

UPERBAMAGAZINE

bollettino informativo destinato ai tesserati di SuperbaNuoto

L'EDITORIALE

Solo pochi mesi fa parlavamo di un progetto, di un'idea fortemente voluta da sette società; oggi siamo a raccontare come è partito, cosa è stato fatto e quali sono le idee alle quali stiamo lavorando. A distanza di pochi mesi dalla presentazione ufficiale e ad ancora meno dall'avvio ufficiale della prima stagione agonistica, le cose fatte sono state davvero tante, qualcuna riuscita meglio, altre meno, come era logico aspettarsi e come normale sia, soprattutto per un progetto così importante e impegnativo.

Il lavoro dietro le quinte continua incessantemente per consentire, sia a chi sta sul bordo vasca sia a chi sta in acqua, di esprimersi al meglio mettendo tutti nelle migliori condizioni possibili sotto tanti punti di vista, non solo sportivi e agonistici. Il "dietro le quinte" è un lavoro oscuro che spesso si fa fatica ad apprezzare semplicemente perché non lo si conosce o non lo si vede. Ed ecco uno dei motivi di SuperbaMagazine che ha tra i suoi obiettivi anche quello di raccontare alle famiglie, agli stessi ragazzi e in generale a tutti i soggetti coinvolti nel progetto, cosa i dirigenti, i tecnici, i volontari e i collaboratori stanno facendo. *(segue).*

Da dove siamo partiti e dove vogliamo andare

di Massimiliano Mantovani - Presidente SuperbaNuoto



SUPERBA NUOTO

UN NUOVO MODO DI VIVERE E CONDIVIDERE L'AGONISMO

(continua dalla copertina)

IL GRUPPO - Amalgamare il più possibile i ragazzi, cercare di farli diventare una squadra unica e unita pur partendo da sette gruppi diversi. Questo uno dei principali obiettivi della stagione. Compito difficile anche perché ognuno affronta il cambiamento con i propri tempi e i propri approcci. Il lavoro dei tecnici, da questo punto di vista, agevola l'unione degli atleti perché da parte loro si nota già un «lavorare insieme nel progetto». Il nostro direttore sportivo Luca Baldini e il nostro coordinatore tecnico Cristiano Guerra hanno lavorato in questi mesi per creare anche un'identità agonistica che connoterà nel

tempo i nostri atleti. Numerose sono state le riunioni che hanno coinvolto tutti i nostri allenatori per preparare i programmi, i calendari e approfondire molti aspetti tecnici e organizzativi, condividere problemi e opportunità.

GLI ALLENATORI E LA SQUADRA - Numerosi sono gli allenatori che guidano la nostra squadra formata da oltre 230 atleti, suddivisi nelle varie categorie. Una squadra in cui i più giovani hanno l'opportunità di vivere le loro prime esperienze agonistiche, e di condividere le loro ansie ed emozioni, con atleti più esperti. La partecipazione a gare in contesti nuovi, gli allenamenti fuori dalle proprie

abitudini (dalla propria "comfort zone") sono certamente elementi che aiutano i nostri atleti a trovare o rinnovare gli stimoli giusti per affrontare i duri ritmi imposti da questo sport. Il primo SuperbaNuoto Swim Contest del 30 ottobre scorso ad Albenga, le trasferte di Torino, Riccione e Trento, gli allenamenti condivisi, sono state attività organizzate proprio in questa direzione.

Guardando indietro, vedendo le cose fatte, l'entusiasmo dei ragazzi e i risultati ottenuti, possiamo già dire che siamo sulla strada giusta; un viaggio lungo ma che si preannuncia bellissimo. ■



A Torino la nostra prima gara a squadre

Domenica 18 dicembre 2022, una data importante per SuperbaNuoto perché segna la prima uscita ufficiale di squadra del nuovo progetto sportivo. Una nostra selezione di atleti in rappresentanza di tutta la categoria ha partecipato alla Coppa Fulvio Albanese; teatro della competizione lo splendido scenario del Palazzo del Nuoto di Torino. Ottimo il risultato di squadra con il raggiungimento

del **terzo posto nella classifica generale** dietro alle due blasonate società torinesi Rari Nantes Torino e Centro Nuoto Torino.

Una trasferta che ha permesso ai più giovani di gareggiare in un contesto diverso e di rilievo, una prima opportunità di fare esperienza vivendo insieme alla squadra il pre-gara, la competizione e i momenti di relax.

In vasca da 50 al primo Winter Edition di Riccione

SuperbaNuoto non poteva mancare alla prima edizione del **Trofeo Nuoto Riccione Winter Edition**. Trasferta impegnativa quella del 28-29 gennaio scorso ma stimolante per tecnici e atleti che si sono fatti valere in vasca da 50 metri piazzandosi al quarto posto nella classifica assoluta delle società. «È stato un piacere rappresentare la Liguria in questa prima edizione di un trofeo che diventerà un punto di riferimento nel calendario invernale - spiega Simone Menoni, il tecnico responsabile della trasferta di Riccione - I ragazzi si sono comportati bene e hanno sostenuto le gare con il giusto atteggiamento in una vasca da



50 metri che in questo momento della stagione non è semplice da affrontare. Eppure, cinque nostri atleti hanno realizzato il tempo di qualificazione per gli Italiani di Categoria 2023». Sempre nello stesso fine settimana Superba Nuoto era impegnata nel campionato regionale di fondo alla Sciorba di Genova conquistando due medaglie d'oro, otto medaglie d'argento e quattro medaglie di bronzo sui 3000 e 5000 metri.



Il gruppo prima di tutto: il Trofeo Ala di Trento si tinge di biancoceleste

Altra prima assoluta di un trofeo nel panorama natatorio italiano e altra presenza per SuperbaNuoto. Le ragazze e i ragazzi della società ligure hanno partecipato ad Ala (Trento) alla prima edizione del **Trofeo RN Ala - Memorial Ermanno Patorno** chiuso all'ottavo posto della classifica generale su 21 società presenti. Coordinatrice, dei tecnici in questa trasferta, Caterina Medicina: «È stato molto bello perché iniziamo a fare gruppo. SuperbaNuoto non è più l'insieme di sette società ma sta diventando una realtà unica dove i ragazzi cominciano a fraternizzare e a fare il tifo l'uno per l'altra. E questo, al di là dei risultati sportivi - che ci sono comunque stati e sono stati di livello soprattutto in chiave Criterium - era lo scopo di questa trasferta».

Gli atleti biancocelesti che non hanno preso parte alla trasferta trentina, si sono cimentati alla Sciorba di Genova nella II prova di qualificazioni per il Campionato Italiano di Categoria in vasca corta.

Ecco la famiglia SuperbaNuoto




RAGAZZI	105	44.3%
JUNIORES	79	33.3%
CADETTI	32	13.5%
SENIORES	21	8.9%

«**M**i scuso innanzitutto con i lettori che non sono atleti della SuperbaNuoto ma quello che segue è un messaggio soprattutto rivolto ai miei compagni di squadra. Colgo l'occasione che mi è stata data scrivendo queste righe per presentarmi dato che per quanto io alle gare tenti di parlare con più gente possibile rimaniamo un gruppo di duecentotrenta atleti e immagino che molti di voi nemmeno mi conoscano. Sono *Francesco Ghettini*, ho 26 anni e sono stato scelto come primo capitano della SuperbaNuoto. Credo sia un sentimento comune quello di sentirsi ancora delle squadre separate, per molti atleti il passaggio a SuperbaNuoto è stato solo un cambio di divisa e cuffia. Per diventare un gruppo unico ci servirà molto tempo e molto più di una cuffia. Ciò che vi chiedo è di impegnarvi per questo obiettivo perché sarà la base su cui costruiremo i nostri risultati. Se vogliamo vincere, se

vogliamo diventare la miglior squadra d'Italia dovremo essere uniti. Questo non vuol dire andare d'accordo con tutti, siamo umani e avremo sempre simpatie e antipatie, ma significa sapere che nei momenti belli e brutti ci sarà sempre un gruppo di persone a supportarci. Sarà un cammino difficile e dovremo impegnarci tutti per raggiungerlo perciò quello che vi chiedo è di partire dalle piccole cose. Alle gare smettiamola di sederci separati, stiamo uniti, mischiati, conosciamoci e confrontiamoci sui diversi metodi di allenamento e di approccio alla gara. Dopo la gara parliamo con gli allenatori e se vediamo un compagno triste o abbattuto supportiamolo perché lui farà lo stesso quando capiterà a noi. Quando un compagno vincerà o migliorerà esultiamo e festeggiamo con lui perché anche noi come squadra avremo vinto e migliorato. In gara non adagiamoci sugli allori pensando che il nuoto sia uno sport individuale, la squadra ha

bisogno di ogni singolo punto per vincere, anche lottare per un ottavo posto in finale può fare la differenza. Infine il mio messaggio va anche oltre a ciò che avviene in piscina, abbiamo la fortuna di vivere in un mondo in cui le distanze sono diventate minime grazie alla tecnologia perciò coltiviamo quei rapporti nati in piscina anche fuori. Solo tramite questo progetto di condivisione potremo ottenere grandi risultati e sentirci a casa in una qualsiasi piscina della Liguria perché sapremo di trovarci con dei nostri compagni di squadra. Quando in allenamento sentirete la fatica ricordatevi che ci sono altri duecentotrenta ragazzi che si impegnano con voi, non siate da meno. Detto ciò auguro dei buoni allenamenti e gare a tutti e vi auguro di trovarvi bene in questa grande famiglia che si sta formando. Per qualsiasi cosa non esitate a contattarmi».

Il vostro capitano Francesco



controlchemi[®] s.r.l.

SPECIALITÀ CHIMICHE E SISTEMI DI DOSAGGIO PER PISCINE

2022-23 SEASON

NEXT COMPETITIONS



📅 17-18-19 MARZO

📍 GENOVA SCIORBA

CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE IN VASCA CORTA

📅 DALL'1 AL 5 APRILE

📍 STADIO DEL NUOTO RICCIONE

CRITERIA NAZIONALI GIOVANILI



📅 DAL 13 AL 16 APRILE

📍 STADIO DEL NUOTO RICCIONE

CAMPIONATO ITALIANO ASSOLUTO PRIMAVERILE



Il sentiero si traccia camminando. Avanti così!

*di Cristiano Guerra
Coordinatore tecnico*

Sono trascorsi sei mesi dall'avvio di SuperbaNuoto e siamo solo a metà della nostra prima stagione agonistica. Giorno dopo giorno e allenamento dopo allenamento, il progetto prende forma e sostanza. Certo, in qualsiasi nuovo viaggio ci sono sempre delle variabili impreviste, ma queste sono nulla di fronte

alle opportunità che questa esperienza nel breve termine sta già offrendo a tutti i suoi protagonisti: atleti, allenatori, genitori, società e dirigenti. Ciascuno nel proprio ambito sta contribuendo al successo del progetto, creando il giusto contesto per far evolvere e maturare questo "nuovo modo di vivere e condividere l'agonismo", nuovo per tutti, e come qualsiasi vero cambiamento, porta con sé il timore di lasciare andare qualcosa del passato e l'eccitazione nell'accogliere qualcosa di nuovo. I ragazzi, gara dopo gara, iniziano a intuire la validità del progetto e l'opportunità di farne parte. I loro tecnici sono fantastici nella dedizione che mettono

nella quotidianità del lavoro svolto sul piano vasca e nelle numerose riunioni serali dietro le quinte. E se è vero che il sentiero si traccia camminando, loro lo stanno senza dubbio facendo, ciascuno con i propri tempi, magari con un minimo di paura iniziale, ma tutti adesso si sono messi in movimento e nella giusta direzione. L'intento di questa rivista è proprio quello di arricchire il nostro viaggio insieme, informando tutti dall'interno del progetto, illustrando l'operatività del sistema SuperbaNuoto, informando le famiglie sull'attività svolta dai ragazzi, presentando i gruppi di allenamento, riconoscendo l'indispensabile lavoro svolto dai tecnici, illustrando i programmi di massima del trimestre successivo, presentando le nuove iniziative e altro ancora, il tutto in continuo divenire. Entrando nel merito tecnico del periodo agonistico, ci stiamo avvicinando ai primi appuntamenti importanti della stagione: i Campionati Regionali Assoluti e di Categoria, i Criteri e i Campionati Italiani Assoluti, tutte pagine bianche ancora da scrivere che aspettano i nostri ragazzi.

Avanti così!

LE SETTE SORELLE DI SUPERBANUOTO

AQUARIUM

Nata nel 2008 Aquarium Vallescrivia gestisce il Centro Natatorio di Ronco Scrivia e Arquata Scrivia. Scuola Nuoto Federale, iscritta al Registro Coni e Centro di Avviamento allo Sport (CAS), si pone come obiettivo primario lo sviluppo e la promozione dell'attività natatoria amatoriale e agonistica. Con il progetto "Impariamo a nuotare a scuola", promosso nelle scuole anche grazie alla sensibilità delle amministrazioni pubbliche, insegniamo a nuotare ai gruppi scolastici dell'infanzia.

CROCERA STADIUM

Dal 2003 importante realtà nel quartiere di Genova Sampierdarena. Abbraccia lo sport amatoriale e agonistico con particolare attenzione ai giovani, alle famiglie, agli anziani e ai disabili. Con il progetto SuperbaNuoto, offre un percorso agonistico d'eccellenza ai ragazzi che dopo la fase "esordienti" di nuoto continuano nella loro formazione e crescita sportiva. Il Progetto è stato accolto con entusiasmo da Atleti e Tecnici quindi FORZA SUPERBANUOTO!

IDEA SPORT

Idea Sport svolge le sue attività di insegnamento, formazione, preagonismo e agonismo presso la Piscina di Genova San Fruttuoso e lo Stadio del nuoto di Albenga. Lo sbocco agonistico da alcuni anni e in entrambi gli impianti è concentrato solo sulla disciplina del nuoto; una specializzazione che permette di organizzare al meglio l'attività di formazione dei giovani atleti come testimoniato dai risultati che ultimamente hanno posto la società ai vertici delle classifiche regionali giovanili.

LAVAGNA 90

Fondata nel 1965 promuove la pratica del nuoto e degli sport acquatici svolgendo attività didattica e agonistica per tutte le età nella piscina comunale di Lavagna. Conta circa 1000 associati, di cui circa 300 tesserati agonisti appartenenti ai settori nuoto, nuoto in acque libere, master, propaganda, nuoto artistico, pallanuoto, comprendente i settori giovanili e una prima squadre militante in serie nazionale A2. Organizza centri estivi basati su divertimento, inclusività e accoglienza.

NUOTATORI GENOVESI

Fondata nel 1973, dal 2006 promuove la pratica del nuoto e degli sport acquatici svolgendo attività didattica e agonistica per tutte le età presso le Piscine di Albaro di Genova. La società conta oltre 400 tesserati appartenenti ai settori nuoto, tuffi, nuoto in acque libere, nuoto paralimpico, master nuoto e tuffi, propaganda nuoto, tuffi, nuoto artistico e pallanuoto. La Nuotatori Genovesi prepara i suoi atleti per competizioni nazionali, europee e internazionali.

RAPALLO NUOTO

Fondata nel 1971, gestisce la piscina comunale di Rapallo, complesso formato da una vasca coperta da 25 metri e due vasche scoperte, una da 25 e una da 50 metri. Stella d'oro del Coni al merito sportivo nel 1994, è attiva nel nuoto, nella pallanuoto, nel nuoto sincronizzato e nell'acqua fitness, conta più di 1000 tesserati e 3500 corsisti. Tanti gli atleti che hanno portato lustro alla nazionale italiana sia di nuoto sia di pallanuoto. Collabora con le scuole cittadine per divulgare i valori del nuoto.

RARI NANTES LA SPEZIA

Nata nel 1896 vanta una storia di 127 anni al servizio dello sport, in particolare del Nuoto. Insignita della medaglia di bronzo Coni nel 1996 per i 100 anni di attività è una delle società più longeve della Liguria, la terza nella provincia spezzina. Annovera atleti e tecnici che hanno partecipato alle più importanti competizioni internazionali Olimpiadi-Mondiali-Europei. "Abbiamo voluto essere fondatori del progetto SuperbaNuoto per la crescita degli atleti e del movimento Ligure".



I NOSTRI TECNICI



MATTIA ALBERICO

≈ Nuotatori Genovesi
≈ Stadio del Nuoto
≈ Genova Albaro



ANGELO ANGIOLIERI

≈ Rapallo Nuoto
≈ Piscina Comunale
≈ Rapallo



LISA BASTIERI

≈ Uisp Valdimagra
≈ Piscina Uisp
≈ Sarzana



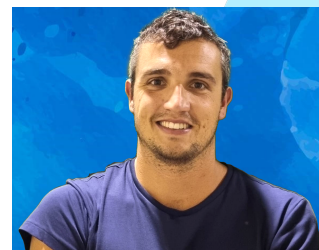
LORENZO DURLITTO

≈ Nuotatori Genovesi
≈ Stadio del Nuoto
≈ Genova Albaro



MARCO FORMENTINI

≈ Lavagna 90
≈ Piscina Comunale
≈ Lavagna



EDOARDO FOSSATI

≈ Aquarium
≈ Piscina Aquarium
≈ Novi Ligure



MATTEO BENINI

≈ Rari Nantes Spezia
≈ Piscina Bragarina
≈ La Spezia



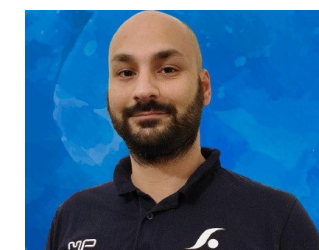
LORENZO FORNELLI

≈ Crocera Stadium
≈ Piscina Crocera
≈ Genova Sampierdarena



DARIO CARAMELLINO

≈ Nuotatori Genovesi
≈ Stadio del Nuoto
≈ Genova Albaro



MATTIA GAROFOLI

≈ Aquarium
≈ Piscina Aquarium
≈ Ronco S. e Arquata S.



DAVIDE DROSSI

≈ Idea Sport
≈ Stadio del Nuoto
≈ Albenga



LORENZO MARTINI

≈ Rari Nantes Spezia
≈ Piscina Bragarina
≈ La Spezia



CATERINA MEDICINA

≈ Crocera Stadium
≈ Piscina Crocera
≈ Genova Sampierdarena



SIMONE MENONI

≈ Rari Nantes Spezia
≈ Piscina Bragarina
≈ La Spezia



GUIDO RAGAZZONI

≈ Lavagna 90
≈ Piscina Comunale
≈ Lavagna



ENZO VALENTE

≈ Rapallo Nuoto
≈ Piscina Comunale
≈ Rapallo

Le nostre differenze, la nostra forza

di Luca Baldini - Direttore Sportivo



Il progetto sportivo e agonistico SuperbaNuoto nasce evidentemente dalla volontà delle Società aderenti e dei loro Presidenti, ma lo sviluppo e la crescita è senza dubbio nelle mani del nostro gruppo allenatori.

In qualità di D.S. del gruppo SuperbaNuoto mi sento di dire che a oggi gli allenatori rappresentano la nostra forza e le nostre future potenzialità.

È un gruppo piacevolmente eterogeneo e, ognuno di loro, ha compreso fin da subito l'importanza di aderire e collaborare per fare crescere il progetto, non solo le "individualità" e voglio sottolinearlo perché non era così scontato. Non sono mancate le difficoltà in primis le distanze e in questo il nostro coordinatore tecnico Cristiano Guerra è stato indispensabile

per creare i link tra tutti noi, con incontri sia sui vari impianti dislocati da Albenga a La Spezia, sia attraverso le piattaforme on line.

Parlavo appunto di eterogeneità dei nostri tecnici e delle varie realtà spesso distanti non solo dal punto di vista "geografico", ma e soprattutto per ciò che concerne l'ambiente, le abitudini e le modalità di approccio all'attività. Ecco, credo che questa sia la vera forza del gruppo SuperbaNuoto uniti e pronti ad avvicinarci e condividere le nostre esperienze nonostante le differenze.

Dobbiamo crescere ancora molto e come spesso dico in questo periodo abbiamo fatto diversi errori e ne faremo tanti altri, ma chi meglio di noi "atleti nuotatori" è in grado di affrontare impervie salite per poi ritrovare il flow!

L'importanza della relazione genitore-figlio nell'ambito dello sport e della carriera agonistica adolescenziale

di Ambra Garbarino



La dottoressa Ambra Garbarino è psicologa psicoterapeuta specializzata in psicoterapia sistemico-relazionale. Da anni aiuta genitori e adolescenti nell'intraprendere un percorso finalizzato a comprendere le dinamiche relazionali presenti in famiglia e come esse possano influenzare la vita di tutti i giorni, in modo da rendere i rapporti familiari più funzionali.

La relazione genitore-figlio gioca un ruolo fondamentale nell'ambito dello sport e nella carriera agonistica adolescenziale dell'atleta figlio. Durante questa fase cruciale della vita, i genitori hanno il compito di sostenere e incoraggiare i loro figli, ma allo stesso tempo di non esercitare troppa pressione su di loro. Tale pressione potrebbe derivare da aspettative personali che il genitore esercita sul figlio, aspettative che il figlio stesso si sentirebbe in dovere di assolvere e questo potrebbe influire negativamente sullo sviluppo della sua autonomia e autostima e generare, pertanto, frustrazione.

MOTIVAZIONE E SICUREZZA - L'approccio che i genitori hanno nei

confronti dello sport e del successo agonistico dei loro figli può avere un impatto significativo sulla motivazione e la sicurezza dei giovani atleti. Se i genitori sono troppo esigenti o vedono lo sport solo come un mezzo per raggiungere un obiettivo a lungo termine, i loro figli possono sentirsi sotto pressione e perdere la passione per la pratica sportiva. Un genitore supportivo e incoraggiante permette al loro figlio di essere più motivato a impegnarsi e a migliorare nel loro sport: una forte relazione genitore - figlio può aiutare i giovani atleti a gestire le sconfitte e a rimanere concentrati sugli obiettivi a lungo termine, anziché sui singoli risultati. Ciò aiuta a sviluppare la convinzione di essere voluti e accettati nonostante l'errore, che è

sempre possibile. Infatti... sbagliando si impara!

L'EQUILIBRIO SPORT E VITA - Un altro ruolo importante dei genitori nella vita sportiva del proprio figlio è quello di aiutare i loro figli a comprendere l'importanza dell'equilibrio tra lo sport e altre aree della loro vita, come la scuola e le attività extrascolastiche. A volte, i giovani atleti possono essere così impegnati nello sport che trascurano altri aspetti importanti della loro vita. I genitori possono aiutare i loro figli a trovare un equilibrio tra tutti i loro impegni e a non sovraccaricare il loro programma di allenamento. La relazione genitore-figlio è fondamentale per la riuscita dei giovani atleti e per la loro soddisfazione nella pratica sportiva.

SVILUPPO SOFTWARE

USER EXPERIENCE
DIGITAL MARKETING

Solution
Software & Digital

SOLUZIONI
E SERVIZI SU MISURA
PER IL TUO BUSINESS



La personalizzazione dell'alimentazione

di Andrea Traverso

Dottore Andrea Traverso
Medico-Chirurgo

Specialista in Scienza
dell'alimentazione

Dietologo-Nutrizionista

Tel.0106981377

Cell. 3331059423

Studi:

via Fieschi 6/2a Genova
via Parma 6/1a Pegli

info@andreatraversodietologo.it



L'alimentazione nello sport assume un'importanza basilare. La dieta dell'atleta deve considerare aspetti quali-quantitativi (qualità degli alimenti assunti e calorie totali) e tempistiche ben precise, che si traduce nell'assunzione di cibi specifici, in quantità differenti, in tempi diversi (prima e dopo allenamento e prima della gara). Avere un'alimentazione adeguata è fondamentale per essere più performanti durante l'attività sportiva e ridurre il rischio di infortuni, attraverso l'assunzione di particolari cibi e integratori.

Gli integratori alimentari, infatti, sono importanti, ma non bisogna abusarne o non sostituirli ad un'alimentazione completa. Inoltre, devono essere prescritti da un medico specialista. Assumere integratori alimentari non adeguati o in quantità non corretta può essere addirittura nocivo per salute e performance.

Lo sport provoca un aumento del dispendio energetico e

quindi l'atleta deve assumere più calorie. Tuttavia, la corretta quantità calorica e completezza qualitativa (carboidrati, proteine, grassi e sali minerali) è diversa a seconda dello sport praticato, età, sesso e composizione corporea del soggetto (MASSA MAGRA), oltre all'ambiente e alla stagione in cui l'attività si pratica.

Queste variabili ci inducono a personalizzare l'alimentazione dello sportivo e a sottolinearne l'importanza. Perciò un'analisi corporea che misuri massa magra, massa grassa, idratazione e metabolismo basale è fondamentale per calcolare il giusto apporto calorico dell'atleta.

Ogni attività sportiva agonistica, quindi, pur avendo un fabbisogno alimentare comune, presenta differenze a seconda del tipo di sport praticato.

Ad esempio, il nuoto richiede molta energia essendo sport che necessita di sforzi aerobici e anaerobici intensi, quindi grandi quantità di cibo. Ma l'atleta dovrà alimentarsi

differentemente a seconda del tipo di gara. Le gare di velocità durano meno di un minuto ed altre come i 1500 metri molto di più, così come gli allenamenti vertono su parecchi km percorsi. Così vi è la necessità di assumere a volte alimenti che diano energia pronta altre a dismissione energetica più lenta. A un nuotatore possono servire fino a 4-5 mila kcal al giorno, di conseguenza si richiedono spesso integratori alimentari per non appesantire eccessivamente l'apparato digerente con volumi di cibo rilevanti.

Tutto ciò evidenzia come sia imprescindibile una alimentazione sana, completa, adatta all'atleta e al tipo di sport praticato, al fine di una migliore performance sportiva.

Uno specialista del settore è perciò indispensabile per affrontare un'attività agonistica o amatoriale che ottenga il massimo dalla propria prestazione sportiva, riducendo il rischio di infortuni e problemi di salute.

SUPERBAMAGAZINE

MAIN PARTNER



FUN & SPORT

PARTNERS



Questo bollettino è stato realizzato da:
Massimiliano Mantovani, Cristiano Guerra,
Fabio Pellaco, Giuseppe Risso.