



programma e info:
www.metamaucosub.it
mail segreteria@metamaucosub.it
Roberto 348 2284402



PROGRAMMA STAGE SULLE TECNICHE DI RESPIRAZIONE

31 gennaio, 01 febbraio, Abano Terme - Padova

Sabato 31 gennaio

- 08.30 – 09.00 Ritrovo presso l'hotel Milano, viale delle Terme 169 - Abano Terme (PD)
Registrazione Partecipanti
09.00 – 11.00 Lezione Teorico Pratica N.1
11.00 – 11.15 Break
11.15 – 13.15 Lezione Teorico Pratica N.2
13.00 – 14.30 Break pranzo
14.30 – 15.00 Spazio Vestizione Briefing
15.00 – 16.30 Sessione in acqua 1: Apnea Statica
16.30 – 17.30 Break - Rilassamento - Briefing Sessione in acqua 2
17.30 – 19.00 Sessione in acqua 2: Apnea Statica e debriefing

Domenica 01 febbraio

- 09.00 – 11.00 Lezione Teorico Pratica N.3
11.15 – 13.00 Sessione in acqua 3: Apnea Statica
13.00 – 14.30 Break
14.30 – 16.00 Lezione Teorico Pratica N.4
16.15 – 17.45 Sessione in acqua 4: Apnea Statica o a scelta Dinamica
18.00 – 19.00 Debriefing, conclusioni e consegna attestati

Requisiti di partecipazione

- Saper Nuotare
- Avere almeno 14 anni compiuti
- Essere in possesso di un brevetto FIPSAS (almeno 1° Livello)
- Essere in possesso del tesseramento FIPSAS in corso di validità
- Essere in possesso e mostrare un certificato medico corrispondente a quello richiesto nella propria didattica certificante (come minimo il certificato del medico di base)
- Aver compilato e firmato il modulo di iscrizione e aver saldato lo stage

Attrezzatura

Per le LEZIONI TEORICHE è opportuno avere un abbigliamento comodo (pantaloni lunghi, T-shirt e felpa) ed un materassino in gomma e/o asciugamano dove potersi sdraiare.

Per le SESSIONI IN ACQUA è consigliato ad ogni partecipante di essere munito di un costume, snorkel, maschera e abbigliamento per la piscina, l'acqua della piscina è termale pertanto non sarà necessario indossare la muta.

Obiettivi dello stage

L'obiettivo di questo stage è, in primo luogo fornire tutta una serie di informazioni atte al miglioramento della percezione corporea, con la finalità di migliorare l'apprendimento ed amplificare gli effetti dati dal rilassamento.

Terminata la sessione orientata alla consapevolezza corporea verranno introdotti degli esercizi con la finalità di utilizzare il respiro per indurre delle variazioni fisiologiche tali da portare corpo e mente ad uno stato di rilassamento.

Nella seconda parte di formazione sono previsti degli esercizi dinamici atti a migliorare l'elasticità toracica ed il controllo delle strutture deputate alla respirazione fino ad arrivare ad esercitazioni in acqua che ambiscono a migliorare la tecnica apnoica, ed implementare la coordinazione motoria.

Le lezioni in aula saranno costituite da momenti puramente teorici e da sessioni pratiche dando la possibilità ai partecipanti di sperimentare personalmente quanto imparato a livello teorico.