ANNO II - MARZO 2024

SUPERBAMAGAZINE

bollettino informativo destinato ai tesserati di SuperbaNuoto

PIÚ CONSAPEVOLI E PIÚ UNITI

di Massimiliano Mantovani, Presidente SuperbaNuoto

Ripartiamo! Avanti con lo stesso entusiasmo e con la determinazione di migliorarci costantemente, consapevoli delle sfide che ci attendono e del tempo necessario per consolidare un progetto così ambizioso. Ma come si suol dire, le sfide più impegnative sono anche quelle che ci stimolano di più, vero? Il primo anno, caratterizzato dalla "spregiudicatezza di un amore giovanile", ha dimostrato quanto possiamo raggiungere e come la nostra visione possa arricchire il nostro nuoto. Noi ci crediamo e remiamo tutti nella stessa direzione.

Questo secondo anno è iniziato con maggiore consapevolezza da parte della dirigenza e un rafforzato senso di unità tra i nostri atleti, che hanno avuto più opportunità di conoscersi meglio durante le diverse occasioni di aggregazione (vale la pena ricordare che disponiamo di otto sedi di allenamento diverse). L'esperienza del primo anno ci ha aiutato a individuare i punti su cui concentrare gli interventi per correggere le lacune e a confermare i successi ottenuti.

Quest'anno lavoreremo su molteplici fronti.

Promuoveremo il brand SuperbaNuoto, un nuovo modo di vivere e condividere l'agonismo, rendendo il nuoto sempre più allettante per i giovani e offrendo opportunità di crescita anche per i nostri allenatori.

Il numero dei ragazzi cresce di anno in anno raccogliendo i giovani delle sette società che hanno creduto nel progetto; oggi siamo quasi 250 e prevediamo di superare i 300 atleti nella terza stagione. Tuttavia, il nostro impegno deve mirare anche a mantenere i nostri ragazzi nel mondo del nuoto il più a lungo possibile, ritardando il momento dell'abbandono.

Un occhio attento sarà rivolto alla crescita della qualità. Far gareggiare i nostri giovani in importanti eventi nazionali, anche insieme ad atleti più esperti, è un'opportunità fondamentale per la loro formazione. Già oggi, accanto ai nostri ragazzi più esperti, possiamo contare su un gruppo di giovani capaci e desiderosi di mettersi alla prova. Le nostre staffette rappresenteranno una motivazione aggiuntiva per tutti. Partecipare a una 4x100 o 4x200 potrebbe significare stabilire un nuovo record regionale (come è già avvenuto più volte nella stagione precedente) scrivendoci sotto il proprio nome, o addirittura qualificarsi per un campionato italiano e ottenere prestazioni di spicco.

Buona stagione a tutti i ragazzi, tecnici e famiglie. Buona stagione SuperbaNuoto!

FUORI REGIONE

I TECNICI DI SUPERBANUOTO RACCONTANO LE TRASFERTE

TORINO, COPPA BREMA Il 16 dicembre a Torino si è svolto il campionato nazionale a squadre "Coppa ai caduti di Brema", la manifestazione più importante a livello nazionale, dove tutte le squadre si misurano tra loro per conquistare il primato della società più forte in Italia. Il campionato si suddivide in 3 graduatorie distinte (A1, A2 e B), maschi e femmine. Le prime 16 squadre di tutta Italia vanno a comporre le serie A1 e A2, Superba nella categoria maschile è riuscita a posizionarsi al 21° posto e a conquistare quindi la serie B. Possiamo dire che oltre il grande risultato ottenuto dai maschi, tutti gli atleti che hanno preso parte alla manifestazione si sono ben comportati dando il meglio di loro stessi. Il traguardo raggiunto è da considerarsi ragguardevole nell'ottica di una società così giovane. *(Lorenzo Martini e Guido Ragazzoni)*

TORINO, COPPA ALBANESE Aprire la stagione dopo la pausa natalizia (13 gennaio) con la Coppa Albanese, manifestazione a squadre, ci ha dato la possibilità di testare i ragazzi in una situazione lontano dalla loro zona di "confort": il Palazzo del Nuoto di Torino è sempre un contesto in cui vale la pena scendere in acqua a prescindere dalle condizioni di forma. Rimanere nella parte alta della classifica con tutte le formazioni, con molti sottoleva, ci fa capire il valore dei ragazzi che danno il meglio quando gareggiano per la squadra. *(Dario Caramellino e Lorenzo Durlicco)*

GINEVRA La trasferta di Ginevra del 18 gennaio ha permesso ai nostri atleti, Juniores e Ragazzi, di gareggiare in vasca da 50 in un contesto "assoluto". Il livello era molto alto: la squadra svizzera era in un periodo di selezione e c'erano atleti di caratura internazionale che hanno partecipato ai Mondiali di Doha. Un'esperienza importante di crescita e di aggregazione. *(Angelo Angiolieri e Mattia Garofoli)*

ALA (TRENTO) Quest'anno erano 4 i gruppi che hanno preso parte al "Memorial Ermanno Patorno" il 2 febbraio con la categoria Ragazzi e qualche inserimento di Juniores e Cadetti. Come lo scorso anno i ragazzi sono stati fantastici, sia in vasca che fuori. Buoni risultati cronometrici con alcuni pass per i Criteria di aprile e 2 ragazze hanno ottenuto premi per le migliori prestazioni come combinata di categoria; tifo alle stelle per i compagni impegnati nelle finali e canti a squarciagola sul bus al ritorno, segno di un gruppo di ragazzi che stanno legando e diventando "amici" per il futuro. *(Caterina Medicina, Dario Caramellino e Lorenzo Martini)*

SWIM TO (TROFEO CITTÀ DI TORINO) Il 9 febbraio siamo andati a Torino con 71 atleti più altri 4 nostri portacolori impegnati con la Rappresentativa Regionale Ligure. Gara molto ben strutturata, impegnativa con batterie in vasca corta su due impianti e finali in vasca lunga nel Palazzo del Nuoto, evento unico nel suo genere in Europa; livello tecnico, per un evento extra-federale, il più alto in assoluto in Italia. Ottimi riscontri cronometrici dei nostri atleti, alcuni dei quali qualificati per le finali pomeridiane. Un test event molto valido collocato in un periodo della stagione strategico e funzionale ai principali appuntamenti nazionali. *(Davide Derossi e Simone Menoni)*

ELISA: GLI INIZI, LA PISCINA E L'UNIVERSITÀ

A tu per tu con Elisa Maloni, Capitano di SuperbaNuoto

Elisa, raccontaci le tue prime bracciate.

Fin da piccola ho sempre avuto la passione per l'acqua, infatti quando mia mamma mi portava al mare passavo la maggior parte del tempo in acqua e ricordo di aver imparato a stare a galla praticamente da sola perché non volevo tenere i braccioli. Le prime vere bracciate sono state in piscina, a 6 anni ho iniziato ad andarci con la scuola una volta a settimana e da quel momento non ho più smesso.

Elisa quando non nuota: studi, hobby, amici. Raccontaci qualcosa di te a cominciare dalla città in cui abiti.

Vivo a Santo Stefano di Magra, un piccolo paese vicino a La Spezia, e sono cresciuta in campagna nell'orto dei nonni. Sono iscritta al corso di laurea triennale in design della nautica all'Università di Genova, dove studio tutto quello che riguarda la progettazione di navi, dal design interno a quello esterno. Oltre al design, mi appassiona molto il mondo dell'arte in generale e in modo particolare la grafica e l'architettura.

Come stai vivendo il progetto SuperbaNuoto?

Molto bene, in quest'ultimo anno ho avuto l'occasione di conoscere tanti nuovi ragazzi e ragazze e questo mi ha fatto molto piacere. Anche il clima che si vive alle gare e durante le trasferte é molto bello.

Che effetto ti fa essere il Capitano della squadra?

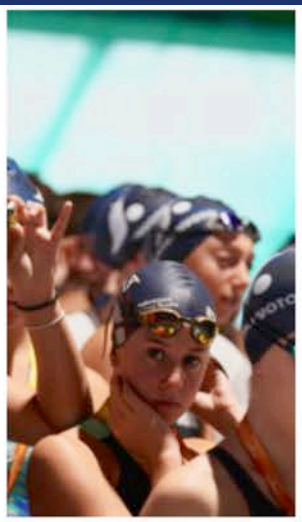
Mi dà quel senso di responsabilità in più ed essendo la più grande della squadra spero di poter essere d'esempio ai più piccoli che magari sono ancora alle prime esperienze.

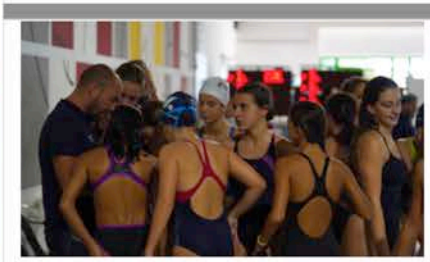
Quali raccomandazioni o quali consigli ti senti di fare alle tue compagne e ai tuoi compagni?

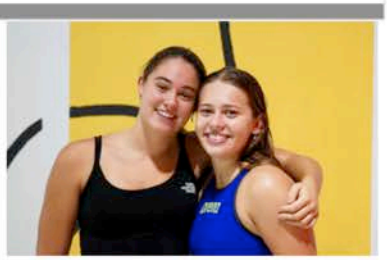
Devono divertirsi in quello che fanno ma soprattutto non devono mai essere delusi dopo una gara andata male, ma di trasformarla in qualcosa di positivo per crescere e poter fare meglio la volta dopo. Infine di ricordarsi che dopo i tanti sacrifici i risultati arrivano.

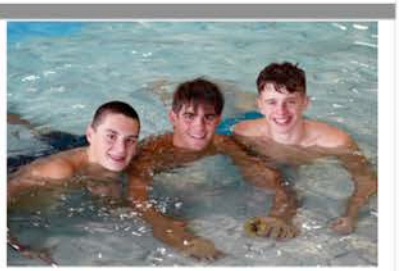
SVILUPPO SOFTWARE
USER EXPERIENCE
DIGITAL MARKETING
Solution
Software & Digital
SOLUZIONI
E SERVIZI SU MISURA
PER IL TUO BUSINESS

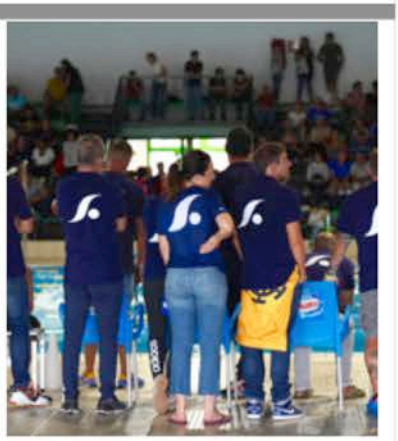
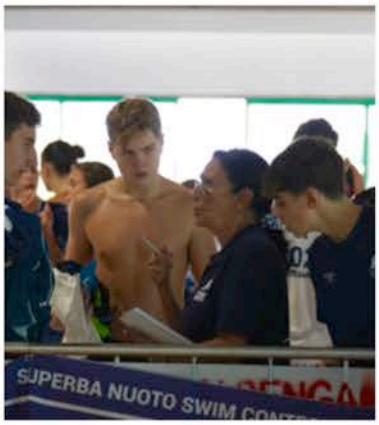
ALBENGA 2023
SWIM CONTEST

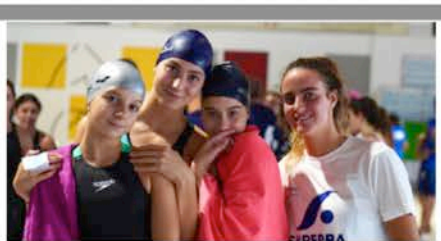
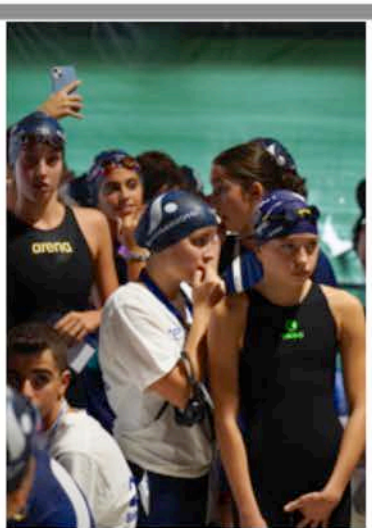
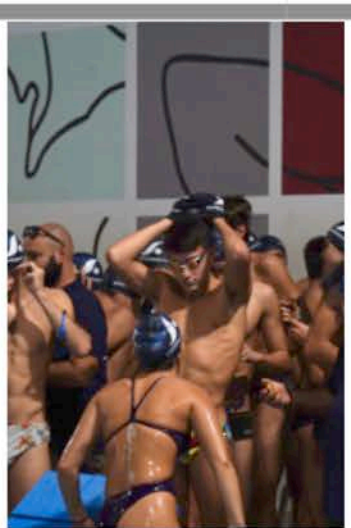
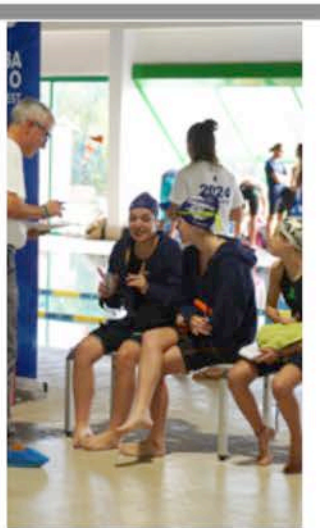








ANNO UNO
STAGIONE 2022/2023

YESTERDAY

CRITERIA NAZIONALI GIOVANILI
25 ATLETI
2 MEDAGLIE

CAMPIONATO REGIONALE
20 NUOVI PRIMATI

CAMPIONATI ITALIANI DI CATEGORIA
26 ATLETI
14 FINALI A

CAMPIONATO ITALIANO DI SOCIETÀ
SETTORE MASCHILE | 13° posto
SETTORE FEMMINILE | 73° posto

TOMORROW

CAMPIONATI ITALIANI GIOVANILI INDOOR DI FONDO
11-12 marzo
Riccione Stadio del Nuoto

CAMPIONATO REGIONALE PRIMAVERILE SALVAMENTO
16-17 marzo
Genova Sciorba

GIORNATA DELLE STAFFETTE DI CATEGORIA
17 marzo
Genova Pra'

CAMPIONATO REGIONALE GIOVANILE IN VASCA CORTA
22-23-24 marzo
Genova Sciorba

CRITERIA NAZIONALI GIOVANILI
dal 5 al 10 aprile
Riccione Stadio del Nuoto

SUPERBANUOTO SWIM CONTEST 40° AQUARIUM
21 aprile
Ronco Scrivia

1ª PROVA REGIONALE IN VASCA LUNGA
18-19 maggio
Genova Sciorba

16° TROFEO DI NUOTO CITTÀ DI RAPALLO
25-26 maggio
Rapallo

SUPERBAMEDIAGROUP UNISCITI AL GRUPPO E RACCONTA CON LO SMARTPHONE LA TUA ESPERIENZA IN SUPERBANUOTO

A partire da questa stagione, gli atleti di SuperbaNuoto hanno una possibilità in più per vivere la loro esperienza di squadra. SuperbamediaGroup è l'iniziativa per coinvolgere gli atleti anche fuori dall'acqua. I ragazzi e le ragazze che aderiscono, guidati e coordinati da un responsabile, hanno l'incarico di scattare foto e girare video "dall'interno" con lo scopo di raccontare da vicino la loro giornata d'atleta e quella dei loro compagni di allenamento. Momenti divertenti, incontri, racconti verranno raccolti, selezionati e pubblicati per arricchire i canali social di SuperbaNuoto. Se sei interessato, anche solo a capire meglio in cosa consiste, inquadra il QR Code e aggiungiti al gruppo!

LA COSTRUZIONE DELL'ATLETA - NUOTATORE

di Paolo Ruscello, consulente SuperbaNuoto per la preparazione atletica

Tra i fattori che caratterizzano le prestazioni del nuoto moderno c'è anche la preparazione atletica: presente ormai nella maggior parte dei programmi di allenamento è utile al miglioramento delle caratteristiche fisiche e come prevenzione dagli infortuni. La mia collaborazione con SuperbaNuoto nasce dall'esigenza di integrare gli allenamenti fisici nella programmazione acquatica e si concretizza attraverso confronto e condivisione continua con le figure di riferimento delle singole realtà. Il primo incontro di Genova (ottobre 2023) mi ha permesso di conoscere tecnici e alcuni atleti; attraverso riunioni "a distanza" ho successivamente avuto la possibilità di approfondire contesti e condizioni di lavoro delle singole realtà trovando un ambiente già sensibile all'importanza della preparazione atletica per il nuoto sportivo. Abbiamo condiviso un percorso comune nella formazione di giovani e giovanissimi con l'auspicio di gettare le basi per un metodo che permetta lo sviluppo dell'atleta-nuotatore; parallelamente è iniziato un monitoraggio dei ragazzi attraverso valutazioni funzionali da ripetere periodicamente che forniranno utili indicazioni per il prossimo futuro. Le mie impressioni, a pochi mesi dall'inizio della collaborazione sono positive: percepisco ambizione e voglia di crescere volte al miglioramento nel tempo.

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

COLLEGIALE CON TEST DEL LATTATO EMATICO

di Cristiano Guerra, Coordinatore tecnico SuperbaNuoto

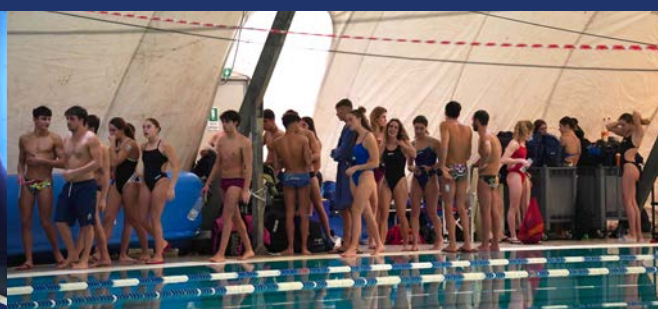
Il 23 dicembre scorso, presso la piscina olimpica di Albaro, è stato condotto un allenamento collegiale mirato all'esecuzione di alcuni test con un gruppo di circa 40 atleti convocati in base ai risultati ottenuti nella stagione precedente e su richiesta dei loro allenatori di riferimento. Sono stati proposti tre diversi tipi di test con finalità meccaniche e fisiologiche, assegnati agli atleti in base alle loro caratteristiche individuali e alle richieste di monitoraggio del loro allenatore. Tutti i test proposti prevedevano il monitoraggio dei valori di lattato nel sangue dopo lo sforzo, attraverso il prelievo di una piccola goccia di sangue dal dito e la successiva analisi tramite striscetta reagente, che forniva il valore di lattacidemia. Inoltre, sono stati rilevati alcuni parametri meccanici della nuotata e i relativi tempi cronometrici. I dati raccolti sono stati elaborati e messi in correlazione su un foglio di calcolo per restituire ai tecnici alcuni indicatori interessanti sulla tecnica sportiva specifica di ciascun atleta e sulle andature di allenamento utili per ottimizzare e personalizzare il condizionamento fisiologico. Lo stesso test sarà ripetuto nella seconda parte della stagione per valutare l'ottimizzazione e registrare eventuali cambiamenti dei parametri osservati, oltre a raccogliere nuove indicazioni meccaniche e fisiologiche a stagione inoltrata.

IL TEST

6 X 50 - SPRINTER E VELOCISTI VELOCI - prelievo a 3 e 5 minuti dal temine del lavoro. Rilevamento frequenza di bracciata e frequenza cardiaca.

3 volte (5 X 100) - VELOCISTI RESISTENTI E DUECENTISTI - prelievo al termine di ogni blocco da 5x100. Rilevamento frequenza di bracciata e frequenza cardiaca.

7 X 200 INCREMENTALI - MEZZOFONDISTI E FONDISTI – prelievo a 3-5-7 minuti dal termine del test Rilevamento frequenza di bracciata e frequenza cardiaca.



NUTRIRE LA PERFORMANCE L'ALIMENTAZIONE NEL GIORNO DELLA GARA

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

Quando si affronta una giornata di gara, la corretta alimentazione diventa una componente cruciale per garantire prestazioni ottimali in acqua. Tuttavia, pianificare i pasti in modo efficace dipende anche dagli orari della competizione. Ecco alcuni suggerimenti pratici.

COLAZIONE ENERGIZZANTE La giornata della gara inizia con una colazione ricca di nutrienti. Optate per alimenti ad alto contenuto di carboidrati complessi e proteine magre. Ad esempio, uno yogurt greco con fiocchi d'avena, pane integrale che ha una dismissione più lenta e mantiene la glicemia più a lungo più piatta, con una spolverata di miele o marmellata, e una porzione di frutta fresca sono scelte eccellenti. Evitate cibi pesanti o grassi che potrebbero appesantire lo stomaco. Possiamo accompagnare con delle bevande come un succo di frutta, meglio spremute. Anche la frutta, come per esempio un avocado, va bene; bene anche la frutta secca.

PRANZO BILANCIATO Se non avete tre ore di tempo, optate per una combinazione di carboidrati complessi che forniscano energia a lungo termine come pasta al dente integrale o riso, all'olio o al pomodoro evitando soffritti. Se avete tre ore di tempo potete anche assumere fonti proteiche come bresaola, fesa di tacchino o petto di pollo alla piastra, sono ottime scelte. Limitate il consumo di verdure per evitare possibili disturbi intestinali durante la

gara. Frutta di stagione o frutta secca vanno sempre bene.

SPUNTINO PRE GARA Se c'è tempo sufficiente prima della gara (almeno un'ora prima), è consigliabile fare uno spuntino leggero che fornisca un rapido apporto di energia. Frutta di stagione, frutta secca e una piccola quantità di carboidrati come una fetta biscottata con miele o marmellata possono essere opzioni adatte. Possiamo assumere anche dei carboidrati semplici, che danno sì un picco di glicemia e conseguente rebound ma se assunti nei tempi giusti lo avremo dopo la gara. Se abbiamo poi una gara successiva ci occuperemo di mantenere in questo caso una soluzione di carboidrati costante. Se vogliamo evitare tutto questo, basterebbe prima della gara assumere delle bevande già miscelate a base di maltodestrine, che sono carboidrati a lento rilascio, tipo le classiche buste di carbogel. Se ne possono consumare più di una se ci fossero più gare ripetute nella giornata. Assumere un "carbogel" un quarto d'ora prima della gara.

IDRATAZIONE COSTANTE Mantenere un'adeguata idratazione è fondamentale per prestazioni ottimali. Iniziate a bere acqua fin dal giorno prima della gara e continuate a idratarvi regolarmente durante la giornata. Integrare con bevande sportive leggere può essere utile per mantenere l'equilibrio elettrolitico.

INTEGRAZIONI PRE GARA Se la gara è particolarmente impegnativa o ci sono più gare nella stessa giornata, è possibile considerare l'assunzione di integratori come le maltodestrine o bevande isotoniche contenenti carboidrati complessi e semplici per un rapido apporto energetico.

RECUPERO POST GARA Dopo la competizione, è importante ripristinare le riserve di glicogeno muscolare e favorire il recupero. Optate per un pasto completo che includa carboidrati, proteine magre e verdure. Un dessert leggero, come una crostata. può essere incluso per ricompensare l'energia spesa durante la gara. Infine, ricordate che l'idratazione deve essere un processo continuo e che è importante adattare l'alimentazione alle proprie esigenze individuali e al tipo di competizione. Buona fortuna!

I TOP 10 DI SUPERBANUOTO

WORLD AQUATICS POINTS AGGIORNATO AL 26 FEBBRAIO 2024

CAT	ATLETA	GARA	WORLD AQUATICS POINTS
ASSOLUTI	Maloni Elisa	200 DORSO	801
	Vagge Mauro	50 FARFALLA	794
	Filadelli Andrea	1500 STILE	774
	Gallesio Tommaso Sebastiano	800 STILE	767
	Negrello Tommaso	400 STILE	748
	Tonelli Diego	200 RANA	730
	Volponi Maria Carla	50 STILE	718
	Ricciardi Niccolo'	1500 STILE	718
	Callo Sofie	1500 STILE	716
	Razzetti Enrico	50 FARFALLA	704

CAT	ATLETA	GARA	WORLD AQUATICS POINTS
RAGAZZI	Massucco Giulia	200 STILE	653
	Catalano Nicole	200 STILE	650
	Vaccaro Tommaso	200 RANA	637
	Risso Agata	200 DORSO	623
	Uccelli Virginia	200 STILE	619
	Lucido Pietro	100 STILE	601
	Nadalin Achille	1500 STILE	599
	Gianelli Davide	1500 STILE	581
	Malpezzi Alessandro	400 MISTI	580
	Balzano Elvira	200 STILE	579
JUNIORES	Formentini Samuele	1500 STILE	703
	Chiozza Clotilde	100 DORSO	642
	Mantovani Edoardo	200 RANA	641
	Giarrusso Martina	200 STILE	639
	Zaccagno Giorgia	100 DORSO	643
	Longo Jacopo	200 STILE	637
	Milan Filippo	800 STILE	631
	Repetto Stella	200 STILE	630
	Martini Federica	400 STILE	623
	Cristodero Martina	1500 STILE	609
CADETTI	Zaccagno Samuele	800 STILE	780
	Fregosi Mattia	200 STILE	754
	Giordano Lorenzo	100 RANA	738
	Strasia Mattia	200 STILE	676
	Garbarino Luca	50 FARFALLA	675
	Trocchia Jole	100 RANA	638
	Gnecco Giorgia	100 RANA	630
	Kliken Gabriel	400 MISTI	623
	Vio Camilla	400 STILE	595
	Borra Letizia	50 STILE	576

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