomenti legati alla tecnica e alla didattica, sia per il nuoto che per il fitness, e molto altro ancora.

Certamente noi abbiamo una nostra opinione e una nostra prospettiva su queste questioni, ma gli argomenti diventano più interessanti se si ha la possibilità di valutare più punti di vista.

Nel corso dei primi tre anni abbiamo avuto modo di pubblicare contributi di personaggi importanti, da Aronne Anghileri, giornalista "storico" del nuoto nazionale, a Marco Tornatore, atleta, allenatore e imprenditore di spicco. Sono state realizzate interviste ad allenatori e atleti prestigiosi del recente passato, i quali hanno espresso idee e con-



siderazioni che non hanno mancato di suscitare qualche reazione, anche polemica.

Da queste colonne sono stati forniti alcuni stimoli, ma ancora manca il contraddittorio, il parere dell'altra parte, di chi la pensa in modo diverso.

L'esempio forse più importante di dibattito riguarda la questione della copertura della piscina da 50 metri dello Stadio. E' un argomento di importanza vitale per chiunque pratichi il nuoto sul territorio. Noi abbiamo espresso a più riprese le nostre per-

plessità su un'operazione che presentava - e forse presenta tutt'oggi - diverse incognite non facilmente risolvibili.

Ora pare siano sorti alcuni problemi legati ai costi realizzativi, probabilmente parecchio superiori a quelli preventivati, e al problema della gestione economica dell'impianto una volta realizzato.

Forse si comincia a valutare più nel dettaglio i costi necessari a riscaldare l'acqua di una vasca fra le più grandi del mondo e soprattutto per termoventilare l'ambiente del piano vasca e delle tribune che risulta veramente enorme, col rischio di trarvisi il calore tutto concentrato nella parte alta. Anche la vicinanza con lo Stadio Dall'Ara complicherà l'utilizzo dell'impianto per competizioni di nuoto, pallanuoto, nuoto pinnato e sincronizzato che dovessero svolgersi nella stessa giornata di una partita disputata in casa dal Bologna.

Mentre andiamo in stampa la struttura metallica di supporto alla copertura (prevista come apribile) pare oramai ultimata. Dall'esterno non ci è dato di vedere null'altro ma informeremo comunque i nostri lettori sui prossimi sviluppi.

Dieci anni di vita associativa

di Fabio Bettazzoni

IL 2005 PER LA NOSTRA ASSOCIAZIONE RAPPRESENTA UN ANNO PARTICOLARE, DURANTE IL QUALE ARRIVEMO A FESTEGGIARE (PRECISAMENTE A MAGGIO) I PRIMI DIECI ANNI DI ATTIVITÀ. SONO STATI ANNI AFFRONTATI CON ENTUSIASMO E PASSIONE, ANNI RICCHI DI SODDISFAZIONI E DI IMPORTANTI RICONOSCIMENTI

Certamente non siamo più tanto "nuovi". O perlomeno non siamo più "giovani" come allora (se vogliamo intendere "nuovo" in qualche modo sinonimo di "giovane"), quando - insieme a Fabio Ungarelli e Daniele Naldi - decidemmo di far nascere l'associazione sportiva.

Fra le tante cose, dovevamo trovare un nome che ci piacesse, che ci convincesse e nel quale potevamo identificarsi, e alla fine, dopo innumerevoli proposte, ci piacque il gioco di parole fra "nuovo" e "nuoto" e soprattutto ci piacque il "nuovo" come monito costante a noi stessi a non sederci mai sul consolidato, sullo scontato, e quindi stimolarci sempre ad innovare, a crescere, a darci degli obiettivi sempre nuovi, appunto.

Insomma, il nome stesso dell'associazione ci avrebbe costretto a non abbassare mai la guardia, in quanto - pensavamo - dopo 10 anni quel "nuovo" avrebbe dovuto essere ancora attuale e coerente. Ed eccoci, trascorsi 10 anni, a constatare che quel nome scelto allora è ancora attuale, ha ancora la sua ragione di esistere e di continuare a tenerci attenti e sensibili alle novità. Di quella scelta siamo tutt'oggi soddisfatti, anche se nel tempo il nome NuovoNuoto ci ha creato qualche piccolo problema, soprattutto legato alla sua corretta pronuncia (alcuni non riescono proprio a pronunciarlo bene, quasi fosse una sorta di sciogli-lingua) e molto spesso ci capita di ascoltare persone che ci chiamano "nuovanuoto" con una versione al femminile che fa andare su tutte le furie specialmente Daniele.

Ma tant'è. Noi siamo orgogliosi del nostro nome, ne andiamo fieri, con pacatezza e umiltà ma consapevoli al tempo stesso delle nostre risorse e delle nostre capacità. E ormai pure della nostra piccola storia, anche se i primi dieci anni sono veramente volati via velocissimi.

Partimmo dalla attività legata ai master che a quel tempo a Bologna aveva il suo unico piccolo gruppo diretto da Fabio Ungarelli per l'UISP e il CN. La NuovoNuoto nacque come soggetto depurato a svolgere l'attività di base in ambito master per l'ente di promozione, per poi affluire al CN come attività di Federazione. La base logistica di allenamento era la piscina Record e intorno a un piccolo nucleo di neo-master e alla passione e all'entusiasmo di Fabio e Daniele crebbe rapidamente un primo significativo movimento master a Bologna (anche se, a onor del vero, i primi tesserati master bolognesi furono alcuni atleti della Rari Nantes Bologna, fra cui ricordiamo l'avvocato Angelo Codecà).

Nel volgere di qualche anno i numeri dei master gestiti dalla NuovoNuoto erano tali da non essere più potuti tenere nell'alveo UISP. Allora la decisione sofferta di cominciare a camminare da soli: affiliarsi autonomamente alla Federazione Nuoto, dialogare direttamente col Comune di Bologna alla ricerca di spazi acqua, trovare una propria dimensione nella difficile situazione del nuoto bolognese. Si aprivano nuove prospettive, ma le incognite erano tante.

Decidemmo di tentare: ricordo una sera durante la quale prefiguravamo (sognando a occhi aperti) un futuro nel quale avremmo avuto - accanto ai master - una nostra scuola nuoto e una squadra giovanile che partecipasse alle gare regionali. Oggi quello che allora sembrava un sogno è stato realizzato: abbiamo una scuola nuoto che sta formando nuotatori in erba, e abbiamo un gruppo che partecipa alle gare regionali con qualche risultato significativo. Alle prossime finali regionali di categoria potremo vantare una trentina di partecipazioni, il che vuol dire che in una trentina di finali ci saranno atleti NuovoNuoto a gareg-

giare con i migliori 8 atleti della regione in quella specialità e categoria. E questo in un panorama del nuoto in Emilia Romagna cresciuto enormemente dal punto di vista tecnico nelle ultime stagioni.

Coi master abbiamo vissuto i primi anni in modo spumeggiante, durante i quali si sono raggiunti risultati tecnici di grande prestigio, culminati col titolo mondiale di Silvia Parocchi a Monaco 2000. Poi anche qui si è resa necessaria una scelta difficile: se cercare ancora ad ogni costo e in tutte le maniere il mantenimento del massimo risultato tecnico o piuttosto cercare di identificare un percorso che portasse tutti i master NuovoNuoto alla condivisione di una filosofia non esasperata. La seconda strada ci è parsa la più idonea e naturale e ancora oggi - comunque - il gruppo master NuovoNuoto resta stabilmente fra le prime 20 società in Italia nella classifica ufficiale della Federazione Nuoto.

Da ultimo, ma non certo per importanza, un cenno al settore disabili. Per questa categoria di atleti la scelta è stata fin da subito quella del doppio tesseramento, FISD e FIN in ambito master, alla ricerca di una reale integrazione fra disabile e normodotati. Il primo a intraprendere questo percorso è stato Andrea Palantrani che ha coronato il proprio impegno raggiungendo un brillante quinto posto all'Olimpiade di Atene. L'intero settore è in evoluzione e anche altri atleti si affacciano alla ribalta in attesa di una completa maturazione tecnica ed agonistica.

Ma ora ci aspettano i prossimi 10 anni di vita associativa: occorre continuare a lavorare con passione per fare in modo che nel 2015 il nome NuovoNuoto sia sempre attuale e che i sogni che oggi culliamo possano trasformarsi, nel tempo, in fatti concreti.



Sede e Direzione Generale

via Calzoni, 1/3 - 40128 Bologna
Tel. 051.6317711 - Fax 051.6317777

Filiali a Bologna

San Lorenzo - via San Lorenzo, 20/A - Tel. 051.220885

San Donato - via Macchiavelli, 1 - Tel. 051.6337711

Centro Commerciale Pilastro - via Pirandello, 22 - Tel. 051.502037

Arcoveggio - via Arcoveggio, 56/22 - Tel. 051.371000

Filiali in provincia di Bologna

Molinella, Tel. 051.6905511 - Altedo, Tel. 051.871838 - Anzola Emilia, Tel. 051.732556 - Baricella, Tel. 051.879159 - Budrio, Tel. 051.6920463 - Ca' de Fabbri, Tel. 051.6604269 - Casalecchio di Reno, Tel. 051.6905511 - Granarolo, Tel. 051.761611 - Malalbergo, Tel. 051.872474 - Minerbio, Tel. 051.878128 - San Martino in Argine, Tel. 051.883913

La favola di Natale

di Daniele Naldi

DURANTE LA FESTA SOCIALE DI META' DICEMBRE HA AVUTO LUOGO UNA PERFORMANCE ESILARANTE, TENUTA DAL GRAN CERIMONIRE DANIELE NALDI, IL QUALE - RECITANDO UNA SPECIALISSIMA FAVOLA DI NATALE - HA RESO PROTAGONISTI DEL RACCONTO TUTTI I NOSTRI ASSOCIATI, DAGLI ESORDIENTI AI MASTER

Chi è "nuovonuotista" di lungo corso ben sa che per celebrare i nostri incontri mi piace preparare "qualcosa". Quest'anno per celebrare il 10° anniversario avrei voluto preparare qualcosa di speciale, purtroppo i tanti impegni non me lo hanno permesso...

Per fortuna il fato mi ha teso una mano perché l'altra sera ho fatto un sogno... e ho sognato niente popodimeno che "La favola di Natale"!

Quindi mi è bastato trascrivere il sogno, ed ora ve lo racconto. Ovviamente nei sogni non sempre tutto appare chiaro. A volte le cose sono un po' sfumate, il ricordo porta a qualche inesattezza e la memoria non è più buona come un tempo. Anche la vista è calata ed è facile che abbia fatto qualche errore di scrittura (che ne so, qualche lettera in più o in meno). Ancor più facilmente commetterò errori di lettura per cui già da ora chiedo scusa a tutti. Prima di cominciare però voglio dire che ogni riferimento a persone reali è puramente... voluto!

Dopo il tramonto la **SARA** era scesa da un pezzo per poi lasciare il posto ad una **NUGHE** buia e tempestosa. Si alzò un **ALICE** di vento che soffiava a piccole **FELETTI** gelide, **TALE** che **LAURIA** era rinfrescata. Tutto ad un **TRACCHI** la **LUNA** si **RIZZO**' nel cielo e lo illuminò di una **LUCIANI BIANCIARDI** che rese **LARA** ancora più fredda. Ma il chiarore improvviso mi permise di riconoscere una sagoma che si stagliava imperiosa nel cielo, quella sagoma era di aspetto famigliare per i più, ma sì certo era lui, **BERRY NATALE**, che **CEVOLANI** per l'aria con la sua slitta che conduceva con **GUIDA** sicura. Con insuperabile maestria **MANTEGNA** l'assetto e con **GRANDI CURIA** si abbassò fino al suolo parcheggiando **VICINELLI** all'**ALBERGHINI** del paese.

GIARDA, GIARDA vuoi vedere che sta andando a portare i **REGARD** ai bimbi che sono stati **PIEROBON** pensai tra me e me. I **GRANDI BORSARI** che facevano capolino dalla slitta sembravano confermarlo. Però, siccome se dai tutto per scontato **GIACOMETTI** un errore e rischi di prendere dei grossi **BACCHIGLIERI**, decisi, a conferma dei miei pensieri, di avvicinarmi e lo feci affrettando il passo andando di **CORSANEGO**, al **GALULLO** perché non vi nascondo che ero molto **CAROSI**. Quando fui più vicino immediatamente mi accorsi con sorpresa che la slitta non era tirata da renne, bensì da 8 animali di cui uno era un piccolo cervo (un **CERVINO**) cui si affiancavano **SETTI CAVALAZZI RAMPANI** di vari colori: uno **BIANCO**, uno **BAIARDO**, due **ROCHID** e tre **NERI**. Quando gli giunsi davanti ammirai l'imponenza di **BERRY NATALE**, che si ergeva al centro della slitta



nel suo tradizionale giaccone in pelle color **ROSSI RUBINO** rigorosamente Yves Saint Laurent. Cercando di apparire simpatico e indicando la slitta lo approcchiai così: "Che **FERRI** che hai?"

"**MACCAFERRI** d'Egitto" - mi rispose.

"Io lo trovo **BELLINI**" insistetti.

"Macché **BELLINI** - replicò - una volta era **BELOTTI** ma adesso... è vecchia, non ha ripresa, è **LENZI**, non **CORRIDONI** più come una volta, **ANDREA** più in fretta se andassi a **PEDRONI**, e poi consuma un'eagerazione, **MURGIA** far rifornimento spesso, e solo con biada super. Eppoi è tutta **RUVINETTI, GIARDA** li, ha i **PALANTRANI** ammaccati, le **TROMBETTI** sfiate, i **FARNETI** che fanno poca luce, gli interni poi col tempo si sono sbiaditi, in origine erano **ROSI** ora sembrano **VERDINI**. Poi è difficile da guidare ha una **DAMASSA** ingombrante, è difficile anche da mantenere in quota, l'altro giorno ho sfiorato uno **STAGNI** e ieri sono finito dentro **ANFOSSI** facendo manovra. Ogni giorno ci entri e non sai se ne **ALLUSHI** vivo, una continua **VENTURA**. **MELOTTI** che fra un po' la cambio, sono già in **LIZZA** d'attesa!"

"Complimenti, ne prendi una uguale? Questa che modello è? La **KOTANIDIS** Kayenne Kabrio?"

"No, questa è la **DE HIERONIMIS** De Luxe full optional con portiere in **MANDRICARDO** invecchiato, i **MINELLI** in oro **MAZZONE**, **ZERBINI BONFATTI** a **MANUCRA** con gli **ORLANDI** in seta e cruscotto in puro **LIGNOLA** canadese..."

"Caspita proprio un modello **CARUSO** chissà quanti **MONARI** ti è costato?"

"Scherzi mi è costato un **OPPI** della testa, con quello che ho spesi ci compravo una scultura di **MICHELANGELI**, ha persino i sedili affrescati con scene di caccia raffiguranti superbi **FALCHIERI** che predano **BELAISE** agnellini... ma ormai è un modello superato, voglio qualcosa di completamente differente, voglio cambiarla con qualcosa di moderno, più nuovo (più nuoto), più snello. Purché sia veloce mi andrebbe bene anche una moto, chessò un bel

Ducati, un **MALAGUTI**... pur di cambiare va bene anche un **GARELLI** usato... Certo che se **RINALDI**, se **RINALDI** mi faccio prete".

"Ma perché prete?"

"Ma perché qui i **PRETI** hanno la **FERRARI**, purtroppo rana". "Come???"

"Voglio dire purtroppo ho della rana, non me lo posso permettere, ma se fossi **RICKY**... auto nuova e via... saluterei tutti perché non ce la faccio più."

"Perché dici così **BERRY NATALE**? Sei depresso? Ti senti un **PAUL MOESCH**?"

"**SETTI** un po' amico bello, ma hai una pallida idea della vita che faccio? Tutto il tempo con sta slitta a portar **REGARD** a tutti **GRANDI** e **NITTOLI**? Senza sosta, senza distinzioni, non importa se son **MANTOVANI** o **TREVISANI**, **GENOVESI** o **TARTARINI**, marinai o **MONTANARI**. Vé testina, **GIARDA** che è fatica, è stress, con sta slitta che non tiene, che sbanda, roba che ti si **RIZZOLI** i capelli sotto il **CAPUCCI**. Poi al giorno d'oggi le soddisfazioni stanno a zero e le proteste stanno a mille. Tutti che si arrabbiano anche per minime cose tipo che ne so - perché il **REGARD** di **DE FILIPPO** è finito a **DI GIUSEPPE** (che sarà mai) o perché i **GERHERDINI** visti nel catalogo erano più belli di quelli dal vivo, o i **SIMONETTI** non erano automatizzati bene e nuotavano un po' a scatti... Sarò franco, non ne posso più, avrei voglia di stendermi al sole su una bella spiaggia bianca, rilassarmi in vacanza nei paesi **NALDI**, andare via e mandare tutti a farsi **BENEDETTI**. Perché per quanto bene fai non farai mai **BENETTI**! Fai un piccolo errore di sbaglio e ti trattano come fossi **GALEOTTI**! Poi l'altro giorno me n'è capitata una che ha fatto traboccare il vaso, la classica goccia. Dovevo consegnare dei doni alla villa di un facoltoso, un ricco, un **RICCARDO** che aveva fatto i soldi con l'importazione parallela di saponette da doccia..., uno di quelli, tanto per capirci, che pensano che coi soldi puoi comprare tutto. Difatti si era comprato anche il titolo nobiliare e si faceva chiamare Barone Camay. Per arrivare al cancello mi sono fatto più di mille volte i **GARDINI**, su e giù, su e giù, su e giù, sia perché i **GARDINI** erano un bel po', sia perché

pioveva e il marmo reso scivoloso dalla pioggia sembrava una saponetta. Per stare in piedi bisognava essere **TONI**, non William ma Gustav Thoeni, o avere le ali come l'arcangelo **GABRIELE**. Alla fine sono arrivato in cima, sembravo un mantice, avevo un fiatone e due **LORENZONI** grossi così, dolori dappertutto. Certo gli anni passano non ho mica più il **TONI** muscolare di 380 anni fa. Comunque sia, appena ripresi fiato, pigliai col ditone il **BUGAMELLI** ed attesi fiduciosi: silenzio. Risuonai, risilenzio. Mi attaccai al pulsante e finalmente quando ormai stavo per

desistere una flebile vocina mi fece: "Si pulisca bene gli stivali sullo **ZERBINI** poi **AVANZINI** pure".

BENASSI - pensai - ora consegno e vado. Pensavo già al dopo con l'acquolina in bocca. Difatti avevo adocchiato nei pressi una bella **TAVERNINI** che anni prima avevo onorato con una visita quando ero più **GIOVANNI**. Mi ricordavo ancora però che, infreddolito e affamato, mi ero rifocillato dapprima con dei **PANCALDI**, in attesa poi di gustare uno stupendo piatto di **TAGLIAVINI** all'**ORTOLANI**, proseguendo a **BOMPIANI** e **SALEMI**, per finire con **DOLCINI**. Per un disguido tecnico con l'oste, tal **GEUSI**, avevo capito che ci fosse solo acqua con aggiunta di cloro, ma ben presto tutto si chiarì e lui mi confermò che la cantina era fornita...

CERVINO? **CER VINO** bono? E cosa aspetta a portarlo? Era veramente **BUONO** roba da leccarsi i **LAFFI**. Mentre ero completamente rapito da questi pensieri gastroenologici la vocina mi riportò alla dura realtà: "Sono la **NUGHES** dei **BARONCINI**..."

Una piccola vecchiona con un naso veramente enorme mi stava davanti, era apparsa dal nulla come per incanto, la guardai e siccome mi sembrava un po' andata, alzando il **TONI** di voce per essere sicuro che capisse chiesi: Il Barone non c'è? (magari è impegnato o sotto la doccia insaponato e non può venire ad aprire di persona).

La vecchiona stizzita rimbeccò "non importa che urli non sono mica **SANDRA** ci sento benissimo. Sono tutti in vacanza, ripassi, noi l'aspettavamo per il 6 **GENNASI**. Io sono un tipo **ROMITI** ma se mi s**CASSANELLI** i

BETTAZZONI sono capace di commettere **ATTI** insani, tutto va bene ma scambiarmi per la befana... No, non ci sto. Ho avuto anche l'istinto di prenderla per la gola ma poi, ricordandomi che sono **BERRY NATALE**, ho preferito prenderla persa, quindi ho girato i **TRACCHI** e me ne sono andato, l'importante è non prendersela...

Certo - dissi - anche se aspettare che te la diano si diventa vecchi. A conti **BONFATTI** ho preferito ritornare alle mie renne...

Presi la palla al balzo, per interrompere quel fiume di ricordi, e gli chiesi: "ma caro **BERRY NATALE** ora tu non hai più le renne, come mai?"

"Alcuni **NANNI** fa stavo per partire con la slitta per il solito giro natalizio e le ho trovate capottate (a zampe in su per intenderci) e siccome avevo finito il **VOLTA**-ren le ho dovute avvicendare col **CERVINO** e i 7 **CAVALAZZI** in attesa che aprisse la farmacia di turno. Poi cosa vuoi, fra uno sciopero e una festa, mi sono affezionato a questi e li ho tenuti. Pensa che ormai sono di famiglia e li ho ribattezzati con dei nomignoli e ho dato loro i nomi dei personaggi della mia favola preferita. Indovina qual è?"

"Mah non saprei." "Prova..."

"**ALICE** nel paese dei **CASSANELLI**?"

"No... riprova"

"**BIANCO** e **BERRY** nella terra dei canguri?"

"No... riprova ancora"

"Il Re **FALCONE**?"

"No..." - "Basta mi arrendo..."

"Bianc'ANEDDA e i sette **NANNI**, e quindi... quindi

il **CERVINO** per affinità di monti lo chiamo **BIANCO**, i sette **CAVALAZZI** esattamente coi nomi dei **NANNI**, che come tutti sanno sono: **PIEROLO**, **NANNOLLO**, **DIGIULO**, **EGLOSO**, **BETTO**, **VASCOLO**, **UNGARO**"

A quel punto capii che si era fatto molto **BERARDI** (o che si era fatto e basta) ed era giusto che lo lasciassi perché continuasse la sua missione di portare felicità nelle case di tutti i **GRANDI** e **NITTOLI**, brutti e **CHIARABELLI**.

BERRY NATALE saltò sulla slitta e partì come un **MATTU**, ma prima di sparire nel cielo lasciò il suo saluto benaugurale **BERRY CHRISTMAS**, **BERRY CHRISTMAS**, **BERRY CHRISTMAS**!

Io per non essere da meno e fargli capire che sapevo le lingue gli risposi **BERRY CHRISTMAS** a te and **HAPPY NUGHES YEAR**!

E dopo questa per fortuna mi svegliai.

Vi ringrazio per la pazienza e vi chiedo scusa se per una volta di più mi sono appropriato dei vostri cognomi facendone uso improprio. Stavolta credo di avervi messo tutti e ci tenevo perché, credetemi, siete tutti nel mio cuore...

Buone feste a Voi e ai vostri cari.

Ci tengo infine a precisare che sono scemo ma non sono **MATTU**, ma soprattutto non sono **NUGHES** da me, ma se fossi Tonino Guerra, direi al presidente per festeggiare i 10 anni "Ma con una società così... con atleti così... come si fa a non essere ottimisti... Ungaro... **L'OTTIMISMO E' IL PROFUMO (DI CLORO) DELLA VITA!**"

DA UN MARE DI LATTE ITALIANO
LA QUALITÀ DEI NOSTRI PRODOTTI CERTIFICATI



VIRGILIO®

UNA GRANDE PASSIONE ITALIANA

La parolina “giusta”

di Carlo Buono

CARLO E' DIVENTATO ORMAI UN NOSTRO COLLABORATORE FISSO, CON ARTICOLI SEMPRE INTERESSANTI DALLA PROSPETTIVA PARTICOLARE DEI NUOTATORI MASTER E "AMATORI". QUESTA VOLTA CI RACCONTA ATTRAVERSO QUALI PERCORSI UN VERO APPASSIONATO DI NUOTO ARRIVA - FATICOSAMENTE - ALL'ESSENZA DELLA TECNICA

L'anziano master che si avvicina al nuoto dal versante di una quasi totale ignoranza (di tecniche stilistiche e di metodi d'allenamento) può, se lo desidera, iniziare un viaggio conoscitivo pieno di stimoli e incontri.

E' abbastanza usuale che fra master e amatori ci sia chi, per scelta o per necessità, assume il ruolo di allenatore di se stesso; in questo caso non può ovviamente prescindere da informazioni, insegnamenti (non esclusi quelli derivanti da altre discipline praticate nel passato), contatti - a meno che la decisione non sia di essere allenatore "selvaggio" di sé, decisione rispettabilissima se non reca danno. Per ciò che mi riguarda potrei dilungarmi su tutti gli insegnamenti che persone, libri e documentazioni internet mi hanno fornito. Questo richiederebbe esagerato spazio; in questo articolo mi piace soffermarmi sul momento magico della rivelazione della parola appropriata nel tempo giusto. Si è lavorato con impegno, si è dissodato il terreno, si è ormai in possesso di tutti gli elementi per scoprire una verità e renderla operativa, ma... Ma manca ancora la parola giusta che fa luce su tutta l'operazione.

Vengo al dunque. La mia specialità è la rana. Il peso delle mie gambe è tale che (oltre a impedirmi di fare il "morto" per più di due secondi - dopo i quali io mi trovo perfettamente verticale) nello stile libero lo sforzo (l'ossigeno necessario) a tenerle in una accettabile orizzontalità è tale che poco rimane per consentire un incedere veloce.

Nella rana, da zavorra le gambe si trasformano in potenti propulsori per i quali è consentito, anzi previsto, un certo "affondamento", un certo "inclinare". Arrivo al nuoto master con una tecnica di rana spontaneamente decente. Ma subito da vari compagni di avventura mi vengono fatti notare difetti e imperfezioni di vario genere. Cerco di far tesoro dei vari consigli; poi la mia attenzione si rivolge al coordinamento braccia-gambata.

Quando devo raccogliere le gambe? Mi accorgo che la mia raccolta avviene quando le braccia non hanno espresso la loro spinta. Allora ritardo un po' la raccolta e le cose migliorano, ma io continuo a chiedermi: "Quando, esattamente, inizia la raccolta delle gambe?". Ricordo che mi rivolsi a un allenatore che stava lavorando con un gruppo di ragazzi e, con una certa decisione, gli chiesi: "Dove sono

le braccia quando inizia il richiamo delle gambe?" E lui: "Eh, sono già avanti". E questa parola già mi fu di aiuto, ma non è quella cui voglio arrivare. Infatti c'era ancora qualcosa che non quadrava nel mio coordinamento braccia-gambe.

C'è il mio compleanno. Luciana mi chiede cosa voglio che mi regali. "Traducimi dall'inglese un paio di articoli sulla tecnica della rana che ho trovato in Internet", rispondo prontamente.

Lei me li traduce e, a un certo punto, c'è la parola che accende la lampadina.

Ipse dixit: "Il calcio della rana deve partire dopo che si è raggiunto l'allineamento busto-testa fra le braccia stese avanti, dopo aver ottenuto una posizione idrodinamica che permette al colpo di gamba la massima efficacia propulsiva".

E' ovvio, è chiaro, magari tutti i ranisti lo sanno, ma io avevo bisogno di quella parolina. Quel "dopo" corredato dall'altrettanto ovvio insegnamento che fra allineamento e colpo, fra "prima" e "dopo" occorre inserire l'arte di far passare solo un millesimo, milionesimo, miliardesimo di secondo. Ma c'è un "prima" e c'è un "dopo" da rispettare. Tutto qui? Tutto qui, ma io adesso vado più forte.

DI COSA SI TRATTA

Divertirsi, socializzare con coetanei accomunati dalla stessa meravigliosa passione, fermare nella memoria sequenze dove la didattica viene affrontata in maniera "serena & divertente", vivere una "bella, piacevole e sicura vacanza" durante la quale aver modo di consolidare la conoscenza tecnica del proprio "sport del cuore": questi sono gli ingredienti-base del progetto NUOTO+.

A CHI SI RIVOLGE

Si indirizza a principianti, intermedi e agonisti a partire dagli 8 anni.

Unica condizione richiesta, la passione per nuoto, pallanuoto, nuoto sincronizzato e salvamento.

E L'ASSISTENZA?

In tutti i diversi momenti della giornata è prestato un costante ed efficace controllo, così come viene garantita la massima assistenza ai bisogni sia dei più piccini che dei più grandi. I genitori accompagnatori, quindi, sono assolutamente benvenuti ma... lo staff di NUOTO+ è assolutamente in grado di "gestire" al meglio tutte le esigenze di ogni singolo partecipante, anche il più piccolino!

IL CALENDARIO

VIAREGGIO (NUOTO):

3/9 luglio - 31 luglio/6 agosto - 28 agosto/3 sett.

NUMANA (NUOTO e SALVAMENTO):

17/23 luglio

RICCIONE (NUOTO, PALLANUOTO e SYNCRO):

21/27 agosto

CITTÀ del MARE (NUOTO, PALLANUOTO e SYNCRO):

4/10 settembre



dal 1995 i Summer Camp... con il +!
**NUOTO, PALLANUOTO
SYNCRO e SALVAMENTO**



Paolo Bossini, Filippo Magnini ed Emiliano Bremilla ti aspettano al SUMMER CAMP in programma a Viareggio dal 28 agosto al 3 settembre

I CONTENUTI TECNICI

Dopo aver suddiviso i partecipanti in gruppi omogenei per capacità i campi - della durata di 7 giorni (dalla domenica al successivo sabato) - si articolano giornalmente in due sessioni in acqua ed in una teorica.

LO STAFF TECNICO

Al fianco di Giovanni Franceschi, Responsabile Tecnico del campus NUOTO+, operano allenatori ed istruttori di straordinaria competenza che - dopo aver superato gli specifici corsi di formazione della FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO - si sono distinti per passione, esperienza e capacità.

La Direzione Tecnica del campus PALLANUOTO+ è invece affidata a Martina Miceli: medaglia d'oro alle Olimpiadi di Atene, vanta quasi 300 presenze in Nazionale ed il suo prestigiosissimo palmares è ricco di medaglie che sono entrate nella storia dello sport azzurro. Per quanto riguarda, infine, i campus SYNCRO+, la Responsabile Tecnica è Giovanna Burlando: 14 titoli italiani all'attivo, coreografa della squadra Azzurra alle Olimpiadi di Atene, ha all'attivo la partecipazione a 3 Giochi Olimpici

PER INFORMAZIONI

Ceschi & Ceschi srl

Via R. Sanzio, 196 - 50053 EMPOLI (FI)

tel/fax 0571.99 37 21 - 335.61 72 453

www.giovannifranceschi.it

info@giovannifranceschi.it

Speedo Fastskin FSII

a cura di Fabrizio Bugamelli

Speedo ha concluso quattro anni di intensa attività di ricerca e sviluppo con il lancio di **FASTSKIN FSII**, risultato di un lavoro concentrato ad aumentare la velocità riducendo la resistenza passiva fino al 4% (*resistenza idrodinamica passiva totale = resistenza d'onda + resistenza di forma + resistenza d'attrito*) in più del migliore costume attualmente esistente.

L'attrito passivo condiziona il nuotatore in posizione idrodinamica. La posizione idrodinamica si raggiunge dopo il tuffo iniziale e dopo una virata. In una gara di 50 metri, il nuotatore probabilmente si troverà quindi in posizione idrodinamica fino a un massimo di 15 metri.

FASTSKIN FSII, che è stato sottoposto ai test ed alle analisi più avanzate mai impiegate per un costume da bagno, si preannuncia come il più veloce tra i costumi utilizzati in gara.

Nel corso della ricerca, che ha impiegato *Computational Fluid Dynamics (CFD)* e tecniche laser di elaborazione dei modelli assolutamente all'avanguardia, gli scienziati indipendenti che hanno collaborato con la Speedo hanno scoperto l'importanza che riveste nella prestazione **la resistenza di attrito**.

Prima di Speedo **FASTSKIN FSII**, il costume da bagno più veloce del mondo era Speedo **FASTSKIN**, imitazione della pelle dello squalo, che aveva rivoluzionato il mondo del nuoto a Sydney, dove era stato indossato da atleti di oltre 130 nazioni, vincitori di oltre l'80% delle medaglie, con 13 record mondiali su 15.

In passato la **resistenza di attrito** era ritenuta di scarsa importanza nel nuoto, ma attualmente, secondo alcuni scienziati sportivi, è di fatto responsabile fino ad un massimo del **29% della resistenza totale di un nuotatore** mentre si trova sotto il livello dell'acqua, accentuando notevol-



mente l'importanza del costume.

L'efficacia del costume è il risultato di approfondite ricerche che hanno determinato le **caratteristiche precise dei dentelli dermici della pelle dello squalo**, la cui forma, squamosità e trama determinano il flusso variabile dell'acqua sulla superficie del corpo. A livello del naso dello squalo si trovano infatti dentelli dermici squamosi, mentre quelli più levigati sono localizzati nella zona di deflusso dell'acqua posta sotto la protuberanza nasale, dove le caratteristiche del flusso sono considerevolmente diverse. Il risultato è quello di una superficie variabile, in grado di ridurre la resistenza su tutto il corpo dello squalo. La domanda quindi era: questi principi, evolutisi nel corso di migliaia di anni, possono essere replicati a beneficio dei nuotatori umani?

Speedo ha fatto tesoro di queste nuove scoperte e creato un costume integrale Bodyskin con **tessuti diversi per le diverse parti del corpo**, in grado di ottimizzare il flusso dell'acqua sul corpo dell'atleta e consentire a Speedo di creare, per prima, costumi integrali Bodyskin specifici per l'uomo, per la donna e per i diversi stili natatori.

È questa la differenza dal costume integrale **FASTSKIN** originale che impiegava lo stesso tessuto su tutta la superficie.

Impiegando diversi atleti, Speedo ha condotto oltre **1.000 test di collaudo in vasca idrodinamica** per misurare la resistenza d'attrito di un'ampia gamma di costumi.

I test sono stati condotti presso l'Università di Otago, in Nuova Zelanda, dove si trova la vasca idrodinamica più precisa del pianeta. Gli esiti dei test **hanno confermato che il nuovo costume integrale FASTSKIN FSII è il costume da competizione più avanzato del mondo** e quello che presenta il minore attrito.

NuovoNuotoNews

Registrazione Tribunale di Bologna
n. 7242 del 12-07-02

Anno 4 - Numero 1

Proprietario: A.S. Nuovo Nuoto - Bologna

Direttore Responsabile: Filippo Nanni

Redazione: via Castiglione, 5 - 40124 Bologna

e-mail: info@nuovonuoto.it

Direttore di Redazione: Fabio Bettazzoni

Comitato di Redazione:

Daniele Naldi, Fabio Ungarelli, Maurizio Verdini

Hanno Collaborato:

Fabrizio Bugamelli, Carlo Buono, Stefano Zerbini

Grafica e impaginazione: Fabio Bettazzoni

Stampa: Sate - via C. Goretti, 88 - Ferrara

“UNO CONTRO UNO”

Faccia a faccia
settimanale con
i protagonisti del basket
italiano e internazionale



A cura di
Filippo Nanni

Ogni martedì
alle ore 23.00
su Rete 8

STERLINO SPORT - BOLOGNA

tutto per il nuoto e la pallanuoto... e molto altro



Attraverso la definizione di uno specifico **PROGRAMMA TEAM** e una collaborazione con le aziende più prestigiose nella distribuzione di articoli per il nuoto e la pallanuoto (**ARENA, DIANA, SPEEDO, TYR, ecc**) siamo in grado di offrire alle Società sportive forniture personalizzate nelle quali tutto il materiale del "kit" concordato sarà scontato del 40%.

SCONTI DEL 15%
Ritaglia e presenta questo coupon, avrai uno sconto del 15% su tutti gli articoli disponibili



www.sterlinosport.com

via Murri, 86/c - 40137 Bologna - tel. e fax 051.6237150 - cominfo@sterlinosport.it