

**STAGE di Andrea Vitturini e Silvio Mercadante**  
**Approccio non stressante alla prestazione in Apnea**  
**e metodologie di allenamento**  
**Trieste 22 novembre 2014**

Andrea Vitturini e Silvio Mercadante di Torino, Istruttori ed Allenatori Federali di Apnea, praticano da anni l'apnea agonistica ad alti livelli. Il primo con risultati che lo collocano ai vertici e sul podio nelle competizioni nazionali e internazionali. Di tale attività fanno un continuo, approfondito e innovativo studio personale, che li ha portati a un approccio non stressante all'allenamento e al superamento del proprio limite. Metodologia che applicano con grande soddisfazione agli atleti che allenano e anche in ambito didattico.

Dalla volontà di condividere le loro entusiasmanti esperienze e profonde conoscenze, è nato da poco lo Stage in oggetto. Esso è rivolto all'Apneista che desideri aumentare il proprio grado di consapevolezza, ottenendo così benefici sia sul piano della sicurezza sia su quello delle prestazioni. In particolare l'invito è quello di spostare l'attenzione dai "numeri" alla consapevolezza del gesto e delle sensazioni. Qui sotto il programma di massima.

Programma:

08:15–08:45 Controllo documenti di iscrizione

08:45–09:45 Aula: Introduzione all'Apnea Moderna e Approccio al Limite (Silvio)

09:45–10:45 Aula: Costruzione della prestazione in Apnea (Andrea)

11:00–13:00 Piscina: Apnea DYN

13:30–14:30 Pausa pranzo

15:00–17:00 Aula: Metodologie di allenamento (Andrea, Silvio)

A seguire: Aula: Commenti finali e chiusura Stage

Requisiti di accesso allo Stage:

- Visita medica per attività non agonistiche.
- Tessera FIPSAS + Tessera Atleti

Attrezzatura necessaria:

- Attrezzatura da nuoto (costume, cuffia).

- Pinne (qualsiasi tipo, meglio se da Apnea) o monopinna.
- Occhialini o maschera.

Attrezzatura consigliata:

- Muta da piscina.
- Zavorra di annullamento, meglio se collare.
- Aeratore frontale, se posseduto.

Per informazioni Marta Piccoli 3394440991 oppure [martapiccoli@tiscali.it](mailto:martapiccoli@tiscali.it)