

apnea

IDONEITA' PSICOLOGICA

di Lorenzo Manfredini



Sommario:

Idoneità psicologica	1/2
Sicurezza e autoconoscenza	3/7
Fantastico binacio Apnea Academy	8/10

Da un punto di vista psicologico per idoneità intendiamo la capacità di riconoscere e gestire i fattori emotivi legati alla specificità della disciplina dell'apnea (timore dell'acqua, della profondità, di perdere il controllo, e altre) e i fattori insiti nella personalità individuale.

I fattori sportivi e personologici si combinano in senso positivo quando l'attività produce equilibrio e soddisfazione di sé, in senso negativo quando si innescano motivi di agonismo e compensazione.

L'apnea non si presta per l'agonismo in senso stretto. E' vero che ognuno tende a confrontarsi con i propri limiti e quindi ad elevarli assumendo un atteggiamento di automiglioramento, ma appunto è preferibile parlare di crescita psicologica e psicofisica piuttosto che agonistica.

I fattori psichici che possono condizionare la disciplina dell'apnea riguardano il sentimento di inferiorità, il sentimento di superiorità, le esperienze umilianti, gli ostacoli alle proprie aspirazioni e gli eventuali contrasti con lo staff.

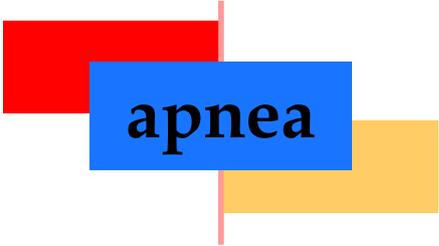
Il senso di inferiorità è un fattore che emerge di fronte a compiti nuovi o in situazioni emotive sulle quali non esercitiamo un buon controllo. Va da sé che scattano in questi casi reazioni ancestrali di fuga, di sfida o di autocritica pesante.

Il senso di superiorità è il contrario. Ci si sente 'superiori' e si tende ad esagerare le prestazioni o a minimizzare i pericoli. Questo sentimento è pericoloso perché può tradursi in distrazioni o in incidenti traumatici.

Le esperienze umilianti, anche se occasionali, possono provocare un senso di inferiorità nel senso di non sentirsi adeguati in quello che si sta facendo o un senso di ostilità nei confronti di istruttori che magari in quel momento hanno preteso più del dovuto.

La difficoltà di realizzare in tempi ragionevoli i risultati prefissati può ge-

La difficoltà di realizzare in tempi ragionevoli i risultati prefissati può generare varie forme di tensione emotiva che sfociano nell'ansia.



apnea

nerare varie forme di tensione emotiva che sfociano nell'ansia.

I contrasti con "l'ambiente" a loro volta possono condizionare il clima nel quale si svolgono gli allenamenti e di conseguenza minare l'apprendimento nel suo complesso.

Tutte queste possibili difficoltà sono condizionate e interagiscono in ogni momento della nostra giornata. Abbiamo pertanto il compito di riconoscere il cedimento delle nostre difese emotive e delle sue possibili conseguenze quando queste sfociano in ansie, paure, sintomi fisici, scarsa concentrazione o altro.

Qualora ti riconoscessi in alcuni di questi aspetti, qualora avessi verificato dei sintomi fisici, qualora avessi provato più volte la sensazione di ansia o di paura, diventa utile parlarne con l'istruttore il quale ti consiglierà un colloquio con lo psicologo dell'apnea per gestire questi processi e consigliare gli opportuni interventi.

INIZIATIVE DI
TRAINING
MENTALE E APNEA

**Formazione
Permanente**

La formazione permanente è un progetto rivolto agli Istruttori Apnea Academy e ai loro migliori allievi, che si articola in due appuntamenti annuali di due giorni nei periodi di Aprile e Novembre.

Scopo del progetto è la formazione psicologica e l'acquisizione di strumenti comunicativi, di autocontrollo, di respirazione per la conduzione di gruppi, per la somministrazione di tecniche di rilassamento, per la crescita organizzativa, personale e professionale.

apnea

SICUREZZA E AUTOCONOSCENZA

L'esercizio dell'apnea presuppone, più che in altre discipline, una organizzazione mentale dove l'esperienza personale filtra il dato psicologico, quello fisiologico e quello tecnico ottimizzandoli alla massima efficienza e sicurezza. Al livello minimo questa organizzazione mentale si manifesta come attenzione e riflessione su certi meccanismi allo scopo di migliorarli, al livello massimo si manifesta come consapevolezza, azione e conoscenza di sé.

Le coordinate principali di questa auto organizzazione riguardano le conoscenze e le azioni relative alla dimensione cognitiva, agli stati d'animo, al senso del corpo, ai comportamenti.

Se vi chiedessi di chiudere gli occhi, di trattenere il respiro il più a lungo possibile e di ascoltare le vostre reazioni fino al respiro successivo, sareste obbligati a confrontarvi con questi piani e a rendervi conto che:

- * a livello cognitivo potreste provare un senso di pericolo fastidioso o l'incapacità di comprendere il perché del vostro stato.
- * a livello emotivo potreste avvertire uno stato di allerta, un senso di paura o di disorientamento, un senso di nausea o addirittura dei brividi diffusi.
- * a livello somatico potreste provare tensioni muscolari alla gola, al petto, al diaframma, nelle viscere; tremori, sudorazioni.
- * a livello comportamentale potreste avvertire la necessità di evitare il disagio, irrequietezza o irritabilità: potreste provare difficoltà di attenzione e concentrazione.

Queste reazioni, che risultano normali quando si realizza un'apnea, vanno a configurarsi come reazioni simili a quelle che abbiamo quando siamo in ansia per qualcosa, dove il sistema organismico viene messo in crisi e sollecitato a difendersi con una vera e propria 'corazza psicoemotiva'. Infatti l'apnea mette in luce le nostre difficoltà di mantenere i nostri equilibri, il controllo della situazione o l'ottimizzazione del nostro comportamento.

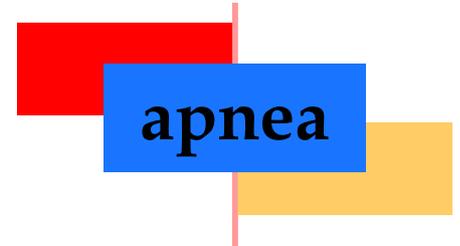
Nella disciplina dell'apnea, prendere consapevolezza di tutto ciò è fondamentale.

Un primo obiettivo, minimo come abbiamo detto, sarà quello di prendere coscienza di queste reazioni.

Schematicamente, per riconoscere il linguaggio 'nascosto' delle reazioni psicofisiche in stato di apnea, ci soffermeremo su cinque dimensioni:

- 1. Le sensazioni corporee (Gustative e cenestesiche)**
- 2. Il dialogo interno**

(Continua a pagina 4)



Le coordinate principali dell'auto organizzazione riguardano le conoscenze e le azioni relative alla dimensione cognitiva, agli stati d'animo, al senso del corpo, ai comportamenti.

(Continua da pagina 3)

(la voce di dentro)

3. Le immagini 'fluttuanti'

4. Gli stato d'animo

5. Le reazioni comportamentali

Tutto questo, con l'ascolto e la consapevolezza, diventerà l'esperienza, la 'fotografia', la 'sensazione', l'impronta del nostro senso di equilibrio e di sicurezza in apnea.

Il secondo e più ambizioso obiettivo che ci porremo sarà quello di conoscere gli strumenti della gestione dell'ansia, della paura e dell'evitamento, veri e propri ostacoli alla realizzazione di un'apnea in sicurezza..

Innanzitutto dovremo renderci conto che c'è una stretta relazione tra stato d'animo e condizione fisica. Il battito cardiaco, la temperatura della pelle, la pressione del sangue e la respirazione sono tutti influenzati dallo stato mentale. Anche i 'crampi' allo stomaco o 'certe sensazioni' viscerali sono facilmente collegabili a uno stato di ansia.

Quali strumenti possiamo utilizzare, allora, per trarne dei benefici?

Primo, dovremo imparare a utilizzare gli strumenti della psicologia cognitivo-comportamentale, attraverso esercizi pratici di allenamento all'auto-percezione, la quale ci insegnerà ad evitare che una sensazione fisica 'normale', anche se sgradevole, si trasformi in una paura eccessiva.

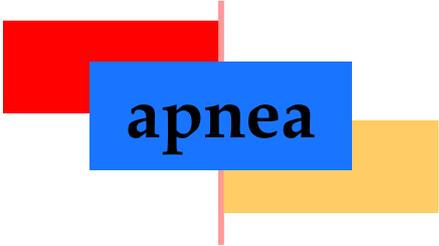
Secondo, dovremo imparare bene le tecniche respiratorie dell'iperventilazione (Ci riferiamo alla respirazione caotica), per riconoscerne i sintomi, della respirazione alphasenica (Respirazione che unisce l'atto respiratorio ad altri ritmi del corpo) e della respirazione diaframmatica in particolare.

Terzo, dovremo educarci alle reazioni causa/effetto che producono i nostri comportamenti allo scopo di esercitarci a modificare le abitudini e le reazioni motorie automatiche e inefficaci.

Questo discorso, che in generale ci porta al riconoscimento e alla gestione di certi segnali e reazioni, ci invita peraltro a conoscerci più a fondo e a comprendere quali meccanismi psicologici e quali aspetti personologici possono diventare veri e propri ostacoli in questa disciplina.

Tra i **meccanismi psicologici** più comuni spiccano la **proiezione** (Riguarda il trasferimento dei nostri stati d'animo su situazioni esterne come il mare, la barca, le pinne o la muta), la **razionalizzazione** (Riguarda l'uso eccessivo della interpretazioni razionali per spiegare le cose che accadono), la **rimozione** (Riguarda la capacità di 'dimenticare' fatti e avvenimenti che possono averci causato un disagio, un dolore o un trauma), la **confluenza** (Riguarda la confusione nel riconoscere piani e tappe del nostro percorso psico-emotivo) e l'**introiezione** (Riguarda l'incapacità di

Dovremo imparare ad utilizzare gli strumenti della psicologia cognitivo-comportamentale, attraverso esercizi pratici di allenamento all'autopercezione, la quale ci insegnerà ad evitare che una sensazione fisica 'normale', anche se sgradevole, si trasformi in una paura



apnea

(Continua da pagina 4)

filtrare la realtà in modo equilibrato e attendibile in quanto fuorviato dalle proprie convinzioni).

Quando parliamo di **personalità**, nel suo complesso, intendiamo gli insiemi delle caratteristiche, costanti nel tempo, di pensiero, sentimenti e comportamenti di ognuno di noi. Mostriamo infatti la nostra personalità, unica e irripetibile come un'impronta digitale, nel modo di pensare, di amare, di vivere le emozioni, di prendere decisioni e di agire.

Avere un 'disturbo' di personalità (Usiamo la parola 'disturbo' in una accezione tecnica, che non vuole essere dispregiativa) significa non essere in grado di adattarsi facilmente al normale scambio tra dare e avere, tra pensare e agire, che regola la vita di tutti i giorni. Ovviamente, più l'ambiente si discosta dalle nostre aspettative e più noi possiamo irrigidirci creando un circolo vizioso di cui siamo generalmente inconsapevoli. Su questi 'sottili' aspetti personologici spesso troviamo le risposte alle nostre difficoltà di coinvolgerci e di crescere nella disciplina dell'apnea. Quest'ultima, infatti, illumina come una cartina al tornasole le nostre 'ombre' interiori ed esalta la dialettica esistente tra conoscenza psicologica, disciplina subacquea e limiti psicofisiologici.

L'unico modo, benché difficile e qualche volta poco piacevole, per acquisire giudizio e buon senso, è diventare consapevoli di tutti gli aspetti del proprio carattere; comprendere in quale misura la personalità influenza la vita, aiuta ad accettarsi per quello che si è, ma anche a modificare gli aspetti comportamentali più problematici in modo che possano esprimersi in maniera più naturale e appropriata.

Osserviamo ora più da vicino questi aspetti e vediamo se ci possono riguardare, sia per modificarli sia per imparare a convivere al meglio con essi.

Disturbo ossessivo-compulsivo

Riguarda il bisogno di controllo superiore al normale, di essere critici e perfezionisti. Nella disciplina subacquea è spesso un tratto di personalità molto rispettato, peraltro quando è eccessivo, può portare a forme di inefficienza più profonde e a perdere la 'visione del tutto'.

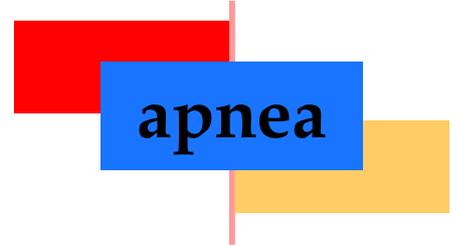
Quando soffriamo di questo disturbo, un iniziale progresso potrebbe essere la consapevolezza di non poter rinunciare al controllo sulle situazioni, proseguendo per focalizzare l'attenzione su ciò che veramente conta.

Disturbo dipendente

E' l'atteggiamento che assumiamo quando secondiamo il nostro bisogno di essere accuditi e sottomessi.

(Continua a pagina 6)

*Per **personalità**, nel suo complesso, intendiamo gli insiemi delle caratteristiche, costanti nel tempo, di pensiero, sentimenti e comportamenti.*



(Continua da pagina 5)

Se riconosciamo questo sintomo il primo passo è stare con persone che ci rispettano imparando a dimostrare gratitudine per quello che fanno, passando attraverso forme di autonomia, decisione e responsabilità crescenti.

Disturbo evitante

Abbiamo questo disturbo quando siamo in conflitto tra forti aspettative e obiettivi ambiziosi e la difficoltà di realizzarli. Il conflitto ci crea ansia, atteggiamenti pessimistici sulle nostre capacità e senso di umiliazione quando le cose non vanno nel senso sperato.

L'antidoto è l'autenticità, la capacità di modulare il comportamento in base alle circostanze e ai limiti imposti dalle situazioni, più che da noi stessi.

L'obiettivo è imparare molto di più dalla sostanza delle cose che dall'apparenza, mettendo in luce le nostre qualità.

Disturbo narcisistico

Abbiamo questo disturbo quando siamo meno attenti ai bisogni e ai sentimenti degli altri e siamo più concentrati sui nostri diritti e sul nostro senso di affermazione e di autostima.

Dovremo in realtà renderci conto che il narcisismo è una forma di fragilità di fronte ai fallimenti, ai rifiuti e alla disistima. Potremo così imparare a concentrarci sugli obiettivi raggiunti e sulle esperienze positive vissute, piuttosto che su ciò che non siamo riusciti ad ottenere o sulle occasioni che abbiamo perso.

Eccessiva rigidità

E' un disturbo caratterizzato dalla rigidità nella lettura della realtà, dalla caoticità delle emozioni e dalla instabilità dell'immagine interiore.

In questo caso è importante cercare di acquisire maggiore controllo interno ed esterno, imparando a non esaurire tutta la nostra energia in una sola cosa e riuscendo ad avere più punti di riferimento e interessi.

Disturbo paranoide

La paranoia in genere prospera nell'ambiguità ed è facile pensare al peggio quando le situazioni sono poco chiare. Spesso si drammatizzano all'eccesso gli avvenimenti e si rischia con il proprio comportamento insicuro di torturare se stessi e gli altri, inimicandosi.

In questi casi diventa utile, ma per niente facile, riconoscere i propri sentimenti e impulsi che pur essendo rivolti all'esterno, abitano dentro di noi.

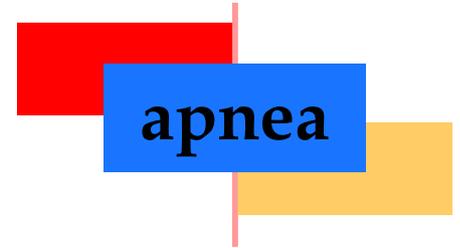
Spesso negli altri vediamo difetti e scorrettezze, ma sovente sono proiezioni personali di nostre interiori ostilità.

Quando accettiamo i nostri impulsi, non abbiamo più bisogno di proiettarli sugli altri. Tutto ciò richiede una grande apertura mentale.

Disturbo schizoide

E' un disturbo che testimonia il ritiro in se stessi, il distacco dagli altri, la

(Continua a pagina 7)



E' auspicabile che le scoperte e conquiste personali avvengano attraverso una disciplina come l'apnea, perché essa si situa tra terapia, disciplina, arte e natura dove i piccoli passi del 'silenzio interiore' possono portare a grandi cambiamenti e a una solida maturità personale.

(Continua da pagina 6)

solitudine. Le attività non hanno né attrattiva né colore, manca il desiderio di condividere affetti ed esperienze, c'è posto solo per un senso di perplessità e di confusione.

Ci aiutiamo quando, accettando di convergere le nostre energie in poche attività, ci sforziamo di adattarci alle circostanze ed evitiamo di richiamare l'attenzione su di noi.

Probabilmente, la descrizione di questi disturbi psicologici ci permette di riconoscerli non solo nell'attività dell'apnea, ma anche nella nostra vita quotidiana. Sono veri e propri disturbi che si annidano profondamente nella nostra personalità e non riusciamo a 'vederli', tant'è che sono evidenti più agli altri che a noi stessi. Più in generale, fortunatamente, sono solo atteggiamenti passeggeri di breve durata.

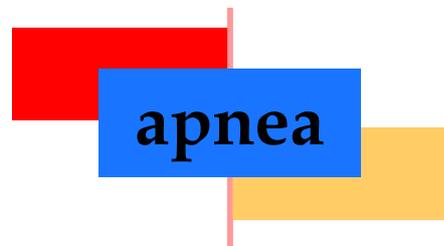
Per tutti vale il fatto che quando persistono condizionano la nostra vita e possono causarci gravi problemi perché inducono a mettere in atto sempre le medesime dinamiche comportamentali rigide e pervasive, come in un circolo vizioso. Per cambiare la situazione occorre diventare consapevoli e cercare di interrompere il circolo vizioso sostituendolo con atteggiamenti positivi e più elastici. Ciò porterà ad una maggiore libertà di azione e di flessibilità.

E' auspicabile che queste scoperte e conquiste personali avvengano attraverso una disciplina come l'apnea, perché essa si situa tra terapia, disciplina, arte e natura dove i piccoli passi del 'silenzio interiore' possono portare a grandi cambiamenti e a una solida maturità personale.

La chiave per dare inizio a questo processo è appunto la consapevolezza, secondo l'insegnamento dell'oracolo di Delfi: "Conosci te stesso"... e apprezza quanto ciò arricchisce la qualità della tua vita.

Lorenzo Manfredini

Il 1999 è l'anno della diffusione sul territorio nazionale dei corsi tenuti da quasi cento Istruttori presenti un po' ovunque.



FANTASTICO BILANCIO APNEA ACADEMY

Fine anno, fine millennio e anche per Apnea Academy è momento di bilancio! Un bilancio importante per la scuola di formazione e ricerca per l'apnea subacquea creata da Umberto Pelizzari e dal suo staff nel 1996.

Il 1998 è stato un anno importante per Apnea Academy; i mondiali di apnea a squadre a St. Teresa di Gallura in Giugno, il 3° Corso Istruttori Apnea Academy in Settembre con oltre 40 candidati e poi lo stage per Istruttori in Inglese a Ottobre, il 1° Manuale Apnea Academy per Istruttori e la messa in produzione del 1° Manuale Apnea Academy per l'allievo.

Il 99 è l'anno della diffusione sul territorio nazionale dei corsi tenuti da quasi cento Istruttori presenti un po' ovunque. Anche in Grecia e in Croazia Istruttori Apnea Academy, formati in Italia, hanno avviato AA al successo proponendo corsi a tutti i livelli disponendo del nuovo Know How AA. L'esperienza di tre anni di formazione e d'insegnamento ha permesso di acquisire conoscenze e tecniche, soprattutto nell'ambito del Training Mentale, fino ad oggi soltanto intuite o utilizzate istintivamente. Il lavoro di molti Istruttori AA, nelle varie commissioni di ricerca, ha permesso di decodificare comportamenti e tecniche che oggi sono finalmente disponibili agli Istruttori e ai loro allievi.

In marzo AA è approdata persino oltre oceano in Brasile per uno stage mirato per apneisti di buon livello; il corso è stato gestito da Umberto Pelizzari, presidente di Apnea Academy, da Roberto Chiozzotto e da Andrea Badiello entrambi segretari di AA.

In Aprile il Dott. Lorenzo Manfredini, psicologo e psicoterapeuta dello staff AA ha condotto, assieme ad Umberto Pelizzari uno stage dal titolo "Training Mentale e Apnea" a cui hanno partecipato ben oltre sessanta apneisti tra istruttori e allievi. È stato un successo per l'abilità e la competenza con cui il Dott. Manfredini ha gestito l'aula e soprattutto per il cambiamento di pensiero dei partecipanti che hanno ottenuto, in apnea statica, risultati sorprendenti.

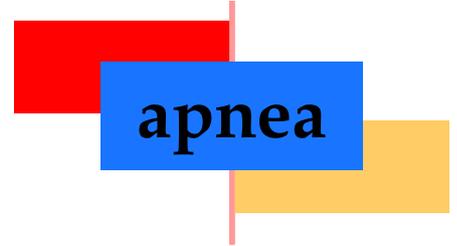
Sempre in Aprile è stato presentato il 1° Manuale AA dell'Allievo; realizzato da U. Pelizzari e da S. Tovaglieri è organizzato in nove capitoli ed è corredato di domande di ripasso, di quiz finali, fogli per le risposte, di cartellina di registrazione del corso e diploma firmato dal "Pelo".

Finalmente il sapere che caratterizza il Know How AA è stato raccolto in un manuale che costituisce la base del sistema d'insegnamento ed ora è a disposizione di tutti gli allievi dei corsi AA. Un primo mattone importantissimo per l'uniformità didattica e quindi per un maggiore successo di AA.

Nell'ottica di una apertura e collaborazione con le federazioni competenti

(Continua a pagina 9)

*Nell'ultimo week end di Settembre è stata disputata in piscina a Saronno e sul lago di Lecco la **prima gara Nazionale di apnea a squadre.***



(Continua da pagina 8)

AA ha poi raccolto la proposta da parte della FIPSAS di occuparsi della formazione degli Istruttori di Apnea FIPSAS. È certamente un fiore all'occhiello che riconosce ad AA il merito di avere formato Istruttori competenti e professionali ma soprattutto di disporre di contenuti importanti.

A St. Teresa di Gallura in Giugno e Luglio Umberto Pelizzari ha tenuto due stage, uno in Italiano e uno in lingua inglese per gli stranieri; hanno partecipato più di quaranta apneisti tra cui anche Istruttori di apnea provenienti dalla Finlandia, dalla Svezia, dal Brasile, dalla Svizzera, dalla Francia, dalla Grecia, dall'Austria e dalla Spagna.

Che dire poi del "Red Sea Dive Off", gara di apnea a squadre internazionale a cui hanno partecipato ben 18 Nazioni. L'Italia rappresentata da Gaspare Battaglia, Stefano Tovaglieri e Riccardo Mazzi, tutti Istruttori AA ha vinto davanti alla sq. Francese.

All'inizio di settembre AA ha poi organizzato uno stage ad altissimo livello di Apnea profonda.

I partecipanti, circa una ventina, hanno potuto tuffarsi in assetto variabile nel blu più profondo delle acque di St. Maria di Leuca guidati da Gaspare Battaglia, dal Dott. Nicola Sponsiello, dal Dott. Manfredini e da Umberto Pelizzari.

Determinante per la riuscita dello stage è stata la tecnologia della slitta. Franco Chiari, Istruttore AA assieme al gruppo "Tursiopi" di Bergamo ha realizzato la slitta per il variabile che con un ingegnoso sistema di recupero in superficie ha permesso ai partecipanti di effettuare un tuffo ogni 5 minuti.

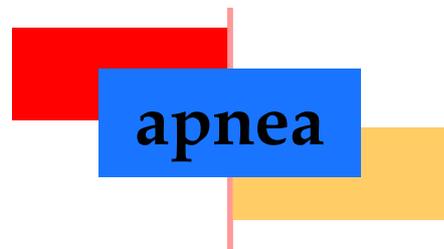
Le video riprese subacquee di Massimo Donno e l'assistenza dei sommozzatori del "Diving Service" di Torre Vado e Leuca, che hanno operato fino a quota - 60 mt., hanno permesso ai partecipanti di migliorare le performance personali con una sicurezza nuova resa possibile anche grazie alla consapevolezza dei mezzi disponibili.

Nell'ultimo week end di Settembre invece è stata disputata in piscina a Saronno e sul lago di Lecco la prima gara Nazionale di apnea a squadre. Ciò è stato possibile grazie al comitato organizzatore composto da Tresse Diving Club, da Apnea Academy e da Rari Nantes Saronno. L'iniziativa condotta dall'Istruttore Stefano Tovaglieri ha visto la partecipazione di ben 13 sq. tra cui una Svizzera. Fantastico è stato il successo dell'evento sportivo sostenuto anche da 18 Istruttori AA che si sono prodigati con l'organizzazione per gestire la sicurezza nelle prove di assetto costante al lago e in quelle di apnea statica e dinamica in piscina a Saronno.

Che dire dei record di Umberto Pelizzari e di Gaspare Battaglia! Fantastici, soprattutto per le difficili condizioni meteo marine e lacustri che hanno messo a dura prova atleti e organizzazione. Anche in questo caso AA ha partecipato fattivamente; Roberto Chiozzotto e Davide Carrera, entrambi Istruttori AA hanno seguito gli allenamenti del "Pelo" dall'inizio della sua preparazione fino all'uscita in superficie dai suoi tuffi di -80 mt. per l'asset-

(Continua a pagina 10)

“L'apnea si situa tra mito e realtà e richiama i più profondi simbolismi dell'anima”



(Continua da pagina 9)

to costante e di -150 mt. per il No Limits, mentre Gaspare ha portato in Italia con - 60 mt. il record mondiale di assetto costante in acqua dolce.

Sempre Gaspare Battaglia, Stefano Tovaglieri, e Davide Carrera, tutti Istruttori AA, sono stati recentemente convocati dall'AIDA (Associazione Internazionale per lo sviluppo dell'apnea) a svolgere il ruolo di giudici internazionali per la certificazione dei record e per lo svolgimento di manifestazioni internazionali.

Per il futuro già molti sono gli appuntamenti che AA ha programmato; a fine Novembre infatti, il Dott. Manfredini terrà uno stage di due giorni dal titolo Training Mentale e Apnea.

A fine Maggio, inizio giugno sempre a St. Teresa di Gallura in Sardegna, si svolgerà il 4° corso di formazione Istruttori AA. Con tutta probabilità il 25 e il 26 Giugno 2000 si svolgerà la 2° edizione del Trofeo Tresse Diving Club gara Nazionale di apnea a squadre con la probabile partecipazione ad inviti di 7 squadre straniere (Francia, Monaco, Svizzera, Germania, Austria, Croazia, e Spagna).

A fine giugno, inizio Luglio saranno ancora di scena gli stage di Umberto Pelizzari a St. Teresa di Gallura.

Insomma tante iniziative e ognuna di altissimo livello. Ciò è stato ed è possibile grazie alle notevoli risorse umane di cui dispone AA: gli Istruttori che motivati dalla grande passione per il blu, per l'apnea mettono costantemente al servizio dell'organizzazione e di questa fantastica disciplina una vera linfa vitale: competenza e professionalità. Tutto questo senza mai perdere di vista le preziose indicazioni del presidente Umberto Pelizzari.

Prof. Stefano Tovaglieri
(Istruttore Apnea Academy)