

UPERBAMAGAZINE

bollettino informativo destinato ai tesserati di SuperbaNuoto



L'EDITORIALE

di Cristiano Guerra

Coordinatore tecnico SuperbaNuoto

Le nostre prime esperienze sul palcoscenico nazionale sono state più che soddisfacenti, partendo dai Criteri giovanili fino agli Assoluti Primavera Frecciarossa, passando per i Campionati Italiani Assoluti e di

Categoria di nuoto di fondo indoor. Si tratta di esperienze fondamentali per crescere, ci indicano la strada e danno sempre più forma al nostro vivace progetto SuperbaNuoto. Senza però dimenticare i rilevanti risultati di squadra ottenuti nel corso dei Campionati Regionali Assoluti, in quelli di Categoria e delle staffette, abbiamo vinto tutte e tre le classifiche generali di società.

PRIMATI SOCIETARI

ULTIMO AGGIORNAMENTO 30 APRILE 2023

VASCA CORTA

RAGAZZI
TARGET TIME 590 FINA pts
Table with columns: DONNE, TEMPO, ATLETA, SEDE, DATA

JUNIORES
TARGET TIME 660 FINA pts
Table with columns: DONNE, TEMPO, ATLETA, SEDE, DATA

CADETTI
TARGET TIME 680 FINA pts
Table with columns: DONNE, TEMPO, ATLETA, SEDE, DATA

ASSOLUTI
TARGET TIME TUTTE LE CATEGORIE SUP. 680 FINA pts
Table with columns: DONNE, TEMPO, ATLETA, SEDE, DATA

RAGAZZI
TARGET TIME 590 FINA pts
Table with columns: UOMINI, TEMPO, ATLETA, SEDE, DATA

JUNIORES
TARGET TIME 660 FINA pts
Table with columns: UOMINI, TEMPO, ATLETA, SEDE, DATA

CADETTI
TARGET TIME 680 FINA pts
Table with columns: UOMINI, TEMPO, ATLETA, SEDE, DATA

ASSOLUTI
TARGET TIME TUTTE LE CATEGORIE SUP. 680 FINA pts
Table with columns: UOMINI, TEMPO, ATLETA, SEDE, DATA

Il TARGET TIME dei primati societari è stato definito sulla base delle Tabelle FINA (2021-2022) dove ad un determinato punteggio numerico corrispondono proporzionalmente i riscontri cronometrici di tutte le specialità.

Per realizzare il primato societario occorre nuotare un tempo uguale o migliore di quelli qui sopra riportati a partire dalla stagione 2022-2023

Il primato societario della categoria Assoluti corrisponde a quello della categoria Cadetti, ma senza nessuna categoria di riferimento.

Primati assegnati

(continua dalla copertina)

I Criteri di Riccione rappresentano l'evento giovanile in vasca corta più prestigioso in Italia. Esordire alla nostra prima partecipazione con ventiquattro atleti, equamente divisi fra maschi e femmine, è stato un fondamentale primo passo avanti nel consolidamento della squadra; e l'aver schierato due staffette competitive sottolinea l'ennesimo valore aggiunto di questo sodalizio. Esordio coronato dalle prime due medaglie in campo nazionale federale targate SuperbaNuoto con le giovani atlete Ilaria Rabagliati e Stella Repetto, oltre a numerosi piazzamenti di prestigio e prestazioni individuali molto interessanti. Tutto ciò è stata un'ottima preparazione in ottica Campionati Italiani Giovanili Estivi di Roma, dove proveremo a qualificare altri giovani nuotatori e allo stesso tempo, far crescere tutti i nostri vivai in un'ottica di lungo termine.

Nella medesima sede dei Criteri sono poi seguiti a distanza di

pochi giorni i Campionati Assoluti e di Categoria di Fondo Indoor che ci hanno visto in gara con sei atleti impegnati sulle distanze lunghe dei 3.000 e 5.000 metri.

E infine ad aprile sono andati in scena allo Stadio del nuoto di Riccione i Campionati Assoluti Primavera/ili Frecciarossa, l'evento più importante dell'anno per l'élite del nuoto italiano, crocevia di tutta l'attività internazionale delle nostre squadre nazionali di nuoto, assolute e giovanili. SuperbaNuoto è stata presente con dieci atleti e due staffette da primato regionale ottenendo piazzamenti e segnali individuali di rilievo anche se non sempre siamo stati in grado di esprimere tutto il nostro potenziale, ma il gruppo è giovane e ha a disposizione il tempo per imparare a finalizzare i risultati nei contesti più importanti.

Si chiude una prima parte di stagione piuttosto intensa e se ne apre un'altra altrettanto ricca di appuntamenti, prima dei Campionati Giovanili di Roma di inizio agosto ci saranno i

tradizionali appuntamenti regionali che culmineranno con i Campionati Regionali Assoluti e di Categoria, parteciperemo al Campionato Nazionale a Squadre – Categoria Ragazzi in programma a Genova il 4 giugno, ad alcuni Trofei extra-federali nei mesi di maggio e giugno compreso il Trofeo di Rapallo e gli Internazionali d'Italia (Settecolli) di Roma, molto probabilmente parteciperemo a qualche competizione in acque libere con gli specialisti del settore fondo.

Ci affacciamo dunque alla seconda e conclusiva parte della nostra prima stagione agonistica condivisa, sempre più consapevole della valenza del progetto, dei nostri atleti e dei nostri tecnici, certi di poter consolidare sempre più la nostra unità d'insieme composta da numerose persone che si adoperano dietro le quinte cooperando e collaborando sempre meglio al fine di raggiungere obiettivi comuni.



STAFFETTA DA RECORD

I biancocelesti si sono laureati campioni liguri ai Campionati Assoluti in vasca corta e hanno fatto registrare tre nuovi record regionali nelle staffette maschili con la 4x200 stile libero (Samuele Zaccagno, Andrea Filadelli, Mattia Fregosi, Mauro Vagge) la 4x100 stile libero (Mattia Strasia, Enrico Razzetti, Mattia Fregosi, Mauro Vagge) e la 4x100 misti (Hassen Samandi, Diego Tonelli, Enrico Razzetti, Mauro Vagge).

ILARIA E STELLA BRONZO AI CRITERIA

SuperbaNuoto torna dai suoi primi Criterium di Riccione con due medaglie di bronzo entrambe arrivate dalle ragazze ed entrambe dai 200 farfalla (Ilaria Rabagliati R1 e Stella Repetto R2).

I nostri 24 atleti ai Criterium 2023: Catalano Nicole, Chiozza Clotilde, Gnecco Giorgia, Ilaria Rebagliati, Martini Federica, Massucco Giulia, Repetto Stella, Riso Agata, Zaccagno Giorgia, Trocchia Jole, Lagorio Micole, Gnecco Miriam, Fregosi Mattia, Giordano Lorenzo, Hassen Samandi, Mantovani Edoardo, Strasia Mattia, Vaccaro Tommaso, Zaccagno Samuele, Negrello Tommaso, Lucido Pietro, Malpezzi Alessandro, Fomentini Samuele, Cacciamani Ruben.

I nostri 6 atleti ai Campionati Indoor di nuoto di fondo:

Ghettini Francesco, Galesio Tommaso, Ricciardi Nicolò, Milan Filippo, Formentini Samuele e Gnecco Miriam.

I nostri atleti ai Primaveraili Frecciarossa:

Zaccagno Samuele, Fregosi Mattia, Filadelli Andrea, Tonelli Diego, Razzetti Enrico, Vagge Mauro, Negrello Tommaso, Giordano Lorenzo, Strasia Mattia ed Elisa Maloni.



CAMPIONI REGIONALI

SuperbaNuoto si impone al Campionato Regionale Invernale di Categoria in vasca corta. Le gare, disputate a fine marzo alla Sciorba di Genova, hanno visto primeggiare SuperbaNuoto in tutte le classifiche.

2022-23 SEASON

NEXT COMPETITIONS

20-21 MAGGIO GOLFO ARANCI

**WORLD AQUATICS
OWS WORLD CUP 2023**

19-20-21 MAGGIO RAPALLO

**15° TROFEO
CITTÀ DI RAPALLO**

4 GIUGNO GENOVA SCIORBA

**CAMPIONATO A SQUADRE
CATEGORIA RAGAZZI**

9-10-11 GIUGNO PAVIA CAMPUS AQUAE

**CAMPUS AQUAE
SWIM CUP 2023**

RAPPRESENTATIVA

10-11 GIUGNO GENOVA SCIORBA

**2ª PROVA REGIONALE
IN VASCA LUNGA**

23-24 GIUGNO PRATO COLZI-MARTINI

**5ª PRATO
SWIM CUP**

23-25 GIUGNO ROMA FORO ITALICO

**57° TROFEO
SETTE COLLI**

LUGLIO 2023 GENOVA ALBARO

**SUPERBANUOTO
SWIM CONTEST #3**

1 LUGLIO TORTONA

**24° MEETING
DI TORTONA**

7-9 LUGLIO PIOMBINO

**CAMPIONATI ITALIANI
ASSOLUTI 10 KM**

12-13 LUGLIO PIOMBINO

**TROFEO DELLE REGIONI
FONDO**

RAPPRESENTATIVA

21-22-23 LUGLIO

GENOVA SCIORBA

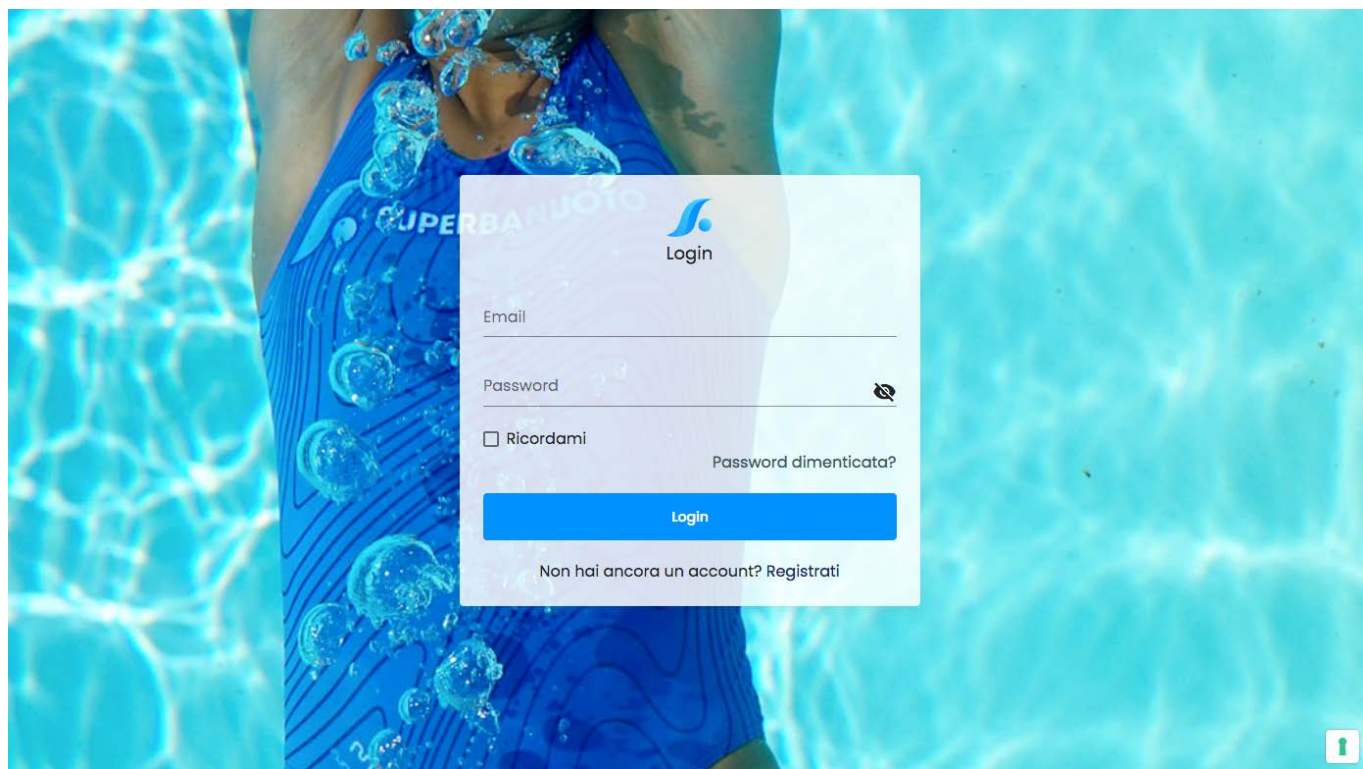
**CAMPIONATO
REGIONALE
IN VASCA LUNGA**

1-8 AGOSTO

ROMA FORO ITALICO

**CAMPIONATO
ITALIANO
DI CATEGORIA**

CT Solution, l'anima digitale di SuperbaNuoto



A Genova da più di 15 anni Ct Solution dà forma alle idee: dallo sviluppo software al digital marketing, dal graphic design alla user experience.

CT Solution attribuisce un'enorme importanza all'esperienza dell'utente (UX) e lavora costantemente per garantire una fruibilità eccellente dei suoi progetti, come la app SuperbaNuoto. Ascoltare attentamente il feedback degli utenti è fondamentale per comprendere le loro esigenze e i loro desideri. Per questo motivo i commenti e le opinioni degli utenti vengono valutati con attenzione e costituiscono una preziosa fonte di informazioni per il team di sviluppo. Il progetto

SuperbaNuoto è una App in costante sviluppo: è stata data priorità alla fruizione delle funzioni e alla semplicità di utilizzo, considerando la complessità di alcune funzioni come l'integrazione che permettesse di gestire i tempi limite e i parametri di performance degli atleti. La banca dati gestita da SuperbaNuoto è enorme, considerando la quantità di tempi e statistiche che ogni atleta può gestire: il risultato però è davvero soddisfacente considerando che alcuni siti che riportano le stesse metriche impiegano molto più tempo a visualizzarle rispetto alla nostra App.

CT Solution si impegna a offrire un'esperienza utente di alta qualità e lavora costantemente per superare le aspettative degli utenti. Ogni revisione e aggiornamento della app

SuperbaNuoto tiene conto dei commenti degli utenti e mira a fornire un prodotto sempre più user-friendly. La soddisfazione degli utenti è al centro delle attività di CT Solution, e ogni sforzo è profuso per garantire che la app sia intuitiva, funzionale e di facile utilizzo.

La circostanza che il progetto "AppSuperbaNuoto" sia in continuo sviluppo per andare incontro alle esigenze dei ragazzi, dei tecnici e dei dirigenti, non ha ancora permesso di poterla offrire direttamente sugli store, dove sarà disponibile dal mese di settembre prima dell'inizio della prossima stagione.

La proattività di CT Solution in questo progetto va ben oltre la fornitura di servizi andando quindi a creare una vera e propria partnership di cui siamo orgogliosi.

 **controlchemi**[®] s.r.l.

SPECIALITÀ CHIMICHE E SISTEMI DI DOSAGGIO PER PISCINE

PALMARIA ISLAND



**VI INVITIAMO A PARTECIPARE ALL'EVENTO
NATATORIO IN ACQUE LIBERE "PALMARIA
ISLAND" INSIEME AI CAMPIONI NAZIONALI DEL
NUOTO DI FONDO**

• 18 GIUGNO 2023

• PORTOVENERE, ISOLA PALMARIA

• 6 KM DI PERCORSO

• GIRO COMPLETO DELL'ISOLA PALMARIA

• PREZZO DI ISCRIZIONE RIDOTTO PER LE "7
SORELLE"



LINK PER ISCRIZIONE:

[ENDU.NET/IT/EVENTS/PALMARIA-ISLAND/](https://enduro.net/it/events/palmaria-island/)

C N T E S T



ALBENGA 30 ottobre 2022



LAVAGNA 5 marzo 2023



@superbanuoto

Il ruolo chiave dei genitori per far vivere al meglio lo sport del nuoto ai propri figli

di Ambra Garbarino, psicologa e psicoterapeuta

Il rapporto genitore-figlio è un elemento fondamentale nello sviluppo di un giovane atleta, specialmente quando si tratta di uno sport individuale come il nuoto. Questo tipo di disciplina richiede una grande determinazione e la capacità di affrontare la competizione in modo individuale. Tuttavia, ciò non significa che il supporto dei genitori sia secondario: al contrario, una buona interazione genitore-figlio può avere un impatto significativo sulle



prestazioni del giovane atleta e sulla sua esperienza sportiva complessiva. Accompagnare il figlio agli allenamenti di nuoto è un modo per i genitori di dimostrare il loro sostegno e interesse per l'attività che il figlio sta svolgendo. Questo non solo fa sentire il giovane atleta apprezzato, ma gli dà anche una maggiore sicurezza emotiva. Sapere di avere

qualcuno che crede in loro e che è lì per sostenerli, li aiuta a superare le insicurezze che possono sorgere durante la competizione. I genitori possono fornire incoraggiamento e sostegno morale, ricordando al figlio che il loro valore non è determinato solo dai risultati ottenuti in gara, ma anche dal loro impegno e dalla passione che mettono nello sport.

Un buon rapporto genitore-figlio nel nuoto può anche promuovere relazioni positive con i compagni di squadra. La competizione individuale può portare a un clima di rivalità anche tra atleti dello stesso gruppo e della stessa società. Tuttavia, quando genitori e società incoraggiano i valori dello sport, come il rispetto per gli avversari e la lealtà verso i compagni di squadra, il giovane nuotatore impara l'importanza di questi aspetti, mettendoli a favore e a vantaggio della competizione. E

bene privilegiare atteggiamenti, concetti, occasioni che sempre più favoriscano una cultura di rispetto reciproco e collaborazione all'interno della squadra, riducendo la probabilità di conflitti e rivalità dannose. In questo modo i giovani atleti saranno più propensi a sostenersi a vicenda e ad aiutarsi reciprocamente a migliorare.

MVV
OREFICERIA VERARDO



Vieni a scoprire i nuovi **GARMIN**



Corretta alimentazione, esigenze caloriche e l'importanza della vitamina D

di Andrea Traverso,
medico chirurgo specialista in
Scienza dell'alimentazione



Il nuoto è uno sport che richiede un notevole dispendio energetico, pertanto, l'alimentazione e l'integrazione adeguata rivestono un'importanza fondamentale per i nuotatori.

I nuotatori possono richiedere un apporto calorico giornaliero compreso tra 4.000 e 5.000 calorie, sebbene il dispendio calorico vari a seconda delle diverse discipline. In generale, la rana (che è lo stile generalmente muscolarmente più faticoso), farfalla, dorso, crawl veloce e lento bruciano un numero differente di calorie, che va dalle 750 alle 300 calorie all'ora.

Le esigenze caloriche variano in base a diversi fattori, come il livello di atletica del nuotatore, il tempo impiegato per l'allenamento, l'intensità dello sforzo e il peso corporeo. Pertanto, le caratteristiche individuali del nuotatore e lo stile praticato influenzano le necessità alimentari e l'integrazione specifica.

Nell'alimentazione del nuotatore è importante dedicare ampio spazio ai carboidrati sia prima che dopo l'allenamento o la competizione. I carboidrati forniscono energia immediata e favoriscono il recupero muscolare. Le proteine svolgono un ruolo cruciale nella costruzione e nel mantenimento muscolare, mentre i grassi, i sali minerali e le vitamine sono altrettanto importanti. È

opportuno, quindi, alimentarsi spesso fino a quarantacinque minuti o un'ora prima dell'allenamento, qualitativamente e quantitativamente in maniera adeguata e in base alle proprie caratteristiche personali e allo stile praticato.

Per quanto riguarda l'integrazione sono importanti le proteine solubili, gli amminoacidi ramificati post-allenamento per evitare il catabolismo muscolare oltre ai sali minerali e le vitamine. Il catabolismo muscolare è un processo in cui il corpo inizia a rompere il tessuto muscolare per ottenere energia quando non dispone di una fonte sufficiente, come i carboidrati, per sostenere l'attività fisica. È importante evitare il catabolismo muscolare, poiché può compromettere le prestazioni sportive e la costruzione muscolare. L'integrazione di proteine solubili e amminoacidi ramificati dopo l'allenamento può aiutare a prevenire il catabolismo muscolare e favorire la riparazione e la crescita dei muscoli.

Tra le vitamine fondamentale è la vitamina D, utile a favorire la funzione muscolare e ridurre le infiammazioni e l'insorgenza di infortuni. La vitamina D svolge un ruolo essenziale nel nuoto e nella salute muscolare in generale.

Questa vitamina aiuta a favorire la funzione muscolare, riduce l'infiammazione e contribuisce a prevenire gli infortuni. È particolarmente importante per i nuotatori, poiché spesso trascorrono molto tempo al coperto e la pelle ha meno esposizione al sole, una delle principali fonti di vitamina D. L'integrazione di vitamina D può essere consigliata per garantire livelli adeguati nel corpo, soprattutto durante i mesi invernali o se l'esposizione al sole è limitata.

L'alimentazione nel nuoto, in conclusione, è di fondamentale importanza per garantire un adeguato apporto di energia e nutrienti, in grado di sostenere il dispendio calorico richiesto da questo sport nonché prevenire infortuni.

Una raccomandazione: è sempre importante prestare attenzione all'alimentazione e alle integrazioni e consultare un medico o un dietologo per un'adeguata pianificazione nutrizionale personalizzata. In questo modo si potranno massimizzare i risultati degli allenamenti e delle gare, oltre a prevenire eventuali problemi di salute.

PROGRAMMA

VENERDI 19

POMERIGGIO riscaldamento ore 15.30

INIZIO GARE ore 16.30

50 delfino - 50 rana - 100 stile libero Es. A - 800 stile libero femminile 2° e 3° serie - 1500 stile libero maschile 2° e 3° serie - 200 misti Es. A - 50 dorso - 50 stile

SABATO 20

MATTINO riscaldamento femminile ore 7.45-8.15 maschile ore 8.15-8.45

INIZIO GARE ore 9.00

200 stile libero - 400 misti - 100 farfalla eliminatorie - 200 dorso

POMERIGGIO riscaldamento femminile ore 14.00-14.30 maschile ore 14.30-15.00

INIZIO GARE ore 15.15

100 dorso eliminatorie - 200 rana - 400 stile libero - 200 farfalla

DOMENICA 21

MATTINO riscaldamento femminile ore 7.45-8.15 maschile ore 8.15-8.45

INIZIO GARE ore 9.00

100 rana eliminatorie - 100 stile eliminatorie - 200 misti eliminatorie

POMERIGGIO riscaldamento unico ore 14.00-14.45

INIZIO GARE ore 15.00

1° serie 800 stile femminile - 1° serie 1500 stile maschile

Finali: 100 delfino - 100 dorso - 100 rana - 100 stile - 200 misti assoluti

STRUTTURE CONVENZIONATE

- ALBERGO MIRAMARE - Tel 0185.230261
- ALBERGO L'APPRODO - Tel 0185.234568
- ALBERGO ASTORIA - Tel 0185.273533
- ALBERGO CAVOUR - Tel 0185.54040
- ALBERGO BANDONI - Tel 0185.1870900
- ALBERGO STELLA - Tel 0185.550367
- ALBERGO VILLA CRISTINA - Tel 0185.56707
- ALBERGO LA VELA - Tel 0185.50551
- ALBERGO PRIMO SOLE - Tel 0185.50148

Info e assistenza ANGELO 3480435497 ENZO 3939992788

Via San Pietro di Novella 35 • Rapallo Tel. 0185.263003 rapallo@rapallonuoto.it

www.rapallonuoto.it

Nozze di cristallo per il Trofeo Città di Rapallo

Compie 15 anni l'evento organizzato dal Comune e dalla Rapallo Nuoto

di Alessandro Martini, Presidente Rapallo Nuoto



Quando 15 anni fa il tecnico Angelo Angiollieri e due genitori (Conelli Marotti e Cinzia Pisani) mi proposero di organizzare "un trofeo" di nuoto non avrei mai immaginato che saremmo arrivati a così tante edizioni. Da ex pallanuotista e neo presidente (ero in carica da poco più di un anno) non avevo idea che un tale evento sportivo potesse muovere una immensa "folla" tra atleti e spettatori. Quando tutti noi vedemmo i quasi 1000 posti della splendida piscina olimpionica della Città di Rapallo stipati in ogni posto e più di 500 atleti nell'area circostante alla vasca, non vi nascondo che provai stupore, incredulità ma soprattutto immensa soddisfazione per la Rapallo Nuoto e il suo staff.

Genitori, collaboratori e dipendenti si sono sempre adoperati in preparazione all'evento per almeno 6 mesi, ognuno con un compito diverso. Sin dal primo anno abbiamo avuto la fortuna di avere al nostro fianco il Comune di Rapallo che ci ha sempre supportato in tutto e per tutto nel corso delle quindici edizioni. Numerosi gli atleti di alto livello

che abbiamo avuto l'onore di ospitare tra i quali: Marco Bellotti, Ilaria Bianchi, Emiliano Brembilla, Diletta Carli, Federica Carraro, Paola Cavallino, Francesca Fresia, Alessandro Miressi, Erika Musso, Luca Pizzini, Noè Ponti, Alberto Razzetti, Ilaria Scarcella e alcune nazionali giovanili.

Anche durante il periodo dell'emergenza sanitaria dovuta al Covid-19, con l'aiuto della Federazione Italiana Nuoto ligure siamo riusciti a organizzare il Trofeo in occasione delle prove regionali: il "Città di Rapallo" è stata la prima manifestazione autorizzata ad accogliere tutti i nuotatori liguri (a causa delle restrizioni non potevamo essere raggiunti da atleti fuori regione).

Quest'anno un altro record e due novità: tre giorni di gare anziché le solite due e la presenza di SuperbaNuoto, nuova società ligure di nuoto nata dalla collaborazione di sette storiche società del territorio: RN Spezia, Lavagna90, Rapallo Nuoto, Nuotatori Genovesi, Idea Sport Genova, Aquarium, Crocera Stadium e Idea Sport. Quindi benvenuta SuperbaNuoto

e tutti gli altri team nazionali e internazionali, nella speranza che i loro atleti possano dare il meglio raccogliendo i risultati sperati.

Mi ripeterò ma anche quest'anno voglio ringraziare in particolare il CdA della nostra Società, lo staff Rapallo Nuoto, i genitori, gli atleti più piccoli che collaboreranno nei tre giorni e agli Amministratori e Funzionari della Città di Rapallo. Un importantissimo ultimo ringraziamento al pluri campione italiano, europeo e mondiale Alberto Razzetti che gareggerà e ci onorerà della sua presenza facendo sognare i centinaia di ragazzini presenti alla manifestazione.

Da 19 al 21 maggio 1200 atleti con più di 3600 presenze gara cercheranno di aggiudicarsi la **Coppa mp Fun e Sport** messa in palio dal main sponsor tecnico che offrirà anche i gadget durante le premiazioni. Ospite d'onore il campione del mondo **Alberto Razzetti**.

**SVILUPPO
SOFTWARE**

**USER EXPERIENCE
DIGITAL MARKETING**

Solution
Software & Digital

SOLUZIONI
E SERVIZI SU MISURA
PER IL TUO BUSINESS





SUPERBANUOTO

MAIN PARTNER

mp
FUN & SPORT

PARTNERS

 **controlchemi** s.r.l.
SPECIALITÀ CHIMICHE E SISTEMI DI DOSAGGIO PER PISCINE



 + S

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