



**nuovonuotoNews**

ANNO IX • n. 03 • ago | set | ott 2010

**Ciao, Fede!**

Settore Nuoto  
**ATTIVITA' 2010-2011**

Filosofia dello Sport  
**MASTER E AGONISMO**

Settori Agonistici  
**ESTATE SUPER!**

Technical News  
**PINETTA ARENA**

Subacquea & Dintorni  
**CORSO SUB GRATUITO**

Poste Italiane S.p.A. • Sped. in abb. postale 70% • aut. D.C./E.R. • Bologna



centro  
nuoto  
**alredo**  
  
NuovoNuoto

**051.87.11.11**

SONO GIA' APERTE LE  
ISCRIZIONI AL PRIMO  
BIMESTRE DELLA STA-  
GIONE 2010-2011 ALLA  
PISCINA DI ALTEDO.

ORARI SEGRETERIA (fino all'11 sett):  
LUNEDI' 16:30-21:00  
da MA a VE 10:00-12:30 e 16:30-19:30  
SAB e DOM 10:00-18:00  
Dal 13 sett da LUN a SAB 10:00-19:00



[www.nuovonuoto.it](http://www.nuovonuoto.it)



scuola  
nuoto  
**cavina**  
  
NuovoNuoto

**051.641.52.60**

DA LUNEDI' 23 AGOSTO  
APRONO LE ISCRIZIONI  
PER IL PRIMO CORSO  
DELLA NUOVA STAGIONE  
2010-2011 NELL'IMPIANTO  
APPENA RISTRUTTURATO.

ORARI SEGRETERIA:  
dal LUN al VEN 16:00-20:00  
SABATO 10:30-12:30  
MART e GIOV 9:30-12:30 (dal 13 sett)



E' nata **HERA INSIEME!**

La nuova community del Gruppo Hera!

Per te sconti fino al 50%

**Hi** Con **HERA INSIEME**  
l'energia vale di più!



Iscriviti subito!

[www.gruppohera.it/hi](http://www.gruppohera.it/hi)

**800.999.544** da telefono fisso

**199.500.544** da cellulare



**HERA INSIEME**  
**MANCHI SOLO TU.**



## SOMMARIO

### Editoriale

**pagina 3**

*di Fabio Bettazzoni*

### Scuola Nuoto

**pagina 4**

### Associazione Nuovo Nuoto

**pagina 5**

### Filosofia dello Sport

**pagina 8**

*di Carlo Buono*

### Technical News

**pagina 11**

*di Fabrizio Bugamelli*

### Settori Agonistici

**pagina 12**

*di Fabio Bettazzoni*

### Attività Subacquea

**pagina 14**

*di Maurizio Sicuro*

## nuovonuoto**news**

Registrazione Tribunale di Bologna  
n. 7242 del 12 luglio 2002

Anno 9 - Numero 3

Editore: A.S.D. Nuovo Nuoto - Bologna

Direttore Responsabile:

*Filippo Nanni*

Direttore Editoriale:

*Fabio Bettazzoni*

Redazione:

*via della Beverara, 131/13 - 40131 BO*

*e-mail: info@nuovonuoto.it*

Comitato di Redazione:

*Piero Ferri, Simona Nanni  
e Fabio Ungarelli*

Hanno Collaborato:

*Fabrizio Bugamelli  
Carlo Buono e Maurizio Sicuro*

Grafica e impaginazione:

*Fabio Bettazzoni*

Stampa:

*Sate - via C. Goretti, 88 - Ferrara*

## EDITORIALE

*di Fabio Bettazzoni*

### Settembre, nuova stagione

Questo numero del nostro trimestrale nasce segnato da un evento gravissimo che ha colpito la nostra associazione: il 4 luglio Federico Corvaglia ci ha lasciato dopo una breve ma inesorabile malattia.

Risulta davvero difficilissimo, se non impossibile, trovare le ragioni per giustificare un epilogo di questo genere, che ha visto coinvolto un ragazzo di appena 26 anni, pieno di vita e di qualità. Sarà veramente dura per tutti coloro che conoscevano Fede e condividevano con lui la passione per il nuoto e per il suo insegnamento metabolizzare la sua scomparsa: Fede era una persona che, seppur dal carattere non molto espansivo, sapeva conquistarsi il rispetto di tutti. Ed era un rispetto conquistato "sul campo", sul bordo vasca, per il rigore e la serietà con cui affrontava l'attività di istruttore di nuoto e di allenatore.

Pur possedendo grandi capacità in altri ambiti (si era di recente laureato in Scienze Statistiche con una tesi di Marketing) amava il nuoto. La piscina di Altedo era divenuta la sua casa e il processo didattico mirato all'apprendimento delle tecniche natatorie lo appassionava. Come lo appassionava l'avviamento dei ragazzini reclutati dai corsi di nuoto lungo un percorso prima pre-agonistico e poi agonistico composto da mille insegnamenti nei quali lui metteva tanta passione e competenza.

A Federico dedichiamo questo numero del nostro trimestrale. E' ben poca cosa confrontato a quanto ci ha dato lui in questi anni, ma è un primo segno di riconoscenza al quale ne seguiranno altri, sotto altre forme, con iniziative volte a non dimenticare Federico. E' difficile in questo momento per chi gli voleva bene e gli era veramente vicino capire cosa sia più giusto fare per ricordarlo. L'onda emotiva farebbe pensare a tante cose, che rischierebbero di risultare un po' effimere e difficilmente potrebbero avere continuità nel futuro. Noi vogliamo ricordare il suo insegnamento e quello in cui credeva, attraverso comportamenti quotidiani che ce lo faranno sentire sempre vicino e con iniziative che andranno definite e portate avanti con costanza nel tempo.

Certamente affrontare la prossima stagione corsistica e agonistica per tutto il nostro staff di istruttori e allenatori sarà difficile. Federico ci mancherà terribilmente, come amico e come collega. Ma il nostro modo per rendergli omaggio sarà quello di approfondire ancora maggior impegno e dedizione nella nostra attività, con l'obiettivo di elevare sempre più la qualità di insegnamento.

Perché è questo che Fede avrebbe voluto.





# Attività 2010-2011

**INTORNO ALLA METÀ DI SETTEMBRE RIPRENDERANNO TUTTE LE ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE, DAI CORSI DI NUOTO PER BAMBINI E ADULTI A QUELLI DI AQUAFITNESS, DAL NUOTO LIBERO (AD ALTEDO) AI GRUPPI AGONISTICI E MASTER**

A CURA DELLA REDAZIONE

**L**unedì 13 settembre 2010 prenderanno il via tutte le attività organizzate da Nuovo Nuoto per la stagione 2010-2011 sia a Bologna (alla piscina Cavina a Borgo Panigale) sia alla piscina di Altedo.

Le segreterie saranno entrambe pienamente operative, a disposizione dei soci vecchi e nuovi, a partire dal 23 agosto per le iscrizioni ai corsi di nuoto per bimbi e adulti, ai corsi di acquagym e ai corsi di hydrobike (solo ad Altedo).

## BOLOGNA CAVINA

Dopo parecchie stagioni di sofferenza l'impianto comunale di via Biancolelli finalmente si presenta completamente ristrutturato. Entrambe le vasche sono in ottime condizioni e

[www.nuovonuoto.it](http://www.nuovonuoto.it)

permettono l'organizzazione di ogni tipo di attività, dai bambini più piccoli agli allenamenti per agonistica e master.

La ricca lista di corsi proposta da Nuovo Nuoto al Cavina cercherà di soddisfare le esigenze di tutti i soci, sia per quanto riguarda la tipologia che per quanto riguarda le giornate e gli orari. Il nostro staff di istruttori, molto collaudato e preparato, sarà sempre in grado di trasmettere entusiasmo agli allievi.

## PISCINA DI ALTEDO

Ad Altedo, oltre alle tantissime attività organizzate in corsi (corsi per bébé 0-3 anni, corsi di nuoto bimbi, corsi

di nuoto adulti, corsi di acquagym e corsi di hydrobike), prosegue anche per il 2010-2011 l'ampia proposta di nuoto libero durante tutti i giorni della settimana.

Negli spazi dedicati a questa attività oltre ad organizzare liberamente la propria nuotata, sarà comunque possibile ricevere - a richiesta - preziose indicazioni di tecnica o metodologia natatorie dagli istruttori presenti in vasca. Nella giornata di domenica mattina tutte e tre le vasche saranno a disposizione dei frequentatori di tutte le età, compresi i piccolissimi che potranno (fino all'età di 3 anni) entrare gratuitamente ed utilizzare, accompagnati da un genitore, la vasca baby con apposita temperatura dell'acqua.



# Federico Corvaglia

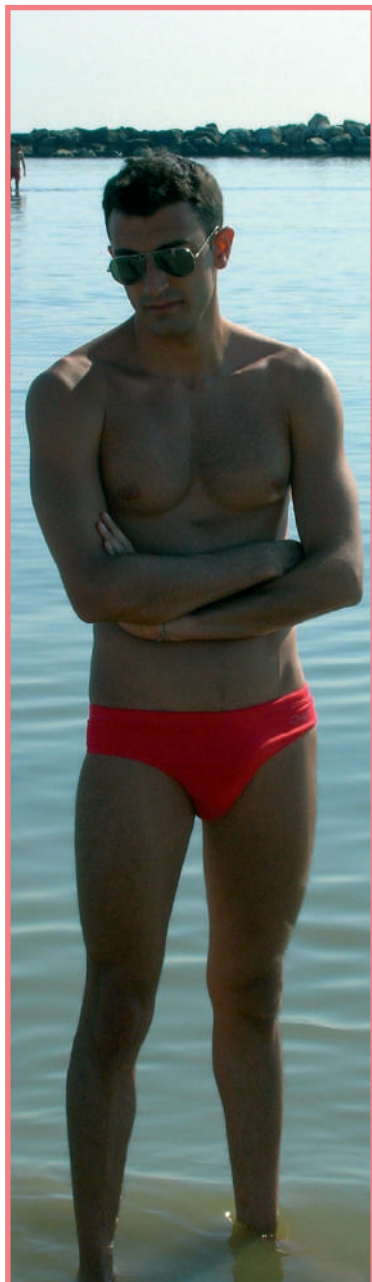
**E' IL RICORDO DI UN GRANDE AMICO, DI UN BRAVISSIMO ISTRUTTORE, DI UN ECCELLENTE ALLENATORE. FEDERICO ERA UNA PERSONA SPECIALE E LE SUE GRANDI QUALITÀ LE AVEVA A MESSE DISPOSIZIONE DI NUOVO NUOTO. NON LO DIMENTICHEREMO**

DI FABIO BETTAZZONI

**E**ra l'estate del 2005 quando, in un pomeriggio di inizio settembre parlai per la prima volta con Federico Corvaglia. Mi aveva raccontato di lui uno stretto collaboratore dicendomi che stava lavorando con un ragazzo molto in gamba di circa vent'anni che aveva voglia di ricominciare a nuotare. Fu così che quel pomeriggio di settembre telefonai a Federico per avere un primo contatto con un potenziale atleta da inserire nel gruppo agonistico. Ricordo ancora perfettamente quella chiacchierata perché ebbi l'impressione di parlare con una persona molto più adulta, per la pacatezza, la serietà, la proprietà di linguaggio e la sostanza delle considerazioni che mi espone, un aspetto che mi sembrò assai rilevante paragonato a quanto quotidianamente mi capitava di rilevare dalle conversazioni con ragazzi della stessa età. Proseguendo nel nostro rapporto mi accorsi poi che quello che colsi nella prima telefonata era proprio un tratto distintivo e caratterizzante di Federico, una delle componenti che lo rendevano una persona veramente speciale.

Da quel giorno in avanti cominciammo a frequentarci, dapprima come allenatore-atleta e poi via via come colleghi allenatori in quanto Federico aveva cominciato giovanissimo a fare l'istruttore di nuoto e a seguire un gruppo di bimbi da inserire in agonistica.

Però aveva ancora voglia di alle-



narsi, di essere atleta e quindi per qualche mese riprese a nuotare in modo regolare. Le cose procedevano tranquillamente, ma dopo qualche tempo fummo costretti ad interrompere gli allenamenti per un fastidioso ed insistente dolore alla schiena.

Il rapporto quindi si spostò decisamente sul piano dell'insegnamento e dell'allenamento fianco a fianco sul bordo vasca: Fede continuava a seguire il suo gruppo di ragazzini alla piscina Record e contemporaneamente mi aiutava ad allenare la prima squadra di Nuovo Nuoto. Era la prima volta che si trovava a gestire allievi più grandi e questa nuova esperienza fu per lui molto motivante. Si trovò a confrontarsi con metodologie di allenamento indicate per categorie superiori e con le problematiche tipiche dei ragazzi adolescenti, assai diverse rispetto a quelle che caratterizzano i gruppi Esordienti.

Gradualmente il rapporto fra di noi diventò sempre più stretto, mentre si profilava all'orizzonte il grande progetto della costruzione della piscina di Altedo.

E proprio questo progetto per la realizzazione di un impianto completamente nuovo, nel quale poter impostare e sviluppare un certo discorso legato alla qualità della Scuola Nuoto e dell'agonismo in fascia giovanile lo aveva entusiasmato. C'era in più anche un aspetto logistico favorevole in quanto Altedo era piuttosto vicino alla sua





**Federico col gruppo degli esordienti B della stagione 2007-2008 alla finale regionale del Gran Premio Esordienti di Mirandola**

residenza di Cadriano (Granarolo) e quindi la frequentazione del futuro impianto si poteva prevedere come quotidiana.

E nella realizzazione e avviamento del Centro natatorio di Altedo Federico profuse moltissime energie. Prima dell'apertura, per definire i piani vasca delle attività di nuoto e il modello di Scuola Nuoto da applicare, e - successivamente - su come gli allievi più predisposti, adeguatamente formati, approdavano ai gruppi preagonistici.

Proprio sulla definizione dei vari livelli di capacità in cui suddividere in modo ottimale la progressione didattica dell'allievo nella Scuola Nuoto di Altedo si era incentrata maggiormente, all'inizio, la sua attività.

L'applicazione pratica di tutto questo lavoro preliminare diede riscontri molto positivi, e all'avviamento dell'impianto tutta l'organizzazione didattica seppe rispondere bene alle richieste dei soci frequentatori del centro. Gran parte del merito di

questo risultato andava ascritto a Fede, alla sua dedizione e al suo essere rigoroso prima di tutto con se stesso, alla continua e incessante ricerca della qualità nel fare quotidiano.

Era la vera e sincera passione per l'insegnamento del nuoto che lo

entusiasmava, di un qualcosa che non è naturale nell'uomo e che quindi deve essere appreso nel modo giusto, dall'ambientamento agli stili veri e propri. E il come proporre questo insegnamento, in quali termini e con quali metodologie e tempi erano i quesiti che lo animavano in una continua ricerca dell'ottenimento del migliore movimento possibile in acqua.

La sua sperimentazione partiva dalla prova pratica in acqua per verificare direttamente su di sé quanto proporre agli allievi. E poi seguivano le domande, il confronto con i colleghi (solo quelli che stimava) su che via prediligere fra approccio analitico e approccio globale nella didattica dell'insegnamento.

Era passione vera, che in poco tempo era diventata competenza e grande qualità nell'insegnamento. E proprio quella qualità si concretizzava poi nei gruppi che amava di più seguire: quelli preagonistici, dove i bimbi prelevati dai corsi



**Federico il giorno del conseguimento della Laurea in "Statistica Impresa e Mercati", marzo 2010**





Un momento felice per Federico, durante un collegiale estivo in compagnia di tutti gli allievi e del collega Stefano Zerbini

confluiscono per iniziare il percorso che in qualche anno li porterà a diventare veri e propri nuotatori. Sono le squadre degli esordienti C e degli esordienti B, ragazzini in età compresa fra i sette-otto e i dieci-undici anni.

Su questa importantissima fascia di giovani allievi Federico aveva fatto ad Altedo un lavoro magnifico: reclutando i bimbi direttamente dai corsi nel giro di sole tre stagioni aveva creato un gruppo di esordienti veramente eccellente, composto da ragazzini tutti ben impostati tecnicamente.

E i risultati si erano subito visti, sia dal punto di vista tecnico che dal punto di vista della formazione di una certa mentalità rivolta al nuoto agonistico. La sua mano era evidente e cominciava ad essere sempre più sicura anche per le fasce di atleti più grandi per i quali preparava i programmi di allenamento

coordinandosi con gli altri allenatori Stefano e Andrea.

Ma Fede era anche uno studente molto promettente e di recente si era laureato in Marketing alla facoltà di Statistica dell'Università di Bologna. Aveva realizzato la tesi valutando la qualità dei servizi offerti alla piscina di Altedo. Aveva trovato il modo di conciliare le sue due passioni, utilizzando le teorie del marketing per misurare la qualità percepita dal frequentatore della sua piscina ad Altedo.

Ne è scaturito un lavoro molto interessante e in qualche modo innovativo in quanto Federico rappresentava un esperto molto speciale essendo competente sia sul versante dell'organizzazione dei servizi di una piscina sia per quanto riguardava i criteri con cui valutarli.

Sicuramente questa doppia competenza gli avrebbe consentito di poter sviluppare un'attività di con-

sulenza su altri impianti analoghi.

Una buona parte della tesi fu pubblicata su queste pagine in un paio di numeri di *Nuovo Nuoto News*. Fu un segnale importantissimo di trasparenza verso tutti i soci cui Federico teneva molto.

Un destino crudele e beffardo tutte queste qualità e molte altre ancora il 4 luglio scorso le ha portate via per sempre. E' molto difficile rassegnarsi a una sentenza di questo genere, definitiva, senza appelli. Federico era una persona troppo importante e il vuoto che ci pervade ci annichisce sul piano emotivo e sul piano operativo.

L'unica cosa che possiamo fare è reagire cercando di mettere il massimo impegno alla ricerca costante di una qualità sempre più alta in tutti i settori della nostra Scuola Nuoto. Perché è certamente questo che Federico avrebbe voluto ed è quello che ci impegniamo a fare.

## C.B. Rappresentanze

### materie prime per pasticceria e panificazione



# Tel. 345.795.51.77

Via Matteotti, 198 - San Pietro in Casale (Bo)





# Master e Agonismo

**E' UN'INTERESSANTE DISAMINA SUL RAPPORTO CHE ESISTE IN OGNI ATTIVITÀ SPORTIVA FRA AGONISMO E AMATORIALITÀ. NEL NUOTO GLI AMATORI SONO I COSIDDETTI "MASTER" CHE PERÒ MANTENGONO ALCUNE COMPONENTI AGONISTICHE**

DI CARLO BUONO

## AGONISMO MASTER

Agonismo master?

Un punto di vista estremo e paradossale, che cela però in sé un pizzico di verità, potrebbe essere: "O è agonismo o è master." E fine dell'articolo. Invece mi tocca entrare nella complessità di un argomento dove le sfumature e i chiaroscuri imperversano. La luce che cercherà di fare chiarezza sarà quella dell'individuazione delle motivazioni che spingono alle gare di nuoto, per dare più specifico contenuto al generico desiderio di misurarsi in vasca con altri nuotatori. Il discorso credo valga in gran misura anche per altri sport che prevedono l'appendice master; comunque mi focalizzo sul nuoto, che ne basta e avanza.

## AGONISMO "NORMALE"

**Vincere.**

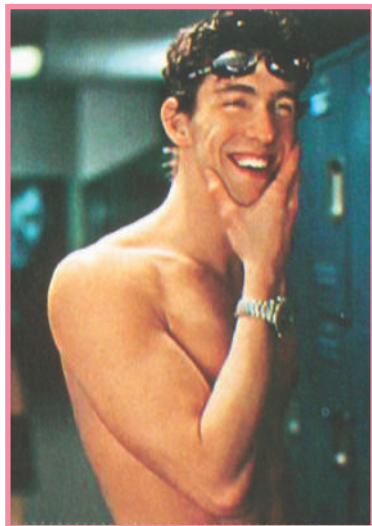
La motivazione regina, che ha sovercitato l'utopico primitivo decubertiano "l'importante è partecipare", suona ora come "l'importante è vincere, può essere accettabile arrivare nei primi tre".

Il gareggiare per primeggiare è giunto a un tale predominio che assistiamo a fatti che un po' di perplessità dovrebbero suscitare. Dopo le grandi competizioni i vincitori di medaglie d'oro vengono ricevuti dai compaesani con suoni di fanfara; agli "argenti" e ai "bronzi" vanno vigorose strette di mano (ma c'è anche il caso di un terzo classificato che confessò di "esserci rimasto di bronzo"); i poveracci che arrivano quarti poco ci manca che siano accolti da cori di pernacchie.

## Migliorarsi.

Rimane naturalmente (sempre più in secondo piano) la motivazione del volere superare se stessi confrontandosi; senza di lei il numero degli agonisti si ridurrebbe drasticamente. Ma penso a ottimi nuotatori delle categorie giovanili che non se la sentono più di effettuare severi allenamenti perché non riescono a emergere rispetto agli altri.

Un frequentatore della mia piscina mi parla spesso del giovanissimo figlio aggiornandomi amaramente su quanto sia ancora lontano dal primeggiare nella sua categoria e debba accontentarsi quasi sempre del secondo posto; solo su mie specifiche richieste ha parlato dei continui miglioramenti che il ragazzo esprime. (E tocco così in velocità il non secondario tema di come motivazioni di genitori possano venire imposte nevroticamente ai figli nella pratica sportiva).



## Onori, gloria, vantaggi economici.

Strettamente collegate alle prime due, e soprattutto a quella "regina", esistono poi le motivazioni legate ai riconoscimenti elogiativi ed economici.

Con il passaggio (sancito nelle Olimpiadi) dal decubertiano dilettantismo al moderno professionismo, l'aspetto economico di premi, stipendi, sponsorizzazioni ecc. è diventato un elemento motivazionale primario ai vertici dell'attività natatoria.

## Salute, socializzazione.

Può spingere all'agonismo il desiderio di mantenere sano ed efficiente il proprio organismo (salvo il problema dei sovraccarichi di lavoro che in età giovanile possono provocare svariati problemi articolari – personalmente ho anche da avanzare riserve sul fatto che sia la cosa più "sana" fare 20 chilometri in vasca al giorno, più la palestra); e può giocare anche il desiderio di frequentare un ambiente a cui si è affezionati.

## La motivazione "nascosta".

Per ultima cito la motivazione che qui mi piace definire "nascosta" perché è quella basilare ma allo stesso tempo quella che, invece di convivere con altre motivazioni armonizzandosi con esse, spesso nell'agonismo "normale" viene coperta e avvilta da altri eccessi motivazionali.

E' la motivazione del piacere di muoversi in acqua, di esprimere spontaneamente un talento e di vederlo riconosciuto.

Credo sia a questa motivazione che fanno riferimento alcuni campioni di nuoto quando parlano del fatto che si "divertono" ancora.



## AGONISMO MASTER

Il "fenomeno" master-nuoto nasce negli anni Settanta (in Italia negli anni Ottanta) probabilmente come reazione al fatto che l'agonismo natatorio stava sempre più confinandosi in piscina nell'ambito di giovani, se non giovanissimi, protagonisti.

Inizialmente perciò l'agonismo master non ha significative differenze dall'agonismo "normale" se non per l'età dei nuotatori, che supera i 25 anni. Il valente agonista, compiuti 25 anni, può così scegliere, se vuole continuare a cimentarsi, di rimanere fra i *non-master* o approdare fra i *master*, evitando il confronto con ruspani giovani e giovanissimi avversari. Ma l'apertura dell'età mescola le carte.

Qual è la spinta agonistica, se può essere ancora considerata tale, che motiva un ottantenne a scendere in vasca per percorrere 50 metri cronometrati?

Alle gare master partecipano nuotatori alla ricerca di quello che non è stato realizzato in età *pre-master*, partecipano ultraventicinquenni che desiderano esprimersi senza dovere affrontare carichi di lavoro considerati eccessivi, partecipano ex-nuotatori di buon livello protesi a dimostrare che anche a 40, 50 e passa anni si possono ottenere ottimi risultati cronometrici.

E apro una parentesi sulla Torres, americana quarantunenne protagonista alle ultime Olimpiadi, a



dimostrazione che esiste la possibilità in età avanzata di ottenere prestazioni di valore assoluto; solo che chi ne è capace, come la Torres, non gareggia coi master, ma va alle Olimpiadi.

Però è soprattutto il crogiuolo master che può aprire interessanti interrogativi sul decadimento fisico dovuto all'età: fino a che punto ci si allena meno perché si "decade" e fino a che punto si "decade" perché si fa meno movimento e non si cura l'alimentazione? In fondo tutti o quasi i mammiferi hanno un periodo di piena maturità ed efficienza che è varie volte il tempo impiegato per maturare; perché solo l'*homo sapiens* deve iniziare a "decadere"

subito dopo aver raggiunto la maturità?

Un'interessante categoria è quella di neofiti nuotatori che hanno in passato praticato altri sport prima di approdare alle gare master, spesso dopo aver scoperto che i vari disturbi (per lo più tendinei e/o articolari) responsabili dell'abbandono agonistico invece scompaiono o si minimizzano in acqua rendendo possibile gareggiare (magari evitando di fare i 200 delfino; personalmente ormai evito anche i 50 in questo stile, dato che il fare gli ultimi 10 metri nella variante "anitra ferita" crea al bagnino di salvataggio giustificate apprensioni per la mia incolumità).

C'è anche chi in tarda età scopre il nuoto master, senza avere mai praticato alcuno sport; ricordo il simpaticissimo Alfio (M75, da pochi anni praticante) che, dopo avermi visto seduto a occhi chiusi prima di una partenza ed avendo da me saputo che praticavo una forma di "meditazione" rilassante, mi ha battuto una mano sulla spalla e ha detto:

"Fai bene, fai bene; anch'io prima di qualche gara prego Dio che faccia resistere il cuore a questo sforzo tremendo della gara!"

Mi piace citare con un po' di invidia i master che chiamerei "marginali"; cioè quegli "amatori" che vanno spesso in acqua e ogni tanto, magari per far piacere alla società master che si allena nella loro pisci-

**Estetica UNISEX**  
**Erboristeria**  
**Victoria**



Via Nazionale, 107  
Gallo di Poggio Renatico

0532.820532

Sconti per tutti i soci  
ASD Nuovo Nuoto



na, fanno qualche gara. In loro la motivazione nascosta non è più tale, appare in primo piano. Che differenza fra *amatore* e *master*?

Direi che l'amatore minimizza e "solipsizza" l'esito del suo magnifico andare, il master lo formalizza e lo socializza.

Le motivazioni dei master in fondo non sono diverse da quelle che ho cercato di individuare nella prima parte dell'articolo; se è piuttosto costante il generico intento di *voler mantenere la forma fisica*, altri fattori variano moltissimo in presenza e intensità creando una grande variabilità di situazioni ed esperienze.

Una diversità intanto è indotta dall'atteggiamento delle varie società. Per esempio è significativo che un ente di propaganda abbia come motto "migliore non è colui che arriva primo, ma colui che dà il massimo" e che cerchi di trasmetterlo alle numerose società affiliate. La motivazione "vincere" viene così decisamente declassata.

Una società, per non fare nomi la *Nuovo Nuoto*, "privilegia l'aspetto aggregativo, didattico e ludico rispetto a quello meramente agonistico". E' la stessa società che a fine anno valuta in primo luogo i miglioramenti degli iscritti.

So di un'altra società bolognese di cui mi sfugge il nome che nel suo statuto, in previsione di competizioni in altre città, anteponeva la ricerca sperimentale delle tradizioni culinarie del luogo alla scelta delle gare da effettuare. La motivazione aggregativa veniva così arricchita da quella gastro-esplorativa. Il vincere e il migliorarsi sfumavano sullo sfondo.

Trovo significativo il fatto che nelle gare master spesso ci sia mescolanza fra femmine e maschi; un ottimo modo di permettere la "misurazione" della propria prestazione associandola ad una originale occasione



di vivere l'eterno rito dell'incontro fra maschile e femminile, forma primaria di socializzazione. Non a caso, nelle occasioni "serie" di agonismo master la divisione viene nuovamente imposta; si ripropone cioè la pesantezza dell'imitazione dell'agonismo normale.

Esistono anche società che esasperano il loro desiderio di emergere nelle classifiche nazionali annuali e nelle singole gare; esigono così dai master assoluto impegno nell'allenamento e fedele partecipazione alle gare prescelte; il clima che si crea tende perciò a non essere dissimile da quello dell'*agonismo normale*. Spesso la stessa società è impegnata sul fronte "giovane", "normale" e "master" senza netta differenziazione nel modo di proporre le tre realtà agonistiche. Entriamo nella dimensione dell'agonismo master che scimmietta l'agonismo "normale", e si ripropone in alcuni casi la motivazione dei vantaggi economici.

Rimane il fatto che nell'agonismo master è più facile che si palesi quella motivazione nascosta che altre motivazioni tendono a coprire. Le frasi chiave di questa motivazione è "divertirsi in una ricono-

sciuta espressione spontanea"; e la parola chiave di questa frase è "spontanea".

E spontaneo, amici miei, significa "immotivato".

Perciò, data l'irresistibile attrazione che su di me ha il paradosso, vorrei chiudere questo articolo tutto centrato sulle motivazioni ponendomi una domanda:

"E' possibile la pratica del nuoto agonistico, normale o master che sia, senza che ci sia una motivazione?"

E mi accorgo che è una domanda sul nuoto che potrebbe riferirsi anche a qualunque altro sport o, in fondo, a qualunque attività umana, a qualunque "fare".

Perciò entro in una atmosfera rarefatta, poco produttiva; chi bada al sodo mi abbandoni pure senza problemi, può smettere di leggere e amici come prima.

#### CINTURA BIANCA

Si racconta che negli stili interni di alcune arti marziali era previsto il passaggio da cintura bianca a cintura gialla e poi via via a cinture di vario colore fino a cintura nera, anch'essa graduata in "dan" fino a un limite estremo; ma era possibile tornare a indossare la cintura bianca, specie dopo aver compiuto tutta la trafila.

La prima cintura bianca è quella del bambino che vive nel tutto e non nella separatezza del suo corpo-mente (infatti parla di sé stesso in terza persona - non c'è "io"), solo che non lo sa.

La seconda cintura bianca è quella dell'adulto che arriva a sapere che la raggiunta identificazione in un individuo separato è illusoria dato che in realtà un'unica Sorgente si esprime dal profondo di ogni Sé.

Allora scompare la motivazione, il fare per ottenere qualcosa di personale - quel fare che, una volta raggiunto lo scopo (giallo) subito ne crea un altro (marrone) e così via (fino al 5° dan, che

*continua a fianco*





# Nuova pinna Arena

**SI CHIAMA “TECH FIN” LA NUOVA PINNETTA PRODOTTA DA ARENA, MARCHIO LEADER MONDIALE NEL SETTORE DEL NUOTO AGONISTICO. QUESTO NUOVO ACCESSORIO CONSENTIRÀ DI ALLENARE LE GAMBE IN MODO ANCORA PIÙ EFFICACE E SPECIFICO**

DI FABRIZIO BUGAMELLI

**A**rena, azienda specializzata nell'abbigliamento e negli accessori tecnici dedicati al nuoto agonistico, propone un nuovo modello di pinna corta (pinnetta) dedicata all'allenamento degli atleti.

Si tratta di una pinna da utilizzare principalmente in piscina (ma anche per allenamenti in acque libere può essere indicata) progettata su basi innovative e costruita con materiale durevole, leggero e morbido.

La pala della pinna (la zona nella

quale si sposta l'acqua durante l'utilizzo) è posizionata sopra al piede per trasferire meglio la potenza sviluppata dal movimento delle gambe.

La forma curva al centro della pala e le scanalature laterali garantiscono maggiore stabilità e potenza grazie a un particolare flusso dell'acqua.

La parte dove viene infilato il piede (la cosiddetta “scarpetta”) consente un pieno supporto plantare pur evitando scomodi e dolorosi carichi sul collo del piede.

Il particolare design aperto sia a livello di caviglia che a livello di tallone garantisce maggior libertà e comfort per tutta l'articolazione tibio-tarsica.

Le taglie disponibili vanno dal numero 38 al numero 45.

Il costo della nuovissima pinnetta Arena “Tech Fin” è di euro 39,00. La puoi trovare a Bologna presso il negozio specializzato in tutta l'attrezzatura per il nuoto **Sterlino Sport** di Via Murri 86/c (tel. 051.623.71.50) oppure sul sito [www.sterlinosport.com](http://www.sterlinosport.com).

*segue da pag. 10*

in genere precede di poco la fine del fare per sopraggiunta assenza del corpo).

Si ritiene che sia possibile tornare al bianco in ogni momento del colorato procedere. E allora avviene la spontanea espressione, l'agire come semplice manifestazione della Sorgente, non perché ci sia un attore individuale; cioè agire senza perché.

Si racconta che i più invincibili samurai fossero cinture bianche. Si racconta anche che uno dei più grandi campioni di nuoto mai esistiti fosse cintura bianca.

E così alla domanda: “Perché nuoti?” la risposta del bambino che squacquera in acqua e del saggio cintura bianca è la stessa:

“Perché di sì”.

## eByWater



# Ago e Master super

**PRESENTIAMO LA CARRELLATA DEI RISULTATI OTTENUTI DAI SETTORI AGONISTICI DELL'ASSOCIAZIONE: SONO TUTTI MOLTO POSITIVI, ALCUNI DEI QUALI ECLATANTI. A TUTTI GLI ATLETI, OLTRE AI COMPLIMENTI, ESPRIMIAMO LA NOSTRA SODDISFAZIONE**

DI FABIO BETTAZZONI

**P**er esiguità di spazio, sintetizziamo in questo articolo quanto conseguito dagli atleti Nuovo Nuoto nella seconda parte della stagione nei vari settori.

## Nuoto Agonistico

Risultati molto brillanti per tutti gli atleti. Su ogni altro spicca il titolo regionale estivo (vasca da 50) della 4x100 stile libero categoria Esordienti A con Lorenzo Scalini, Jacopo Bulferi, Riccardo Vicinelli e Luca Martelli (la stessa formazione campione regionale due anni fa nella categoria inferiore). Il tempo conseguito (4.12.70!) e il distacco inflitto ai secondi non lasciano dubbi sul risultato di grande rilievo ottenuto dai nostri atleti. Sempre alle finali regionali Esordienti di Reggio Emilia da notare l'eccellente secondo posto di Lorenzo Scalini nei 400 misti. Sempre Lorenzo ha strappato anche il bronzo nei 400 stile libero, battendo pure la concorrenza interna di Vicinelli e Bulferi. Da Reggio sono arrivati altri due argenti ad opera di Gaia Vicinelli nei 400 stile Esordienti B e Jacopo Bulferi nei 100 stile.

Medaglie a parte, ci piace sottolineare la grande stagione di tutto il gruppo Esordienti Nuovo Nuoto, capace di presentarsi in finale regionale con 23 gare individuali e tre staffette.

Menzione particolare per Jacopo Bulferi, costantemente ad alti livelli per tutta la stagione, che per questo ha fatto parte della prestigiosa rappresentativa regionale che ha partecipato al meeting delle Regioni a Molveno.

Nelle categorie superiori un inaspettato Simone Trombetti ha vinto il titolo regionale Cadetti nei 200 rana



(terzo nei 50 rana). Molto bene anche Francesca Naldi, in grande miglioramento e arrivata a pochi decimi dal tempo limite per i categoria nei 100 stile libero.

## Nuoto per Salvamento

Di nuovo sugli scudi i quattro Moschettieri Esordienti A, campioni regionali della 4x100 stile libero. Questa volta però - a Pescara - hanno conquistato il titolo italiano (foto) nella staffetta 4x50 ostacoli, gareggiando nello stesso ordine di Reggio Emilia. A Pescara Bulferi ha saputo cogliere anche il titolo individuale dei 50 ostacoli con un ragguardevole 30.04.

A podio anche una brillantissima Francesca Naldi, terza nei 100 ostacoli categoria Ragazzi.

## Nuoto Pinnato

Grandi risultati anche per gli atleti con pinne: agli assoluti estivi di Livorno altro record italiano di categoria per Lorenzo Appressi nei 400 velosub

Juniores. Questa prestazione gli è valsa un ottimo secondo posto mentre il terzo posto è stato conquistato da un coriaceo Stefano Chou. Bene anche Julio Tugnoli terzo nei 100 e 200 monopinna. Convocazione in nazionale assoluta per Tugnoli e giovanile per Davide Seminerio. Ai Categoria di Bari bravi Elena Pesenti, Simone Seminerio e Ilaria Catani.

## Nuoto Master

In attesa che il nostro statistico ufficiale, Vasco Rampani, riprenda le sue puntuali analisi sulle prestazioni e i relativi punteggi del nostro gruppo master, come lo scorso anno procediamo a una rapida esposizione di quanto ottenuto da Nuovo Nuoto in questo settore nell'ultima stagione. Dalla classifica per società (data ai primi di agosto come provvisoria) elaborata dalla Federazione Italiana Nuoto emerge il conseguimento della sedicesima posizione assoluta. Si tratta di un ottimo risultato, in netta controtendenza rispetto alla stagione precedente (ventesimo posto) ma anche alla 2007-2008 (diciannovesima posizione), che vede ritornare i master Nuovo Nuoto sulle stesse posizioni della stagione 2006-2007 (sedicesimo posto assoluto).

Rispetto però a tre anni fa c'è un miglioramento qualitativo. Infatti quest'anno sono stati totalizzati 150.357 punti contro i 147.065 punti di tre anni fa. Ma soprattutto tali punteggi sono stati ottenuti quest'anno con 69 atleti e 2.179 punti di media per atleta, mentre tre anni fa con 71 atleti per una media/atleta di 2.071 punti.



# orizzonti *Jump*

**ZERO**  
spese  
per studenti  
fino a 26 anni

**Giovani studenti 18-35**

**Giovani lavoratori 18-35**

**Giovani coppie 18-35**

**E per chi diventa socio, tanti vantaggi in più!**

[www.emilbanca.it](http://www.emilbanca.it)

**EMILBANCA**  
BCC CREDITO COOPERATIVO

# Corso sub gratuito

**ENTRA, ACCOMPAGNATO DA SENZA TERRA, NEL MONDO MERAVIGLIOSO DELLA SUBACQUEA, LA PROMOZIONE DI SETTEMBRE È VERAMENTE IMPERDIBILE PER PROVARE I PRIMI PASSI DI UN PERCORSO CHE TI APRIRÀ AL "MONDO DI SOTTO"**

DI MAURIZIO SICURO

L'attività subacquea in Italia è decisamente ancora poco praticata. Non ci sono stime ufficiali ma sembra aggirarsi tra i 300 ed i 500 mila praticanti... meno dell'uno per cento della popolazione (in Australia, per esempio, circa il 15% della popolazione va sott'acqua).

Eppure a tutti piace il mare. Tantissimi avrebbero voglia di vedere i pesci, i colori del mare nelle sue più svariate sfaccettature, conoscere i fondali di isole e isolette, girare il mondo alla ricerca dell'acqua più trasparente e pulita (c'è comunque anche nei nostri mari). Nonostante questo sono ancora pochi coloro che si avvicinano alla subacquea, il modo più appropriato per conoscere ed esplorare al meglio i fondali...

Le ragioni sostanzialmente sono due: la prima riguarda l'idea dei costi, percepiti come elevati. La spesa tuttavia non è molto diversa dallo sci ma - a differenza di questo sport - l'attività sub si può fare tutto l'anno e in qualsiasi parte del mondo.

La seconda ragione riguarda l'idea diffusa di pensare che sia una pratica pericolosa. Nelle statistiche della pericolosità relativa a svariate attività la subacquea non viene nemmeno menzionata....

E allora che fare?

Noi viviamo di subacquea e delle svariate attività che le fanno da divertente contorno: i corsi, i viaggi, il piacere di stare insieme. L'attività subacquea ha la caratteristica pecu-

**Circolo senzatterra sub**  
Associazione Sportiva Dilettantistica

**CORSO SUB**  
**Gratuito\***

**Promozione valida per iscrizioni  
dal 4 al 30 di settembre 2010**

**Info senzatterra@sintierra.it**

**051 6012844      348 250 6 997-8**

\*Si paga solo il materiale didattico      **www.sintierra.it**

liare che si fa sempre almeno in coppia, e fare parte di un gruppo, un circolo subacqueo, un'associazione fa la differenza. Se riesci a conoscere il mondo della subacquea poi è difficile lasciarlo. A noi la subacquea ha cambiato la vita, e oggi è il nostro

lavoro: ecco il perché della promozione per questa fine estate (vedi manifesto raffigurato qui sopra), che potrebbe rappresentare il primo stimolo per un piccolo, significativo passo da compiere verso il mondo di sotto....



# Sin Tierra Agenzia Viaggi

Condizioni particolari per i soci NUOVONUOTO  
Inviaci una mail e le riceverai direttamente a casa

[www.sintierra.it](http://www.sintierra.it)  
[info@sintierra.it](mailto:info@sintierra.it)  
051/6012844

**Aperti anche tutto il sabato**



# STERLINO SPORT - BOLOGNA

via Murri, 86/c - 40137 Bologna - tel 051.623.71.50

## Omologati FINA 2010

Akron



Akron

Speedo



Speedo

Arena



Arena

Ora il negozio Sterlino Sport è anche su

**eByWater**

[www.sterlinosport.com](http://www.sterlinosport.com)



[info@sterlinosport.com](mailto:info@sterlinosport.com)

## Il mondo del nuoto direttamente a casa tua