



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
sabato, 30 ottobre 2021

FIN - Campania
sabato, 30 ottobre 2021

FIN - Campania

30/10/2021	Corriere dello Sport Pagina 35	<i>p.d.l.</i>	3
30/10/2021	Corriere dello Sport (ed. Campania) Pagina 35		4
30/10/2021	La Gazzetta dello Sport Pagina 45		5
29/10/2021	gazzetta.it	<i>Pietro Razzini</i>	6
29/10/2021	gazzetta.it	<i>Sabrina Commis</i>	7
29/10/2021	gazzetta.it	<i>Stefano Arcobelli</i>	9

Chalmers fulmine: 44"84 Cade il mondiale di Leveaux

(s.a.) Se a 17 anni vinci l'oro olimpico nei 100 stile libero, prima o poi il record del mondo lo farai. Intanto ha sgretolato ieri quello in vasca corta (25 metri), con uno stratosferico 44"84.

L'australiano Kyle Chalmers, che ama il rugby come il nuoto, ha cancellato in Russia a Kazan, per l'ultima di Coppa del Mondo, quel 44"94 firmato dal francese Amaury Leveaux con i supercostumi il giorno di Santa Lucia del 2008 agli Europei di Fiume. Ci aveva provato diverse volte anche Caeleb Dressel, lo statunitense dei 5 ori di Tokyo e l'unico che ha battuto - prima ai Mondiali e poi ai Giochi - il potente australiano. Quei 10 centesimi del vecchio crono li ha limati giù ai 50 metri (21"40 contro il 21"72 del francese).

Chalmers dopo Rio 2016 s'è operato al cuore, poi è finito ancora sotto i ferri, s'è ripreso, ha allargato gli orizzonti dai 50 ai 200 fino ai 100 farfalla, ma si è sempre caratterizzato come la risposta australiana a Dressel.

Quel primato che sembrava inavvicinabile, è crollato così al cospetto del potente Chalmers, che ha incassato i 10.000 dollari in palio. Un tuono nel silenzio di Kazan, mentre l'Italia arriva per gli Europei da martedì. Ora Chalmers è anche primatista.



Marco Orsi tra vittorie e muscoli. Il segreto del suo successo: "Il mio staff"

Pietro Razzini

29 ottobre - Milano I numeri non danno la felicità ma, in ambito sportivo, regalano energie per continuare a migliorarsi: le 8 medaglie d'oro agli europei, i 3 argenti mondiali, i 32 titoli italiani e i 23 record nazionali (solo per citare alcuni successi della sua carriera) fanno di Marco Orsi, nato a Budrio in provincia di Bologna, uno dei grandi velocisti del nuoto in vasca corta degli ultimi 15 anni: "Sono stato messo in acqua dai miei genitori all'età di 5 anni. Hanno sempre creduto in me. Gli insegnanti hanno intravisto le mie qualità sin dalle prime bracciate. Il nuoto è diventato così parte integrante della mia vita permettendomi di crescere e di diventare la persona che sono oggi". L'atleta è solo la punta dell'iceberg in un team al suo servizio? "Con me c'è uno staff che lavora silenziosamente. Il nutrizionista, lo psicologo, il fisioterapista e il tecnico. Ho scelto personalmente i professionisti con cui collaborare. Non è stato semplice. Il mio vantaggio? A differenza di tanti colleghi, non mi sono mai spostato da Bologna. Ho in Roberto Odaldi, mio preparatore atletico e allenatore, una figura di riferimento da più di 10 anni". Perché il nuoto è stato un valore aggiunto nella sua vita? "Io sono convinto che uno sportivo abbia

sempre una marcia in più rispetto al resto delle persone. Lo sport migliora la capacità di concentrarsi, di gestire la pressione, di organizzare il proprio tempo, di gestire gli impegni. Indipendentemente dai risultati che si ottengono. In più si creano rapporti personali con la squadra, anche in uno sport individuale come il nuoto. Nel mio caso particolare, infine, mi ha permesso di viaggiare all'estero, sin da quando avevo 15 anni: un'opportunità di crescita incredibile". Come si prepara a una gara importante? "Suddivido l'attività sportiva in cicli di 3 o 4 mesi a seconda degli obiettivi da raggiungere. Nel primo mese e mezzo lavoro sui volumi: 5 o 6 chilometri a seduta in vasca. Con aggiunta di palestra, ovviamente. Poi si comincia a lavorare sul passo gara: è la parte più divertente perché si pone l'attenzione su ogni singolo movimento, cercando il miglioramento costante. Lo dico sempre: il nuoto è fatto di gesti ripetuti e se si sbagliano, si perde tempo". Leggi i commenti Fitness: tutte le notizie Active: tutte le notizie 29 ottobre - 10:23 © RIPRODUZIONE RISERVATA Non perderti le Newsletter di Gazzetta PROVALE SUBITO POTRESTI ESSERTI PERSO ANNUNCI PPN.



Il nuotatore bolognese Marco Orsi vanta 8 ori europei e 3 argenti mondiali

Nuoto: lo sport completo per eccellenza. Ecco benefici, vantaggi e consigli

Sabrina Commis

29 ottobre - Milano Disciplina di successo, conosciuta per i tanti vantaggi su salute e benessere fisico e mentale. "A differenza di altre discipline sportive, tipo la corsa, non adatte a tutti per le loro componenti biomeccaniche che possono creare microtraumi, il nuoto può essere praticato da tutti, a qualsiasi età - spiega Daniel Maiorano, allenatore secondo livello FIN, coordinatore scuole federali -. Grazie all' ambiente microgravitatorio, il corpo non subisce alcun impatto e gli sforzi vengono fatti senza traumi e intoppi". Benefici. - "Mobilita tutto il corpo, scolpisce in modo armonioso grazie alle proprietà fisiche dell' acqua, favorisce l' elasticità muscolare. Nelle diverse nuotate in un unico momento lavorano insieme tutti i principali distretti corporei: braccia, spalle , addominali, gambe. Così a migliorano, oltre le capacità condizionali, resistenza e performance cardio-circolatoria, anche le capacità coordinative. La schiena, grazie alla costante posizione ortostatica, distesa, tenuta nelle varie nuotate viene sollecitata senza alcun trauma. La pressione dell' acqua permette un effetto drenante molto utile al sistema linfatico , toccasana per contrastare cellulite e cuscinetti, promuove il ritorno venoso e allevia la

sensazione di "gambe pesanti"» che spesso si hanno dopo una giornata alla scrivania". "Basta un mese di allenamento per iniziare a notare i piccoli cambiamenti che portano a grandi benefici. Con 45 minuti di attività almeno due-tre volte a settimana si è sulla buona strada per formare una muscolatura armonica, tonica, agire in modo concreto sulle principali zone specifiche del corpo. Se poi l' allenamento in vasca è affiancato da una sessione "a secco " di esercizi con i carichi, il risultato è amplificato". Il consiglio in più - "Vogliamo aumentare i risultati? Puntiamo sull' intensità dei nostri allenamenti: si può alternare alle nuotate classiche a corpo libero, l' uso di supporti come le pinne per il rinforzo degli arti inferiori e le palette per il rinforzo degli arti superiori. Se invece si soffre di continui dolori lombari allora basta orientare il proprio allenamento sul back crawl, il dorso, che grazie alla sua meccanica di movimento riesce a rinforzare tutta la muscolatura della catena cinetica posteriore". In vasca non solo nuoto - "C' è chi in acqua si annoia con facilità e l' idea di consumare 45 minuti in corsia lo spaventa. Per chi vuole meno monotonia, noi offriamo le alternative. I benefici sono sempre grandi. Su cosa fare ecco qualche dritta dell' esperto". Hydro-spinning - "La versione in acqua dello spinning sempre più attuale: sicura, efficace, permette di mantenere le distanze in vasca. Ci si allena in gruppo per 45/55 minuti su una bici stazionaria, con l' acqua a un' altezza variabile tra i 110 e i 150 centimetri . Si pedala a tempo di musica che detta tempi e ritmi. Training completo in sella, ideale per snellire tutto il corpo, potenziare gli arti inferiori, scolpire la parte alta e il core, consigliato nella riabilitazione post-infortunistica: ecco perché è scelto da tanti atleti. L' allenamento assicura un efficace impegno



cardiovascolare mixato alla tonificazione degli arti inferiori, impegnati nella pedalata. Remate, spinte, chiusure con le braccia in immersione o usando la bike come appoggio aiutano a snellire e definire tutti i gruppi muscolari". "Quella usata per il nuoto e il training è assicurata. "E' un semplice attrezzo galleggiante e può servire sia come appoggio per l' esecuzione di particolari esercizi sia come attrezzo vero e proprio. Così si allenano addominali, gambe e glutei, mentre braccia, pettorali e dorsali si allungano . Il tutto in dolcezza, perché in acqua non si rischiano strappi o problemi alle articolazioni. Come in ogni specialità bisogna però seguire alcune piccole regole: postura corretta e precisione nell' esecuzione degli esercizi e la certezza che l' acqua regala un corpo asciutto dopo appena un mese di allenamento costante di almeno due sedute a settimana". "Ballando bruci calorie e dimagrisci. I passi sono gli stessi della Zumba, attività a terra seguita e amata in tutto il mondo, mix di salsa, merengue, cumbia, reggaeton adattati alla piscina ma più lenti perché ti scontri con la forza dell' acqua. I movimenti si fanno in immersione fino al petto così da controllare bene il corpo: così si utilizzano tutti i principali gruppi muscolari. Ballare ritmi diversi durante la lezione fa alternare fasi di massimo sforzo con altre di recupero. Un interval training che obbliga il corpo a bruciare più calorie per mantenere la stessa temperatura ottimale rispetto a quando ci si allena a terra . L' effetto dell' allenamento migliora il metabolismo basale, il che significa che il corpo consuma i depositi localizzati e più calorie anche a riposo". Seguici sui nostri canali social! Leggi i commenti Fitness: tutte le notizie Active: tutte le notizie 29 ottobre - 10:16 © RIPRODUZIONE RISERVATA Non perderti le Newsletter di Gazzetta PROVALE SUBITO POTRESTI ESSERTI PERSO ANNUNCI PPN.

Nuoto, Chalmers sbanca a Kazan: che record mondiale nei 100 sl

Stefano Arcobelli

29 ottobre - Milano Kyle Chalmers, 23 anni, australiano. Getty Tanto provò che ci riuscì. Nell' ultima occasione possibile: Kyle Chalmers cancella il record del mondo più prestigioso, quello dei 100 stile libero, in vasca corta, e detronizza in Coppa del Mondo a Kazan, il francese Amaury Leveaux, che agli Europei di Fiume del 2008, nel giorno di Santa Lucia (13 dicembre) realizzò un tempo che pareva siderale, lunare, imbattibile a quel tempo. Per dieci centesimi quel 44"94 ora resta solo record europeo, mentre il 44"84, Chalmers lo rilancia alla grandissima in vista dei nuovi duelli contro l' americano Caeleb Dressel. Per il record era destino che dovesse riuscirci il fenomenale australiano, che già nella prima parte era passato sotto il precedente primato (21"40 contro 21"72). Prima dei playoff Isl di Eindhoven, insomma, Chalmers spara il botto più atteso, tirato dai russi Morozov e Kolesnikov. Colpo Seto - Record di Coppa del Mondo per il nipponico Daiya Seto nei 200 misti in 1'50"66: il giapponese ha migliorato se stesso dall' 1'51"09 di Eindhoven 2018, mentre il record mondiale resta nelle mani dell' americano Ryan Lochte in 1'49"63. Intanto è arrivata nella città russa la delegazione dei 40 azzurri guidata da Gregorio Paltrinieri per gli Europei al via il 2 novembre. Leggi i commenti Nuoto: tutte le notizie 29 ottobre 2021 (modifica il 29 ottobre 2021 | 19:37) © RIPRODUZIONE RISERVATA Non perdeti le Newsletter di Gazzetta PROVALE SUBITO POTRESTI ESSERTI PERSO ANNUNCI PPN.

