

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## L'esperienza del nuoto in apnea emoziona i Nuotatori del Carroccio

Marco Tajè · Thursday, July 25th, 2019



È giunta al termine la prima stagione del progetto apnea di Nuotatori del Carroccio di Legnano: un anno sperimentale, ricco di scoperte, sia per i veterani della squadra di nuoto che hanno deciso di approcciarsi all'acqua in maniera differente, sia per coloro che si sono avvicinati alla disciplina da esterni, proveniendo da altre discipline.

Gli allenamenti, a cadenza bisettimanale, si sono sviluppati lungo tre direttrici complementari: quella del nuoto, dell'apnea dinamica e dell'apnea statica.

Il nuoto costituisce la base per approcciare in sicurezza questa disciplina, ma anche una parte dell'allenamento durante tutto l'arco della stagione, sia in sessioni specificatamente dedicate che come riscaldamento per gli allenamenti di apnea dinamica, che è stata la principale attività della squadra di apnea in questo primo anno.

[pubblicità] Percorrere la vasca sotto la superficie dell'acqua ha comportato una serie di adattamenti all'attrezzatura ed alla particolare richiesta di gestire la "fame d'aria", che sono stati i primi ostacoli che i nostri atleti hanno dovuto superare. Questo è stato il primo passaggio per sperimentare che l'apnea è prima di tutto uno sport "di testa", per qualsiasi età.

L'apnea è un'esperienza utile per far emergere gli schemi di comportamento sotto stress. Trattenere il fiato scatena un'emotività simile a quella che possiamo vivere nella vita privata, anche sul lavoro o in ambito scolastico. La pratica dell'apnea dà l'opportunità di far emergere queste reazioni aiutandoci a gestirle ed acquisire delle capacità emotive e di concentrazione che potranno rivelarsi molto utili anche al di fuori dell'acqua.



L'indicazione del team tecnico è sempre quella di concentrarsi sul momento specifico e acquisire reale consapevolezza di quello che si sta facendo.

Sia che l'esercizio consistesse in una serie di ripetute da 50 metri in apnea con le pinne, sia che fosse il tentativo di un massimale in apnea statica o la discesa in verticale lungo il cavo, la richiesta era comunque quella di focalizzarsi sull'esercizio in essere, escludendo il resto.

L'esperienza della discesa in verticale lungo il cavo è stata effettuata nello splendido contesto del lago di Monate: questa attività è da considerarsi il banco di prova delle competenze acquisite durante l'anno in vasca coperta.

Infatti, se durante le due gare disputate durante la stagione veniva richiesto agli atleti di riprodurre esattamente quanto provato durante gli allenamenti, in acque libere è stato testato quanto realmente interiorizzato: dalla capovolta, utilizzata per immergersi infinite volte in piscina (ma senza sperimentare la profondità), al sistema dei segnali di coppia, per assicurarsi che il compagno al proprio fianco stia bene e si stia godendo l'esperienza.

L'allenamento invernale ha permesso agli apneisti di adattarsi al contesto lacustre (buio e privo della T blu di riferimento che percorre il fondale della vasca in piscina), nonché alla nuova attrezzatura: l'atollo (struttura alla quale è assicurato il cavo cui agganciarsi per scendere verso il fondo del lago) ed i pesi da indossare per agevolare la discesa verso il fondale.



Essere preparati ed accompagnati dal team tecnico ha consentito agli atleti NDC di godere in sicurezza dell'ambiente naturale, così diverso dalla piscina: gli inaspettati giochi di luce sotto la superficie del lago, le correnti e i repentini cambi di temperatura che si trovano pinnando a diverse profondità, i pesci e la vegetazione.

"...sai cosa bisogna fare per vivere nel mondo delle sirene? Devi scendere in fondo al mare, molto lontano, così lontano che il blu non esiste più, laddove il cielo non è che un ricordo." Jacques Mayol.

Arrivederci alla prossima stagione,

### **Nuotatori del Carroccio, team Apnea**



This entry was posted on Thursday, July 25th, 2019 at 4:39 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.