

SUPERBA

ANNO V - OTTOBRE 2026
bollettino informativo destinato ai tesserati di SuperbaNuoto

MAGAZINE



***Il nuovo logo di SuperbaNuoto: nuotatore più dinamico;
una stella per il primo quadriennio e due linee a dare movimento.
Un restyling progressivo per raccontare la storia del progetto.
Che la nuova stagione abbia inizio!***



Atleti che si allenano ogni giorno in impianti diversi, seguiti dai propri tecnici e sostenuti dalle singole società. Ma quando si scende in vasca, quando si affronta una trasferta, quando si partecipa a un Campionato Regionale o Italiano, **siamo una sola squadra: SuperbaNuoto**. La quinta stagione non nasce dalla necessità di cambiare ciò che è stato costruito, ma dalla volontà di renderlo ogni giorno più solido: qualità del lavoro, continuità tecnica, senso di appartenenza, ambizione di migliorarsi.



Entriamo nella nostra **quinta stagione** con la consapevolezza di ciò che abbiamo costruito e con la stessa volontà di continuare a crescere.

In questi anni abbiamo imparato che i risultati sono importanti, ma che **una squadra si costruisce soprattutto ogni giorno**: negli allenamenti, nelle difficoltà, nelle trasferte, nelle staffette, nella capacità di sostenersi e di riconoscersi negli stessi colori.

SuperbaNuoto oggi è questo: una squadra composta da storie, società e percorsi differenti che hanno scelto di condividere una direzione comune e di vivere esperienze comuni.

L'ANNO#5 comincia da qui, con l'ambizione di migliorare ancora e **con l'orgoglio di farlo insieme**. Buona quinta stagione a tutti.



Massimiliano Mantovani
Presidente SuperbaNuoto

265

atleti

248

qualificati alle
finali regionali

10/10

classifiche
regionali vinte

46

qualificati ai
criteri

41

qualificati ai
campionati italiani

17

staffette
qualificate

22

medaglie
conquistate

2026-2027

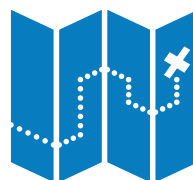
LA MAPPA DELLA NUOVA STAGIONE

Il 1° ottobre è iniziata ufficialmente la nuova stagione agonistica, il nostro quinto anno del progetto. In attesa della pubblicazione del calendario regionale del nuoto, necessario per definire tutti gli appuntamenti del programma tecnico SuperbaNuoto 2026-2027, **anticipiamo le principali date del calendario nazionale**, che rappresentano i punti di riferimento attorno ai quali viene organizzata l'attività regionale in tutta Italia.

La stagione può essere idealmente suddivisa in **tre grandi blocchi** di circa 14-17 settimane ciascuno: il primo accompagnerà gli atleti fino alla fine di dicembre; il secondo, con l'inizio del nuovo anno, porterà fino agli Assoluti Primavera; il terzo condurrà verso l'estate e i Campionati Italiani Giovanili, affiancati dai principali appuntamenti internazionali in vasca e dall'attività open water.

Nel secondo e nel terzo blocco sono previsti due momenti collegiali, ancora in fase di definizione, sulla falsariga di quanto proposto nella scorsa stagione e programmati in avvicinamento a due dei principali appuntamenti del 2026-2027.

Segue una prima mappa della stagione per iniziare a programmare il percorso che ci accompagnerà fino all'estate.



PRIMO BLOCCO 15 settembre - 31 dicembre

12-14 novembre 2026 | Assoluti Frecciarossa | Riccione
entro il 23 dicembre 2026 | Coppa Caduti di Breme | sedi varie

SECONDO BLOCCO 1 gennaio - 10 aprile

Da definire date - Collegiale Assoluti
17-20 marzo 2027 | Criteri femminili | Riccione
21-24 marzo 2027 | Criteri maschili | Riccione
6-10 aprile 2027 | Assoluti primavera | Riccione

TERZO BLOCCO 11 aprile - 9 agosto

entro il 2 giugno 2027 | Campionato Nazionale a Squadre Ragazzi | sedi varie
Da definire date - Collegiale Categoria
2-6 agosto 2027 | Campionati Italiani di Categoria J/C/S | Roma
7-9 agosto 2027 | Campionati Italiani di Categoria Ragazzi | Roma

Il calendario nazionale è sempre disponibile su www.federnuoto.it sezione nuoto

Cristiano Guerra
Coordinatore Tecnico SuperbaNuoto



IN NAZIONALE



Andrea Filadelli

Ha vinto la 10 km della seconda tappa di Coppa del Mondo a Ibiza. Alla tappa finale di Setúbal ha chiuso quinto nella 10 km e quarto nella classifica generale, a pochi punti dal podio finale. Agli Europei di Parigi è stato settimo nella 10 km in 1:55:46.8.



Valentina Solari

Agli Europei juniores di Sukorò ha conquistato il bronzo nella staffetta mista e il 12° posto nella 5 km, primo tra le italiane. Ai Mondiali giovanili in Argentina è stata 13ª nella 5 km 16-17 anni e ha contribuito al 4° posto della staffetta mista 4×1500, a 1'11" dal podio.



Virginia Uccelli

Il 12 aprile scorso a Riccione si è confermata campionessa italiana indoor giovanile nei 5 km stile libero (categoria 2011), secondo titolo consecutivo. È alla terza convocazione in nazionale giovanile di fondo, per la Comen Cup a Malta dal 9 all'11 ottobre.

LE

MEDAGLIE DI ROMA

Sono sette le medaglie conquistate da SuperbaNuoto ai Campionati Italiani di Categoria Enel 2026, disputati allo Stadio del Nuoto del Foro Italico di Roma dal 31 luglio all'8 agosto: un oro, tre argenti e tre bronzi.

Nella categoria Juniores c'è il titolo tricolore: **Martina Biglietto è campionessa italiana** nei 200 dorso (2.17.74), davanti alla compagna di squadra **Agata Rizzo** (2.19.26), bronzo nella stessa gara.

Nella categoria Ragazzi, **Yana Kravchuck** è salita sul podio due volte: argento nei 50 rana in 33.47 e bronzo

nei 100 rana in 1.12.79. Argento per **Giada Rivellini** nei 100 farfalla con 1.02.91, bronzo per **Giorgia Romanini** nei 200 dorso con 2.21.92. Argento anche per la 4×100 mista femminile (**Romanini - Kravchuck - Rivellini - Iacono**) in 4.24.91.

A completare il bottino della categoria, **tre nuovi record regionali siglati dalle staffette Ragazzi maschili**: 4×200 stile libero (Nadalin - Campodoni - Coltrioli - Affricano, 7.50.42), 4×100 mista (Scaffaro - Ionadi - Campodoni - Affricano, 3.54.87) e 4×100 stile libero (Affricano - Campodoni - Nadalin - Coltrioli, 3.34.60).



MARTINA BIGLIETTO



YANA KRAVCHUCK



GIADA RIVELLINI



GIORGIA ROMANINI



AGATA RIZZO



ROMANINI, KRAVCHUCK,
RIVELLINI, IACONO

L'IMPORTANZA DELL'ALLENAMENTO INVISIBILE E DEI MARGINAL GAINS

Recupero, sonno, alimentazione, scuola, relazioni e la somma di piccoli vantaggi quotidiani: tutto ciò che accade fuori dall'allenamento condiziona la prestazione

Allenarsi non significa soltanto accumulare chilometri o ore di lavoro in piscina e in palestra. Una parte importante della crescita dell'atleta avviene quando la seduta è già terminata. È ciò che possiamo definire **allenamento invisibile**: tutto ciò che accade fuori dalla piscina e che può favorire oppure limitare l'effetto dell'allenamento.

Il recupero rappresenta un vero fattore biologico. È durante questa fase che l'organismo ripristina le riserve energetiche, ricostruisce, consolida gli adattamenti prodotti dal lavoro e riequilibra il sistema nervoso. Lo stimolo nasce durante l'allenamento, ma è nel recupero che può trasformarsi in una nuova capacità. È del tutto normale che l'allenamento produca stanchezza. Anzi, è proprio quello che deve accadere: il corpo viene sollecitato, accumula fatica e riceve uno stimolo a cui dovrà adattarsi.

Il problema non è quindi essere stanchi dopo una seduta. Il problema nasce quando quella stanchezza non si riassorbe, si prolunga nel tempo e comincia a compromettere la qualità degli allenamenti successivi, la tecnica, la motivazione, il sonno o il benessere generale. Questo non significa che i ragazzi debbano allenarsi meno o evitare la fatica. Significa imparare a distinguere la **fatica utile**, temporanea e recuperabile, da un accumulo eccessivo che non lascia all'organismo il tempo necessario per adattarsi, e non sempre dipende dall'allenamento.

Un altro principio fondamentale è **la continuità dello stimolo di allenamento**. Il miglioramento non nasce dalla singola seduta eccezionale, ma dalla successione regolare di stimoli adeguati, recuperati e ripetuti nel tempo. In molti casi, la continuità conta ancora più della qualità isolata di un singolo allenamento. "L'allenamento di oggi deve derivare da ciò che abbiamo fatto ieri e condurre a quello che faremo domani." Un lavoro perfetto, ma occasionale, produce meno di una sequenza coerente di sedute ben distribuite. **È la costanza che permette**

all'organismo di costruire adattamenti, consolidarli e renderli stabili.

Qui entra anche il concetto dei **marginal gains**: piccoli miglioramenti quotidiani che, sommati nel tempo, possono fare una grande differenza. Dormire bene, arrivare preparati, idratarsi correttamente, organizzare meglio i propri tempi sembrano dettagli, ma diventano parte della prestazione quando vengono ripetuti con continuità. Vale anche il contrario: **esistono piccoli marginal losses**. Dormire poco, arrivare sempre di corsa, recuperare male o accumulare stress può sottrarre ogni giorno una piccola parte di qualità. Presi singolarmente sembrano trascurabili, ma nel tempo si sommano.

Per questo il recupero non va visto come il contrario dell'allenamento, ma come ciò che rende possibile la sua continuità. **Recuperare bene significa arrivare nelle condizioni giuste allo stimolo successivo** e mantenere nel tempo la qualità del percorso.

Sonno, alimentazione, idratazione, scuola, compiti, spostamenti, relazioni, affetti e stress quotidiano fanno tutti parte dello stesso sistema. Una giornata scolastica particolarmente impegnativa, poche ore di sonno o un periodo emotivamente complesso rappresentano comunque un carico che si aggiunge a quello sportivo.

Per un giovane atleta questo aspetto è fondamentale. Il corpo tende a sommare gli stress della vita quotidiana e quelli dell'allenamento. Per questo la stessa seduta può essere affrontata e assimilata in modo molto diverso da un giorno all'altro.

Anche la famiglia ha quindi un ruolo importante. Non quello di proteggere il ragazzo dalla fatica o di ridurre automaticamente gli allenamenti, ma di aiutarlo a costruire abitudini sostenibili, organizzare bene i propri tempi e creare le condizioni per allenarsi con continuità.

Cristiano Guerra

Coordinatore Tecnico SuperbaNuoto

12 DOMANDE SEMPLICI PER VERIFICARE IL RECUPERO

- ✓ Ho dormito abbastanza?
- ✓ Mi sono svegliato riposato?
- ✓ La stanchezza della seduta precedente sta diminuendo?
- ✓ Ho energia durante la giornata?
- ✓ Ho voglia di allenarmi?
- ✓ Riesco ad affrontare gli allenamenti con continuità?
- ✓ Sto saltando sedute perché non recupero abbastanza?
- ✓ La scuola o gli altri impegni mi stanno affaticando più del solito?
- ✓ Sono tranquillo o particolarmente agitato?
- ✓ Riesco a mantenere una buona tecnica?
- ✓ Le mie abitudini fuori dalla piscina mi aiutano oppure mi fanno perdere qualità?
- ✓ C'è un piccolo comportamento quotidiano che posso migliorare e mantenere con continuità?

LEGENDA

Allenamento visibile: ciò che l'atleta fa in acqua, in palestra, durante i test e le competizioni.

Allenamento invisibile: sonno, recupero, alimentazione, idratazione, gestione dello stress, scuola, relazioni, spostamenti, routine quotidiane.

Marginal gains: piccoli miglioramenti in molti aspetti diversi che, sommati, producono un vantaggio significativo.

SOSTIENI IL TUO ATLETA

Sostenere l'atleta e la sua famiglia, offrendo al tempo stesso visibilità a livello locale e nazionale. Sono questi gli obiettivi di SPONSORSHIP ELEVATION, il progetto lanciato l'anno scorso da SuperbaNuoto e riproposto anche quest'anno.

Nel concreto, ogni atleta può essere sostenuto da uno sponsor che, in base al tipo di partecipazione stagionale, contribuisce con una quota dedicata a coprire i costi delle attività sportive.

Lo sponsor ottiene visibilità attraverso il proprio logo sugli indumenti ufficiali dell'atleta, garantendo una costante esposizione in gara e in ogni evento pubblico. Inoltre, i sostenitori avranno uno spazio riservato all'interno del magazine SuperbaNuoto, rafforzando la propria presenza anche a livello editoriale e comunicativo.

Con SPONSORSHIP ELEVATION, SuperbaNuoto punta a consolidare e ampliare la rete di sostenitori che, uniti, possano accompagnare i nostri ragazzi in un percorso di crescita, sportiva e personale, investendo non solo nell'atleta ma anche nei valori dello sport e della comunità.

Unisciti anche tu a SPONSORSHIP ELEVATION: sostieni i nostri atleti, diventa parte della loro crescita e condividi con noi i successi di SuperbaNuoto!

Per informazioni scrivi a info@superbanuoto.it

CORSO DI FORMAZIONE ISTRUTTORE DI NUOTO

Le scuole nuoto federali del progetto Superba Nuoto sono autorizzate dal Settore Istruzione Tecnica della Federazione Italiana Nuoto all'organizzazione del corso di formazione per l'abilitazione alla qualifica di Istruttore di nuoto federale.



Perché diventare istruttore di nuoto ?

- Per finalizzare le tue competenze acquatiche in una qualifica professionale riconosciuta in tutta Italia con reali ed immediate possibilità d'impiego.
- Perché se sei uno studente è un lavoro che concilia bene con lo studio e può essere fonte di reddito per la tua autonomia.
- Perché educare allo sport ed avviare le persone alle discipline acquatiche è una esperienza personale molto gratificante.
- Perché è un lavoro svolto in un ambiente dinamico ed appagante che offre numerose specializzazioni.
- Perché l'istruttore di nuoto ha una valenza sociale di primo piano nel trasmettere alle persone uno stile di vita volto alla salute, al benessere, alla salvaguardia di sé e del prossimo.
-
- ... e per molti altri motivi che scoprirai tu stesso.

Requisiti

- 16 anni compiuti
- Buone competenze acquatiche
- Licenza secondaria di primo grado

Sviluppo del corso

- FAD (50 h)
- Lezione in presenza (20h)
- Tirocinio (50 h)



- Presso la società di riferimento

LUNA FILATA

**DAL MARE ALLO SPORT, LA QUALITÀ
DEI MATERIALI FA LA DIFFERENZA**



Che cosa hanno in comune una barca e una borsa sportiva? Per Luna Filata, più di quanto si possa immaginare. Nata nel mondo della tappezzeria nautica, l'azienda porta nella realizzazione di borse e accessori premium la stessa esperienza, gli stessi materiali e la stessa attenzione ai dettagli richiesti da un ambiente esigente come quello marino.

Nel settore nautico, Luna Filata realizza cuscinerie, rivestimenti, coperture e tendalini su misura. Sono prodotti destinati a convivere con sole, acqua e uso frequente: per questo la scelta dei materiali è una parte fondamentale di ogni progetto. Tra quelli utilizzati c'è l'ecopelle nautica, impermeabile, antigraffio e resistente ai raggi UV che Luna Filata impiega anche per le sue creazioni sportive.

È da questo incontro tra esperienza nautica e passione per lo sport che

nascono zaini, borsoni e accessori pensati per accompagnare chi si allena, va in piscina o partecipa a una gara. La scelta dell'ecopelle nautica dà carattere alle borse e risponde alle esigenze di chi porta con sé attrezzatura, scarpe e cambi d'abito, passando dallo spogliatoio agli allenamenti e alle trasferte.

Ogni prodotto è studiato anche nell'organizzazione degli spazi: scomparti, tasche e dettagli vengono progettati in funzione di ciò che dovranno contenere. Colori, ricami e personalizzazioni permettono poi di creare un accessorio che racconti lo stile di chi lo usa.

Il risultato è un modo diverso di intendere la borsa sportiva: un oggetto utile ogni giorno, realizzato con la cura artigianale e i materiali che Luna Filata ha imparato a conoscere lavorando per il mare. Luna Filata. L'esperienza della nautica, al fianco della tua passione sportiva.

FLUIX LAB

L'ANIMA DIGITALE E CREATIVA DI CT SOLUTION

Dall'esperienza tecnologica di CT Solution nasce un laboratorio dedicato a creatività, comunicazione e nuove esperienze digitali. Flux Lab unisce strategia, design e contenuti con un obiettivo: trasformare la tecnologia in relazioni tra brand e persone. Tecnologia e comunicazione per molto tempo sono state considerate due mondi separati. Da una parte software, piattaforme e sviluppo; dall'altra creatività, immagini, video e contenuti. Oggi quella separazione ha sempre meno senso.

È da questa consapevolezza che nasce Flux Lab, identità digitale di CT Solution: due anime complementari, la competenza tecnologica e progettuale di CT Solution e un laboratorio creativo dedicato a design, marketing e comunicazione. Flux Lab lavora partendo da un principio semplice: una presenza digitale efficace non nasce da un singolo strumento.

Un sito, una campagna pubblicitaria o un profilo social funzionano davvero quando fanno parte di una strategia coerente. Per questo all'interno del Lab convivono competenze diverse: digital marketing, UX e UI design, web design, comunicazione integrata, contenuti visuali e video. Il digitale diventa così un ecosistema nel quale identità visiva, parole, immagini, esperienza dell'utente, tecnologia e dati devono raccontare la stessa storia. Un approccio che trova nello sport un terreno particolarmente interessante.

Perché raccontare lo sport significa raccontare soprattutto persone: preparazione, sacrificio, attesa, tensione, risultati e momenti che spesso durano pochi secondi. Foto, video, interviste e

social media permettono di trasformare questi momenti in contenuti capaci di continuare a vivere oltre l'evento e di creare una relazione tra atleti, società, pubblico e partner.

È anche con questo spirito che Flux Lab guarda agli eventi: non semplicemente come occasioni nelle quali "essere presenti", ma come esperienze da osservare, documentare e trasformare in racconto. Dietro una telecamera o uno smartphone rimane quindi lo stesso principio che guida un progetto digitale complesso: mettere le persone al centro.

Ed è probabilmente questo il punto di incontro più forte tra tecnologia, comunicazione e sport. Gli strumenti cambiano continuamente. Le piattaforme cambiano. Gli algoritmi cambiano. Le storie capaci di coinvolgerci, invece, partono ancora dalle persone.

Approfondisci: www.fluixlab.com



CT SOLUTION

IN PORTOGALLO LA RICERCA INCONTRA L'IMPRESA



Software house genovese prossima ai vent'anni di storia e partner tecnologica di Poste Italiane, CT Solution è specializzata in servizi digitali ad alto valore e innovazione tecnologica. Una vocazione che l'azienda ha portato a Matosinhos, in Portogallo, il 2 ottobre 2026, partecipando alla quarta edizione del convegno scientifico internazionale IDEA, presso ESAD – Escola Superior de Artes e Design.

Al centro del contributo, TrackTango, progetto di cui CT Solution è capofila nel partenariato con Elettronica Tirrito e Adeo. Isabella Nevoso ha illustrato la ricerca sul Chain Explorer, una piattaforma web progettata per rendere comprensibili le informazioni certificate in blockchain sullo stato di salute di ponti, viadotti e gallerie. Il punto di partenza è una distinzione essenziale: poter verificare l'integrità di un

dato non significa comprenderne il significato. Gli strumenti di consultazione della blockchain utilizzano un linguaggio specialistico, mentre chi opera sulle infrastrutture ha bisogno di informazioni chiare per orientare valutazioni e decisioni.

Il Chain Explorer nasce per avvicinare queste esigenze. L'interfaccia prevede livelli di approfondimento: una sintesi immediata, una lettura operativa collegata ai dati dei sensori e una verifica tecnica completa. Un sigillo visivo di autenticità accompagna la consultazione, rendendo riconoscibile la certificazione del dato. Il progetto è ancora in corso e il confronto con operatori e gestori sta contribuendo a orientarne le scelte di design.

La partecipazione a IDEA ha rappresentato un'occasione di dialogo con docenti e ricercatori, che hanno apprezzato il contributo dell'azienda, e ha aperto una possibilità di collaborazione in Portogallo. Un'esperienza che rafforza l'impegno di CT Solution nel collegare impresa e ricerca, trasformando conoscenze e sperimentazione in strumenti utili, capaci di rispondere alle esigenze di chi li utilizza ogni giorno.





*Tra i vari obiettivi della stagione ce n'è uno fuori dall'acqua che vogliamo raggiungere tutti insieme: far volare la nostra community digitale. Oggi siamo in 1.350 su Instagram, ma il nostro obiettivo di squadra è sfondare quota **2.000 follower**.*

*Per vincere questa sfida abbiamo bisogno del contributo di tutti: seguite la pagina **@SuperbaNuoto**, commentate, condividete le storie e taggate i vostri compagni.*



@superbanuoto



www.superbanuoto.it