

Nuoto Artistico

Sono Valentina Masi, insegnante di nuoto sincronizzato specializzata in spinte. Ho conosciuto questo sport più da vicino nel 2022, quando Simone mi chiese di aiutarlo durante un workshop, in quanto le ragazze in vasca erano tante e come sappiamo, un occhio in più serve sempre. Da lì, trovando un'affinità con il Cheerleading, mi sono appassionata. Mi sono interessata al mondo delle spinte in quanto, come nel Cheerleading, portano affinità e fiducia tra le ragazze della squadra. Ogni atleta riesce a trovare il suo spazio e dimensione per la perfetta riuscita della spinta.

Inoltre, sono specializzata nella parte "a terra" (in palestra), molto importante in questo sport, in quanto reputo che capire cosa succede fuori dall'acqua sia necessario per l'atleta e per l'esecuzione dell'elemento. Le assistenze sono parte integrante di questo mio lavoro, per mettere in sicurezza, in primis l'atleta e per far eseguire la skill nel migliore dei modi.

In più ho collezionato varie collaborazioni a Hidron (Firenze) e a Livorno e numerose, sempre con Simone, in varie parti dell'Italia che mi hanno permesso di toccare con mano, più da vicino, questo fantastico sport ed avere la possibilità di insegnarlo.

CHEERLEADING

Sono Valentina Masi, coach di Cheerleading e istruttrice di acrobatica per tutte le fasce di età. Sono una delle veterane in queste sport, dal momento che lo pratico da 12 anni. Ho iniziato nel 2013 quando, la mia insegnante di ginnastica artistica dei tempi, mi propose in contemporanea il corso di Cheerleading e da quel momento, amore a prima vista. Ho partecipato a numerosi campionati italiani (CSEN, FISAC) e europei (ECU e circuito Varsity) con ottimi piazzamenti e riconoscimenti.

Dal 2020 sono diventata coach perché credo che uno sport così bello e completo vada trasmesso. Il mio obiettivo principale è far capire che il Cheerleading è davvero uno sport adatto a tutti, dai più piccoli ai più grandi, che crea aggregazione e spirito di squadra. La fiducia che i miei atleti ripongono in me tutti i giorni è la chiave del mio successo come allenatrice e come persona, dandomi la forza di migliorare tutti i giorni.

Dal 2024 sono diventata giudice

e nel luglio 2025 ho preso il brevetto, tramite la federazione European Cheerleading Association, per essere giudice europeo a tutti gli effetti.

In CSEN Cheerleading ricopro il ruolo di istruttrice federale, formatrice nazionale di acrobatica e formatrice interregionale. In più, dal 2024 mi occupo del regolamento federale, valido per tutte le gare italiane.

Insomma, il Cheerleading, oltre ad una passione, è diventato il mio stile di vita.

