



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
mercoledì, 28 dicembre 2022

FIN - Campania
mercoledì, 28 dicembre 2022

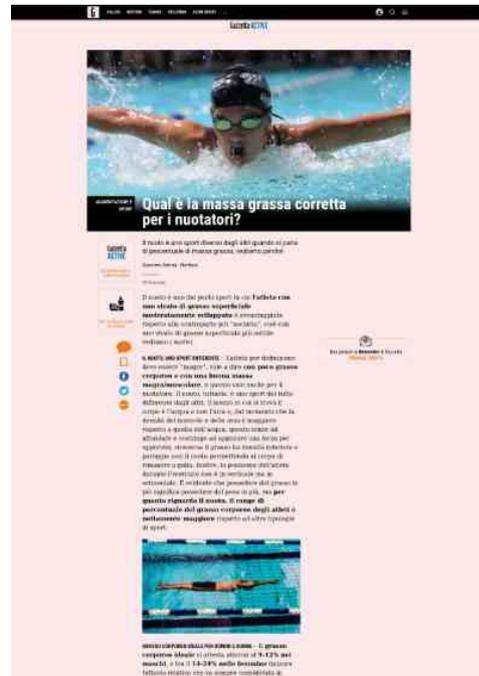
FIN - Campania

28/12/2022	gazzetta.it	<i>Giacomo Astrua - Noritura</i>	3
<hr/>			
27/12/2022	ilmattino.it	<i>Gianluca Agaa</i>	5
<hr/>			
28/12/2022	Roma Pagina 24		6
<hr/>			

Qual è la massa grassa corretta per i nuotatori?

Il nuoto è uno sport diverso dagli altri quando si parla di percentuale di massa grassa, vediamo perché Il nuoto è uno dei pochi sport in cui l'atleta con uno strato di grasso superficiale moderatamente sviluppato è avvantaggiato rispetto alla controparte più asciutta, cioè con uno strato di grasso superficiale più sottile: vediamo i motivi. Il nuoto, uno sport differente L'atleta per definizione deve essere magro, vale a dire con poco grasso corporeo e con una buona massa magra/muscolare , e questo vale anche per il nuotatore. Il nuoto, tuttavia, è uno sport del tutto differente dagli altri. Il mezzo in cui si trova il corpo è l'acqua e non l'aria e, dal momento che la densità del muscolo e delle ossa è maggiore rispetto a quella dell'acqua, questo tende ad affondare e costringe ad applicare una forza per opporvisi; viceversa il grasso ha densità inferiore e pareggia così il conto permettendo al corpo di rimanere a galla. Inoltre, la posizione dell'atleta durante l'esercizio non è in verticale ma in orizzontale. È evidente che possedere del grasso in più significa possedere del peso in più, ma per quanto riguarda il nuoto, il range di percentuale del grasso corporeo degli atleti è nettamente maggiore rispetto ad altre tipologie di sport. Grasso corporeo ideale per uomini e donne Il grasso corporeo ideale si attesta attorno al 9-12% nei maschi , e tra il 14-24% nelle femmine (misura tuttavia relativa che va sempre considerata in funzione del soggetto). Negli sport in cui il corpo dell'atleta si sposta grazie al movimento degli arti (corsa, ciclismo ecc.) trascinarsi del peso in eccesso significa spendere più energia ed essere rallentati. Ciò avviene meno nel nuoto, proprio perché il movimento avviene in acqua. Questo, però, non significa che nuotatori più magri debbano ricercare un aumento di grasso, si sta sempre parlando di atleti. Distribuzione del grasso e del muscolo Per quanto riguarda la distribuzione del grasso, nei nuotatori di élite, questo risulta essere presente in minore quantità nelle zone degli arti superiori e del tronco, mentre è maggiormente sviluppato nelle zone degli arti inferiori, specialmente nelle donne. La muscolatura è in generale più sviluppata nella parte alta del corpo sia nelle femmine che nei maschi, rispetto alla parte inferiore. Questo è spiegabile con il fatto che nel nuotatore la parte maggiormente sollecitata dal punto di vista muscolare è la parte alta del corpo mentre una piccola presenza di grasso corporeo a livello degli arti inferiori permetterebbe un miglior galleggiamento. Massa grassa nuotatori: I grandi campioni I grandi campioni di nuoto hanno una percentuale di grasso più alta rispetto ai campioni di altre discipline sportive. Per esempio Michael Phelps , con un'altezza di 193 cm d un peso di 88 kg, ha un BMI di 23,7 kg/m² e la sua massa grassa è intorno all'11%. La nostra , con un'altezza di 179 cm e un peso di 65 kg, ha un BMI di 20,3 kg/m² e la sua massa grassa è intorno al 16% L'alimentazione del nuotatore Il nuotatore medio, durante un allenamento in vasca, consuma circa 300-400 Kcal l'ora, mentre il nuotatore

Giacomo Astrua - Noritura

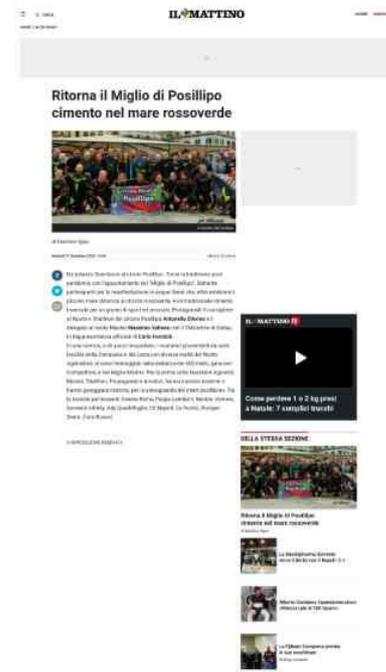


competitivo può arrivare a bruciare fino a 600-700 Kcal l'ora. Esiste naturalmente una forte variabilità determinata non solo dall'intensità con la quale viene praticato l'allenamento, ma anche dallo stile, dalla qualità del gesto tecnico e dal sesso. La dieta, quindi, dovrà rispettare le esigenze dell'atleta: il 50-60% dei nutrienti dovrà essere costituito da carboidrati le proteine dovranno essere almeno 2 g/Kg, soprattutto nel caso di nuotatori professionisti; il consumo di grassi dovrà essere attorno al 20-25% delle Kcal totali.

Ritorna il Miglio di Posillipo cemento nel mare rossoverde

Gianluca Aгаа

Da palazzo Donn'Anna al cicolo Posillipo. Torna la tradizione post pandemia con l'appuntamento del "Miglio di Posillipo", Settanta partecipanti per la manifestazione in acque libere che, oltre celebrare il piccolo mare dinanzia al circolo rossoverde, è un tradizionale cemento invernale per un giorno di sport ed amicizia. Protagonisti il consigliere al Nuoto e Triathlon del circolo Posillipo Antonella D'Avino e il delegato al nuoto Master Massimo Vallone con il Patrocinio di Endas, in Rappresentanza ufficiale di Carlo Ferraioli In una cornice, a dir poco mozzafiato, i nuotatori provenienti da varie località della Campania e del Lazio, con diverse realtà del Nuoto Agonistico, si sono fronteggiati nella distanza dei 600 metri, gara non Competitiva, e del Miglio Marino. Per la prima volta Nuotatori Agonisti, Master, Triathlon, Propaganda e Amatori, hanno nuotato insieme e hanno gareggiato insieme, per la salvaguardia del mare posillipino. Tra le società partecipanti Aniene Roma, Peppe Lamberti, Nantes Vomero, Sorrento Infinity, Ads Quadrifoglio, CC Napoli, Cs Portici, Pompei Swim. (foto Russo) © RIPRODUZIONE RISERVATA.



Roma

FIN - Campania

PALLANUOTO A2 La società isolana ha anche un accordo di collaborazione con il Circolo Posillipo

L' Ischia Marine Club ha le carte in regola per la salvezza

NAPOLI. Nell' ambito di un progetto che punta a crescere nel tempo e a prefissarsi obiettivi sempre nuovi prestigiosi obiettivi, perché sognare non costa nulla e nessuno può privarci della possibilità di poterlo fare, il 2022 è destinato ad essere inserito a pieno titolo nel personale guinness dei primati per l' Ischia Marine Club.

La società partenopea ha infatti conquistato il primo e storico approdo in serie A portando alla ribalta, grazie ai sacrifici di soci appassionati e all' aiuto di sponsor generosi, l' isola di Ischia non solo come eccellenza turistica ma anche come espressione di sport ad alto livello.

L' instancabile impegno a 360° del tandem Di Iorio-Starace, la competenza di un tecnico navigato come Paolo Iacovelli, capace di gestire la situazione nel migliore dei modi anche nei momenti più difficili, la capacità di accompagnare il cammino della squadra con affetto e paterna vicinanza del team manager Alessandro Gargiulo e la voglia di tornare in alto di un gruppo di senatori affascinati dal progetto hanno costituito il mix perfetto di un percorso coronato

lo scorso 29 giugno con il successo ottenuto contro la Rari Nantes Crotone che ha spalancato le porte della serie A.

Per continuare ad orbitare ad alti livelli bisogna avere il coraggio di cambiare e la società, arricchita dall' arrivo di una figura dirigenziale dello spessore di Sergio D' Abundo, non si è certamente tirata indietro da questo punto di vista. L' accordo di collaborazione con il Circolo Nautico Posillipo, che ha concesso il prestito dei migliori prospetti del settore giovanile, gli arrivi di Kaid, Mangiante e Droghini ed il colpo Perez hanno profondamente rimodellato la struttura di un organico che ha approcciato un torneo impegnativo come l' A2 senza timori reverenziali e sembra aver completato quel percorso di amalgama necessario a poter esprimere tutto il potenziale di cui dispone.

La truppa allenata da Federico Calvino ha tutte le carte in regola per poter dire la sua nella corsa per la conquista della salvezza ed è pronta a dimostrarlo dalla ripresa del campionato.

