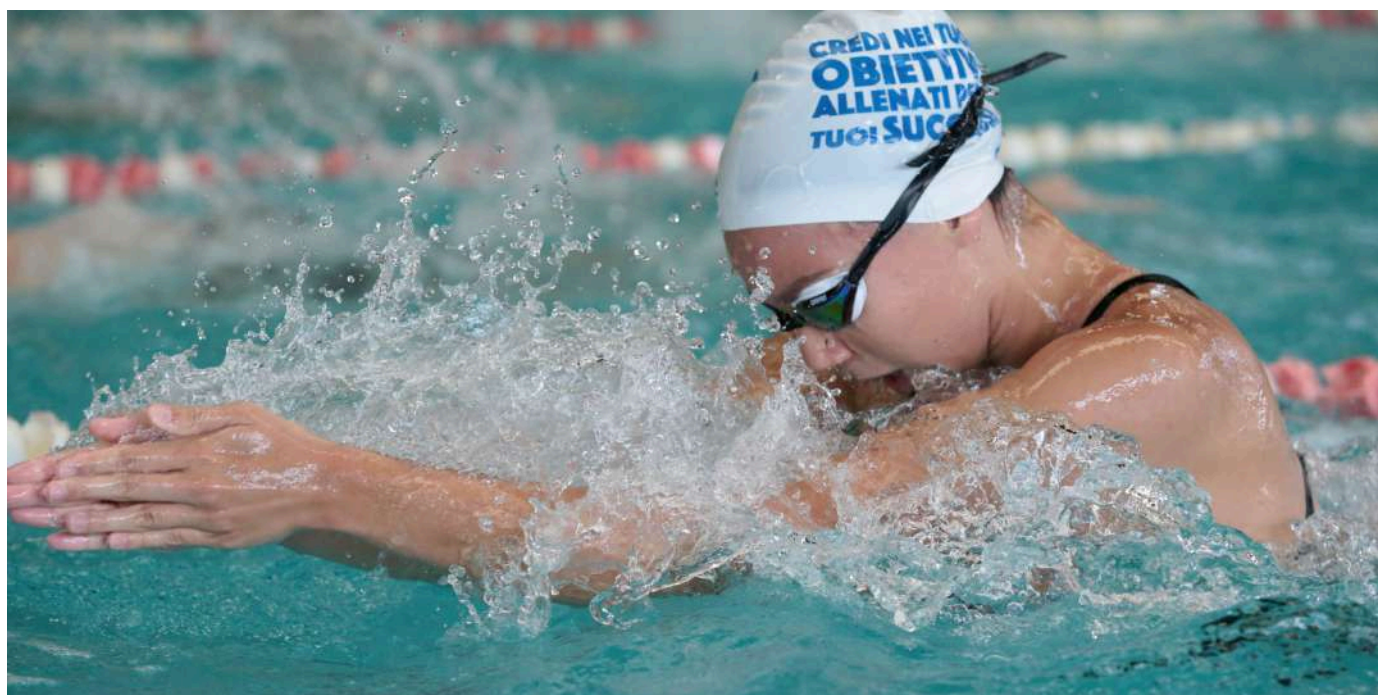


# SQUADRE PROPAGANDA NUOTO

STAGIONE 2023/2024



**S.I.L.L.**  
 Lattonerie s.r.l.  
[www.sill-lattonerie.com](http://www.sill-lattonerie.com)

**CARROZZERIA  
 ZEROTINA**  
[www.carrozzeriazerotina.com](http://www.carrozzeriazerotina.com)

**AG**  
 SRL  
 technical insurance expertise

**EURO**  
 TRADING

**FisioSPORT**Terraglio

15°  
**STUDIO**  
**MADCREDS**  
SE. P.R. S.  
GESTIONE DEL CREDITO, INVESTIGAZIONI ED INFORMAZIONI COMMERCIALI

**HBI**

**B.M.T.**  
 AUTOFFICINA

**costruzioni  
 PESTRIN**

# SQUADRA AMATORIALE NUOTO - Il Progetto Stilelibero

## Organigramma stagione

|                                   |                                   |                                                                            |             |
|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Presidente Stilelibero SSD srl    | Maria Maddalena Ferro             | stilelibero@terraglio.com                                                  |             |
| Direttore Tecnico:                | Luca Lucchetta                    | luca@terraglio.com                                                         | 335 6603849 |
| Allenatore Acquisport e Swim Teen | Enrico Visentin                   | <a href="mailto:enricovisentin02@gmail.com">enricovisentin02@gmail.com</a> | 3461459813  |
| Assistenti Allenatori             | Giorgia De Pieri e Giovanna Minto |                                                                            |             |

Stilelibero e Polisportiva Terraglio iniziano con la stagione 2012-2013 il Progetto Nuoto Agonistico e Propaganda. **L'ambizione è di creare una squadra affiatata e motivata composta da ragazzi appassionati della disciplina del nuoto.** I gruppi saranno organizzati in base all'età e alle capacità degli atleti e ai loro obiettivi. Il nostro Progetto educativo mette al centro la PERSONA che con i suoi limiti e risorse intraprende un percorso per diventare progressivamente e naturalmente un'ATLETA.

L'atleta è colui che:

- . riesce a porsi degli obiettivi e si attiva per raggiungerli
- . trae gioia e soddisfazione da ogni bracciata e per ogni bracciata ancora da fare.
- . non cerca scuse se non ha raggiunto l'obiettivo, né scorciatoie per raggiungerlo
- . impara ad essere responsabile dei propri successi e insuccessi

**Allenamenti** - L'allenamento è il fulcro dell'attività agonistica, per questo deve essere praticato con frequenza adeguata e impegno costante. L'Atleta deve imparare ad **organizzare la sua giornata e la settimana in modo da effettuare le sedute previste** e nelle migliori condizioni psico-fisiche possibili. E' fondamentale che si presenti puntuale **sul piano vasca, meglio se qualche minuto prima per eseguire qualche esercizio a secco**, organizzare il materiale di allenamento o confrontarsi con l'allenatore. Il riposo e il recupero sono le fasi principali dell'allenamento: la seduta in sé infatti, rappresenta uno shock fisico e psicologico per l'atleta, che porta ad uno scadimento della condizione di forma. E' solo successivamente con la fase di supercompensazione che il fisico dell'Atleta risponde allo shock somministrato e diventa più forte. Per ottenere questo l'allenatore deve somministrare i giusti carichi di lavoro, né troppo blandi, né troppo pesanti. E' indispensabile quindi tenere conto anche dei "carichi esterni": scuola, stress, altri sport, emozioni, malattia, traumi, ... ed è quindi necessario che l'Atleta abbia con l'allenatore, assieme ai genitori, una comunicazione continua sulla sua condizione fisica e mentale.

**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

**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 master. La maturazione dell'atleta avviene anche a livello mentale con lo sviluppo delle seguenti capacità:

- . capacità di gestione vittoria-sconfitta;
- . capacità di autocritica e di autocontrollo sugli allenamenti;
- . capacità di porsi i massimi obiettivi alla propria portata responsabilizzandosi sul comportamento quotidiano per raggiungerli;
- . capacità di concentrarsi su ciò che si può cambiare (margini di miglioramento) e non sugli aspetti che non si possono cambiare (scuse per l'insuccesso)
- . capacità di contribuire in modo positivo alla creazione della giusta mentalità della squadra

**Manifestazioni** - Le Gare sono il momento di verifica del lavoro svolto e il momento nel quale l'Atleta si mette alla prova: sono piccoli, grandi esami durante i quali si scatenano varie emozioni. Compito dell'allenatore, insieme ai genitori, è aiutare l'Atleta nella giusta gestione di questi eventi, cercando di aumentare la sua autostima e sicurezza. Le gare vanno preparate in allenamento ed è l'allenatore, che ha la preparazione e l'esperienza adeguata per prendere le giuste scelte e a decidere se parteciparvi o meno, con obiettivo di far compiere il giusto percorso di maturazione. L'atleta in modo equilibrato partecipa a diversi tipi di gara o manifestazione:

- . alcune al proprio livello di potenzialità dove l'allenatore è molto critico sul risultato ed esige la perfezione;
- . altre al di sotto del proprio potenziale dove può sperimentare diverse strategie di gara;
- . alcune al di sopra del proprio potenziale del periodo. In queste competizioni gli atleti non sono nelle migliori condizioni e il tecnico li elogia per i risultati .

Durante le Manifestazioni gli atleti tiferanno per i loro compagni (anche l'ultimo in gara), facendo attenzione a non eccedere, supportati anche dai propri famigliari. Attendere il termine delle gare di tutti i compagni prima di recarsi in spogliatoio, salvo differenti direttive dei propri allenatori. Come per gli allenamenti è buona norma presentarsi in orario al riscaldamento in modo da prepararsi con calma e concentrazione alle gare.

**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, durante la gara la 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 l'eventuale ritardo nel venire a riprendere gli iscritti a fine allenamento.
- E' obbligatorio utilizzare esclusivamente gli spogliatoi per il cambio di abbigliamento per ragioni logistiche, di ordine e di sicurezza.
- 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 11 settembre 2023  
Fine allenamenti: sabato 27 luglio 2024

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

SCADENZE RATE  
Prima rata entro il 1 settembre;  
Seconda rata entro il 15 novembre;  
Terza rata entro il 1 febbraio;  
Saldo entro 15 aprile.

## Swim Teen nati dal 2013 in poi

Obiettivi: Il gruppo include ragazzi con buone capacità natatorie e con molta voglia di imparare. Rispetto alle squadre agonistiche la frequenza è minore, per permettere le altre attività durante della settimana. In questo gruppo vengono trasmessi i principi fondamentali dello sport: rispetto, buona condotta e amicizia sono tra questi. Il percorso in acqua comprende il perfezionamento dei quattro stili e la preparazione a gare amatoriali di nuoto.

| LUNEDI' | MARTEDI' | MERCOLEDI'        | GIOVEDI' | VENERDI' | SABATO            |
|---------|----------|-------------------|----------|----------|-------------------|
|         |          | 18.15 - 19.15 PIS |          |          | 14.30 - 15.30 PIS |

Tariffa Stagionale: 4 rate da 145,00 euro (Costo orario 6,30 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

## Acquasport fino i nati 2005

Obiettivi: l'obiettivo primario è instaurare nei ragazzi la consapevolezza e la conoscenza del proprio potenziale in ambito multidisciplinare, ponendo l'attenzione sul gruppo squadra, la disciplina e la conoscenza in toto dell'ambiente acquatico e tutte le sue possibili sfaccettature. Il percorso in acqua comprende il perfezionamento dei quattro stili e la preparazione a gare amatoriali di nuoto.

| LUNEDI' | MARTEDI'          | MERCOLEDI'        | GIOVEDI' | VENERDI'          | SABATO                                 |
|---------|-------------------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------------------|
|         | 15.00 – 16.30 PIS | 15.00 – 16.30 PIS |          | 15.00 – 16.30 PIS | 15.30 – 16.45 PIS<br>17.00 – 17.30 PAL |

Tariffa Stagionale: 4 rate da 195,00 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

## Acquasport PRO fino i nati 2005

Obiettivi: il gruppo è composto dagli atleti acquasport, selezionati dall'allenatore, più esperti e in grado di sostenere allenamenti più intensi rispetto i compagni di squadra. Il percorso in acqua comprende il perfezionamento dei 4 stili e la preparazione a gare amatoriali di nuoto in vista del passaggio al gruppo Master

| LUNEDI'           | MARTEDI'          | MERCOLEDI' | GIOVEDI'          | VENERDI'                               | SABATO |
|-------------------|-------------------|------------|-------------------|----------------------------------------|--------|
| 18.45 – 20.15 PIS | 18.45 – 20.15 PIS |            | 18.45 – 20.15 PIS | 18.45 – 20.15 PIS<br>20.30 – 21.00 PAL |        |

Tariffa Stagionale: 4 rate da 195,00 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

# Tariffa Iscrizione Stagionale

---

L'attività amatoriale 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:

- . 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 Swim Teen e Acquasport, 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:

- . tesseramento annuo;
- . 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, 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"

# CONTROLLO SANITARIO

---

**Gli atleti tesserati per i gruppi swim teen è sufficiente il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Gli atleti tesserati per gruppi acquasport**, 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'U.I.S.S. 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'U.I.S.S. 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/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 se 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 se 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.

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

|                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Colazione</b>                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>. cereali integrali, muesli, pane (meglio se tostato) con marmellate e miele</li><li>. latte, yogurt, tè (zuccherare preferibilmente con miele)</li><li>. frutta</li></ul>                                                                                                       |
| <b>Ricreazione</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>. frutta</li><li>. yogurt</li><li>. panino imbottito (variando il contenuto: BRESAOLA, PROSCIUTTO, FORMAGGIO)</li></ul>                                                                                                                                                          |
| <b>Pranzo</b>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>. pasta o riso con sughi leggeri alle verdure (pomodoro, zucchine, melanzane, peperoni)</li><li>. pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata</li><li>. se non ho allenamento nelle suc. 4 ore anche carne o pesce o uova o formaggio o legumi</li></ul> |
| <b>Dopo allenamento e fra all. in acqua e palestra</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>. frutta</li><li>. pane (meglio se tostato) con marmellate e miele</li><li>. latte, yogurt, tè (zuccherare preferibilmente con miele)</li><li>. reintegratori salini</li></ul>                                                                                                   |
| <b>Cena</b>                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>. pasta o riso con sughi leggeri alle verdure (pomodoro, zucchine, melanzane, peperoni,)</li><li>. verdure miste</li><li>. carne o pesce o uova o formaggio o legumi</li></ul>                                                                                                   |

**Regole generali**

L'alimentazione giornaliera deve tener conto di una certa varietà di cibi con una dovuta proporzionalità; inoltre si devono consumare: pochi grassi, preferibilmente quelli vegetali, meglio se olio extra vergine d'oliva; pochi zuccheri semplici, compresi cibi e bevande che ne sono ricchi. Eventuali dessert con moderazione e lontani dai pasti.

Consumare molte fibre (frutta, verdura, cereali, integrali); alternare verdure crude e cotte, ma non all'interno degli stessi. La frutta (almeno 4 frutti al giorno) va consumata lontana dai pasti almeno un'ora prima o dopo. 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). Limitare l'uso di insaccati. Moderare il consumo di formaggi e preferire il 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)

**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 – Allenamento/gara**

**Pranzo pre-allenamento**

- . pasta o riso con condimenti facilmente digeribili
- . pane, fette biscottate o crackers, da soli o con miele o marmellata
- . durante ALLENAMENTO
- . acqua naturale con una piccola aggiunta di sali minerali + maltodestrine

**Durante l'allenamento**

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

**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 + maltodestrine sino alla gara

**Pranzo**

- . almeno 3 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 + maltodestrine
- . eventualmente barrette specifiche