Nuoto estremo Swim Camp con i campioni Mirco Di Tora e Niccolò Beni

Data: 9 maggio 2014 | Autore: Gianluca Teobaldo



CATANZARO, 5 SETTEMBRE 2014 - E' in fase di conclusione il campus estivo di nuoto organizzato e direttamente condotto dai due pluricampioni italiani Mirco Di Tora e Niccolò Beni, atleti della nazionale di nuoto. In questi giorni, con grande successo, ha fatto tappa nella piscina del Poligiovino, gestita dall' Asd Gruppo Polisportivo Catanzaro, il Nuoto Extremo Swim Camp (NESC).

“Estremo perché non è la classica formula di campus - spiegano Mirco e Niccolo -. Il percorso che abbiamo realizzato in questi giorni con i ragazzi è al di fuori dei soliti schemi tradizionali".
[MORE]Gli obiettivi del NESC sono quelli di aiutare i giovani nuotatori a raggiungere i propri obiettivi, a perfezionare la loro tecnica natatoria, cercando di dare loro qualche suggerimento utile per eliminare le loro debolezze ed accentuare i loro punti di forza. I giovani che hanno partecipato al campus sono atleti provenienti da tutta Italia, che svolgono normalmente attività agonistica, con un'età compresa tra i 10 ed i 16 anni.

I partecipanti vengono seguiti a 360 gradi, soffermandosi non solo sul punto di vista della tecnica ma anche su quello della sfera emotiva. "Molto spesso la tensione fa brutti scherzi in gara - sottolinea Niccolò - e noi lavoriamo anche su questo aspetto. Insegniamo i trucchi del mestiere, cercando di dare degli input. Lavoriamo con i ragazzi direttamente in acqua ed effettuiamo anche delle riprese subacquee per vedere gli errori ed analizzarli insieme a loro davanti al computer".

"Il nostro programma quotidiano prevede due allenamenti giornalieri, uno a secco ed uno in acqua - spiega Mirco. - Ogni sera teniamo una riunione specifica dove vengono trattati numerosi argomenti: dalle tipologie di allenamento all'alimentazione, passando per la gestione della sfera emotiva nelle fasi pre e post gara".

Tra i partecipanti anche cinque elementi del Gruppo Polisportivo Catanzaro. "Abbiamo riscontrato un ottimo livello di preparazione tra i giovani nuotatori – evidenziano Di Tora e Beni -. Abbiamo fatto i complimenti alla squadra e agli allenatori per come seguono i loro ragazzi con la cura di dettagli che non sono sempre scontati. Inoltre, siamo stati accolti in modo splendido. Abbiamo chiesto la disponibilità del Gruppo perché consapevoli della capacità della struttura da loro gestita. In più, la zona ha una buona ricettività e con il mare vicino abbiamo potuto fare degli allenamenti anche in spiaggia. Senza dimenticare la buona cucina: eccellente! Un'esperienza da ripetere!".

"Per i nostri ragazzi è stato molto importante allenarsi con giovani provenienti da altre parti di Italia e ascoltare gli insegnamenti di due pluricampioni come Niccolò e Mirco - ha sottolineato il presidente del Gruppo Polisportivo, Giuseppe Bova -. Questi confronti sono utili per la crescita personale e per stimolare sempre più il miglioramento delle proprie prestazioni. Speriamo di ripetere esperienze del genere che rappresentano banchi di prova per l'attività che è stata svolta nel corso dell'anno".

Eugenia Ferragina

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/nuoto-estremo-swim-camp-con-i-campioni-mirco-di-tora-e-niccolo-beni/70206