



Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

*Calabria 2009-2010*

A map of Italy in light blue, with the Calabria region highlighted in orange. The map is positioned to the right of the main title.

a cura del tecnico

*Giovanni Celano*



Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

Calabria 2009-2010



## INTRODUZIONE

Il **Progetto Nuoto Calabria 2009-2010** nasce come l'esigenza di tutto il mondo natatorio calabrese (tecnici ed addetti ai lavori), di **recuperare il gap tecnico** che la distanza dalla maggior parte delle regioni italiane.

Seppur riconoscendo che anche in Calabria si è assistito negli ultimi 4-5 anni ad un netto miglioramento del livello tecnico globale, bisogna comunque effettuare alcune considerazioni.



Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

Calabria 2009-2010



## INTRODUZIONE

Il citato miglioramento non avviene alla stessa velocità del resto d'Italia, il che fa aumentare, in maniera esponenziale nel tempo, il menzionato ritardo.

La percezione di tale **miglioramento** avviene solamente grazie ai risultati **di singoli atleti** che si affacciano in ambito nazionale, ma che obiettivamente **non** sono l'espressione **di un movimento** “mediamente elevato”, e poiché gli stessi atleti effettuano la maggior parte delle competizioni in regione, spesso li si ritrova protagonisti in **gare** solitarie e **senza stimoli**, che non sono un buon “motore motivazionale”, e che purtroppo rappresentano l'ennesima **occasione perduta** (il tempo scorre!).



Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

Calabria 2009-2010



## INTRODUZIONE

Dalle proposte dei tecnici e dalla rinnovata volontà di un comitato attento al problema, è nato il convincimento che, per arrivare all'**obiettivo** ultimo di costruire un "sistema sfornante" un **maggior numero di atleti** che possano **competere alla pari** dei coetanei fuori regione, è necessario procedere ad un programma che preveda la **crescita** innanzitutto **dei tecnici** calabresi (già di per sé validi teoricamente, ma anch'essi paganti una scarsa possibilità al confronto pratico) **coadiuvati** in ciò da un pool di **specialisti** di provata esperienza e, per bruciare le tappe verso la strada del "goal", **creare** nel contempo un **osservatorio di atleti** (assoluti e giovani promettenti) da monitorare periodicamente.



Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

Calabria 2009-2010



## MISSION

In base a quanto premesso si è trovato opportuno realizzare un progetto che possa gettare le basi di un **programma** più a lunga scadenza da sviluppare in maniera più oculata **nei 2-3 anni a venire**.

Il progetto prevede, nell'immediato, la **sinergia totale di 3 aree** che vengano considerate come integranti tra loro senza priorità l'una sull'altra, da sviluppare **in 2 o 3 step** nel corso della stagione agonistica 2009-2010:

- Area Biomeccanica
- Area Medica
- Area Tecnica

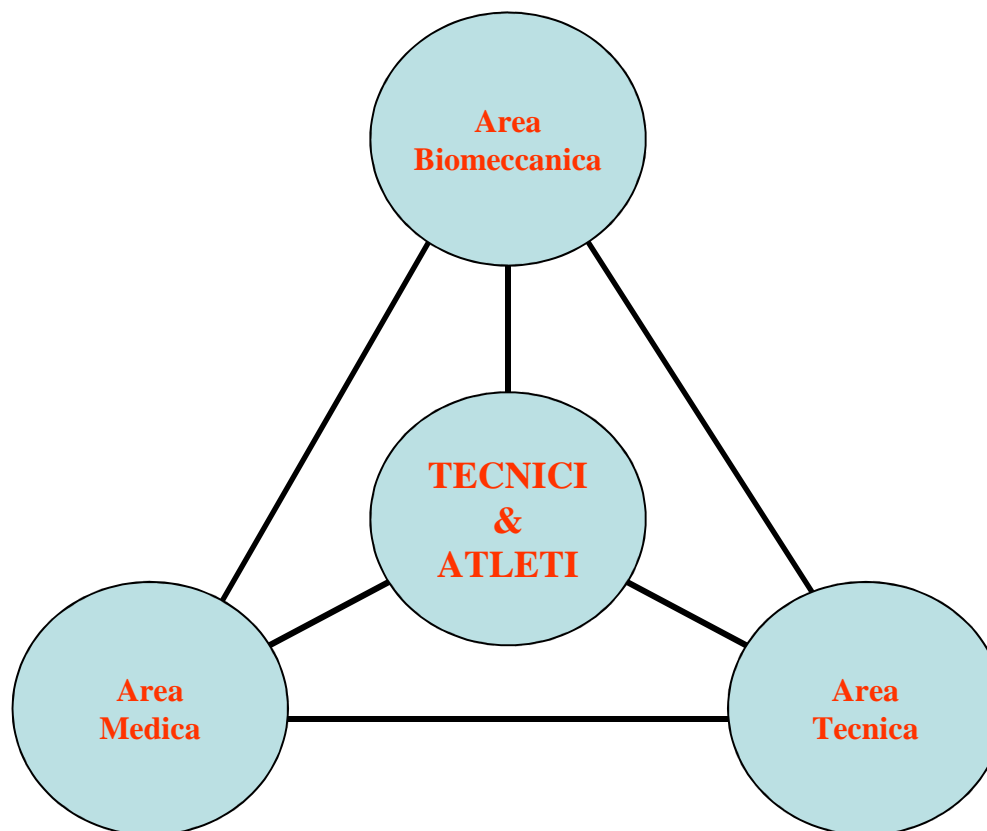
Sono al vaglio **altre 2 aree**: quella della **preparazione atletica** e quella **tecnologica**, che, qualora non si potessero degnamente sviluppare nella presente stagione agonistica, sarebbero immediatamente ripresi nella successiva.



Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

Calabria 2009-2010





Comitato Regionale Calabria

Progetto Nuoto  
Calabria 2009-2010



## Area Biomeccanica

Sappiamo che spesso il limite che abbiamo nel dialogare con i nostri atleti nel tentativo di correggere gli errori delle nuotate, è rappresentato dall'**impossibilità** per l'atleta di "**vedersi**", di non riuscire a capire cosa il tecnico voglia rettificare.

L'acquisizione video ha di fatto abbattuto magicamente questa barriera consentendo a **tecnici ed atleti** finalmente di **capirsi** con immediatezza.



Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

Calabria 2009-2010



## Area Biomeccanica

Già da molti anni ormai la Nazionale Italiana e molte società di nuoto hanno tratto non pochi benefici dall'analisi video delle nuotate dei propri atleti.

L'area potrebbe essere curata al meglio dal tecnico della Modena Nuoto, **Stefano Nurra**, all'avanguardia nell'utilizzo delle tecnologie per **acquisizione video** applicate al nuoto che insieme ad Ivo Ferretti sovrintendono all'area biomeccanica delle rappresentative nazionali di nuoto e della cui collaborazione ha già usufruito in passato il comitato calabro.





Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

Calabria 2009-2010



## Area Medica

La scelta di un referente per l'area medica è ricaduta sul **Dr. Francesco Confalonieri**, il cui curriculum (sintetico) parla da solo:

**Laureato** in Medicina e Chirurgia e  
Specializzato con lode in Medicina dello Sport.  
**Amministratore delegato** della DDS Srl.

**Responsabile** dello Start-team Italia, dal 1992 conduce un'attività di consulenza sulle problematiche dell'allenamento e dell'esercizio fisico.

**Opera** con continuità in **Italia**, **Svizzera** e **Francia** collaborando con atleti che hanno raggiunto le rispettive nazionali in 15 discipline sportive diverse.

Ha ricoperto per sette anni la carica di **Commissario Tecnico** della Nazionale Italiana di Triathlon.





Comitato Regionale Calabria

Progetto Nuoto  
Calabria 2009-2010



## Area Medica

Nel settore della comunicazione è attualmente **direttore editoriale** della casa editrice Elika, specializzata in libri per lo sport e coordinatore scientifico della European Aquatic Association.

**Collabora** con radio24, la radio del **sole24ore**, nell'ambito della trasmissione:

"Essere e benessere".

Il Dr. Confalonieri è **l'ideale per** effettuare una serie di **valutazioni funzionali, antropometriche, muscolari e tecniche** per il gruppo atleti da monitorare.

Egli ha inoltre varato una interessantissima serie di **test** applicati al nuoto.



Comitato Regionale Calabria

Progetto Nuoto  
Calabria 2009-2010



## Area Tecnica

A formare una **triade** d'eccellenza, la scelta per colui che ricoprisse l'area tecnica, è ricaduta su **Walter Bolognani**, attualmente **tecnico** di tutte le **rappresentative nazionali giovanili** di nuoto.

Walter Bolognani rappresenta l'uomo ideale che si interfacci e si integri al meglio con i responsabili dell'area biomeccanica e medica con i quali peraltro è già in continuo contatto, che potrebbe illustrare ai tecnici calabresi la "**strada**" da seguire per apportare migliorie agli atleti visionati (e non solo), indicando una serie di **progressioni didattiche** atte a correggere gli errori rilevati, per poi verificarne negli step successivi, quali siano stati i progressi realizzati.



Comitato Regionale Calabria

# Progetto Nuoto

Calabria 2009-2010



## Area Tecnica

La **duplice validità** nella scelta è insita nel ruolo istituzionale svolto dal tecnico Bognani che sarebbe fonte diretta per la raccolta di **indicazioni federative** sui vari progetti giovani ed inoltre supervisore continuo dei nostri migliori elementi che potrebbero essere da egli stesso eventualmente coinvolti (si lavora per questo!) nelle rappresentative giovanili.

