



CHI SIAMO

Il nuoto sincronizzato è una disciplina che unisce più sport e nello specifico mette insieme il nuoto, la danza e la ginnastica. Questo sport si svolge ovviamente all'interno di una piscina e consiste nella realizzazione di coreografie a tempo di musica che gli atleti realizzano in acqua.

La nostra piccola realtà è formata dalle categorie esordienti, ragazze e junior ed è costituita da circa 25 atlete.



Aspetti positivi

È uno sport molto amato, perché aiuta a scaricare lo stress e a rilassarsi creando splendide coreografie in acqua.

Si tratta di uno sport completo, in cui si allenano contemporaneamente tutti i muscoli del corpo, rendendoli più tonici e robusti. Il nuoto sincronizzato consente di socializzare e di divertirsi con altri coetanei, creando splendidi spettacoli e coreografie.

Aiuta a muoversi con eleganza, ad essere più snodati ed agili, consentendo il mantenimento di una postura corretta e un portamento elegante anche fuori dall'acqua.

Questa disciplina aiuta ad aumentare la resistenza fisica, la coordinazione e la velocità di reazione.

Scegliere di seguire un corso di nuoto sincronizzato è un modo per associare il divertimento della danza al piacere del nuoto, che a volte da solo potrebbe risultare un po' ripetitivo.



Dedizione

Questo sport coinvolge i muscoli di tutto il corpo e quelli più sollecitati sono i muscoli di spalle e braccia. Gli infortuni sono rari e quasi sempre muscolari. Non c'è contatto fisico, non ci sono avversari da affrontare "direttamente". Il rischio più grande è quello di andare fuori tempo e non riuscire ad essere sincronizzati con i compagni.

Sbagliare, compromettendo il risultato della squadra, può rappresentare, soprattutto per gli atleti più giovani, un colpo psicologico.

Sono soprattutto le ragazze a praticare questo sport, anche se i ragazzi stanno iniziando ad avvicinarsi ed appassionarsi al nuoto sincronizzato (sempre più crescenti sono le prove di duo misto).

Le competizioni possono essere singolo, doppio, trio, squadra e combinato che consiste nell'assemblare obbligatoriamente esercizi di squadra, doppio, singolo e a scelta un trio, un quartetto e un sestetto.

