

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Nuotatori del Carroccio: corso di apnea

Marco Tajè · Wednesday, September 26th, 2018



L'apnea è una proposta per il passaggio dalle abilità nel nuoto alle abilità acquatiche ed è rivolta a giovani (minimo 14 anni) ma anche ad adulti che sappiano nuotare almeno tre stili.

Durante il corso sarà perfezionata la tecnica natatoria, introdotto l'uso di maschera, pinne e boccaglio (snorkeling) ed insegnata la tecnica di salvamento.

Nell'affascinante mondo dell'apnea la preparazione fisica si fonde con quella mentale.

La pratica dell'apnea sportiva educa alla concentrazione, alla capacità di estraniarsi dal resto, insegna ad ascoltare il proprio corpo e a sondare le sue possibilità nella massima sicurezza.



Nello sport agonistico spesso ci si focalizza solo sull'obiettivo cronometrico da raggiungere, il limite da superare, l'atleta da battere, invece questa disciplina insegna che bisogna concentrarsi sul percorso che ci porta ad un risultato. In apnea più che in qualsiasi altro sport si può dire che le gare si vincono in allenamento.

Sotto la guida di istruttori federali esperti si scoprirà cosa si può fare dominando la propria funzione respiratoria immersi nell'acqua.

La respirazione è la base di ogni nostra attività motoria e mentale e durante il corso si imparerà a conoscere e sviluppare un atto che compiamo in modo inconsapevole. Concentrandosi solo sul proprio respiro, l'atleta impara a dominare le paure e a governare l'istintiva fame di aria e scopre le proprie potenzialità fisiche e mentali. Con la pratica regolare gli apneisti matureranno un più elevato livello di comprensione e fiducia in se stessi, che li accompagnerà anche nella vita quotidiana.



Anche questa disciplina viene praticata col gioioso spirito di squadra che da sempre contraddistingue la ASD Nuotatori del Carroccio, che persegue in ogni ambito delle proprie molteplici attività l'obiettivo di allenarsi divertendosi (www.nuotatoridelcarroccio.it), guidati dalla competenza professionale degli allenatori ma senza esasperare l'agonismo (presentazione del team tecnico sulla pagina facebook).

Sono previsti due corsi bisettimanali : MARTEDI 19.00/21.00 E GIOVEDI' 19.00/20.30 oppure MERCOLEDI' 19.30/20.30 E VENERDI' 21.00/22.00

Per un allenamento di prova contattare: info@nuotatoridelcarroccio.it – 338.7586949

Nuotatori del Carroccio.



This entry was posted on Wednesday, September 26th, 2018 at 7:18 pm and is filed under [Legnano, Nuoto – Pallanuoto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.