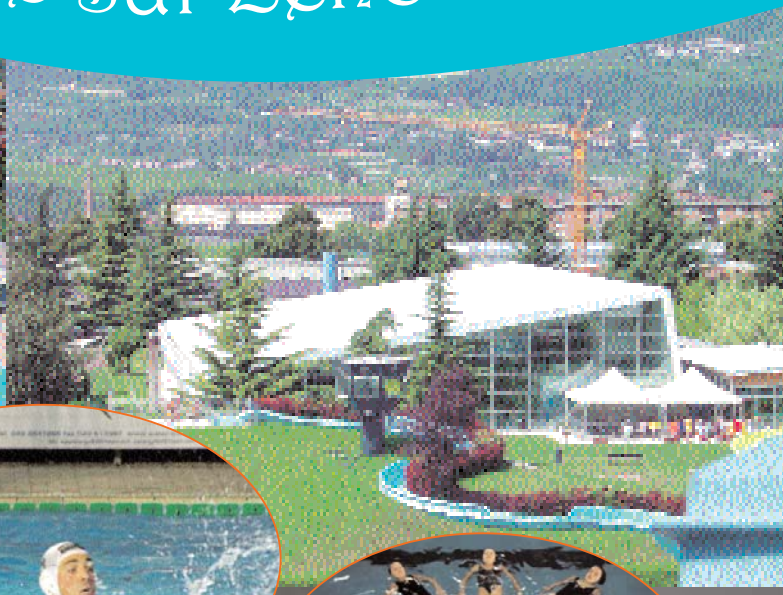
Mensile d'informazione Sportiva - Anno 3 N° 6 - Spedizione in A.P. 45% - Art. 2 Comma20/B Legge 662/96 DCI PD

www.2001team.com

PAROLE SULL'ACQUA

Le piscine sul Leno



Esperienza, il lavoro di squadra, la collaborazione con tutti, in modo che ognuno possa portare il suo contributo specifico. Sono i tre punti fermi della nostra filosofia, che abbiamo voluto applicare anche a Rovereto. Il Team 2001 è qui dal 1993, e ha sempre puntato, fin dall'inizio, sull'efficienza della struttura, sull'accoglienza, sul divertimento e sul benessere in acqua, altra nostra parola d'ordine, ma anche sulle attività agonistiche, sviluppando la scuola nuoto federale. Grazie ai tanti collaboratori, che organizzano e conducono i vari corsi con passione e indubbie capacità, posso tranquillamente affermare che il livello delle attività del centro è ottimo. Ma non dobbiamo accontentarci. I progetti non mancano, la collaborazione con le istituzioni locali è improntata al rispetto e alla stima reciproca, e così abbiamo ancora tanti obiettivi da raggiungere. Sia a livello di struttura, che speriamo presto possa essere ampliata e ulteriormente ammodernata, sia per quanto riguarda la quantità e la qualità delle offerte a disposizione di chi frequenta il Centro Natatorio Rovereto. E ora sfogliate questo notiziario: se siete già nostri amici, per suggerirci nuove idee, se non ci conoscete, per farvi coinvolgere e avviare il vostro rapporto con l'acqua, magari come preparazione fisica adatta alle vostre sciate invernali.

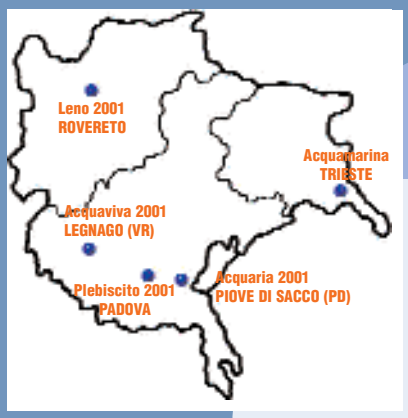
TEAM 2001
Gianfranco Barbiero
Direttore Centro Natatorio Rovereto

CENTRO NATATORIO
2001 TEAM
ROVERETO

Per tutte le esigenze

2001 TEAM

2001 TEAM



Per l'apertura del Centro Natatorio di Rovereto occorre risalire al 1984, con l'inaugurazione di quello che è stato il primo impianto della città con docce calde, spogliatoi, riciclo dell'acqua nelle vasche. Impianto che era esattamente come adesso. Solo la hall di ingresso è stata rifatta. Il 2001, invece, con la sua esperienza di gestione e di sviluppo di impianti come questo, è arrivato nel 1993. All'epoca si contavano circa 60.000 utenti all'anno, che sono diventati oggi oltre 170.000. Un balzo in avanti enorme, basato sulla volontà di rispondere alle esigenze di tutti, caratteristica principale del 2001.

Questo puntando anche sull'attività organizzata, e sulla scuola nuoto federale agonistica. Facendo i conti, è come se tutti gli abitanti di Rovereto visitassero la piscina almeno 5 volte all'anno. Nonostante da queste parti non ci sia grande tradizione di nuoto, perché si è sempre dato più spazio alla montagna, allo sci, al calcio.

Cifre che fanno ben sperare sulla strada dell'ampliamento delle strutture, visto che anche nell'ultima stagione invernale si è registrato l'ennesimo incremento di frequentatori, con la scuola nuoto per i bambini sempre più consistente sotto l'aspetto dei numeri e del livello tecnico.

"Anche se non arriviamo invece a grandissime cifre per quanto riguarda il settore agonistico", spiega Gianfranco Barbiero, il direttore generale del centro, "vediamo che l'attività è ormai consolidata. E poi la richiesta continua a crescere: in fin dei conti il nuoto è tra gli sport più praticati in Italia.

Oltretutto sappiamo di avere sempre il sostegno attento dell'amministrazione comunale, che risponde alle esigenze della piscina. È bello lavorare sapendo che corrisponde un alto livello di interesse". Ma, com'è ormai tradizione in casa Barbiero, si guarda sempre al futuro. "Ora puntiamo allo sviluppo polisportivo", riprende Gianfranco. "È vincente il connubio tra nuoto, acquafitness, fitness e servizi supplementari come il termarium, la pizzeria, e altri spazi di aggregazione. Tutto ciò è anche di stimolo per noi, per ascoltare proposte nuove, per tendere un orecchio alle offerte e alle richieste del mercato. Per il 2001, comunque, la priorità rimane l'attività giovanile". Risultati, su questo fronte, che si vedono anche dalla qualità delle squadre agonistiche. Un gruppo di atleti del '96, ad esempio, è stato in trasferta a Gubbio, ad una manifestazione nazionale, per rappresentare l'intero Trentino.

Un po' di storia

Dall'inaugurazione del 1984 ad oggi tempi sono profondamente cambiati. Ora la parte estiva del centro è più che sufficiente, ma non si può dire lo stesso della parte invernale. Già ad aprile si formano le liste d'attesa per i corsi riservati ai bambini. Corsi che si svolgono 6 giorni su 7, anche perché l'impianto più vicino si trova ad Ala, che dista 12 chilometri, oppure bisogna farne 30 per raggiungere Trento. Per quanto riguarda quello di Riva, invece, non è coperto. "Io sono qui dall'88", spiega Massimo Eccel, che coordina tutte le attività dell'impianto. "Inizialmente ero solo allenatore, che è la mia vera passione; poi negli anni, specie con l'arrivo di Gianfranco Barbiero e di mia figlia, ho rivoluzionato la mia vita negli ultimi cinque anni, abbandonando un po' il centro. Ora mi sono riavvicinato, e cerco di dare una mano anche fuori dall'acqua, nell'organizzare la struttura". Nei primi anni a Rovereto veniva gente anche da Vicenza, perché l'impianto estivo era all'avanguardia, con quello scivolo che finisce nell'acqua, uno dei primi in circolazione.

"Adesso con le scuole nuoto abbiamo applicato la nostra filosofia", riprende Massimo, "che è quella di offrire ai ragazzi più qualità, più attenzione, più elasticità.

Siamo in pratica in regime di monopolio, con la piscina più vicina che si trova a 12 chilometri, ed invece ragioniamo come se fossimo in concorrenza con altri.

Da migliorare sicuramente c'è il servizio di trasporto per le scuole: i tempi di spostamento sono lunghi, perché mancano i servizi pubblici nei paesini della periferia.

Per qualcuno si tratta di cinque chilometri da percorrere, con un'infinità di curve. Ma contiamo di migliorare anche questa situazione".

Un tuffo nelle scuole

Per le piscine scolastiche è già stato presentato il progetto. Per prima, seconda e terza elementare ci sono corsi di nuoto e le novità della pallanuoto e del sincro. Le piscine sono due: quella delle scuole Gandhi del Brione, di dieci metri per otto, e quella delle scuole Filzi a Borgo Sacco, di dodici metri per sei. Si tratta di impianti all'avanguardia, ristrutturati completamente da due anni. Al Brione, oltre che dalla scuola, la piscina è utilizzata per la riabilitazione, specialmente per traumi e disabili. Borgo Sacco, invece, ospiterà presto neonati e gestanti. In entrambe si pratica molto l'acquafitness, con corsi specializzati per tutti, compresi gli anziani.

PISCINE

orari di inizio

Piscina Scolastica del Brione

nuoto anatroccoli
(3 mesi-3 anni)
Sab: 9.00-9.30-10.00
Dom: 9.00-9.30-10.00

Sede di via Udine

nuoto paperini
(3-5 anni)
Lun-Gio:
16.15-16.45-17.15-17.45-18.15
Mar-Ven:
16.25-16.55-17.25-17.55-18.25
Mer:
16.10-16.40-17.10-17.40-18.10

nuoto ragazzi (6-14 anni)
Lun-Gio: 16.30-17.10-17.50
Mar-Ven: 16.40-17.20-18.00
Mer: 16.30-17.10-17,50

nuoto adulti (dai 15 anni)
Lun-Gio:
8.30-9.15-18.45-19.30-20.15
Mar-Ven:
8.30-9.15-18.45-19.30
Mer: 18.45-19.30-20.15

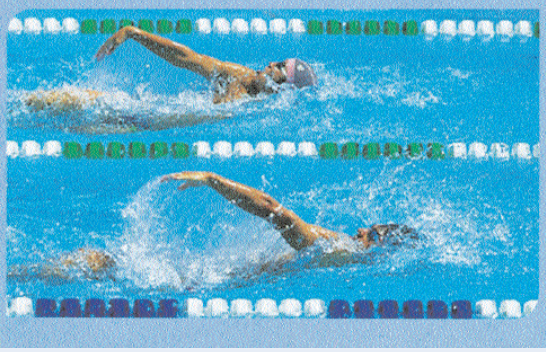
avviamento allo sport pallanuoto (8-14 anni)
Mar-Ven: 18.00

nuoto sincronizzato
6-10 anni: Mar-Ven: 17.40
10-17: Mar-Ven: 18.45

nuoto propaganda
(6-10 anni)
avviamento al nuoto
Lun-Gio: 16.30
Mar-Ver: 17.20

nuoto preagonistica
(8-10 anni)
Mar-Mer-Ven: 16.40

nuoto supercorso
(8-17 anni)
Lun-Gio: 18.50
Mar-Ven: 18.00-18.50



Scolpisci il tuo corpo
con l'acquafitness

Sapete qual è uno degli attrezzi di ginnastica più efficace? L'ACQUA!

I vantaggi? Poiché nell'acqua il corpo pesa l'80% in meno di quanto pesi sulla terraferma, gli esercizi sono dolci e quindi più sicuri. E siccome l'acqua crea una naturale resistenza ai movimenti, molte volte superiore a quella creata dall'aria, è possibile tonificare i muscoli proprio come si fa con i pesi, ma divertendosi. La ginnastica in acqua, inoltre, migliora la mobilità articolare e la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio e i movimenti sviluppati creano un salutare idromassaggio che attenua i disturbi diffusi, quali gambe gonfie, varici e naturalmente la cellulite.

Va bene per tutti?

L'acquafitness può essere praticato da tutti: uomini e donne (anche durante la gravidanza), grandi e piccini, perfino da chi non sa nuotare o da chi, in seguito ad un trauma, deve allenarsi con una certa cautela. È consigliato alle persone con notevoli problemi di sovrappeso che, praticando altre attività sportive, rischierebbero di sottoporre cuore e articolazioni ad un lavoro troppo intenso. È ideale per chi non ha mai particato attività sportiva e ha i muscoli e le articolazioni intorpiditi dalla sedentarietà, ma è straordinariamente efficace anche per le persone più allenate. L'intensità degli esercizi infatti la puoi decidere tu: più i movimenti sono ampi e decisi, più saranno efficaci.

... ancora acquafitness

Ma l'acquafitness non è solo corpo libero. Con l'ausilio di vari accessori le lezioi saranno sempre più intense e divertenti. Gli attrezzi più usati sono: tondi, manubri, cavigliere, step, cinture, palette che, se desideri, puoi acquistare in segreteria e utilizzare in piscina nel tuo tempo libero o al mare durante la vacanza. Durante il corso troverai a tua disposizione tutti gli attrezzi: tu devi solo preoccuparti di portare il costume, l'accappatoio, un paio di ciabatte e la cuffia (che è obbligatoria, anche se con l'acquafitness i capelli non si bagnano); a tutto il resto pensiamo noi.

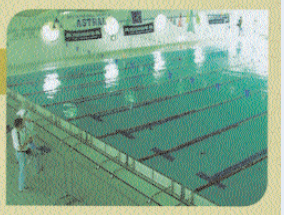
PISCINE
impianto estivo

Sede di via Udine
Piscine climatizzate:
- vasca olimpionica (50mt)
- vasca con 3 scivoli e fungo
- vasca tuffi con piattaforma e trampolino
- vasca baby
- 2 campi da beach-volley
- piastra polivalente/calcetto
- 2 campi bocce
- bar e zona pic-nic
- ampi spogliatoi e docce
- 16.000mq di solarium

nuoto libero
da Lun a Ven: 9.00-21.00
Sab.-Dom.-festivi: 9.00-20.00

PISCINE
impianto invernale

Sede di via Udine
- vasca semi-olimpionica (25mt)
- vasca didattica
- palestra fitness climatizzata
- spogliatoi e docce rinnovati
- ampia hall con angolo biblioteca
- tribune 300 posti



nuoto libero
Lun-Mar: 9.30-21.30
Gio-Ven: 9.30-21.30
Mer: 9.00-12.30/18.00-22.00
Sab.-Dom.-festivi: 10.00-12.30/15.30-20.00

L'acqua delle vasche è monitorata da centraline computerizzate per il controllo e la gestione di: temperatura, cloro e PH.

SCUOLA NAZIONALE DELLO SPORT

CENTRO NATATORIO 2001 TEAM ROVERETO

Porta un amico e trovi un tesoro

Presentandoti in segreteria con questo coupon e con un nuovo iscritto avrete diritto entrambi allo sconto del 10% sulla quota del primo mese

da utilizzare entro il 31-10-2005

Nuoto

imitando un campione

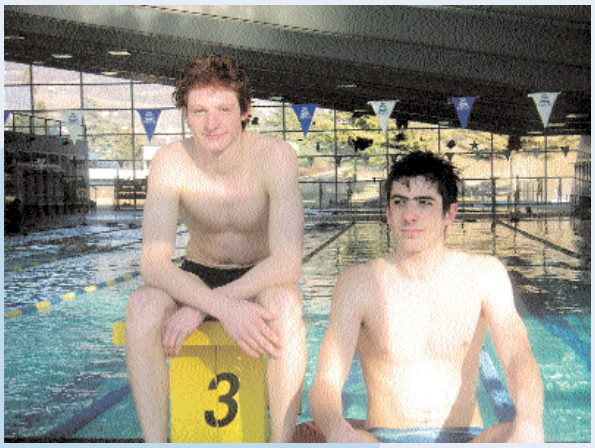
È sicuramente lui, Renè Gusperti, il valore aggiunto del settore nuoto a Rovereto; il re dello sprint italiano fino a pochi anni fa è l'esempio, il traino dei ragazzi che si allenano tutti i giorni con lui nella vasca di via Udine. Lo copiano, lo ascoltano ne fanno un modello da seguire ed è così che guidati dall'allenatore Massimo Eccel stanno raggiungendo dei traguardi di valore assoluto nonostante la loro giovane età. Un esempio su tutti Simone Gerola, classe 1989, ranista; in questa prima parte della stagione oltre ad essersi qualificato per i campionati italiani di categoria ed alla semifinale di Coppa Olimpica ha stabilito 9 record regionali e 10 provinciali. Con lui si è costruita una staffetta 4x100 mista juniores (Caciagli, Gerola, Grisenti, Sterni) che ha conquistato a suon di record provinciali la qualificazione, storica per il sodalizio roveretano, ai campionati italiani.

Senza l'apporto del campione trentino, i ragazzi hanno conquistato il terzo posto, a pochissimi punti dalla prima, nella classifica a squadre della fase regionale della Coppa Brema. A questo si aggiungono i 6 titoli regionali conquistati nel corso dei campionati primaverili completati da 9 argenti e 2 bronzi. Tutto questo fa ben sperare per il futuro, futuro che si sta costruendo con una nuova politica del settore giovanile, quest'anno la squadra degli esordienti si è raddoppiata di numero rispetto agli ultimi anni e con elementi giovanissimi; che comunque sono riusciti a salire quattro volte sul podio ai campionati regionali esordienti (due argenti e due bronzi). Il gruppo, allenato da Alessia Postinghel - fino allo scorso anno una delle migliori atlete nella storia del nuoto lagarino - viene "rimpinguato" dal gruppo propaganda – seguito dal tecnico Guido Lampredi – e da una più attenta scuola nuoto federale ora finalizzata all'agonismo. Staff tecnico: allenatore assoluti: Massimo Eccel; Preparatore atletico: Renè Gusperti; Allenatore esordienti: Alessia Postinghel; Settore propaganda: Guido Lampredi; Gruppo "Cuffia Gialla": Matteo Gratton.

Atleti del settore nuoto:

Assoluti: Caciagli Lorenzo, Cazzola Giovanni, D'Ascanio Francesco, Delaiti Alessandro, Gerola Simone, Grisenti Marco, Gusperti Renè, Gusperti Andrè, Prezzi Irene, Scrinzi Giulia, Sterni Giacomo, Volani Lodovico.

Esordienti: Bandini Andrea, Bassi Lisa, Biasion Luca, Boninsegna Ketty, Boschi Marco, Bottero Mattia, Caracciolo Stefano, Ciaghi Camilla, Fiorini Davide, Flaim Carlotta, Girardi Alessandro,Malena Giovanni, Marsilli Francesca, Miorandi Elisa, Moscatelli Andrea, Parziani Massimo, Pinter Luca, Pjejick Vid, Rambaldo Alessandro, Senter Lara, Stedile Sara, Tranquillini Elia.



Trofeo "Città di Rovereto"

Il Trofeo Città di Rovereto giunto alla sua II° edizione si tiene ogni anno a Rovereto presso il Centro Natatorio di via Udine. Il meeting, a carattere internazionale, forte dei successi delle ultime edizioni si presenta quest'anno con una formula diversa e su due giornate. Una nuova sfida degli organizzatori, costantemente impegnati a far crescere la manifestazione. In questi anni tutti i più grandi campioni del nuoto nazionale si sono sfidati nelle vasche del Centro Natatorio di Rovereto: Domenico Fioravanti, Alessio Boggiato, Emiliano Brembilla, Lorenzo Vismara, Luis Alberto Laera, Sara Parise, Alessandra Cappa, per citarne solo alcuni. La prossima edizione vedrà impegnati gli organizzatori a coinvolgere oltre ai campioni affermati di cui sopra anche le promesse del nuoto azzurro e, perché no, internazionale. Queste presenze sicuramente proiettano il Trofeo di Rovereto in una dimensione tale da impegnare l'organizzazione in modo estremo sia da un punto di vista tecnico/organizzativo che soprattutto economico.

Ci sarà sempre bisogno di tutti gli elementi della società, ma anche della città e della provincia tutta, perché riteniamo che questa manifestazione, dopo i successi precedenti, sia diventata inevitabilmente un patrimonio di tutto lo sport trentino. Il programma gare vede sempre la presenza sia di atleti assoluti che di giovani speranze (che quest'anno sono state suddivise in due categorie ragazzi e junior) permettendo a quest'ultimi di gareggiare fianco a fianco ad atleti che hanno gia dato molto al nuoto e dai quali possono trarre grandi insegnamenti sia tecnici che umani.

Il trofeo Città di Rovereto è l'unico momento "natatorio" in Provincia per vedere da vicino dei campioni con la "C" maiuscola.

I numeri dell'ultima edizione: presenze gara n. 793, atleti partecipanti: 256, società partecipanti: 22

2001 TEAM

È tempo di divertirsi

Durante l'estate è normale vedere al Centro Natatorio di Rovereto gruppi di ragazzi che corrono per i vialetti esterni, o che si tuffano tutti insieme in piscina, sotto l'occhio attento degli animatori. Sono i componenti dei centri estivi, che assorbono molte energie e sfruttano a fondo le strutture. Intanto ci sono i corsi di nuoto, che si trasformano rispetto all'inverno e che diventano corsi accelerati, che si esauriscono con lezioni tutti i giorni per due settimane. E poi i centri estivi veri e propri, con circa 60 ragazzi alla mattina e 30 al pomeriggio che li frequentano. E non sarebbe male che si riuscisse ad organizzarne qualcuno anche per l'inverno. L'obiettivo, comunque, è quello di trasformarli in centri estivi sportivi specializzati: quindi intensi, ma di alto livello. Si inizia al mattino presto, quando la temperatura è più fresca, con la ginnastica di base. Poi, per gradi, si arriva agli sport di squadra, come il volley, il rugby, il calcio, che vengono fatti "assaggiare" dagli istruttori. Segue un ora e mezzo di acqua, che comprende anche un corso di nuoto di circa trenta minuti. Si prosegue con i giochi vari, le attività manuali, specie al pomeriggio, quando è più difficile muoversi per il caldo. La concorrenza degli altri centri, comunque, è semmai sui prezzi, non certo sulla qualità.

I corsi avanzati

Per chi vuole approfondire il suo rapporto con l'acqua ci sono i corsi "avanzati", suddivisi in base alle capacità degli allievi, e definiti "Propaganda" (a scelta per nuoto, acquagol e syncro), "Preagonismo" (anche qui a scelta tra nuoto, pallanuoto e syncro), e il "supercorso", per chi vuole migliorare senza obiettivi agonistici. Prima di iscriversi ai corsi avanzati gli allievi vengono visionati dai tecnici, che valutano le reali capacità del bambino e consigliano il gruppo più adatto. IN questi gruppi, che frequentano il centro due o tre volte la settimana con orari specifici, è possibile poi proseguire con il conseguimento di brevetti FIN.

2001 TEAM

Le offerte del centro

Intanto va precisato che il centro, d'estate, è frequentato da tutti, dai bambini agli anziani: circa mille persone al giorno, desiderose di rinfrescarsi e rilassarsi. In quest'ottica vanno interpretate le varie offerte di svago.
Dal bar, aperto tutto l'anno, un servizio in più, gestito direttamente dal 2001.
E poi c'è il negozio Aquarapid, tenuto aperto dalla segreteria, che vende materiale tecnico, palette, sacche, cuffie, tappanaso, e ancora occhialini, costumi, accappatoi e teli da mare.
Per l'estate è partita anche la collaborazione on Radio Gamma, un'emittente radiofonica locale che trasmette dalla caratteristica "torre di controllo" che si trova al centro del prato, per sei ore di diretta tutti i pomeriggi, coinvolgendo i bagnanti.
Nel chiosco esterno, invece, spazio all'happy-hour. Cocktail e musica in stile hawaiano, con il sistema paghi uno e bevi due, favorito dai diffusori di musica presenti in tutta la piscina. Una serie di iniziative che prevedono per l'estate anche spettacoli di balletti o cabaret, o lezioni di aerobica in acqua gratuiti alla domenica.

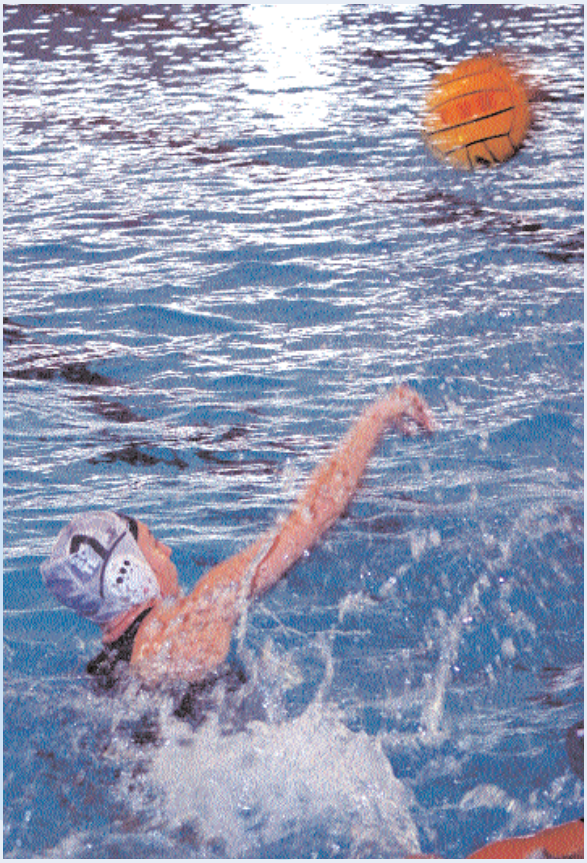
In acqua dai 6 mesi in poi

Per frequentare le piscine del Team 2001 di Rovereto bastano sei mesi di età. Fino ai 3 anni, in effetti, non si può parlare di corso di nuoto, ma di un'attività da fare in allegria, che favorisca uno sviluppo armonico del bambino dal punto di vista psicomotorio, cognitivo ed emotivo. Il ruolo del genitore è determinante, e quindi è assolutamente necessaria la sua presenza in acqua. Chi meglio di mamma o papà è in grado di stimolare, rassicurare e far reagire positivamente il proprio piccolo? Dai sei mesi ai 3 anni abbiamo quindi gli "Anatroccoli" (appuntamento al sabato mattina con cinque possibilità di orario dalle 9 alle 11), che si muovono in un vaschino didattico con una temperatura dell'acqua tra i 31 e i 33 gradi. Nello spogliatoio sono a disposizione fasciatoi, e sotto il costume sarà necessario far indossare ai più piccoli un pannolino.
Dai 3 ai 5 anni ci si prepara all'apprendimento vero e proprio del nuoto. Sono i "Paperini", per i quali l'ambientamento è la tappa fondamentale nella crescita in acqua. Lo scopo è proprio quello di far acquisire al bambino un rapporto naturale con l'elemento acqua, che al termine deve essere in grado di fare "a mollo" tutto ciò che fa sulla terraferma. Il corso si svolge in un vaschino didattico e prevede due livelli: Primi Passi e Easysplash, con lezioni di 50' (5' per l'appello, 30' di lezione in acqua, 15' di doccia). L'appuntamento è due volte alla settimana (lunedì e giovedì, martedì e venerdì, o mercoledì e sabato), con vari orari di inizio. Una coordinatrice a fine corso farà fare la doccia ai bimbi prima di consegnarli ai genitori.
Salendo di età, dai 6 ai 14 anni troviamo i "Ragazzi", impegnati due volte alla settimana. Un corso suddiviso in diverse fasi. Si inizia con l'ambientamento, per proseguire, seguendo il ritmo di apprendimento dell'allievo, all'insegnamento "scolastico" dei quattro stili di nuoto. Chi frequenta il corso per almeno tre mesi (sei per i corsisti del mercoledì e sabato) può conseguire i brevetti FIN. I corsi sono suddivisi in due libelli di "principianti": D1 per chi inizia, D2 per chi conosce già l'acqua. E in due livelli di "perfezionamento": G1 il giusto seguito pei primi corsi, e G2 per completare il percorso. Le lezioni sono di 50' (10' per l'appello e la ginnastica prenatatoria, e 40' di lezione in acqua).

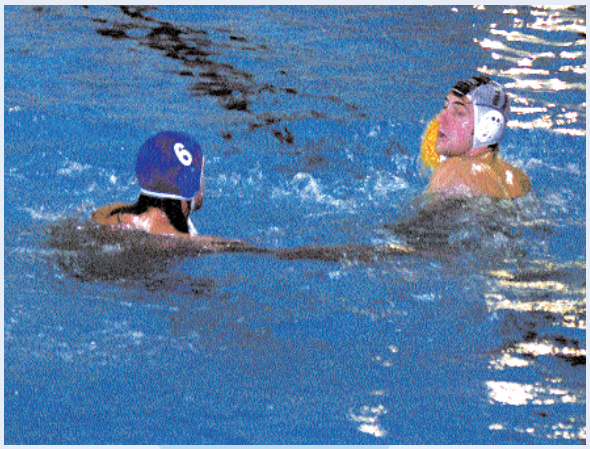
2001 TEAM

La pallanuoto si fa grande

La pallanuoto a Rovereto nasce alla fine degli anni '90, quando la 2001 Srl incomincia ad investire seriamente in quest'attività sportiva, e grazie al tecnico Guido Lampredi riesce a coinvolgere molti ragazzini dei corsi di nuoto nella partecipazione al primo campionato Interregionale Triveneto di Pallanuoto.
I primi risultati sportivi non sono esaltanti, ma è già un ottimo risultato quello di aver creato da zero delle squadre di pallanuoto in una cittadina come Rovereto, splendida perla tra le montagne del trentino, dove a parte lo sci (suo fiore all'occhiello), gli sport acquatici (nuoto, syncro, e pallanuoto) in pratica non esistevano; tuttavia negli anni seguenti Rovereto, riesce sempre più a collocarsi nelle zone alte della classifica finale in questo sport, diventando tra l'altro l'unica società che partecipa ai campionati interregionali in Triveneto dell'intera Provincia di Trento, e lottando alla pari con le altre fortissime squadre del Veneto e del Friuli Venezia Giulia.
Con l'arrivo del nuovo allenatore Raffaele Canzanella nel 2000 si hanno le prime soddisfazioni dal punto di vista dei risultati; infatti, la squadra Juniores si classifica 3° in campionato, e gli stessi atleti partecipando anche al Campionato di Serie D riescono a giocarsi i Play Off per la promozione in Serie C.



Questi risultati diventano ancora migliori nel triennio successivo: 1° Classificati Campionato Esordienti 2002-2003, 4° Classificati Campionato Ragazzi 2002-2003 e 2003-2004, 5° Classificati Campionato Allievi 2002-2003 e 2004-2005, a cui va aggiunta la partecipazione ai campionati di Serie D e soprattutto a quello di Serie C femminile nel campionato 2003-2004.
Per tutte queste ragioni la nostra società è soddisfatta di quanto è riuscita a fare, essendo stata ripagata dai tanti sforzi fatti, e allo stesso tempo continua con impegno, tenacia e passione a sostenere la pallanuoto a Rovereto alla ricerca di coinvolgere e far appassionare a questa disciplina sempre più persone.



2001 TEAM

Sincro:

agonisti, amatori e propaganda

L'obiettivo principale della squadra agonistica per l'anno 2004-2005 è stato quello di partecipare (per la prima volta per la nostra società) ai campionati italiani assoluti. A febbraio abbiamo partecipato a tali campionati (disputatisi a Verona) con l'esercizio di singolo, di squadra e con gli esercizi obbligatori, classificandoci al 18° posto come società. Negli ultimi mesi abbiamo preparato l'esercizio di singolo, squadra e combinatopresentato ai campionati assoluti estivi (disputati a fine luglio ad Avezzano). Nel corso dell'inverno/primavera le ragazze hanno anche partecipato ai rispettivi campionati regionali (noi disputiamo il campionato Veneto) e italiani di categoria (nello specifico Esordienti A, Ragazze e Junior). Il gruppo delle più piccole (Esordienti B) ha partecipato ai vari trofei regionali (sempre in Veneto) e sono state le rappresentanti trentine alla fase finale nazionale "Nuoto per tutti" classificandosi complessivamente al 10° posto e sfiorando l'ingresso in finale nell'esercizio di singolo. Oltre all'attività agonistica la società prevede anche un gruppo "amatoriale" di ragazze tra i 10 e i 15 anni e un gruppo di propaganda (le "future atlete") di bambine tra i 5 e gli 8 anni: complessivamente si tratta di poco più di 30 ragazzine.

Laura Battisti

Il nuoto agonistico e...

Il progetto partito quest'anno per la Scuola Nuoto Federale, quella di chi fa gare e allenamenti duri a tutte le ore del giorno, è di una qualità assoluta. Il Centro ha scelto di mantenere un unico coordinatore, per avere un modo di pensare uniforme e una continuità di strategia, che faccia da tramite tra gli istruttori e la segreteria. In totale, comunque, si tratta di una trentina di istruttori coinvolti in maniera stabile, con una riunione al mese per informarli dei cambiamenti tecnici e dei problemi da risolvere, ma anche per un costante aggiornamento didattico. Si tratta di un nucleo stabile di persone, che si affezionano alla struttura e ai ragazzi, cui diamo strumenti validi per rimanere sempre al passo con i tempi. Lo scopo finale, è bene chiarirlo è soprattutto uno: portare i ragazzi che frequentano i corsi al settore agonistico. O meglio al preagonismo, magari attraverso lo strumento della cuffia gialla, inseguito da tre anni, e di cui parliamo a parte. Attualmente, ad esempio, sono 30 quelli che gareggiano nella categoria esordienti, mentre pochi anni fa erano solo 14. "Da queste parti c'è molto basket o sci", spiega Massimo Eccel, "e così perdiamo tanti ragazzi, che però poco alla volta poi recuperiamo". La squadra nel complesso è giovanissima, qualcuno comunque ha già conquistata medaglie "pesanti" ai campionati regionali. Si può parlare nel complesso di una trentina di agonisti "veri", sui quali il centro investe per far emergere i veri talenti, che non mancano. E i risultati arrivano ai vari campionati di categoria, persino nella staffetta. D'altra parte hanno l'esempio di Renè Gusberti, un ex-campione di nuoto punto di riferimento per tutti. Una scelta vincente, quella di coinvolgerlo. Gusberti è al Centro due volte alla settimana, per insegnare ai giovani partenze e virate. E anche qui si rivede la filosofia complessiva, quella di essere elastici e disponibili all'interscambio tra i gruppi di atleti per soddisfare le varie esigenze e per venire incontro ai problemi di orari. Un atteggiamento che è ben visto anche dai genitori, dato che il rapporto con le famiglie degli agonisti è buono. Una curiosità? A differenza di molte altre piscine, le tribune sono aperte tutto l'anno, per seguire i proprio figli anche durante gli allenamenti e per non annoiarsi nell'attesa di riportarli a casa. Senza dimenticare il nuoto sincronizzato, che prosegue molto bene, con un gruppo numeroso e affiatato, ma soprattutto che viaggia in simbiosi con il nuoto. Una volta, infatti, le distinzioni tra scuola nuoto e le altre attività agonistiche erano rigide e accentuate.

2001 TEAM

Spinning bike
contro lo stress

Svolgo da dieci anni, come istruttore, attività sportive riguardanti fitness, spinning, fitness in acqua, hidrobike e nuoto.
La principale attività che seguo tuttora è lo spinning bike, ovvero l'indoor cycling, che consiste in un lavoro aerobico (brucia grassi) molto intenso, svolto con una cyclette stazionaria.

I benefici sono molti: un lavoro cardiovascolare intenso, un effetto tonificante, e uno scarico di stress mentale. È rivolto ad una fascia di praticanti molto vasta: amanti del fitness, ciclisti, e tutte le persone a cui piace divertirsi in gruppo per mantenersi in forma. In questi anni ho avuto molte persone che mi hanno seguito in questo cammino e che tuttora frequentano il centro, aiutandomi a crescere sia professionalmente che come persona.
Da quest' anno abbiamo inserito all'interno delle lezioni la proiezione del percorso guidato, con un proiettore che mostra la strada e il ritmo della musica che dà la carica per compiere lo sforzo, e lo spin bike aerobico/acrobatico, attività svolta coordinando braccia e gambe.

Stefano Caliari

PALESTRA

orari di inizio

Sede di via Udine

gags
Mar-Ven: 18.30

power-tonix
Mar-Ven: 19.30

spinning bike aerobic
Lun-Gio: 19.00-20.00
Mer: 18.30

AGONISMO

orari di inizio

Sede di via Udine

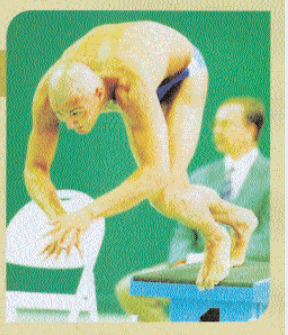
nuoto esordienti
da Lun a Ven: 16.30

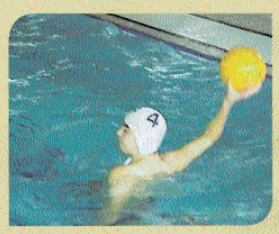
nuoto assoluti
da Lun a Ven: 14.00
Sab: 15.30

pallanuoto
esordienti-ragazzi
Lun: 15.30
Mer: 15.00
Ven: 20.00

Serie D maschile
Serie C femminile
Mar: 20.30
Mer: 20.30
Sab: 14.30

nuoto sincronizzato
ragazze-assoluti
Lun-Gio: 18.30
Mar-Ven: 19.30
Sab: 14.30





2001 TEAM

Una cuffia gialla

per crescere piu' in fretta

L'idea era nata tre anni fa, e da allora si cercava di darle attuazione.
Finalmente lo scorso novembre si sono verificate una serie di circostanze favorevoli, e così è partito il progetto, denominato "cuffia gialla".
L'obiettivo della scuola nuoto federale del centro natatorio Rovereto è quello di ottimizzare i gruppi, rendendoli omogenei in base all'età, ma soprattutto n base alle capacità tecniche, in modo da facilitare l'apprendimento di questo sport.
È nata con questo spirito l'iniziativa cuffia gialla. In pratica permette agli allievi che dimostrano una predisposizione particolare verso l'acqua di essere seguiti in modo più attento per proseguire con un ritmo appropriato nel percorso di apprendimento degli sport acquatici.
A questi bambini, che potrebbero non essere bravissimi nell'immediato, ma nei quali i tecnici individuano delle potenzialità sopra la media, viene regalata una cuffia di colore giallo, che deve essere sempre indossata durante i corsi, in modo da poter essere immediatamente riconosciuti.
Nessuno cambiamento repentino, perché questi ragazzi continueranno a frequentare lo stesso corso, allo stesso orario, negli stessi giorni e con lo stesso insegnante.
Sarà poi il coordinatore che seguirà i loro progressi e troverà il corso più adatto.
Saranno proposte lezioni supplementari gratuite, per il gruppo composto da tutti gli allievi con la cuffia gialla, e così si andrà avanti fino alla possibilità di scegliere uno dei corsi avanzati.
Alle famiglie il centro chiede solo di aderire o meno a questo progetto, che rimane valido anche se per qualche motivo i genitori decidono di sospendere per qualche mese la frequenza ai corsi, per motivi familiari o, magari, di studio.
E che il progetto si stia diffondendo lo si capisce dal fatto che negli anni scorsi erano iscritti al preagonismo quattordici ragazzi in tutto nella categoria esordienti, mentre adesso sono ben trenta, sei dei quali partecipano alle gare dopo aver "sposato" il percorso cuffia gialla.

PISCINE

orari di inizio

Sede di via Udine
acquagym
Lun-Gio: 8.15-9.00
Mar-Ven: 8.15-9.00-9.45

Piscina Scolastica del Brione
acquagym
Lun-Gio: 18.00-19.30
Mar-Ven: 19.00-20.30

acquaerobica
Lun-Gio: 18.45-20.15
Mar-Ven: 19.45

Piscina Scolastica Borgo Sacco
acquagym
Lun-Gio: 21.15
Lun-Mer: 17.30-18.15
Mer: 19.00-19.45-20.30

acquaerobica
Lun-Gio: 20.30

acquapump
Lun-Gio: 19.00-19.45

hidro-rider
Lun-Gio: 12.30
Mar-Ven: 19.00-19.45-20.30
Mer: 19.45

rieducazione e recupero motorio in acqua per postrauma e diversamente abili
giorni e orari da concordare

subacquea (padi-ssi-fips)
giorni e orari da concordare

compleanno in piscina
Sab: dalle 14.30 alle 17.30

2001 TEAM

A Rovereto

facciamo squadra

Cosa contraddistingue lo staff del Centro natatorio di Rovereto? La volontà di essere un vero TEAM fatto di persone professionalmente preparate, disponibili, e che "vivono" le molte iniziative organizzate all'interno della struttura. La volontà di soddisfare le diverse esigenze di chi utilizza il Centro Natatorio e di chi nel Centro Natatorio ci opera è un'altra delle nostre caratteristiche. Pensiamo che offrire un servizio divertendosi e con un bel sorriso... riesca meglio.

Massimo Eccel
Team Manager

Lo staff:

Segreteria:
Ilaria Fait, Sabina Modena, Andrea Schito, Claudia Tonelli, Chiara Zaffoni

Assistenti Bagnanti:
Ivan Citterio, Antonio Somma

Responsabile manutenzione:
Guido Lampredi

Addette alle pulizie:
Norma Silvestri, Loreta Zanfei

Coordinatore Scuola Nuoto Federale:
Maurizio Marzadro

Istruttori nuoto – Centri Estivi:
Paola Baldon, Marco Benedetti, Gabriele Boninsegna, Sara Bortoluzzi, Sara Castaldo, Silvia Ciech, Marco Consolati, Matteo Gratton, Guido Lampredi, Fabrizio Leoni, Barbara Marcolini, Sonia Monaco, Elena Piccinni, Alessia Postinghel, Laura Sweetmann, Matteo Tomasoni, Elisa Vaccari, Fabrizio Valentini, Erica Zimbelli

Istruttori Fitness – Acquagym – Spinning:
Daniele Bertè, Paolo Caliari, Stefano Caliari, Elisa Ciech, Roberto Morgante, Jenny Scrinzi, Laura Todeschi

Le nostre attività

PAUSA PRANZO
dalle 12.30 alle 13.15, ogni giorno un'attività diversa. Lunedì hydro bike (4 lezioni a 34,50 euro), martedì spinning (4 lezioni a 20 euro), mercoledì acquagym (4 lezioni a 27 euro), giovedì body/aero pump (4 lezioni a 20 euro), venerdì nuoto avanzato (4 lezioni a 26,50 euro). Promozione: 2° attività –20%, 3° attività –30%

CORSI ADULTI
Al mattino è un modo per iniziare bene la giornata, il modo migliore per mantenersi in forma. I corsi sono suddivisi in base alle capacità degli allievi. I corsi sono bisettimanali, lunedì e giovedì o martedì e venerdì. Gli orari di inizio sono le 8.30 o le 9.15. Alla sera serve a finire la giornata in relax o per preparasi alla serata, Il massaggio dell'acqua rilassa e scioglie la tensione accumulata. I corsi sono bisettimanali il lunedì e giovedì o martedì e venerdì, ma anche settimanali il mercoledì. Gli orari di inizio sono le 18.45, le 19.30, le 20.15.

FITNESS
Disponibili corsi di SPINNING (lunedì e giovedì, con inizio alle 19 o alle 20), G.A.G.S., il lunedì e mercoledì, con inizio alle 19.

Per l'ACQUA FITNESS c'è ACQUAGYM (lunedì e giovedì, inizio alle 9.15 e alle 10), ACQUAEROBICA (lunedì e giovedì, alle 19 e alle 19.45), e HYDROBIKE (martedì e venerdì, alle 19 e alle 19.45)

SPINNING BIKE
propone sedute da 60 minuti, per pedalare su una speciale bicicletta al ritmo della musica e degli incitamenti dell'insegnante, unendo al movimento delle gambe quello delle braccia e del busto. La bicicletta pesa attorno ai 60 chili, e l'attività è rivolta ad una vasta fascia di praticanti: sportivi del fitness, ciclisti, persone di età avanzata. Una lezione tipo consente di consumare circa 800 calorie. I corsi hanno frequenza bisettimanale: lunedì e giovedì (inizio alle 19 o alle 20), martedì e venerdì alle 12.30.

POWER TONIC
Dopo il riscaldamento si alternano velocemente fasi cardiovascolari (esercizi aerobici) e di tonificazione muscolare (step/pesi) coinvolgendo tutto il corpo. La seduta è di 60 minuti, a ritmo di musica ma senza coreografia. I corsi hanno frequenza bisettimanale (mercoledì e venerdì, inizio alle 18.30 o alle 19.30).

La Scuola Nuoto Federale propone corsi accelerati per Paperini e Ragazzi. Il corso si sviluppa in dieci lezioni dal lunedì al venerdì, per due settimane. La durata delle lezioni è di 30 minuti per i Paperini (3-5 anni) e di 45' per i Ragazzi (6-14 anni). I corsi sono divisi in due livelli di capacità: livello 1 per chi inizia, livello 2 per chi conosce già l'acqua.

PAROLE SULL'ACQUA
Direttore Responsabile: Federico Fusetti
Art Direction: Bernardinelli Beatrice
Hanno collaborato: David Barbiero, Gianfranco Barbiero, Mario Taglia, Massimo Eccel, Laura Battisti, Stefano Caliari
Progetto Grafico e Stampa: Chinchio Industria Grafica S.p.A.
Editore: 2001 srl - via Montà, 28 - Padova
Iscr. Reg. Stampa - Trib. di Padova: 1830 del 18/12/02
Tiratura: 2500 copie

CENTRO NATATORIO ROVERETO
Via Udine, 5 - ROVERETO (TN)
Tel. 0464 435440
Fax 0464 486072
e-mail: infocnrovereto@2001team.com
www.2001team.com