



SQUADRA AGONISTICA NUOTO

STAGIONE 2026/2027



FisioSPORT Terraglio



EURO
TRADING



B.M.T.
AUTOFFICINA



SQUADRA AGONISTICA NUOTO - Il Progetto Stilelibero

Presidente Stilelibero SSD srl Direttore Tecnico	Maria Maddalena Ferro Luca Lucchetta	stilelibero@terraglio.com luca@terraglio.com	335 6603849
Allenatore Prima Squadra Preparatore Atletico Prima Squadra Assistente Prima squadra Assistente Sanitario	Andrea Franconetti Mattia Santi Lorenzo Durlicco Paolo Cervesato	a.franconetti@libero.it mattiasanti12@gmail.com lorenzo.durlicco@gmail.com	340 8536327 340 2169739 3345393810 3382986512
Allenatore Ragazzi Preparatore Atletico Ragazzi Assistente Ragazzi	Luca Lucchetta Mattia Santi Simone Niero	luca@terraglio.com mattiasanti12@gmail.com	335 6603849 340 2169739
Allenatore Esordienti A Preganziol Allenatore Esordienti A Monastier Allenatrice Esordienti B Allenatrice Giovanissimi	Mattia Santi Giorgia Doro Antonella Buosi Nicoletta Angelini	mattiasanti12@gmail.com giorgiadoro191@gmail.com antonellabuosi@hotmail.it nicoletta.angelini@gmail.com	340 2169739 345 0219435 333 9988039 347 8934286
Preparatore Atletico Gruppi Giovanili Preparatore Mentale e Human Performance Specialist	Vanessa Bison Daniele Trevisan	vanessa.bison22@gmail.com info@coachdaniele.com	340 1199810 349 2515846

Stilelibero è una società sportiva che da oltre 13 anni promuove un progetto agonistico mirato alla crescita personale e sportiva degli atleti. Il nostro obiettivo è formare persone attraverso lo sport, valorizzando il lavoro di squadra, costruendo un ambiente positivo e sviluppando percorsi individuali su misura. Per raggiungere questi obiettivi, ci impegniamo a:

- Ottimizzare l'organizzazione e le risorse disponibili
- Innovare costantemente i metodi di allenamento, sia tecnici che relazionali
- Adottare un approccio graduale basato sulle più recenti evidenze scientifiche

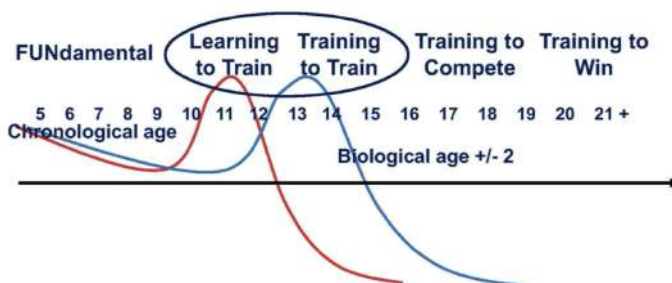
L'atleta Stilelibero è una persona che sa darsi obiettivi e si impegna con determinazione per raggiungerli, concentrandosi esclusivamente sul proprio percorso. Ogni bracciata è fonte di gioia e motivazione, anche quelle ancora da compiere. Non cerca scuse né scorciatoie: affronta le sfide con responsabilità, consapevole che i successi e gli insuccessi sono parte del suo percorso di crescita.

Programmazione Pluriennale – La carriera di un atleta si può dividere in tre fasi: imparare a nuotare, imparare ad allenarsi, imparare a conquistare gli obiettivi. Ciascuna di queste fasi insegna importanti abilità necessarie per arrivare al massimo livello nello sport. Il successo a lungo termine si ottiene se il processo di sviluppo segue un preciso percorso.

“Lo sviluppo a lungo termine è più importante dei risultati agonistici a breve termine”

Bill Sweetenham

Long-Term Athlete Development (LTAD) model



Fase 1 | Imparare a Nuotare – L'obiettivo primario è di imparare le abilità coinvolte nel nuoto con lo sviluppo di ognuno dei 4 stili, così come gli elementi chiave del controllo corporeo, del sentire l'acqua e dell'acquisizione di un modello stabile ed armonioso dei movimenti in acqua, partendo dalla respirazione.

Fase 2 | Imparare ad allenarsi – Un'atleta entra in questa fase dopo aver preso possesso delle abilità di base, aumentando così le richieste di allenamento. Gli atleti devono massimizzare il loro potenziale in questo periodo di maturazione. La qualità dell'allenamento è espressa in termini di mantenimento di un'efficace tecnica in presenza di carichi stagionali progressivamente maggiori.

Fase 3 | Imparare a conquistare gli obiettivi – Avviene quando il nuotatore ha assimilato le fasi precedenti, senza questo si rischia di limitare il successo di lungo termine. Rappresenta gli ultimi stadi della competizione nelle categorie giovanili e la transizione nelle competizioni assolute.

L'allenamento è il cuore dell'attività agonistica; per questo, l'atleta deve affrontarlo con costanza, organizzando al meglio la propria giornata per arrivare preparato e nelle migliori condizioni psico-fisiche. La puntualità è fondamentale: arrivare 10/15 minuti prima consente di prepararsi, confrontarsi con l'allenatore e iniziare con la giusta concentrazione. Il recupero è parte integrante dell'allenamento: ogni seduta rappresenta uno stimolo intenso per il corpo e la mente, e solo attraverso il giusto riposo l'atleta può migliorare e diventare più forte. L'allenatore ha il compito di dosare i carichi di lavoro in modo equilibrato, tenendo conto anche degli impegni esterni come scuola, stress, emozioni o eventuali difficoltà fisiche. Per questo è essenziale una comunicazione continua e trasparente tra atleta, allenatore e famiglia, per costruire insieme un percorso efficace e sostenibile.

Nel nuoto agonistico, non è solo il corpo a scendere in vasca. Ogni prestazione nasce dalla capacità dell'atleta di affrontare allenamenti, gare e percorsi di crescita con gli strumenti giusti, anche per quanto riguarda la parte mentale.

Per questo motivo, nella programmazione di Stilelibero, gli strumenti per sviluppare le abilità mentali sono parte integrante del percorso. Stimoliamo in ogni atleta l'acquisizione di sei competenze fondamentali per affrontare con equilibrio, determinazione e consapevolezza la complessità dello sport agonistico:

1. **Autodisciplina:** il rispetto di regole, tempi e ruoli è ciò che costruisce l'affidabilità e la costanza, qualità decisive per ogni atleta.
2. **Motivazione:** coltivare il desiderio di migliorarsi, con la disponibilità a mettersi in gioco ogni giorno, dentro e fuori dall'acqua.
3. **Autostima:** imparare a riconoscere punti di forza, aree di miglioramento e limiti, sviluppando una conoscenza autentica di sé.
4. **Gestione degli obiettivi:** saper fissare traguardi realistici, comprendere il contesto e costruire un percorso solido per raggiungerli.
5. **Concentrazione e attenzione:** allenare la mente a stare nel "qui e ora", focalizzandosi sul gesto, sulla respirazione, sul momento.
6. **Resilienza:** trasformare errori, difficoltà e sconfitte in occasioni di apprendimento e crescita, senza perdere la motivazione.



Manifestazioni – Le manifestazioni agonistiche sono momenti chiave nel percorso dell'atleta. Le gare rappresentano una verifica del lavoro svolto, un'occasione per mettersi alla prova e vivere emozioni intense. È qui che l'atleta impara a gestire la pressione, a rafforzare la propria autostima e a crescere, supportato dall'allenatore e dalla famiglia.

La partecipazione alle gare è frutto di una preparazione attenta e mirata. L'allenatore, grazie alla sua esperienza, decide quando e come affrontare le gare, scegliendo tra:

- Gare al livello dell'atleta, dove si punta alla perfezione;
- Gare al di sotto del potenziale, utili per sperimentare strategie;
- Gare al di sopra del livello attuale, dove si valorizza l'impegno e il coraggio.

Durante le manifestazioni, il tifo è parte integrante dello spirito di squadra: ogni atleta sostiene i compagni, fino all'ultima gara. La puntualità al riscaldamento e il rispetto delle indicazioni dell'allenatore sono fondamentali per affrontare la competizione con concentrazione e serenità.

Divisa - Ogni atleta è responsabile della propria divisa. Durante gli allenamenti è obbligatorio l'uso della cuffia sociale. Durante le manifestazioni in campo gara è obbligatorio indossare maglietta sociale, cuffia sociale; in tutti gli spostamenti esterni per allenamenti e manifestazioni è obbligatorio l'uso dello zainetto sociale.

Altre Regole

- Gli iscritti devono tempestivamente comunicare i cambiamenti d'indirizzo e/o di telefono.
- I guasti e/o i danni alle attrezzature saranno riparati o ripristinati a spese dei responsabili.
- I genitori devono obbligatoriamente comunicare le assenze del proprio/a figlio/a e l'eventuale ritardo nel venire a riprendere gli iscritti a fine allenamento.
- E' obbligatorio rispettare il regolamento dell'impianto.
- E' obbligatorio mantenere ordine e un comportamento corretto in tutti gli spazi.
- La Direzione non assume alcuna responsabilità per oggetti, valori o denaro lasciati negli spazi adibiti a spogliatoi.

GRUPPI, TARIFFE, ORARI ALLENAMENTO e CALENDARIO STAGIONE

Calendario: Inizio allenamenti: lunedì 07 settembre 2026
Fine allenamenti: sabato 31 luglio 2027

Con la chiusura delle scuole le attività subiranno delle variazioni di orario che verranno comunicate per tempo nel corso della stagione

SCADENZE RATE: PRE_ISCRIZIONE entro il 25 agosto, tesseramento annuo e firma scheda tesseramento scaricabile dal sito
Prima rata entro il 07 settembre;
Seconda rata entro il 30 novembre;
Terza rata entro il 20 febbraio;
Saldo entro il 15 maggio.

GIOVANISSIMI 2019 e 2018

Obiettivi: la categoria propaganda è una scuola di avviamento allo sport organizzata in gruppi omogenei per capacità ed età. I bambini si confrontano tra coetanei e iniziano a riconoscere e a vivere il GRUPPO/SQUADRA. Gradualmente e in maniera adeguata alla loro età ci saranno i primi approcci con la DISCIPLINA e la COMPETIZIONE. Tutto dovrà essere visto dal bambino in modo naturale e ludico, cercando di aumentare la sua autostima, ma correggendo eventuali comportamenti eccessivi. Tecnicamente si pone particolare attenzione allo scivolamento in acqua del bambino e all’assetto nei vari stili. Con adeguate esercitazioni in acqua e a secco verranno stimulate le capacità coordinative, in modo da permettere la costruzione di un bagaglio coordinativo e senso-percettivo vario e multilaterale che rappresenterà la base di un futuro percorso natatorio.

Orari 2019

MARTEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	PREGANZIOL	PREGANZIOL
17.15 – 18.00	17.15 – 18.00	14.00 – 15.30
PALESTRA	PALESTRA	PISCINA
18.00 – 18.45	18.00 – 18.45	
PISCINA	PISCINA	

Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 167,00 euro (Costo orario 3,84 euro) - L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico per attività sportiva NON AGONISTICA - Costo acquisto allenamenti senza adesione alla stagione completa: 15,00 euro/allenamento.

Orari 2018

MARTEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	PREGANZIOL	PREGANZIOL
17.00 – 18.00	17.00 – 18.00	14.00 – 15.30
PISCINA	PISCINA	PISCINA
18.00 – 19.00	18.00 – 19.00	
PALESTRA	PALESTRA	

Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 180,00 euro (Costo orario 3,32 euro) - L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico per attività sportiva NON AGONISTICA - Costo acquisto allenamenti senza adesione alla stagione completa: 15,00 euro/allenamento.

ESORDIENTI B - femmine 2017 | maschi 2016/2017

Obiettivi: in questo gruppo sono inseriti tutti i bambini che nella fascia d'età presa in considerazione hanno dimostrato particolare passione e attitudine al nuoto e sono supportati da adeguate doti tecniche. Iniziano a diventare importanti il GRUPPO, la SQUADRA, la DISCIPLINA e la giusta visione della COMPETIZIONE. Tecnicamente si continua a lavorare sugli assetti in acqua aumentando però sia la preparazione tecnica nei vari stili che la formazione relativa al tuffo, virata e arrivo. Si inizia ad inserire negli allenamenti stimoli condizionali come velocità e resistenza. Il lavoro è sempre il più possibile multilaterale, con esercitazioni anche “a secco”, e curando tutti gli stili.

MARTEDI'	MERCOLEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	PREGANZIOL – gr 1	PREGANZIOL – gr 2	PREGANZIOL
18.00 – 19.30	17.00 – 18.00	17.15 – 18.00	18.00 – 19.30
PISCINA	PALESTRA	PISCINA	PISCINA
	18.00 – 18.45	18.00 – 19.00	
	PISCINA	PALESTRA	

Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 207,00 euro (Costo orario 2,92 euro) - L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico per attività sportiva AGONISTICA - Costo acquisto allenamenti senza adesione alla stagione completa: 15,00 euro/allenamento.

ESORDIENTI A - femmine 2015/2016 | maschi 2014/2015

Obiettivi: in questo gruppo gli atleti hanno ormai assimilato i concetti di SQUADRA e DISCIPLINA, e si avviano a partecipare a manifestazioni sempre più difficili e competitive. L'impegno di allenamento comincia a diventare di frequenza quotidiana tale da permettere anche la costruzione dei primi carichi condizionali.

Esordienti A Preganziol:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	PREGANZIOL	MONASTIER	PREGANZIOL	PREGANZIOL	PREGANZIOL
16.30 – 17.15 PALESTRA 17.15 – 18.45 PISCINA	17.15 – 18.45 PISCINA	17.00 – 18.30 PISCINA	16.30 – 17.15 PALESTRA 17.15 – 18.45 PISCINA	17.15 – 18.45 PISCINA	14.00 – 16.00 PISCINA

Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 227,00 euro (Costo orario 1,91 euro) - L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico per attività sportiva AGONISTICA - Costo acquisto allenamenti senza adesione alla stagione completa: 15,00 euro/allenamento

Esordienti A Monastier:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
MONASTIER	MONASTIER	MONASTIER	MONASTIER	MONASTIER	PREGANZIOL
16.30 – 17.15 PALESTRA 17.15 – 18.45 PISCINA	17.00 – 18.30 PISCINA	17.00 – 18.30 PISCINA	16.30 – 17.15 PALESTRA 17.15 – 18.45 PISCINA	17.00 – 18.30 PISCINA	14.00 – 16.00 PISCINA

Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 227,00 euro (Costo orario 1,91 euro) - L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico per attività sportiva AGONISTICA - Costo acquisto allenamenti senza adesione alla stagione completa: 15,00 euro/allenamento

GRUPPO PRIMA SQUADRA

Obiettivi generali: in questo gruppo gli atleti hanno ormai assimilato i concetti di SQUADRA e DISCIPLINA, e si avviano a partecipare a manifestazioni sempre più difficili e competitive. L'impegno di allenamento comincia a diventare di frequenza quotidiana tale da permettere anche la costruzione dei primi carichi condizionali. L'allenatore individua il miglior percorso stagionale per l'atleta

Obiettivi da sviluppare

- 1. **minimi:** ottenimento dei requisiti per la partecipazione alle manifestazioni regionali
- 2. **medi:** ottenimento dei requisiti per la partecipazione ai Campionati Italiani Giovanili e Assoluti
- 3. **massimi:** piazzamenti di vertice ai Campionati Italiani Assoluti e qualificazione a manifestazioni internazionali

Percorso 1:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	PREGANZIOL	MONASTIER	PREGANZIOL	PREGANZIOL	MONASTIER
14.30 – 16.45 PISCINA	14.15 - 15.15 PALESTRA 15.15 - 17.15 PISCINA	18.30 - 20.30 PISCINA	14.30 – 16.45 PISCINA	14.15 - 15.15 PALESTRA 15.15 - 17.15 PISCINA	9.00 – 10.30 PISCINA

Ogni gruppo è tenuto a rispettare i propri orari di allenamento. Eventuali orari di recupero sono da concordare con l'allenatore in base alla tabella RECUPERI. Eventuali sessioni di allenamento aggiuntive sono da concordare con l'allenatore in base alle esigenze individuali dell'atleta e al periodo della stagione.

Percorso 2:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	PREGANZIOL	MONASTIER	PREGANZIOL	PREGANZIOL	MONASTIER
14.30 – 16.45 PISCINA	14.15 - 15.15 PALESTRA 15.15 - 17.15 PISCINA	18.30 - 20.30 PISCINA	14.30 – 16.45 PISCINA	14.15 - 15.15 PALESTRA 15.15 - 17.15 PISCINA	9.00 – 10.30 PISCINA

Ogni gruppo è tenuto a rispettare i propri orari di allenamento. Eventuali orari di recupero sono da concordare con l'allenatore in base alla tabella RECUPERI. Eventuali sessioni di allenamento aggiuntive sono da concordare con l'allenatore in base alle esigenze individuali dell'atleta e al periodo della stagione.

Percorso 3:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	MONASTIER	PREGANZIOL	PREGANZIOL	MONASTIER	MONASTIER
15.30 - 16.30 PALESTRA 16.45-18.45 PISCINA	15.00 - 17.00 PISCINA	14.30 – 16.30 PISCINA	15.30 - 16.30 PALESTRA 16.45-18.45 PISCINA	15.00 - 17.00 PISCINA	14.30 - 16.30 PISCINA

Ogni gruppo è tenuto a rispettare i propri orari di allenamento. Eventuali orari di recupero sono da concordare con l'allenatore in base alla tabella RECUPERI. Eventuali sessioni di allenamento aggiuntive sono da concordare con l'allenatore in base alle esigenze individuali dell'atleta e al periodo della stagione.

Percorso 4:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	MONASTIER	PREGANZIOL	PREGANZIOL	MONASTIER	MONASTIER
19.15 – 20.15 PALESTRA 20.15 – 22.00 PISCINA	15.00 - 17.00 PISCINA	14.30 – 16.30 PISCINA	19.15 – 20.15 PALESTRA 20.15 – 22.00 PISCINA	15.00 - 17.00 PISCINA	14.30 - 16.30 PISCINA

Ogni gruppo è tenuto a rispettare i propri orari di allenamento. Eventuali orari di recupero sono da concordare con l'allenatore in base alla tabella RECUPERI. Eventuali sessioni di allenamento aggiuntive sono da concordare con l'allenatore in base alle esigenze individuali dell'atleta e al periodo della stagione.

Percorso 5:

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	MONASTIER	PREGANZIOL	PREGANZIOL	MONASTIER	
14.15 - 15.15 PALESTRA 15.15 - 17.15 PISCINA	18.30 – 20.30 PISCINA	14.15 – 15.00 PALESTRA 15.00 – 17.15 PISCINA	14.15 - 15.15 PALESTRA 15.15 - 17.15 PISCINA	18.30 – 20.30 PISCINA	9.30 – 11.30 PREGANZIOL 11.30-13.30 MONASTIER 14.30 – 16.30 MONASTIER

Ogni gruppo è tenuto a rispettare i propri orari di allenamento. Eventuali orari di recupero sono da concordare con l'allenatore in base alla tabella RECUPERI. Eventuali sessioni di allenamento aggiuntive sono da concordare con l'allenatore in base alle esigenze individuali dell'atleta e al periodo della stagione.

Recuperi

LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO
PREGANZIOL	MONASTIER		PREGANZIOL	MONASTIER	
16.45-18.45 PISCINA	17.00 - 18.30 PISCINA		16.45-18.45 PISCINA	17.00 - 18.30 PISCINA	

Gli orari e i percorsi agonistici verranno comunicati dal Capo Allenatore telefonicamente ad inizio stagione e potranno subire variazioni nel corso della stessa. Tariffa Stagionale: PRE-ISCRIZIONE 100 euro + 4 rate da 272,00 euro (Costo orario 1,36 euro) - L'attività è accessibile previo tesseramento dell'atleta e certificato medico per attività sportiva AGONISTICA - Costo acquisto allenamenti senza adesione alla stagione completa: 15,00 euro/allenamento

Tariffa Iscrizione Stagionale

L'attività agonistica è un progetto di miglioramento con obiettivi annuali e pluriennali. L'attività deve essere continuativa. La quota d'iscrizione è su base annuale (da settembre a luglio) ma rateizzata per agevolare l'esborso economico delle famiglie. Per potersi iscrivere è obbligatorio il tesseramento annuo attivo.

La quota comprende:

- tesseramento annuo di € 25,00 alla Stilelibero;
- gli spazi acqua per l'allenamento nei mesi, giorni e orari specificati;
- lo staff incaricato a seguire il gruppo durante gli allenamenti e le manifestazioni;
- il tesseramento FIN;
- le tasse di gara per la partecipazione alle manifestazioni Federali, decise dalla società, alle quali gli atleti sono obbligati a partecipare, salvo in caso di gravi impedimenti e previo adeguato avviso ai tecnici. L'assenza deve essere comunicata all'allenatore appena certa e non oltre i termini del regolamento federale per il rimborso delle tasse gara. In caso contrario la società si rivarrà delle spese sostenute.

La quota non comprende:

- le spese di trasporto e di soggiorno per le gare federali;
- le spese di trasporto, di soggiorno e le tasse gara per la partecipazione alle manifestazioni extra-federali (Meeting e Trofei), alle quali la società proporrà di partecipare. Per queste manifestazioni la società specificherà e raccoglierà, con un adeguato preavviso, la quota di partecipazione;
- i costi di maglietta, pantaloncino, costume, cuffia e zainetto con i colori sociali;
- i costi per l'acquisto del kit di allenamento (attrezzi sportivi);
- tutto quanto non specificato nella "quota comprende"
- i crediti per docce e phon
- doppi allenamenti eventualmente previsti nei periodi di chiusura delle scuole.

La logistica e i trasferimenti degli atleti sono SEMPRE a carico delle famiglie. Gli allenatori si rendono disponibili, quando possibile, ad aiutare previo un simbolico rimborso spese di circa 0,05 euro/km arrotondato per eccesso. Tale disponibilità non è da scambiare erroneamente per un servizio continuativo ed organizzato quale il servizio navetta successivamente citato.

SERVIZIO NAVETTA: è possibile richiedere un servizio di trasporto per raggiungere i luoghi di allenamento tramite registrazione al seguente link: <https://www.terraglioservizi.com/Account/Login>. Le condizioni e i servizi sono specificati nel portale.

Ulteriori agevolazioni economiche:

- sconto fratelli 50,00 euro per persona su ultima rata;
- sconto ultima rata per gli atleti medagliati in gare individuali e staffette, nella stagione precedente, ai campionati nazionali giovanili;
- sconto ultime due rate per gli atleti medagliati in gare individuali e staffette, nella stagione precedente, ai Campionati Europei, Mondiali o Olimpiadi Giovanili;
- sconto tre rate per gli atleti medagliati in gare individuali e staffette, nella stagione precedente, ai Campionati Nazionali Assoluti;
- sconto quattro rate per gli atleti convocati e/o medagliati, nella stagione precedente, ai Campionati Europei, Mondiali o Olimpiadi Assoluti.

CONTROLLO SANITARIO

Gli atleti tesserati per i gruppi giovanissimi è sufficiente il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Gli atleti tesserati per gruppi esordienti e prima squadra, per potersi allenare e poter gareggiare, deve essere coperto da un **CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO** rilasciato dall'azienda ULSS o da altro studio medico riconosciuto dall'ULSS stessa. Per avere l'**'IDONEITA' SPECIFICA DELLO SPORT** bisogna effettuare una visita che tra le altre cose prevede l'elettrocardiogramma sotto sforzo e la spirometria **Il Centro Medico FISIOSPORT in via Penello 5/7 offre Visite Sportive Agonistiche a prezzi agevolati. Per prenotazioni tel 041 5020154 dichiarando di essere tesserati per la Stilelibero SSD srl.** Per le visite presso l'ULSS telefonare al CUP (**Treviso 0422/210701 – Venezia 041/8897908**) con corposo anticipo (3 o 4 mesi) per poter scegliere una data tra i 15 e 20 giorni prima della scadenza del proprio certificato medico. Ad esempio se il mio certificato scade a fine dicembre devo chiamare il CUP a fine agosto per prenotare la visita fra il 10 e il 15 dicembre. Informazioni utili: OGNI ATLETA D'ETÀ INFERIORE AI 18 ANNI DOVRÀ ESSERE ACCOMPAGNATO DA UN GENITORE O DA UN ADULTO MUNITO DI DELEGA DEL GENITORE. Ogni atleta dovrà presentarsi munito di: richiesta della società sportiva (per atleti di età inferiore ai 18 anni); documento di riconoscimento valido; tessera sanitaria; questionario informativo sulla salute – compilato in ogni sua parte e firmato (da un genitore nel caso di atleti minorenni); provetta con l'urina raccolta preferibilmente al mattino appena alzati; eventuale documentazione sanitaria relativa ad accertamenti precedenti (es. radiografie, esiti di visite specialistiche, lettere di dimissioni ospedaliere,); eventuali mezzi di correzione (lenti a contatto, occhiali, ecc.).

SI RACCOMANDA:

- . dotarsi di abbigliamento pratico (pantaloncini corti e scarpe ginniche);
- . non mangiare in modo abbondante né digiunare;
- . evitare sforzi fisici particolarmente intensi nelle ore precedenti la visita.

T.U.E.

Se l'Atleta deve assumere, per motivi di salute, farmaci contenenti sostanze proibite ai sensi della Lista WADA, deve attivare la procedura per ottenere un'esenzione a fini terapeutici (Therapeutic Use Exemption-TUE). Le indicazioni per la presentazione dei documenti necessari si trovano entrando nei seguenti link:

https://www.nadoitalia.it/images/documenti/PROCEDURA_PER_LA_PRESENTAZIONE DELLA_DOMANDA_DI_ESENZIONE_A_FINI_TERAPEUTICI_versione_3.1.pdf

<https://www.nadoitalia.it/it/attivita/esenzioni-a-fini-terapeutici/modulo-di-domanda.html>

Carta Etica dello Sport

Il CONI PROVINCIALE, le Federazioni, gli Enti di Promozione Sportiva sottoscrivendo la presente CARTA ETICA s'impegnano a **divulgare e a far conoscere tra i propri affiliati e associati lo spirito e i contenuti della Carta**, prevedendo eventualmente anche approfondimenti e corsi di formazione su tali temi.

Principi generali: il **rispetto di sé** e dei propri tempi di maturazione; il **rispetto degli altri**; la **lealtà e l'onestà**; la **sana competitività**; la **fiducia reciproca**; il **rifiuto dei mezzi illeciti** o anche semplicemente scorretti per assicurarsi la vittoria.

La valorizzazione di questi e di altri principi consentirà di cogliere nello Sport anche il suo valore "universale", capace di superare barriere e discriminazioni.

Impegni per gli Atleti. - L'Atleta s'impegna:

- . a vivere lo Sport come un **momento di gioia**, di crescita di sé, di messa alla prova delle proprie capacità, di **confronto positivo con gli altri**, di solidarietà e di amicizia;
- . ad **assimilare e rispettare le regole** della lealtà, sia negli allenamenti che nelle competizioni;
- . a **seguire le indicazioni fornite dall'allenatore** e ad accettare il ruolo attribuito e le consegne affidate;
- . ad **accettare serenamente il responso del campo**, anche quando è sfavorevole; a rifiutare quindi la cultura del sospetto, in base alla quale se si perde è sempre colpa di qualcun altro;
- . quando i risultati non corrispondono alle proprie aspettative, a **mettersi in discussione e quindi a fare autocritica**, ad esempio attraverso un maggiore impegno negli allenamenti ed un maggiore spirito di collaborazione in squadra;
- . a **dare continuità al proprio impegno** perché solo la pazienza e l'esercizio costante consentono di acquisire competenze e risultati significativi;
- . a **valorizzare ed incoraggiare gli altri compagni di squadra**: ognuno migliora sé stesso perché gli altri migliorano

Impegni per i Genitori. – Il Genitore s'impegna:

- . a considerare lo Sport come la via maestra per **promuovere la salute e il benessere fisico** e relazionale dei propri figli;
- . a **sostenere e ad accompagnare il proprio figlio nella pratica sportiva**, considerandola un momento importante, ma non esclusivo, della formazione di sé;
- . a **non assolutizzare tale impegno**, riponendo in esso aspettative incongrue, quasi che il figlio sia necessariamente destinato a diventare un campione;
- . a **rispettare le indicazioni degli allenatori e dei dirigenti**, senza sovrapporsi o addirittura sostituirsi impropriamente al loro ruolo;
- . a **incoraggiare il proprio figlio e la sua squadra**, senza per questo screditare e svalutare gli avversari (tifare per, mai contro!

Codice di Comportamento

La Federazione Americana, diffonde questo decalogo per genitori, utile a tutti per accostarsi all'attività natatoria agonistica, mondo complesso e articolato, non semplice da comprendere.

La proponiamo ai nostri genitori come spunto di riflessione

. **Non imporre le tue ambizioni** a tuo figlio. Ricorda che il nuoto è la sua attività. Miglioramenti e progressi dipendono dalle caratteristiche individuali. Non giudicare i progressi di tuo figlio in base al confronto con altri atleti e non criticarlo in base alle tue impressioni.

. **Sostieni comunque** tuo figlio. L'unica domanda che devi porgli dopo una gara è "ti sei divertito?" Se gare e allenamenti non rappresentano un divertimento, tuo figlio non deve essere costretto a prendervi parte.

. **Non allenare** tuo figlio. Non minare la credibilità dell'allenatore interferendo negli allenamenti. Il tuo compito è dare amore e sostegno. L'allenatore è responsabile del versante tecnico della preparazione. Non dare suggerimenti sulla tecnica o la strategia di gara. Non devi premiare tuo figlio per un buon risultato: ciò serve solo a confonderlo riguardo alle reali motivazioni per praticare questo sport e indebolisce la figura dell'allenatore.

. Nel corso di una manifestazione esprimi **solo commenti positivi**. Devi essere d'incoraggiamento e non devi mai criticare tuo figlio o il suo allenatore. Sanno riconoscere gli sbagli da soli.

. Conosci le paure di tuo figlio. Le nuove esperienze possono essere stressanti. E' assolutamente **normale che tuo figlio sia impaurito**. Non minimizzare, confortalo nella convinzione che se il suo allenatore l'ha iscritto a una gara è perché ha dimostrato di essere pronto. Ricorda che il tuo compito è sostenerlo durante tutta la sua esperienza natatoria:

. **Non criticare** gli ufficiali di gara. Non criticare persone che stanno facendo del proprio meglio, senza essere retribuiti.

. Rispetta l'allenatore di tuo figlio. La fiducia reciproca tra allenatore e nuotatore è indispensabile. Contribuisce in maniera determinante al successo di tuo figlio. **Non criticare l'allenatore in presenza di tuo figlio.**

. **Sii leale nei confronti della squadra**. Non è saggio che un genitore faccia "saltare" il figlio da una squadra all'altra. L'acqua del vicino non è necessariamente più blu. Tutti le squadre hanno i propri problemi, anche quelle che sfornano campioni. Cambiare continuamente squadra può essere emotivamente difficile. Raramente un atleta migliora in modo significativo dopo un cambio di squadra.

. Dai a tuo figlio altri **obiettivi oltre alla vittoria**. Molti nuotatori di successo hanno imparato a concentrarsi sull'allenamento e non sui risultati. Dare il massimo di sé stessi indipendentemente dai risultati è molto più importante che vincere.

. Un campione olimpico diceva "il mio obiettivo era stabilire un primato del mondo. Beh l'ho fatto, ma nella stessa gara un altro atleta ha fatto ancora meglio. Questo mi rende un fallito? Per niente: vado fiero di quella gara".

Consigli Alimentari

L'alimentazione è un altro elemento determinante nel percorso di crescita dell'atleta. La dieta deve essere sana, varia ed equilibrata, per aiutare con qualche consiglio le famiglie, durante la stagione verranno date ulteriori informazioni. **Un insufficiente apporto di egregie e nutrienti protratta nel tempo porta non solo l'atleta a performare agonisticamente peggio ma anche a livello psicofisico ad accusare maggiore stanchezza e difficoltà cognitiva.** N.B.: le quantità dovranno essere tarate su età, sesso, quantità di attività fisica, composizione corporea dell'atleta

SCHEMA GIORNALIERO | BERE MINIMO 2 LITRI D'ACQUA - MANGIARE MINIMO 4 FRUTTI AL GIORNO – EVITARE I CIBI INDUSTRIALI

- Colazione

- . cereali integrali, muesli, pane (meglio se integrale tostato) con marmellate e miele
 - . latte, yogurt, tè/caffè (zuccherare preferibilmente con miele)
 - . frutta
 - . alternativa salata con pane integrale tostato ed affettato magro/uova
- Ricreazione

- . frutta
 - . yogurt (variare greco, normale, skyr a seconda del gusto)
 - . panino imbottito (variando il contenuto: BRESAOLA, PROSCIUTTO, FORMAGGIO) con qualche verdura
- Pranzo

- . pasta o riso con sughi leggeri alle verdure (pomodoro, zucchine, melanzane, peperoni)
 - . pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata in accompagnamento al pasto
 - . moderando le quantità abbinare una fonte proteica tra carne, pesce/crostacei, uova, formaggi pref. magri o stagionati o legumi
- Dopo allenamento e fra gli allenamenti in acqua e palestra

- . frutta
 - . pane (meglio se tostato) con marmellate e miele
 - . latte, yogurt, tè (zuccherare preferibilmente con miele)
 - . integratori salini e/o bevande tecniche sportive/proteiche
- Cena

- . pasta o riso con sughi leggeri alle verdure (pomodoro, zucchine, melanzane), o legumi o patate o pane integrali
 - . verdure miste
 - . carne o pesce o uova o formaggio o legumi

Regole generali:

L'alimentazione giornaliera deve tener conto di una certa varietà di cibi con una dovuta proporzionalità; inoltre si devono consumare: pochi grassi saturi, preferibilmente quelli vegetali, meglio se olio extra vergine d'oliva o del pesce; pochi zuccheri semplici, soprattutto da bevande che ne sono ricche. Eventuali dessert con moderazione e dopo i pasti. Consumare molte fibre (frutta, verdura, cereali, integrali); alternare verdure crude e cotte. La frutta (almeno 4 frutti al giorno). Bere almeno 2 lt di acqua naturale al giorno. Poche bevande gasate, poca acqua durante i pasti (1 o 2 bicchieri). Bere durante gli allenamenti. Provare di tanto in tanto cibi nuovi. **Limitare il consumo di cibi industriali.** Scegliere carni magre (pollo, tacchino). Controllare l'uso di insaccati. Moderare il consumo di formaggi e preferire grana o quelli a minor contenuto di grassi. Usare metodi di cottura con pochi grassi (a vapore, lessatura, ai ferri). Moderare i condimenti e sostituirli con erbe aromatiche, spezie e succo di limone. Tutti i grassi hanno lo stesso valore calorico, ma per controllare il livello del colesterolo ematico sostituire i grassi saturi (burro, lardo e strutto) con grassi mono e/o polinsaturi (olio di oliva, mais, girasole, soia) ed omega 3 derivanti dal pesce.

- Limitare:**
- . i fritti, caramelle e cioccolatini e non tenere in casa cibi industriali ad alto contenuto energetico
 - . evitare di mangiare per reagire alla noia, alla rabbia, al nervosismo

Consigli Alimentari

- Pranzo pre-allenamento

- . pasta o riso con condimenti facilmente digeribili e volendo associare anche una fonte proteica
 - . pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata
 - . durante ALLENAMENTO
 - . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali

- Durante l'allenamento

- . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali
 - . eventualmente barrette specifiche **o integratori specifici**

- Dopo l'allenamento - rispettare queste indicazioni e svolgere un pasto post allenamento soprattutto se non si svolge un pasto COMPLETO ENTRO 1 ora dal termine dello sforzo:

- . frutta
 - . pane (meglio se tostato) con marmellate e miele, o con affettato
 - . barrette cereali/fitness/proteiche

- Cena giorno precedente alla gara

- . anticipare l'orario per avere tre ore di digestione prima di coricarsi
 - . cena leggermente più abbondante del solito prediligendo i carboidrati (pasta o riso)
 - . eventualmente una crostatina

- Colazione pre-gara

- . almeno 2 prima
 - . 2/4 fette biscottate con marmellata
 - . the (zuccherare preferibilmente con miele) o spremuta d'arancia
 - . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali
 - . svolgere anche la solita colazione purchè si sia già testato e verificato che non ci siano verificate sensazioni spiacevoli o indesiderate

- Pranzo

- . almeno 2 ore prima
 - . pasta o riso con condimenti facilmente digeribili
 - . pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata
 - . frutta (no banane, kiwi, frutta secca)

- In attesa della gara

- . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali
 - . eventualmente barrette specifiche

