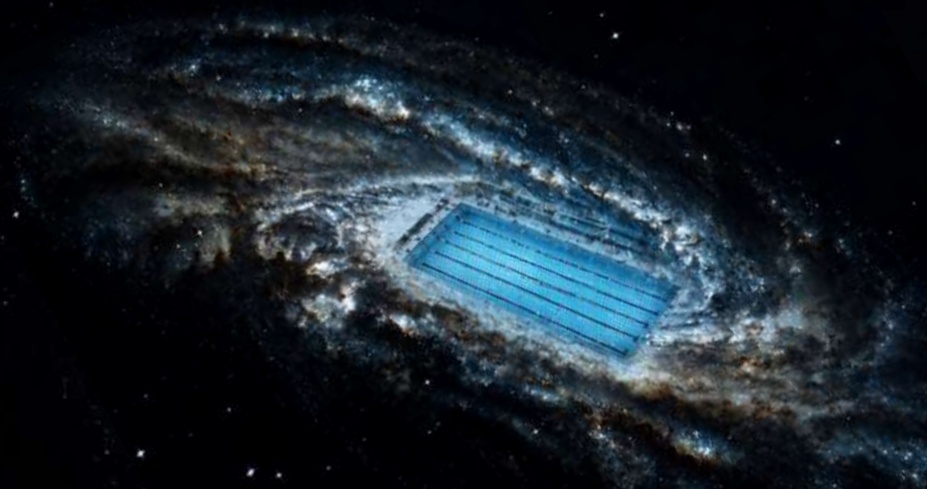


ANNO IV - GIUGNO 2026



UPERBAMAGAZINE

bollettino informativo destinato ai tesserati di SuperbaNuoto



OLTRE I CONFINI DEL NUOTO

DIARIO DI BORDO – ANNO IV

Massimiliano Mantovani | Presidente SuperbaNuoto



Quattro anni fa **SuperbaNuoto** era soprattutto un'idea. Un'idea ambiziosa, forse anche controcorrente: mettere insieme realtà sportive diverse, storie diverse, territori diversi, per costruire qualcosa che in Liguria nel nuoto non si era mai visto prima. **Oggi quell'idea è diventata una realtà concreta, riconosciuta e competitiva; ma soprattutto un percorso in continua evoluzione.** In questi anni ho vissuto il ruolo di presidente con grande senso di responsabilità, ma anche con entusiasmo, partecipazione e voglia di costruire qualcosa di importante per il nostro territorio.

In una realtà che nasce e si sviluppa giorno dopo giorno, capita di dover fare molto più di quanto inizialmente immaginai: attività di segreteria, organizzazione, comunicazione, gestione quotidiana delle problematiche, coordinamento tra società, tecnici e famiglie. Tutti noi abbiamo dovuto adattarci a ruoli nuovi, a volte non previsti all'inizio dell'avventura. **Ed è probabilmente anche questo che ha reso il progetto così vero e così concreto.** Personalmente questo percorso mi ha permesso di crescere molto, di comprendere meglio tante dinamiche e di imparare a cercare soluzioni diverse rispetto a quelle che probabilmente avrei immaginato quattro anni fa.

Nel frattempo il progetto è cresciuto in maniera importante. Abbiamo organizzato contest, collegiali, trasferte, gare nazionali e internazionali, **creando occasioni di confronto e crescita che hanno alzato il livello qualitativo dell'intero gruppo.** Abbiamo cercato di costruire opportunità per gli atleti, ma anche cultura sportiva, senso di appartenenza e mentalità agonistica.

Tutto questo in una realtà che presenta una marcata complessità organizzativa. SuperbaNuoto è un progetto basato su una forte dispersione territoriale, su impianti distribuiti tra Liguria e Basso Piemonte e **su un numero di atleti difficilmente paragonabile, se non a pochissime altre realtà italiane.**

Dietro ogni stagione sportiva esiste un lavoro organizzativo enorme: trasferte, viaggi, iscrizioni, logistica, coordinamento tecnico, pullman, alberghi, gestione delle comunicazioni e delle

esigenze delle famiglie. **E non è sempre semplice riuscire a trovare un equilibrio capace di soddisfare tutti nello stesso modo.** Anche queste difficoltà, però, fanno parte della natura stessa del progetto e rappresentano una delle sfide più importanti che abbiamo affrontato e che continueremo ad affrontare. I risultati ottenuti rappresentano una conseguenza naturale di questo lavoro.

SuperbaNuoto è riuscita a portare sia il settore maschile sia quello femminile **tra le prime dieci società italiane della classifica nazionale categoria ragazzi, risultato raggiunto soltanto da quattro società in tutta Italia.** Abbiamo conquistato campionati regionali, ottenuto medaglie, finali e piazzamenti ai campionati italiani e contribuito concretamente alla crescita del nuoto ligure.

Ma credo che il risultato più importante sia un altro: aver dimostrato che collaborare davvero è possibile. In questi anni abbiamo dimostrato che questa strada può produrre valore per tutti e soprattutto per i ragazzi. Entusiasmante, ma per niente semplice. Non sempre siamo riusciti a soddisfare tutti allo stesso modo, non sempre siamo stati perfetti nelle scelte o nella comunicazione. Ed è giusto riconoscerlo con onestà. Anche questo, però, fa parte della crescita. Se oggi SuperbaNuoto è una realtà credibile, forte e riconosciuta, è perché abbiamo imparato anche dalle difficoltà, dai momenti complessi e dalle critiche. Il prossimo quadriennio dovrà essere quello del consolidamento e di un ulteriore salto di qualità.

Dovremo continuare a migliorare l'organizzazione, la comunicazione, la capacità di ascolto e la qualità tecnica del lavoro quotidiano. **Dovremo creare nuove opportunità per gli atleti e per i tecnici,** mantenendo però lo spirito con cui tutto è nato: la voglia di costruire qualcosa insieme e con importanti novità già all'orizzonte.



TRA ACQUA, PALESTRA, ALIMENTAZIONE E RIPOSO,
ECCO COME AFFRONTARE AL MEGLIO IL PERIODO
PIÙ INTENSO DELLA STAGIONE

ESTATE, TEMPO DI DOPPI

A cura di Cristiano Guerra | Coordinatore Tecnico SuperbaNuoto

La stagione agonistica del nuoto si sviluppa generalmente in tre grandi fasi. La prima, da settembre a dicembre, è dedicata alla costruzione delle basi tecniche, fisiche e condizionali. La seconda, da gennaio a metà aprile, accompagna gli atleti verso appuntamenti importanti come i Criteri Nazionali Giovanili e i Campionati Italiani Assoluti. La terza, da metà aprile ai primi di agosto, conduce invece ai principali obiettivi dell'anno, tra cui i Campionati Italiani Giovanili Estivi e le manifestazioni internazionali. **È proprio in questa fase finale della stagione** che il lavoro raggiunge la sua massima intensità.

All'inizio l'entusiasmo e la voglia di allenarsi aiutano a sostenere il carico, ma con il passare delle settimane la fatica inizia inevitabilmente ad accumularsi. Le sedute in acqua, unite al lavoro in palestra, **richiedono una gestione attenta delle energie**. In questo contesto, il tempo che separa l'allenamento del mattino da quello del pomeriggio non rappresenta semplicemente una pausa, ma diventa una parte fondamentale del processo di allenamento.

Uno degli aspetti più importanti da curare è l'**alimentazione**. Con due allenamenti al giorno il dispendio energetico aumenta sensibilmente e il corpo necessita di un adeguato apporto di carboidrati per ripristinare le riserve energetiche e di proteine per favorire il recupero muscolare. Anche l'idratazione assume un ruolo determinante: nonostante si svolga in acqua, il nuoto comporta una significativa perdita di liquidi, che durante l'estate può essere accentuata dalle alte temperature.

Accanto alla fatica fisica cresce anche quella mentale. Le settimane di carico possono sembrare ripetitive e i miglioramenti non sempre sono immediatamente visibili. È importante ricordare che proprio in questi momenti si costruiscono le basi delle prestazioni future. **La capacità di resistere alla fatica**, mantenere la concentrazione e continuare a lavorare con qualità rappresenta uno degli aspetti più importanti della crescita sportiva.

Per mantenere alta la motivazione **può essere utile concentrarsi su piccoli obiettivi quotidiani**: migliorare una virata, curare una subacquea, mantenere una buona tecnica nelle serie più impegnative o affrontare ogni allenamento con l'atteggiamento giusto. Sono questi dettagli, sommati giorno dopo giorno, a fare la differenza nel lungo periodo.

Un ruolo altrettanto importante è svolto dal **riposo**. Dormire a sufficienza, concedersi momenti di recupero e, quando possibile, effettuare un breve sonnellino tra le due sedute rappresentano strumenti preziosi per favorire l'adattamento agli allenamenti e migliorare la qualità della prestazione.

I doppi allenamenti estivi mettono alla prova nuotatori e nuotatrici sotto ogni aspetto, ma rappresentano anche **una straordinaria opportunità di crescita**. È proprio durante questi mesi che si costruiscono le fondamenta fisiche, tecniche e mentali del futuro atleta adulto.



Mese	Data	Manifestazione	Sede	Base	Tipo
Ottobre	12	Contest RE-START - IV edizione	Albenga	25	EXTRA
Novembre	7-9	Trofeo Nico Sapio	Genova	25	EXTRA
Novembre	14-16	Corrado Rosso Swim Cup	Livorno	25	EXTRA
Novembre	22-23	1ª Prova Qualificazioni	Albenga	25	FIN REG
Dicembre	7-8	Campionati Regionali Assoluti	Genova	25	FIN REG
Dicembre	11-13	Campionati Italiani Assoluti	Riccione	25	FIN NAZ
Dicembre	14	Campionati Regionali Assoluti 1500 + Staffetta	Genova	25	FIN REG
Dicembre	20	Coppa Brema	Torino	25	FIN NAZ

Gennaio	6	Mexican Swim Standoff	Torino	25	EXTRA
Gennaio	23-25	Trofeo Aragno	Genova	25	EXTRA
Gennaio	1	Campionati Regionali Fondo	Genova	50	FIN REG
Gen/Feb	30-1	Euro Meet Lussemburgo	Lussemburgo	50	EXTRA
Febbraio	7-8	2ª Prova Qualificazioni	Genova	25	FIN REG
Febbraio	13-15	Trofeo Memorial Albanese	Torino	25	EXTRA
Febbraio	21-22	Campionati Regionali Assoluti	Genova	25	FIN REG
Feb/Mar	23-2	Collegiale Assoluto Sharm El Sheick	Egitto	50	EXTRA
Marzo	6-8	Campionati Regionali Categoria	Genova	25	FIN REG
Marzo	15	Trofeo Liguria - Staffette Regionali	Genova	25	FIN REG
Marzo	19-21	Trofeo Città di Livorno	Livorno	50	EXTRA
Marzo	27-29	Criteria Nazionali Sez. Femminile	Riccione	50	FIN NAZ
Mar/Apr	30-1	Criteria Nazionali Sez. Maschile	Riccione	50	FIN NAZ
Aprile	12-13	Campionato Italiano Fondo Indoor	Riccione	50	FIN NAZ
Aprile	14-18	Campionato Italiano Assoluto	Riccione	50	FIN NAZ
Aprile	30	Collegiale Regionale FIN Nazionale	Rapallo	25	FIN NAZ



SINTESI STAGIONE AGONISTICA 2025-26

Maggio	2-3	Trofeo Agosti	Genova	50	EXTRA FIN
Maggio	16-17	Rappresentativa Regionale Ragazzi + Superba	Torino	50	RAPP. REG.
Maggio	23-24	Mare Nostrum Monte Carlo	Francia	50	EXTRA
Maggio	23-24	1ª Prova Qualificazioni	Genova	50	FIN REG
Maggio	29-31	Trofeo Città di Rapallo	Rapallo	50	EXTRA
Giugno	2	Campionato a Squadre Ragazzi	Genova	50	FIN NAZ
Giugno	5-6	Rappresentativa Regionale Cadetti	Pavia	50	RAPP. REG.
Giugno	1-7	Assoluti e Categoria Acque Libere e Trofeo delle Regioni	Piombino	OW	FIN NAZ
Giugno	12-14	Rappresentativa Regionale Juniores	Napoli	50	RAPP. REG.
Giugno	12-14	Trofeo Città di Loano	Loano	50	EXTRA
Giugno	15-18	Collegiale Chianciano	Chianciano	50	EXTRA
Giugno	19-20	Trofeo Città di Chianciano	Chianciano	50	EXTRA
Giugno	20-21	2ª Prova Qualificazioni	Genova	50	FIN REG
Giugno	26-28	XVI Trofeo Sette Colli	Roma	50	FIN. NAZ
Luglio	1	Contest OPEN-AIR - IV edizione	Albaro	50	EXTRA
Luglio	17-19	Finali Regionali Categoria	Genova	50	FIN REG
Agosto	1-9	Campionato Italiano Giovanile (R • 1-3) - (J/C/S • 5-9)	Chianciano	50	FIN NAZ

BLOCCO 1

1 ott → 31 dic 2025

92 giorni

16 giorni di attività
8 appuntamenti

BLOCCO 2

1 gen → 31 apr 2026

120 giorni

43 giorni di attività
16 appuntamenti

BLOCCO 3

1 mag → 9 ago 2026

101 giorni

51 giorni di attività
17 appuntamenti



«VI HO VISTI A CHIANCIANO E HO VOLUTO FAR PARTE DI QUESTO GRUPPO. AI RAGAZZI DICO CHE SONO DEGLI EROI»

Intervista a Fabio Affricano, la new entry nella squadra dei tecnici di SuperbaNuoto



Il gruppo dei tecnici SuperbaNuoto. Affricano è il secondo accosciato da destra

Cinquantuno anni, una vita in vasca prima da atleta e poi da tecnico, Fabio Affricano è l'ultimo acquisto tra i tecnici di SuperbaNuoto. Segue il gruppo Aquarium ad Arquata e racconta come è nato il suo ingresso nel progetto: una folgorazione a bordo vasca, la scelta di percorrere ogni giorno decine di chilometri da Tortona pur di farne parte.

Come hai conosciuto SuperbaNuoto?

L'ho conosciuta sul piano vasca, più come genitore che come tecnico. Ero a Chianciano l'anno scorso per i Campionati italiani di categoria con mio figlio. E sono stato folgorato: mi ha colpito subito il concetto, l'idea, come erano belli da vedere insieme come gruppo. Ho voluto fortemente essere parte di Superba.

Al punto da cambiare piscina, nonostante i chilometri in più...

Io abito a Tortona. Prima lavoravo in una piscina a cinquanta metri da casa. Ho scelto di andare ad Arquata, con tutto il sacrificio che comporta, perché era il modo per entrare in Superba attraverso Aquarium. Non ne ho mai fatto mistero con nessuno - con Mantovani, con Baldini, con il mio responsabile Marco Cioni. Ho detto chiaramente: io voglio Superba perché sentivo che questo gruppo poteva darmi, come uomo e come tecnico, un'evoluzione professionale importante.

Tuo figlio ti ha seguito.

Nessun obbligo. Quando ha capito di cosa si trattava, è entrato anche lui. Da padre, non da allenatore, mi ha fatto molto piacere.

Cosa ti ha convinto del progetto?

La volontà di puntare all'eccellenza pur essendo un gruppo molto giovane. La crescita è evidente ed esponenziale: non è solo merito di qualche atleta singolo, ma di un'organizzazione maniacale del presidente, del coordinatore Cristiano Guerra, di tutti i tecnici nelle riunioni settimanali o a volte bisettimanali che teniamo.

Come è strutturato il tuo ruolo da tecnico?

Ad Arquata seguo gli atleti di Superba. Poi mi occupo della scuola nuoto, del settore propaganda e degli esordienti: creare la linfa che un giorno alimenterà il gruppo ragazzi. Vedo tutto finalizzato lì. Credo fortemente che il nuoto agonistico, come percorso formativo, dia ai ragazzi una marcia in più nella vita.

Cosa dici ai ragazzi?

Che sono degli eroi! Vanno a scuola come tutti ma fanno cinque o sei allenamenti alla settimana. Con tutto il rispetto, negli altri sport ne fanno due al massimo tre. E anche se ci rimangono male per dei tempi troppo alti, faccio loro notare il miglioramento che c'è stato da una gara all'altra. Ecco perché dico che il nuoto è la migliore scuola di vita. Il vero vincente è quello che si fissa degli obiettivi e lavora per raggiungerli.



CRITERIA 2026: 6 ORI, 15 MEDAGLIE SESTO POSTO NEL FEMMINILE, UNDICESIMO NEL MASCHILE

Un bilancio straordinario per SuperbaNuoto quello dei Criteria 2026. 15 medaglie complessive, di cui 6 ori, 4 record dei campionati e 4 primati regionali (3 maschili e 1 femminile), con 7 atleti saliti sul podio su 50 partecipanti scesi in vasca per un totale di 116 gare individuali e 6 staffette. Nella classifica generale i biancocelesti si sono piazzati al settimo posto totalizzando 222,50 punti (136 nel femminile, 86,50 nel maschile), chiudendo al sesto posto assoluto nel settore femminile e all'undicesimo in quello maschile. Nel dettaglio per categorie, la società ligure ha raggiunto il quinto posto tra le ragazze e i ragazzi e il sesto tra le juniores femmine.

Questi numeri, in quattro anni di presenza ai Criteria, raccontano una crescita enorme del nostro settore giovanile.



MATTEO CAMPODONI



VIRGINIA UCCELLI



PIETRO MONTANARI



YANA KRAVCHUK



GIADA RIVELLINI



MARTINA BIGLIETTO



VALENTINA SOLARI

IL MEDAGLIERE DI SUPERBANUOTO

ORO

Rivellini Giada (Ragazze 1) - 50 farfalla (28"65), 100 farfalla (1'02"36)
Kravchuk Yana (Ragazze 2) - 50 rana (32"68)
Campodoni Matteo (Ragazzi 2011) - 100 farfalla (54"25, record dei campionati e primato regionale)
Montanari Pietro (Ragazzi 2012) - 800 stile libero (8'22"73, record dei campionati), 1500 stile libero (16'05"17)

ARGENTO

Rivellini Giada (Ragazze 1) - 200 farfalla (2'18"72)
Kravchuk Yana (Ragazze 2) - 100 rana (1'10"39, primato regionale Ragazze)
Campodoni Matteo (Ragazzi 2011) - 50 farfalla (24"94)

BRONZO

Ucelli Virginia (Juniores 1) - 200 stile libero (2'01"89)
Solari Valentina (Juniores 1) - 200 farfalla (2'16"09)
Biglietto Martina (Juniores 1) - 200 dorso (2'13"51)
Rivellini Giada (Ragazze 1) - 200 misti (2'24"17), 400 misti (5'06"22)
Campodoni Matteo (Ragazzi 2011) - 200 farfalla (2'05"79)

Nuovo primato regionale per la staffetta 4x100 mista Ragazzi: Scaffaro, Ionadi, Campodoni e Affricano hanno fermato il cronometro a 3'47"56, sfiorando il



CORSO di FORMAZIONE ISTRUTTORE di NUOTO

Hai già compiuto 16 anni e vuoi trasformare le tue competenze acquatiche in una qualifica professionale ?



Da questa stagione, in tutte le Scuole Nuoto Federali delle sette società del progetto agonistico SuperbaNuoto, sarà organizzato il Corso Istruttore FIN, il primo passo per entrare nel mondo dell'insegnamento sportivo. La qualifica federale di Istruttore di Nuoto è riconosciuta in tutta Italia e all'estero.

SUPERBANUOTO PUNTA SULLA FORMAZIONE DEGLI ATLETI QUALIFICATI QUASI 100 PARTECIPANTI AI NUOVI CORSI FIN +16 PER ISTRUTTORI DI NUOTO

Superba Nuoto continua a **investire nella crescita** dei propri atleti e delle proprie società affiliate. Nel corso della stagione 2025-2026 il progetto ha infatti attivato, in collaborazione con le società aderenti e le rispettive Scuole Nuoto Federali, il nuovo Corso di Formazione per Istruttore di Nuoto FIN (Tecnico di Base), aperto a tutti i candidati dai 16 anni di età.

L'iniziativa ha rappresentato **la più importante attività formativa** realizzata nel primo quadriennio del progetto SuperbaNuoto, coinvolgendo complessivamente circa 100 partecipanti distribuiti nelle diverse sedi operative.

Le sedi coinvolte | La prima edizione del corso è stata organizzata presso le società del progetto: Idea Sport (Albenga), Aquarium Nuoto (Valle Scrivia), Rari Nantes Spezia (La Spezia), Rapallo Nuoto (Rapallo), Nuotatori Genovesi (Genova Albaro).

Tutte le sedi hanno attivato autonomamente il percorso di formazione.

