

SUPERBAMAGAZINE

bollettino informativo destinato ai tesserati di SuperbaNuoto

TROVO' LUCIA • GIARRUSSO MARTINA • PERASSO EMANUELE • SANNA AURORA • COZZANI CHIARA • GHISOLFO STEFANO • ARESI MARIO • LEVI CAMILLA • MILAN FILIPPO • PORDENON ERICA • RICCIARDI MANUEL • PAGLIUGHI TOMMASO • LANZETTA MATTEO EUGENIO • DELLA QUEVA NICOLETTA • CRISTODERO MARTINA • PELLACO FABIO • PELIZZA EMMA • LOMBARDO GIADA • D'ORSI EMMA • ODAGLIA CARLOTTA • MARTINI FEDERICA • LAUTANIO SOFIA • CECCONI MARTINA • D'ORSI ELEONORA • RAZZETTI ENRICO • PIRROTTA SARA ELISA SILVIA • RAMA CATERINA • MINNAI • FEDERICO FRANCESCO • BOCCATO ASIA • CELIBERTI RACHELE • GURASCHI CHIARA • ALBERTI GAIA JUANITA OLGA • MERIGHI GIUSEPPE • GIULIANI GIORGIA • BOTTARO NICOLE MARTINA • BORRA LETIZIA • PORDENON MIRCO • DI GROTTOLE CAROLINA DI GROTTOLE CAROLINA • PERON ALESSIA • PAROLO VITTORIA • ERCOLANO BEATRICE • MANDELLI ILARIA • SANTAGOSTINO VITTORIA • BIELER HENRY • SAMANDI HASSEN • ROSSI GIORGIA • DONATI GIULIA • ZANONI SARA • COLZANI FEDERICO • CECCONI ALESSIA • SCHIAVONI STEFANO • VALLE VALENTINA • RABAGLIATI ILARIA • VIO CAMILLA • ZACCAGNO GIORGIA • AMADI GIACOMO • VACCARO TOMMASO • GNECCO MIRIAM • CELLE GRETA • ALBERTI SOFIE OLGHITA VANESSA • MACCARI ELISA • TONELLI ALESSIO • REPETTO FILIPPO • MONACO SOFIA • BRUZZESE TOMMASO • PAITA SOFIA • OLIVERI SOFIA • GALLESIO TOMMASO SEBASTIANO • RICCIARDI NICCOLO' • BRAINI MARTINA • FREGOSI MATTIA • DE MARTINO LORENZA • AMERIO MATTIA • NASELLI ESTER ELSA • TORRE LORENZO • PERRONE BIANCA • CARBONARI RICCARDO • OTTONELLO AMBRA • LAGORIO THOMAS • VIOLA VITTORIA • MUIA' FEDERICA • VALPERGA DAVIDE • REPETTO LISA • BERRUTI MARGHERITA • TROCCHIA JOLE • SANFRATELLO LUCA • CAMPILONGO ANTONELLA LUCIA EMILIA • LOMBARDO GIULIA • MANGIANTE CAMILLA • BUTTIGNON MAIA • ALVAREZ ETIZIANA • GHIBELLINI FEDERICA • MANTOVANI EDOARDO • BOLOGNA ALESSANDRO • GNECCO GIAN MARIA • ZACCAGNO SAMUELE • MOLLE CATERINA • LONGO JACOPO • AGOSTI GIOVANNI • BREMA ELENA • ESPOSITO LORENZO • GAMBARO GIULIA • AMADI LORENZO • GIORDANO LORENZO • MONARI SARA • MOLINAR MIN • ACHELE • GHETTINI FRANCESCO • CARBONARI ALICE STELLA • CELIBERTI AMELIA • ROSSI FRANCESCO • CIRILLO RICCARDO • CALLO SOFIE • BARRECA MELANIE • MAZZEO ANNA • CAPRILI CRISTIAN • BISIO LORENZO • MORANO NICOLA • LUCIARDI LORENZO • BERTOLETTI ALESSIA • BAIARDI GIACOMO • COPPA FABIO GIORGI • FLORINDI ANASTASIA • VALLEBUONA UMBERTO • RICCARDI MATILDE • FOSSATI MICHELE • GELCI ANNA • SARA' LAURA • BADARACCO DANIELE • CAMPISI BRIGIDA • CHIESA SOFIA • PIRROTTA DAVIDE MARCO AMOS • GUALCO GIULIA • LIGUORI ELISABETTA • TASSARA MARTA • VIGNOLO TYRA • SARANITI LANA TOMMASO • PORTELLA FRANCESCO • MASSUCCO GIULIA • BIANCHI MAYA • CUFFINI EMMA • ZAGO BEATRICE • RAVOT-LICHERI LUDOVICA • ALBAN JIMENEZ NOEMI • BONANNI FRANCESCA • LUISOTTI MAIA • VALENTE SAMUELE • PESSAGNO LUDOVICA • MONACHESI STELLA • PASSERA ALEX • CAMILLI MATTIA • GRANDE LUDOVICA • CACCIAMANI RUBEN • DEBENEDETTI LUDOVICA • ROLLANDI GIULIA • SECHI FRANCESCO • TROCCHIA ETTORE • IANNONE GIULIA • SCLAVO GINEVRA • NASELLI LUCA • CAPRILI LORENZO • AGOSTI GILDA • VAGGE MAURO • FILADELLI ANDREA • LUCIDO PIETRO • AMATO EMMA • LAGORIO MICOLE • CHIOZZA CLOTILDE • ASTE VIOLA • DEVOTO GIULIA • MENEGHETTI LUCA • NEGRELLO TOMMASO • VOLPONI MARIA CARLA • REPETTO STELLA • GIANGRASSO EMMA RITA • MORETTO ALESSIO • RAMAZZOTTO MARIBEL • MASSARI NICHOLAS • BISTARINI FILIPPO • VICINI ANDREA • CROCE DANIELE • MACHIERALDO LEONARDO • GARASSINO EDOARDO • MEI THOMAS • ORLANDO FILIPPO • MALONI ELISA • LO MONACO MARTA • BREGANTE ALBERTO • KLIKEN GABRIEL • PARODI ALESSIO • GIORDANO LUCA • LAMBERTI LEONARDO • GNECCO GIORGIA • LONGO GAIA • GIANELLI DAVIDE • MASTELLARO CAROLA • ALLEGRI SIMONE • CAPORELLO CHIARA MARIA BERNADETTE • SALVANESCHI ANNA GIULIA • DE ANDREIS PIETRO • PERSANO FILIPPO • VALLE VALENTINA • ALBERTINI DAISY • CATALANO NICOLE • ONETO STEFANIA • BIGGI ELEONORA • DADO VITO SAMUELE • RISSO AGATA • KAMBERI ENTON • RONCOLI ALESSANDRO • SORMANI VIRGINIA • MALPEZZI ALESSANDRO • MARZOLLA LAVINIA • AGAZZI EMMA • GARBARINO LUCA • ARESI STEFANO • SAVIO PIETRO • MARCHELLI FILIPPO • GRANDA CORTEZ GIORGIA MILENA • FORMENTINI SAMUELE • PIZZO DEMETRIO OVIDIO • CAVALLINO FRANCESCA • BESTIACCIA BIANCA • DANIOLO CHRISTIAN • OSIMANI DAVIDE • VENUTI ALBERTO • ATZENI PAOLA • SERIO EDOARDO • RICCARDI FILIPPO • TONELLI DIEGO • BIANCHI LUDOVICA • ZEPPESELLA SILVANA • MONTE LAVINIA • NERI PIERPAOLO • STRASIA MATTIA • OTTONELLO MATILDE • BROGI LUCREZIA • BORDONI SABRINA



A sinistra Massimiliano Mantovani con Silvio Todiere, Presidente FIN Liguria

UN NUMERO DEDICATO A NOI

di Massimiliano Mantovani, Presidente SuperbaNuoto

A volte è importante rallentare solo un attimo e guardare le cose da una prospettiva esterna. Da quando è nata l'idea del progetto SuperbaNuoto è stato un susseguirsi frenetico di attività, un continuo correre. Tanti gli obblighi burocratici da assolvere, quelli logistici da risolvere. Incontri, riunioni, presentazioni e poi il via alla nostra prima stagione, nella quale tra progetti da avviare, allenamenti, gare, trasferte non ci siamo mai fermati. Ecco, questo numero di SuperbaMagazine vuole proprio fare questo: tirare il fiato, guardarci in faccia e chiederci "tutto bene?" Lo sport sa anche essere spietato e capita che a volte non ti aspetta. E a bordo vasca, tra un lavoro e un altro, può essere successo di aver trascurato e sacrificato il tempo per chiederci se va tutto bene e come stiamo vivendo questa nostra avventura. I tre Contest che abbiamo organizzato hanno contribuito a vederci come un'unica meravigliosa squadra. Ma non basta. Perché questa squadra, SuperbaNuoto, è formata da ragazze e ragazzi ognuno dei quali con la propria sensibilità, emotività, esigenze, forze, debolezze. E ognuno di loro, ognuno di Noi, è unico.

La copertina di questo numero vuole essere un omaggio all'unicità dei nostri ragazzi, perché sono loro la vera anima di SuperbaNuoto. I dirigenti sono importanti, gli allenatori sono importanti, ma sono i nostri atleti quelli che scendono in vasca e gareggiano in nome di SuperbaNuoto. Non potendo intervistarli uno per uno, abbiamo utilizzato un form che abbiamo condiviso sulla nostra App e fatto girare sulle chat di WhatsApp. Abbiamo chiesto loro cosa pensano del progetto SuperbaNuoto ora che lo hanno vissuto direttamente e abbiamo ricevuto oltre 70 risposte e frasi, in forma anonima, che saranno accompagnate dalle foto scattate durante il Contest di Albaro e non solo. Grazie per aver risposto e per quello che avete scritto e, aspettando il via della prossima stagione, grazie per le emozioni che tutti ci avete regalato in questo primo anno. E siamo solo all'inizio.

LA DOMANDA: vorremmo conoscere le tue sensazioni, le tue idee, quello che pensi del nostro progetto.

CALENDARIO STAGIONE AGONISTICA 2022-2023

TIPO	SQUADRA	DATA	MANIFESTAZIONE	LUOGO
Regione	Open	30/10/2022	SuberbaNuoto Swim Contest #1 RE-START	Albenga
Regione	Qualifica	04/11/2022	Trofeo Nico Sapia	Genova
Trasferta	Qualifica	10/11/2022	Campionati Italiani Assoluti Invernali	Riccione
Regione	Open	19/11/2022	I Prova qualificazione Campionato Regionale V25	Genova
Regione	Open	03/12/2022	Trofeo Nuotatori Rivarolesi	Genova
Regione	Open	08/12/2022	Campionato Regionale Assoluto Qualificazioni	Genova
Trasferta	Selezione	18/12/2022	Coppa Fulvio Albanese	Torino
Regione	Open	20/01/2023	Trofeo G.S. Aragno	Genova
Trasferta	Selezione	28/01/2023	1° Trofeo Nuoto Riccione Winter Edition	Riccione
Regione	Open	28/01/2023	Campionato Regionale Indoor di Fondo	Genova
Regione	Open	04/02/2023	II Prova qualificazione Campionato Italiano V25	Genova
Trasferta	Open	04/02/2023	Trofeo RN Ala - Memorial Ermanno Paterno (TN)	Ala
Regione	Qualifica	26/02/2023	Campionato Regionale Assoluto V25	Genova
Regione	Selezione	04/03/2023	Giornata delle Staffette di Categoria	Genova
Trasferta	Open	04/03/2023	Campionato Regionale Indoor di Fondo	Torino
Regione	Open	05/03/2023	SuberbaNuoto Swim Contest #2 ROAD TO...	Lavagna
Regione	Open	17/03/2023	Campionato Regionale Giovanile V25	Genova
Trasferta	Qualifica	31/03/2023	Criterià Nazionali Giovanili	Riccione
Trasferta	Qualifica	11/04/2023	Campionato Italiano Indoor di Fondo	Riccione
Trasferta	Qualifica	13/04/2023	Campionato Italiano Assoluto	Riccione

TIPO	SQUADRA	DATA	MANIFESTAZIONE	LUOGO
Regione	Open	30/04/2023	Trofeo Agosti - Coppa Wolf	Genova
Trasferta	Open	06/05/2023	Trofeo Città di Livorno	Livorno
Regione	Open	13/05/2023	I Prova qualificazione Campionato Regionale V50	Genova
Trasferta	Qualifica	13/05/2023	LEN Open Water Swimming Cup - Leg 2	Piombino
Regione	Open	19/05/2023	Trofeo Città di Rapallo	Rapallo
Trasferta	Qualifica	20/05/2023	World Aquatics Open Water Swimming World Cup - Meet 2	Golfo Aranci
Trasferta	Open	02/06/2023	XXX Meeting Nazionale "Città di Empoli"	Livorno
Regione	Selezione	04/06/2023	Campionato a squadre Categoria Ragazzi	Genova
Trasferta	Rappresentativa	09/06/2023	Campus Aquae Swim Cup 2023	Pavia
Regione	Open	10/06/2023	II Prova qualificazione Campionato Regionale V50	Genova
Trasferta	Open	23/06/2023	V Prato Swim Cup	Prato
Trasferta	Qualifica	23/06/2023	Trofeo internazionale "Sette Colli"	Roma
Trasferta	Open	01/07/2023	24° Meeting di Nuoto a Tortona	Tortona
Regione	Open	05/07/2023	SuberbaNuoto Swim Contest #3 ON AIR	Genova
Trasferta	Qualifica	07/07/2023	Campionati Italiani Assoluti di Fondo	Piombino
Trasferta	Qualifica	08/07/2023	Memorial Corrado	Milano
Trasferta	Rappresentativa	12/07/2023	Trofeo delle Regioni - Fondo	Piombino
Regione	Qualifica	21/07/2023	Campionato Regionale di Categoria V50	Genova
Trasferta	Qualifica	01/08/2023	Campionato Italiano di Categoria	Roma

Regione 19
Trasferta 20

Qualifica 13
Open 20

Selezione 4
Rappresentativa 2

I NUMERI DELLA STAGIONE

di Cristiano Guerra, Coordinatore Tecnico SuperbaNuoto

Abbiamo partecipato complessivamente a 38 competizioni, sia federali che extra-federali (meeting e contest), il che equivale a circa 90 giornate di gare. A questi vanno aggiunti gli eventi in acque libere estivi. SuperbaNuoto ha preso parte a tutte le manifestazioni presenti sia nel calendario regionale che in quello nazionale della Federazione Italiana Nuoto, senza saltare alcun appuntamento, né in vasca né in acque libere e qualificando i nostri atleti per tutti i Campionati Nazionali della stagione appena conclusa. I nostri atleti hanno avuto l'opportunità di partecipare in media ad almeno due eventi al mese, inclusi 10 Meeting e 3 "Contest" extra-federali presenti nel nostro calendario. Abbiamo organizzato tre eventi distintivi targati SuperbaNuoto denominati "Contest", eventi progettati per rispondere alle esigenze dei nostri tecnici, in base al momento stagionale e agli obiettivi agonistici dei nostri atleti.

Questa stessa formulazione, ulteriormente arricchita, verrà riproposta nella prossima stagione. Il primo evento della stagione agonistica 2023-2024 sarà il nostro Contest "Re-Start" ad Albenga, previsto per il mese di ottobre. Successivamente, avremo il Trofeo Nico Sapia (riservato ai qualificati), che si terrà a Genova dal 10 al 12 novembre. La corrente stagione agonistica si conclude il 30 settembre. Ad inizio settembre dovrebbe uscire il calendario nazionale federale sulla base del quale sarà sviluppato quello regionale e di conseguenza il nostro calendario societario con l'integrazione dei Meeting e dei contest SuperbaNuoto. Essendo quello della prossima stagione, l'anno olimpico, è molto probabile che i campionati nazionali assoluti vengano pianificati in funzione delle principali manifestazioni internazionali utili alla qualificazione olimpica, conseguentemente saranno pianificati tutti gli appuntamenti federali regionali.

#SUPERBASIAMONOI

Una seria e importante
possibilità per praticare
il nuoto ad alti livelli

Un team

In poco tempo sono nate
amicizie inaspettate ma
fantastiche

La forza del gruppo

Abbastanza utile
Squadra

Futuro

Un buon progetto per
crescere sia a livello
natatorio che a livello
emotivo

Obiettivi

Opportunità e passione

Famiglia

Avventura

Superba rappresenta
emozione, cameratismo,
sfida, disciplina e
condivisione

Forza, passione,
amicizia, obiettivi

Competizione e
amicizia

Una nuova opportunità

Forza, passione,
obiettivi

Divertimento, Sfida,
Amicizia

Sfida

Un'opportunità per
condividere le proprie
passioni con un gruppo
e per raggiungere i
propri obiettivi



Fare squadra e raggiungere i propri obiettivi

La possibilità di conoscere altri ragazzi con la nostra stessa passione permettendoci di unirli e confrontarci in acqua e non

Competizione, divertimento e amicizia

Passione

Possibilità di espressione

Gruppo

L'unione che fa la forza

Un bellissimo progetto che mi ha permesso di non smettere di nuotare

Casa

Opportunità e passione

Famiglia

Avventura

Superba per me è una società di amici in cui si affronta il proprio sport in serenità e nel frattempo provando a divertirsi

Una squadra che si sta formando. Stiamo iniziando a creare un gruppo dove siamo uniti anche se non ci conosciamo e questo è molto positivo

Un'opportunità di condividere emozioni e allo stesso tempo passione

Devozione, Futuro, Atleti, Sogno, Squadra, Confronto

Un modo di stare insieme con gli amici, incoraggiarci, condividere le nostre emozioni e aiutarci a vicenda

Sogno, Squadra, Atleti, Amicizia, Confronto

Condivisione, forza, impegno, obiettivi

Per me SuperbaNuoto è una squadra che permette di farti conoscere nuove persone fare molte amicizie e divertimento assicurato

Un progetto che deve ancora essere realizzato del tutto perché non siamo ancora una unica grande squadra se non nelle competizioni ufficiali

Una cosa sola, una grande squadra una opportunità di vita

L'unione che fa la forza



#BORDOVASCA

SuperbaNuoto con gli occhi dei genitori degli atleti



FOTO DI DIEGO CATALANO



FOTO DI CHIARA B.C.



FOTO DI VALERIA SECHI



FOTO DI SANDRA BOLENS



FOTO DI PAOLA GUALCO



FOTO DI STEFANIA MORANDO

Per partecipare a questa rubrica invia le foto che hai scattato durante una gara o un allenamento a ufficiostampa@suberbanuoto.it



CAMPIONATO ITALIANO DI CATEGORIA

1-8 AGOSTO | ROMA FORO ITALICO

26
ATLETI

57
GARE
INDIVIDUALI

1
STAFFETTA



CLOTILDE CHIOZZA
100 DORSO
200 DORSO



ANDREA FILADELLI
400 STILE
800 STILE
1500 STILE



SAMUELE FORMENTINI
1500 STILE



MATTIA FREGOSI
100 STILE
200 STILE
400 STILE



LUCA GARBARINO
100 FARFALLA



LORENZO GIORDANO
50 RANA
100 RANA
200 RANA



GIORGIA GNECCO
50 RANA
100 RANA
200 RANA



GIULIA IANNONE
100 RANA
200 RANA



PIETRO LUCIDO
50 STILE
100 STILE



ELISA MALONI
200 DORSO



ALESSANDRO MALPEZZI
100 RANA
200 MISTI



EDOARDO MANTOVANI
100 RANA
200 RANA



FEDERICA MARTINI
50 RANA
100 RANA
200 RANA



FILIPPO MILAN
400 STILE



TOMMASO NEGRELLO
200 STILE
400 STILE
800 STILE
1500 STILE



ENRICO RAZZETTI
50 FARFALLA
100 FARFALLA



STELLA REPETTO
100 FARFALLA
200 FARFALLA



NICCOLÒ RICCIARDI
1500 STILE



AGATA RISSO
200 DORSO



MATTIA STRASIA
50 STILE
100 STILE
200 STILE



DIEGO TONELLI
200 RANA



JOLE TROCCHIA
100 RANA



TOMMASO VACCARO
100 RANA
200 RANA



MAURO VAGGE
100 STILE
50 FARFALLA
100 FARFALLA



GIORGIA ZACCAGNO
50 STILE
50 DORSO
100 DORSO
200 DORSO



SAMUELE ZACCAGNO
100 STILE
200 STILE
400 STILE
800 STILE

RISULTATI
SU FEDERNUOTO.IT

L'INTEGRATORE ALIMENTARE CON IL MAGNESIO PER LO SPORTIVO

A cura di Veronica Di Nardo, Maurizio Salamone, Francesca Busa - Direzione scientifica Metagenics



Ll corpo umano è una macchina meravigliosa di cui non conosciamo ancora completamente il funzionamento. Come ogni macchina, ha bisogno per funzionare di integrità strutturale e di un continuo approvvigionamento energetico. Necessita di un efficiente sistema di raccolta, elaborazione e memorizzazione delle informazioni ambientali. Al contrario delle macchine industriali il corpo umano è un sistema vivente che deve alternare fasi di attività e fasi di riposo in cui vengono attivati processi di recupero energetico e detossicazione. L'assunzione di integratori alimentari deve essere valutata seguendo attentamente le modalità d'uso ed eventuali avvertenze, non superando le dosi consigliate; tale integrazione trova il suo razionale d'uso in particolari condizioni: apporto energetico insufficiente o sbilanciato; fabbisogno nutritivo non completamente soddisfatto con la dieta; esigenze specifiche di allenamento.

In virtù di una visione più ampia, legata non alla sola performance sportiva, altre tipologie di integratori alimentari possono essere utili al fine di migliorare l'allenamento e lo stato di salute dell'atleta agendo con meccanismi e finalità diverse da quelle sopracitate sulla base di specificità individuali del soggetto (predisposizioni genetiche, patologie in atto). Tale aspetto chiaramente potrà incidere in maniera positiva sia

sulla salute che sulla performance. La letteratura scientifica più recente ha accertato che l'attività fisica, sia essa intensa, prolungata o intensa e prolungata determina nel soggetto un aumentato fabbisogno energetico, di macro e micronutrienti. In particolare, il soggetto sportivo ha generalmente un dispendio energetico superiore rispetto al soggetto sedentario, il magnesio, è un micronutriente che favorisce il normale metabolismo energetico e contribuisce al mantenimento delle normali funzioni psicologiche e muscolari, aumentando la resistenza alla tensione, riducendo i crampi e combattendo la stanchezza.

È contenuto in moltissimi alimenti (legumi, noci e cereali integrali tra i più ricchi), anche se gli interventi di coltivazione intensiva hanno via via impoverito i suoli e ridotto la quantità complessiva di magnesio contenuto negli organismi vegetali, favorendo l'insorgenza di carenze micronutrizionali nell'uomo. La biodisponibilità del magnesio alimentare dipende da diversi fattori: la cottura prolungata, così come la presenza di fitati, calcio, fosforo e acidi grassi a lunga catena ne riduce l'assorbimento, mentre la presenza di proteine, inulina e FOS lo facilita. Cofattore di oltre 600 enzimi, il magnesio è uno ione ubiquitario e fondamentale per diverse funzioni ed il mercato degli integratori alimentari fornisce svariate forme per cui è opportuno scegliere forme chimiche a maggiore tollerabilità e

biodisponibilità. Le forme organiche hanno una tollerabilità migliore e diversa da forma a forma. Il glicerofosfato e il fumarato sono le forme organiche a migliore profilo di tollerabilità con effetti indesiderati simili al placebo sia a livello gastrico che intestinale. Le forme organiche di magnesio, essendo formulate per avere il massimo assorbimento senza effetti collaterali, sono studiate specificamente per far fronte a problematiche come tensione e stanchezza muscolare. In associazione al magnesio, le vitamine B6, B9, B12 sono utili al metabolismo del magnesio e la taurina serve a trattenere più a lungo il magnesio all'interno delle cellule.



Metagenics, produttore e distributore leader di micronutrizione di livello scientifico, è un gruppo attivo a livello globale, con sedi negli Stati Uniti, Australia, Nuova Zelanda, Belgio, Paesi Bassi, Lussemburgo, Italia, Francia e Canada e con distributori in decine di paesi. Come gruppo internazionale, in Metagenics ci rafforziamo a vicenda fondendo insieme le nostre conoscenze, informazioni scientifiche ed esperienze in vari mercati. Questo scambio globale assicura a Metagenics un ruolo di leader nel settore della micronutrizione di livello scientifico

L'elettromiografia di superficie nel nuoto: un'analisi rivoluzionaria delle prestazioni muscolari

di Luca Puce

Ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Motorie di Neuroscienze Università di Genova

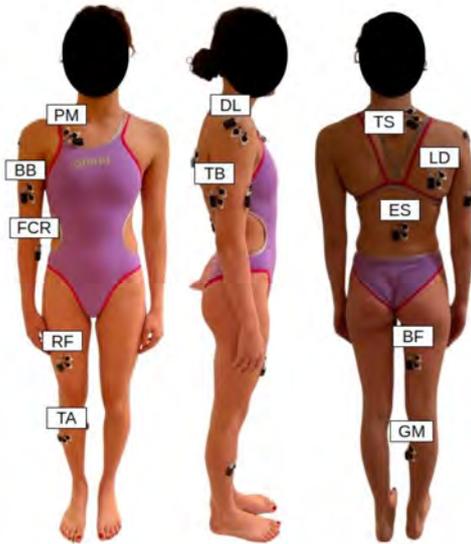
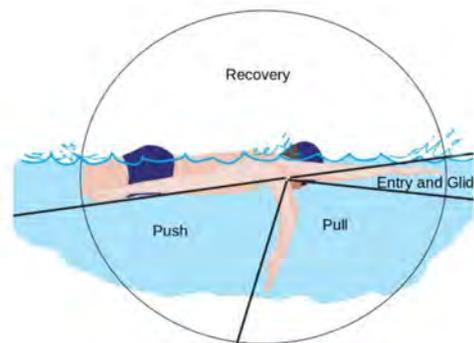
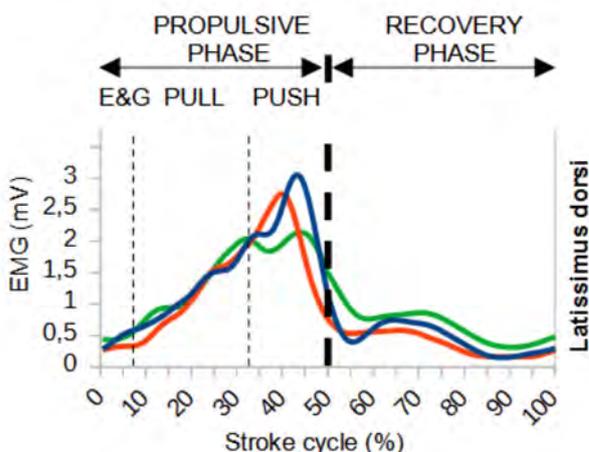


Illustrazione del posizionamento degli elettrodi

Nello sport, l'analisi delle prestazioni muscolari svolge un ruolo essenziale per comprendere e ottimizzare le performance degli atleti. Recentemente, l'elettromiografia di superficie (EMG) si è affermata come uno strumento rivoluzionario non invasivo per valutare l'attività elettrica dei muscoli durante l'esecuzione dei movimenti sportivi. L'EMG di superficie coinvolge l'applicazione di elettrodi sulla pelle sopra il muscolo di interesse, i quali rilevano l'attività elettrica dei muscoli e generano segnali che

possono essere analizzati per valutare l'attività muscolare. Questa analisi permette di identificare i patterns di attivazione dei muscoli coinvolti in specifici tasks e riconoscere i segni di affaticamento precoce. Ciò consente di adattare le strategie di allenamento o gara al fine di migliorare la biomeccanica del movimento, evitando prestazioni subottimali o un aumento del rischio di infortuni. Un gruppo di 22 atleti della squadra Superba è stato sottoposto a un'analisi elettromiografica e cinematica durante 4x50 misti a velocità massimale, con recupero personalizzato per ciascuno dei quattro stili. Per l'analisi elettromiografica, sono stati applicati 12 elettrodi sui principali muscoli propulsivi (Figura 1). Inoltre, è stato utilizzato un carrello con due telecamere (una in superficie e una sott'acqua) per valutare la cinematica dell'atleta. I risultati dell'analisi hanno evidenziato piccole carenze nella tecnica di nuotata. In particolare, sono emerse limitazioni nel timing di attivazione durante fasi cruciali

della bracciata, che sono fondamentali per generare propulsione (Figura 2). D'altra parte, si sono riscontrate anche attività muscolari non pertinenti alla propulsione, che compromettono l'economia del nuoto. Inoltre, è stato osservato un significativo decremento nell'ampiezza dell'attivazione muscolare durante gli ultimi metri di ogni vasca, che si correla direttamente con la diminuzione della velocità. Questo suggerisce la necessità di prendere in considerazione gli aspetti condizionali, come la resistenza muscolare e la capacità di mantenere la forza durante le fasi cruciali del nuoto. I risultati ottenuti forniscono importanti indicazioni per l'ottimizzazione della tecnica di nuotata, enfatizzando l'importanza di un timing preciso dell'attivazione muscolare, il controllo delle attività non pertinenti e il miglioramento della resistenza muscolare. Tali interventi possono contribuire a migliorare l'efficienza e le prestazioni complessive degli atleti.



Attività elettrica del muscolo dorsale di tre atleti nelle diverse fasi del ciclo di bracciata a stile libero. È importante notare che l'attività è quasi assente nella fase di "entry and glide" e scarsamente presente nella fase "pull". In questa circostanza si suggerisce di focalizzarsi sul miglioramento della tecnica al fine di anticipare l'attivazione del muscolo dorsale nella fase "propulsive phase".



MAIN PARTNER

mp
FUN & sport

PARTNERS

controlchemi[®] s.r.l.
SPECIALITÀ CHIMICHE E SISTEMI DI DOSAGGIO PER PISCINE

Metagenics[®]



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