

A.S.D. DOLOMITICA NUOTO C.T.T.

Via Venezia, 52 - 38037 PREDAZZO TN
P.IVA 01755430228

PREDAZZO
Sport is life sport.com



Predazzo, 10/12/2020

ATTIVITA' SPORTIVA 2019/2020 (dal 1 luglio 2019 al 30 novembre 2020)

Attività nuoto giovanile.

La stagione 2019/2020 è iniziata subito con un buon numero di iscritti con molte conferme da parte degli atleti presenti la stagione scorsa e di tutto lo staff tecnico. I gruppi sono sempre omogenei per età e capacità e ciò permette un'ottima progressione didattica ed agonistica. I nostri atleti provengono da Capriana, Cavalese fino a Vigo e Pozza di Fassa e raggiungono la piscina per gli allenamenti grazie al servizio pulmino ed alla preziosa disponibilità dei nostri volontari autisti.

121 il numero totale degli iscritti nei gruppi annuali suddivisi per età e capacità:

- 29 Minicuccioli dai 5 ai 7-8 anni con lezioni mirate all'ambientamento in acqua attraverso il gioco;
- 19 Cuccioli con età 8-10 anni con focus principale sulle progressioni a livello tecnico mantenendo sempre molta didattica ludica;
- 33 Esordienti dai 9-12 anni con allenamenti per il miglioramento delle capacità fisiche e tecniche ed avvicinamento alle gare;
- 23 Agonisti dai 13 ai 19 anni. Per loro dai 4 ai 6 giorni di allenamento a settimana con obiettivo principale la sana crescita agonistica ed il miglioramento prestativo.
- 8 tra ragazzi e ragazze inseriti nel gruppo Propaganda. L'età va dai 12 ai 16 anni. 2 allenamenti serali a settimana per tenersi in forma e migliorare l'aspetto tecnico senza finalità agonistiche.
- A questi si aggiungono una decina di giovani inseriti nel corso perfezionamento che questa stagione si è svolto solo in autunno nato appositamente per chi l'inverno pratica altre attività.

Per svolgere tutta questa attività sono 10 i tecnici, tutti brevettati FIN, che lavorano sul bordo vasca.

L'attività è stata bruscamente sospesa a marzo per l'emergenza sanitaria dettata dal Covid-19.

Durante il periodo di lockdown i tecnici hanno cercato di coinvolgere gli atleti (dai più grandi ai più piccoli) con video allenamenti.

Dopo l'adeguamento della piscina ai nuovi protocolli sanitari all'inizio dell'estate abbiamo ripreso con gli allenamenti fino a inizio settembre. Da fine settembre siamo partiti con la nuova stagione 2020/2021.

Per quel che riguarda la partecipazione a circuiti e manifestazioni prima del lockdown:

- Abbiamo svolto l'attività federale FIN agonistica con la squadra Giovanile ed Esordienti. 4 gare federali tra cui la Coppa Brema Campionato Invernale a squadre. A queste si sono aggiunti 1 Meeting a Trento ed uno in Germania a Neuburg.

- A dicembre siamo stati premiati con il 2° posto del circuito provinciale CSI a squadre 2019: Abbiamo partecipato alle prime 2 gare del circuito 2020 prima che si fermasse l'attività.

Attività nuoto adulti

Come settore nuoto non abbiamo solo giovani, ma anche un gruppo adulti/Master dove sono circa 25 gli atleti che si ritrovano in piscina due sere a settimana per un'oretta di allenamento. Si tratta di ex atleti, ma anche di nuovi appassionati. E' un bel gruppo affiatato che condivide anche tante serate in compagnia. Durante l'estate 2019 hanno partecipato ad alcune gare in acque libere. Nel 2020 quando era possibile hanno continuato con gli allenamenti.

Con il gruppo degli atleti Universitari il 14 settembre 2019 nella gara 5 Km in acque libere abbiamo ottenuto il 2° e 3° posto nel Campionato Italiano Universitario e 3 podi di categoria.

Triathlon Giovanile

L'estate 2019 da luglio in poi ha visto i nostri giovani impegnati in 6 manifestazioni:

- 2 gare regionali di cui una organizzata a luglio dalla nostra ASD a Predazzo – 7° Aquathlon del Lagorai.
- 2 gare di Circuito Nord Est di cui 1 gara organizzata dai noi ad agosto – Triathlon MTB di Predazzo.
- 1 gara nazionale (Campionato italiano Crono e finale di Coppa Italia e Coppa delle Regioni a Sanremo).
- 1 atleta ha rappresentato il Trentino nella Fase Nazionale del Trofeo CONI.

L'allenamento dei nostri giovani triathleti si è svolto poi durante l'inverno 2019/2020 con la preparazione in acqua assieme ai coetanei dei gruppi nuoto e poi all'inizio della primavera sono stati fermati dal lockdown. Anche per loro allenamenti indoor in video o individuali per i più grandi.

Alla ripresa estiva delle attività gli allenamenti si sono svolti all'aperto ed in piscina con i nuovi protocolli sanitari. Durante la stagione estiva per i più giovani è stata riproposta l'attività multidisciplinare e quindi al gruppo dei triathleti si sono uniti anche un po' di altri bambini e ragazzi del gruppo nuoto, ma non solo. Sono due i tecnici di riferimento che seguono l'attività annualmente con il supporto estivo di un altro.

Nella stagione 2020 le gare giovanili disputate sono state pochissime ed una è stata organizzata da noi a Predazzo a settembre 2020 nel rispetto dei protocolli sanitari dettati dalla Federazione Triathlon (8° Aquathlon del Lagorai).

Nel mese di agosto e settembre i giovani triathleti sono stati tenuti in attività anche con 3 raduni (il primo a Predazzo) dove si sono svolte simulazioni di gara per tenerli stimolati allo spirito agonistico. 2 dei nostri Giovani hanno partecipato anche a due gare fuori regione.

La Federazione è riuscita ad organizzare i campionati Italiani di Triathlon a settembre con due nostre atlete presenti ed i Campionati Italiani di Duathlon ad ottobre a cui ha partecipato un nostro atleta.

Ad ottobre anche per loro è ricominciata la preparazione per la stagione 2021.

Triathlon adulti.

Questi i numeri di conclusione della stagione 2019.

Atleti PRO	4	Abruzzo 2
		Emilia Romagna 2
		Lazio 19
		Lombardia 5
		Piemonte 2
		Svizzera 1
		Trentino Alto Adige 21
		Veneto 8
234 Presenze gara		
3 qualifiche Mondiale Ironman 70.3		1 presenza nazionale Italiana
7 top ten Assolute in circuiti mondiali (Ironman, Challenge, Powerman, Spirit Series)		
2 podi indiv. ai Campionati Italiani Assoluti		3 podi indiv. Campionati Italiani di categoria
3° posto Assoluto Campionato Italiano a squadre Triathlon Medio		
5 podi individuali Assoluti		14 podi individuali di categoria
5 vittorie assolute individuali		6 vittorie di categoria individuali
2 Titoli regionali Assoluti		2 Titoli provinciali Assoluti

La stagione 2020 è iniziata subito con le difficoltà dovute alla pandemia, stagione agonistica fermata dopo i primi Duathlon di stagione e dopo il blocco gli atleti hanno cercato di tenersi in forma sperando in una ripresa a breve dell'attività.

Si è ripreso a gareggiare nella parentesi (fine luglio – fine ottobre) ed i nostri atleti hanno colto l'occasione per tornare alle competizioni.

58 atleti tesserati, ma molti non hanno gareggiato. 61 le presenze sui campi gara con 16 vittorie di categoria, 9 podi di categoria, 1 vittoria assoluta e 3 podi assoluti.

In questa stagione difficile possiamo però festeggiare con gioia una bellissima vittoria ai Campionati Italiani a Squadre maschili di Triathlon Medio ad ottobre in Puglia con anche 5 vittorie del titolo individuale di categoria ed un podio.

Tutti i resoconti dell'attività agonistica potete trovarli a questo link:

<https://www.dolonuoto.com/squadre/>

ATLETI PREMIATI AI CAMPIONATI ITALIANI

CAMPIONATO ITALIANO TRIATHLON MEDIO INDIVIDUALE ED A SQUADRE SAVELLETRI (BR) – 10/10/2020

Alessandro Degasperi – 3° assoluto

Valentina D'Angeli – 1° posto di categoria S4

Federica De Nicola – 1° posto di categoria S2

Nicola Duchi - 1° posto di categoria S1

Andrea Pizzeghella – 1° posto di categoria S3

Jonathan Ciavattella - 1° posto di categoria S4

Massimo Giacomuzzi - 3° posto di categoria S4

Titolo italiano maschile a squadre con:

Alessandro Degasperi – Andrea Pizzeghella – Jonathan Ciavattella

RADUNI SQUADRE

La struttura Comunale Piscina/Palestra da noi gestita è stata sede di raduno di diverse squadre che gareggiano nell'ambito "acquatico" come:

Nazionale Italiana Pentathlon Moderno

Atleti Fiamme Oro gruppo nuoto con alcuni atleti della Nazionale Italiana

Squadra Triathlon The Hurricane Team

Squadra giovanile di Nuoto Rari Nantes Spezia

Nel periodo estivo luglio-agosto sono stati anche numerosi i triatleti amatori che hanno scelto Predazzo e le sue strutture tra cui la piscina e palestra per ottimizzare la loro preparazione.

ATTIVITA' PALESTRA



Sala pesi

In sala pesi sono possibili diverse attività proposte e pensate per ogni possibile esigenza degli associati. Dopo un iniziale colloquio, nel quale vengono spiegate le diverse esigenze e obiettivi dei tesserati, si procede col redigere un programma personalizzato, che sarà svolto assieme al personal trainer la prima volta che l'utente viene ad allenarsi. Le schede di allenamento vengono formulate in maniera personalizzata e, se necessario, modificati in maniera che il prodotto finale sia un programma cucito su misura dell'utente come un abito sartoriale. Vengono preparati programmi per il dimagrimento, tonificazione, ricomposizione corporea, sviluppo della forza, preparazione atletica e riabilitazione. A seguito degli adattamenti alle normative anti Covid19 la palestra può contenere un numero massimo di 15 persone, per assicurare il distanziamento interpersonale ed evitare assembramenti.

Corsi di gruppo

Numerosi e variegati i corsi di gruppo che abbiamo proposto all'interno della struttura. Anche i corsi seguono le esigenze di tutti gli utenti e la scelta è davvero ampia:

Stretching dei meridiani (con Chiara): Dalle 6 alle 9 persone presenti. Un corso che è un perfetto mix di diverse discipline; dallo yoga al pilates, fino ai fondamenti di stretching e meditazione. Diverse discipline unite per poter cogliere i benefici di ognuna e ritrovare il benessere sia fisico che mentale, attraverso l'ascolto di sé stessi e del proprio corpo.

Power Fit Training (Con Cinzia): 6 persone a lezione. Un corso pensato per le esigenze di un pubblico femminile (ma non solo!), più o meno giovani che vogliono mantenersi in forma e ritrovare il piacere di allenarsi in compagnia!

Totalbody workout/Presciistica (con Matteo): 14 persone a lezione. Circuiti di lavoro per aumentare la stabilità e il tono muscolare, ma anche per perdere qualche kg e mantenersi in forma tutto l'anno!

Spinning (con Susan): 10 persone massimo a lezione. L'intramontabile indoor cycling a ritmo di musica, per preparare le uscite estive e mantenere una buona gamba per tutto l'inverno!

TRX (con Cinzia): Massimo 6 persone a lezione. Un corso perfetto per implementare la forza in generale e soprattutto la stabilità addominale. Attraverso l'utilizzo dell'omonimo attrezzo si svolgono diversi esercizi per lo sviluppo ed il rafforzamento di tutti i distretti corporei, migliora la postura, coordinazione ed equilibrio.

In estate è stato possibile frequentare i corsi all'esterno della struttura (o nel adiacente tendone in caso di pioggia), sia Totalbody workout, che il Functional Training, che sfrutta i movimenti basilari del corpo per creare circuiti allenanti senza l'utilizzo di alcun attrezzo.

Durante il periodo estivo ed autunnale si sono allenati presso la palestra il gruppo Comitato Trentino sci di fondo, seguito dal nostro Tecnico Matteo Betta, con cadenza di circa 2 volte in settimana. Sempre con il Tecnico Matteo Betta si sono allenati un gruppo di giovani atleti dello sci Alpino appartenenti a diverse società sportive della val di Fiemme e Fassa e del Comitato Trentino.



A.S.D. Dolomitica Nuoto C.T.T. – Predazzo, Via Venezia nr. 52.



La nostra palestra è come sempre un punto di riferimento per i professionisti dello sport. E' frequentata dai fondisti della valle appartenenti ai vari gruppi militari, nuotatori di alto livello e triatleti d'élite. Non mancano le presenze d'eccellenza che quando si trovano in raduno in Val di Fiemme vengono a fare le sedute di forza da noi come la nazionale A di sci di fondo con Federico Pellegrino, la nazionale gruppo Milano Cortina, la nazionale italiana, austriaca e tedesca di salto con gli sci. Non mancano poi i fondisti nordici come Gjerdalen, Aukland e l'italo/svedese Gilberto Panisi.

Anche questi atleti come tutti gli utenti scelgono la nostra palestra per il clima sereno presente, per la professionalità degli istruttori e l'attrezzatura disponibile.

