



News

[Home](#) > [News](#) > [Rassegna Stampa](#)

La via dell'acquaticità: Stefano Makula cerca un altro Record Mondiale

08-02-2018 10:21 - Rassegna Stampa

Il commento di Swimbiz:

A 63 anni, nell'anniversario del suo primo record mondiale, Stefano Makula si ritufferà in mare per un ultimo primato.

L'ultimo tentativo fu nel 2007 "Ma in questi anni non sono rimasto con le mani in mano" spiega subito a Swimbiz.it Stefano Makula. E' dal 2010 che vorrebbe inseguire quei 200 m, distanza fissata dalla Cmas per chi voglia stabilire il nuovo Record Mondiale di apnea lineare con monopinna, ma c'erano sempre stati problemi di organizzazione. Ora a Piombino, candidata a città europea dello sport 2020 e complice un sindaco sensibile al tema acqua come Massimo Giuliani, Ct dell'Italfondo, Makula potrà finalmente tentare di riscrivere l'almanacco.

Ci proverà il 3 settembre, a quarant'anni dal suo primo record, e il tentativo sarà trasmesso dalla Rai. Anche a 63 anni, per quello che vorrebbe fosse il suo ultimo record, il metodo di Stefano resta sempre lo stesso. Anzitutto acquaticità, un suo cavallo di battaglia. Imparando a restare calmi in acque aperte, perché il mare può far paura persino ai grandi nuotatori da vasca

"Ovviamente parto dall'allenamento tecnico, poi vengono rilassamento visualizzazione, con sessioni di training autogeno insieme allo psicologo Diego Polani - anche lui di ambiente acquatico - immagino mentalmente il record finché non è perfetto, poi eseguo". Che, detta così, sembra facile...

moscarella@swimbiz.it



Tweet

[<< PRECEDENTE](#)

[SUCCESSIVO >>](#)

Comune di Piombino - Comitato Organizzatore Piombino 2020 Città Europea dello Sport

Via Ferruccio, 4 - 57025 - PIOMBINO (LI) Tel. +39 0565 63111
P.Iva 00290280494 - comunepiombino@postacert.toscana.it - info@piombino2020.it

totale visite

4478

ultima visita

08-02-2018 14:54

Realizzazione siti web www.sitoper.it