

APNEA E TRAINING MENTALE

A cura di Michele Bovo

INTRODUZIONE

L'Apnea subacquea consiste in una temporanea sospensione volontaria dell'atto respiratorio durante un'immersione senza l'ausilio di respiratori. È una delle discipline dove la componente mentale è fondamentale. Andare sott'acqua e rimanere per tempi prolungati è soprattutto una questione di approccio fisico e in special modo mentale. L'Apnea rappresenta un nuovo approccio a un ambiente divenuto poco familiare, dove affiorano pensieri, ricordi, emozioni piacevoli e spiacevoli, tensioni e paure. L'Apnea più di ogni altro sport, tocca le componenti più ataviche dell'essere umano.

L'ambiente acquatico ci costringe a cambiare prospettiva, ad entrare dentro di noi per aprirci ad un nuovo mondo, con nuove leggi, dove il naturale "lasciar andare" delle proprie tensioni e paure ci apre ad esperienze magnifiche ed importanti, di estremo benessere e senso di unione con l'acqua e con la vita.

Attualmente questa disciplina è in forte espansione e negli ultimi anni si sono sviluppate diverse specialità che vanno dall'Apnea statica a quella dinamica sino ad arrivare a quella più affascinante dell'Apnea profonda. I record si susseguono anno dopo anno, e sempre maggiore è il numero di persone che si avvicina a questa disciplina. A rendere così affascinante l'Apnea è probabilmente la componente introspettiva, resa estremamente importante dal

dover muoversi in un ambiente antico in modo del tutto nuovo, l'acqua. L'Apnea consente all'atleta di qualsiasi livello di entrare in contatto con le parti più intime di se stesso e con i propri limiti, e attraverso un percorso di rilassamento vengono progressivamente lasciate le tensioni con il conseguente spostamento del limite. Ansia, stress, tensioni, paure e dinamiche mentali negative devono essere "lasciate" o "distese" per lasciar posto al momento presente all'esperienza interiore momento per momento. Un pensiero negativo durante una discesa in profondità può pregiudicare il risultato della stessa. In un certo senso nell'Apnea una volta individuato l'obiettivo è necessario dimenticarlo per poter mantenere l'attenzione a alle sensazioni che si vivono momento per momento.

L'Apnea offre a tutti gli atleti, dal principiante al professionista, la possibilità di portare oltre i propri limiti con una modalità che ci riporta in una dimensione di quiete mentale e rilassamento, ormai poco familiare a causa del nostro stile di vita.

In questo senso la tecniche di Mental Training possono rappresentare uno strumento fondamentale per aumentare i tempi di permanenza sott'acqua e aumentare il grado di consapevolezza e gestione delle dinamiche mentali.

L'Apnea esige la massima presenza al proprio corpo, alle sensazioni momento per momento, e una altissima capacità di autocontrollo e di rilassare le tensioni mentali e fisiche.

Con questo elaborato si vuole dimostrare l'efficacia delle tecniche di Mental Training utilizzate durante i corsi di Apnea e nella preparazione degli apneisti, nelle varie discipline in cui si suddivide.

Attraverso la descrizione di esperienze pratiche si vuole enfatizzare sui risultati ottenuti dagli apneisti, in particolare su come le tecniche proposte influiscano sul benessere psicofisico generalizzato, sulla consapevolezza delle proprie dinamiche mentali e sensoriali, aumentando notevolmente il grado di introspezione.

Prima di andare oltre è necessario descrivere le principali specialità dell'Apnea, in modo da poter comprendere meglio il significato delle tecniche utilizzate a seconda del grado di difficoltà e delle esigenze richieste.

Specialità dell'Apnea

Assetto costante: l'atleta raggiunge la massima profondità con la sola forza delle gambe, risalendo poi allo stesso modo. Questa discesa in profondità avviene lungo un cavo, che non è possibile toccare. In questa specialità non ci sono variazioni di assetto, dovuti al rilascio della zavorra. E' una delle specialità più pure ed affascinanti e allo stesso tempo tra le più impegnative. E' senz'altro tra le più significative ed importanti per l'apneista. I record in questa specialità arrivano oltre i -120m grazie anche all'utilizzo del monopinna.

Assetto Variabile: L'atleta scende in profondità mediante l'utilizzo di un cavo che poi viene lasciato alla quota stabilita, risalendo in superficie sfruttando le proprie risorse: gambe e braccia. La quota attualmente raggiunta è di -142m.

No-limits: l'atleta raggiunge la massima profondità con zavorre di peso illimitato e risale in superficie con l'aiuto di un pallone. Attualmente rappresenta la disciplina più rischiosa, in quanto vengono messi alla prova i limiti umani alla profondità e a queste quote vengono rese difficoltose le operazioni di assistenza per l'atleta in caso di incidenti. Attualmente le quote raggiunte superano di poco i -240m.

Immersione libera: consiste nell'effettuare una discesa in apnea senza l'utilizzo delle pinne, con la possibilità di tirarsi sul cavo sia in discesa che in risalita. Attualmente le quote limite arrivano a -121m.

Immersione libera non assistita: consiste nel scendere in profondità seguendo un cavo guida, nuotando a rana subacquea sia in discesa che in risalita. Record -101m.

Apnea statica: l'atleta deve rimanere in acqua senza respirare il più a lungo possibile, avendo le vie aeree completamente immerse in acqua per tutta la durata della prestazione. L'attuale record è di 12' 11".

Apnea dinamica: l'apneista percorre la più lunga distanza possibile pinneggiando in piscina rimanendo con il corpo completamente sott'acqua. Il record attuale è di 273m.

Apnea dinamica a rana subacquea: l'atleta percorre la più lunga distanza in piscina nuotando a rana subacquea. Il record attuale è di 218m.

ESPERIENZA E TECNICHE UTILIZZATE

Verranno di seguito descritte alcune tecniche di rilassamento utilizzate durante i corsi e gli stage di Apnea. Inoltre verranno descritti risultati ottenuti in base alle osservazioni riportate nelle varie discipline e campi applicativi nell'ambito dell'Apnea subacquea.

Le tecniche riportate sono state utilizzate nella preparazione all'Apnea nei vari livelli, dai livelli base fino a quelli più avanzati, ai corsi di acquaticità e di avvicinamento all'Apnea per bambini dai 6 anni. Inoltre sono state applicate all'interno di corsi di avvicinamento all'Apnea in soggetti che volevano superare la paura dell'acqua e della profondità.

Tecniche di Rilassamento Distensivo Progressivo.

Questa tecnica prevede il monitoraggio delle varie aree del corpo mediante lo spostamento dell'attenzione, favorendo la permanenza della concentrazione nei vari distretti corporei da rilassare. A partire dalla punta delle dita dei piedi l'attenzione si sposta progressivamente verso l'alto andando a coinvolgere tutte le aree corporee: piedi, caviglie, polpacci, ginocchia, cosce, addome, torace, schiena, spalle, braccia, mani, collo, e viso. Durante questa sorta di screening delle varie parti ci si sofferma particolarmente su quelle maggiormente tese lasciando che si distendano e che la sensazione di

distensione diminuisca. L'intera pratica può durare in genere dai 5 ai 15 minuti o anche di più a seconda delle esigenze e obiettivi.

Esperienza: questa tecnica induce ad un progressivo aumento dell'introspezione, alterando la qualità della percezione corporea e del grado di controllo sulla tensione distensione delle varie parti. Inoltre, è risultata un ottimo metodo per iniziare ad applicare il controllo dell'attenzione mantenendo la mente "occupata" e addestrandola a non disperdersi in pensieri disfunzionali o altre dinamiche mentali che possono ridurre la concentrazione e la performance oltre che ad essere pericolose a certi livelli.

In particolare nella disciplina dell'Apnea è importante avere un costante consapevolezza delle varie parti del corpo sul loro grado di tensione e distensione sapendo distendere le varie parti anche durante la prestazione. Durante i corsi si è osservato, attraverso la testimonianza dei partecipanti, un progressivo incremento dell'autoconsapevolezza delle tensioni corporee e una maggior capacità di rilassamento delle aree. Questa tecnica è stata applicata in varie discipline durante i corsi, in particolare nelle specialità dell'Apnea statica, dinamica e nelle discese in assetto costante, ed è comunque applicabile anche nelle altre specialità.

Il rilassamento progressivo di Jacobson.

Questa tecnica si basa sull'alternanza contrazione/rilascio di alcuni gruppi muscolari. Anche in questo caso l'attenzione viene portata progressivamente in tutto il corpo fermandosi nelle varie parti per contrarre volontariamente ed in seguito distendere l'area interessata provocandone un estremo rilassamento.

Per raggiungere buoni risultati in termini di rilassamento è consigliabile esercitarsi con regolarità, evitando di lasciar trascorrere più di 4 giorni tra un allenamento e l'altro;

La durata dell'esercizio varia tra i 30 e i 45 minuti, durante i quali è importante non essere disturbati ed è fondamentale vestire in modo comodo.

Esperienza: anche questa tecnica induce ad un progressivo aumento dell'introspezione, alterando la qualità della percezione corporea e del grado di controllo sulla tensione distensione delle varie parti. Particolarmente adatta per i soggetti particolarmente tesi, si dimostra una tecnica sempre efficace e, veloce e facile da interiorizzare. Inoltre, come la tecnica sopracitata, è un ottimo metodo per iniziare ad allenare la mente a posizionarsi volontariamente su un oggetto evitando il divagare in pensieri o dinamiche mentali che possono rivelarsi negative e pregiudicare il risultato della prestazione.

Questa tecnica trova maggiore applicazione in fase di preparazione, mentre è difficilmente impiegabile durante la prestazione, in ogni caso consente comunque di ottenere una maggior consapevolezza e gestione delle tensioni/distensioni muscolari nella varie fasi attive e passive della pinneggiata. Particolarmente indicata nei corsi base, nei soggetti particolarmente tesi o con poca confidenza con queste tecniche e con il loro corpo. Inoltre è risultata particolarmente efficace con i bambini e ragazzi. Spesso poco abituati al rilassamento, trovano in questa tecnica una incisiva dimostrazione dell'azione mentale sul corpo, apprendendone il significato applicativo.

Tecniche di visualizzazione

Intese come processo mediante il quale la nostra mente produce volontariamente e consapevolmente delle immagini, una sorta di "sogno" creato e guidato dalla mente stessa nello stato di veglia. La visualizzazione induce oltre che a vedere delle immagini anche il vivere delle sensazioni legate a quelle immagini andando quindi a renderla quasi reale. Per l'atleta l'esercizio di visualizzazione è finalizzato all'incremento delle prestazioni sportive, e la visualizzazione applicata viene scelta in base al tipo di disciplina e in questo caso alla specialità prescelta.

Esperienze: le tecniche di visualizzazione sono risultate particolarmente efficaci durante le fasi preparazione, in termini di rilassamento, attraverso immagini che evocano uno stato di pace e quiete mentale, indispensabile per calmare la mente e ridurre l'ansia e lo stress durante la fase precedente alla gara. Visualizzazione di particolari immagini o colori, se esercitate, possono indurre facilmente l'atleta nella dimensione mentale scelta, in modo veloce ed efficace nei momenti di necessità. Inoltre, in alcune specialità dell'Apnea ed in particolar modo nella Apnea statica questa tecnica è di fondamentale importanza.

Utile anche l'applicazione di alcune immagini mentali durante lo svolgimento di esercizi atti a sviluppare un determinato gesto atletico. Secondo il principio della Teoria Psico-neuro-muscolare, determinate immagini vanno a stimolare determinati atteggiamenti, provocando l'interiorizzazione di un particolare movimento. Un esempio utilizzato può essere l'immagine del nuoto del delfino per stimolare il gesto atletico necessario per un efficace utilizzo del monopinna o della capovolta, l'immagine di un apneista con un'ottima tecnica di

pinneggiata che di riflesso stimola una successiva attenzione alla posizione delle gambe durante questa fase.

Inoltre, è risultato di notevole aiuto ripassare mentalmente le procedure da eseguire durante le discese profonde o l'Apnea dinamica, prima di eseguire la prestazione. Gestì che diverranno in seguito automatici o semplicemente richiederanno meno dispendio di "energie mentali" che spesso provocano aspettativa e quindi tensione, permettendo di conseguenza di potersi concentrare sulle sensazioni corporee durante queste fasi delicate in cui è richiesta una massima concentrazione.

Meditazione

Le tecniche di Meditazione applicate all'Apnea consistono nell'apprendere un nuovo modo di interagire con se stessi.

In particolare attraverso le pratiche meditative si familiarizza con una dimensione mentale di pura osservazione, dove ciò che accade nel campo esperienziale. Unione corpo/mente.

Si impara ad osservare ciò che accade nel corpo, nel campo sensoriale, e nella mente, senza esserne coinvolti, semplicemente come testimoni. Questo stato offre la possibilità di accrescere il grado di autocontrollo e di gestione delle proprie dinamiche interiori, potendo valutare con mente lucida come procedere senza ad esempio "andare in panico". Le tecniche di Meditazione consentono quindi di familiarizzare con uno stato di lucidità e calma presenza all'esperienza momento per momento, gestendo le varie situazioni nel modo più efficace. La funzione primaria delle tecniche di Meditazione è quella di riportare la mente

ad uno stato di quiete naturale. Questo lo si raggiunge in genere applicando l'attenzione su un oggetto per un tempo prolungato, come ad esempio il respiro, oppure un' immagine, un suono o una determinata sensazione corporea. In seguito, a seconda delle tecniche si passa ad esplorare stati più profondi della mente.

Esperienza: queste tecniche in genere sono state poco utilizzate, se non per gli atleti di alto livello con un interesse personale nel campo introspettivo. E' stata comunque utilizzata per portare la mente ad uno stato di quiete in particolare prima di prove impegnative e soprattutto competizioni dove si dimostra molto efficace per calmare la mente, concentrarla e gestire situazioni di stress ed ansia. Tra gli effetti notati mediante le tecniche meditative osserviamo: maggiore calma mentale, rilassamento generale del corpo, maggiore lucidità e concentrazione, rilassamento muscolare, abbassamento del battito cardiaco. Come le altre tecniche, necessita di allenamento regolare e costante, è infatti una delle tecniche meno immediate ed i risultati in genere sono più lenti ad arrivare, ma nel lungo periodo porta ad una capacità di gestione di sé superiore a tutte le altre tecniche descritte. In genere si dice che la Meditazione è un atteggiamento alla vita e non una semplice tecnica. Questa infatti modifica il proprio modo di approcciarsi alla vita non solo in acqua ma anche fuori.

Esercizi respiratori.

Questo tipo di esercizi mirano a rendere più efficace la respirazione e ad un progressivo rilassamento e benessere psico-fisico. Permettono l'utilizzo di gran

del potenziale respiratorio durante la respirazione. Spesso una respirazione normale (respirazione corrente) permette di utilizzare e quindi ricambiare solamente una minima quantità di aria, rendendo la respirazione poco efficace.

Una respirazione infatti dovrebbe coinvolgere tutte le aree coinvolte nella respirazione permettendo il ricambio della maggior parte dell'aria contenuta nei polmoni e di conseguenza aumentando gli scambi gassosi con conseguente maggior ossigenazione del corpo. Gli esercizi respiratori aiutano a riappropriarsi di una efficace respirazione imparando ad utilizzare tutte le aree coinvolte nella respirazione, dalla zona addominale stimolando quindi la respirazione diaframmatica, quella toracica fino a quella clavicolare. In gergo tecnico una respirazione che coinvolga tutte queste aree viene chiamata: respirazione completa.

Queste tecniche permettono l'acquisizione di un ritmo respiratorio lento e profondo che stimola un progressivo rilassamento e un benessere psicofisico.

Gli esercizi respiratori vanno a lavorare su quelli che sono gli elementi della respirazione: l'inspirazione, l'espiazione, la ritenzione a massima inspirazione o a massima espiazione, andando a creare dei cicli di respirazione che prendono il nome di respirazione circolare, triangolare o quadratica.

Una buona ossigenazione del cervello e del corpo consente di avere una mente lucida, calma e concentrata, qualità fondamentali nell'attività sportiva, in particolare nella gestione dello stress durante la prestazione sportiva. Inoltre, l'aver acquisito una buona tecnica respiratoria consente un recupero maggiore nei momenti di maggiore sforzo muscolare.

Esperienze: Nell'Apnea le tecniche di respirazione sono di fondamentale importanza. La capacità di utilizzare nel modo più efficace la respirazione sta alla base della preparazione dell'apneista. Per tali ragioni gli esercizi di respirazione vengono utilizzati in tutte le fasi del training durante i corsi di Apnea. L'efficacia ed i risultati della respirazione è visibile immediatamente, sia nei livelli base, che nei corsi di livello avanzato, e durante le fasi di avvicinamento all'Apnea con i bambini. Uno degli esercizi utilizzati per prepararsi all'apnea dinamica consiste nel fare delle respirazioni complete in superficie e di espirare immergendo la bocca nell'acqua facendo quindi delle bolle che vanno a scandire il ritmo di espirazione, rallentandolo ulteriormente. Questo tipo di esercizio si è dimostrato particolarmente efficace con i bambini, in quanto durante l'espirazione in acqua possono anche rilassare il corpo "abbandonandolo". Questo stato di abbandono del corpo durante l'espirazione dà al giovane apneista la possibilità di instaurare un contatto con il proprio corpo, le proprie sensazioni e la propria attività mentale, imparando quindi a gestire al meglio le proprie energie.

In breve, facendo Apnea si impara un concetto fondamentale: più si risparmia e ci si rilassa, e maggiore sarà il tempo di permanenza sott'acqua con il conseguente maggior divertimento. Gli esercizi respiratori e l'Apnea subacquea influiscono sul benessere psicofisico incrementando i tempi di permanenza in acqua e di conseguenza la prestazione.

CONCLUSIONI

Le tecniche di Training Mentale utilizzate nella preparazione degli apneisti sono risultate efficaci per il raggiungimento dei risultati prefissati nei vari livelli.

Le complessità sottostanti a questi tipi di progetti non riguardano solo le competenze sportive, ma coinvolgono l'intera persona, facendoci capire quanto sia importante l'integrazione e l'equilibrio delle componenti interdipendenti facenti parte della nostra esperienza. La sfera interiore non è mai separata dall'esperienza esteriore e le pratiche di training mentale sono un mezzo efficace per migliorare e portare equilibrio tra le componenti interiori ed esteriori modificando e migliorando il nostro rapporto con la vita.

Gli effetti riscontrati durante lo svolgimento dell'attività di training mentale coinvolgono aspetti fisici e psicologici dell'atleta.

Per quanto riguarda gli *effetti fisici* più rilevanti citiamo:

- il rilassamento generalizzato,
- la gestione delle tensioni/distensioni muscolari,
- rallentamento della frequenza cardiaca,
- maggior controllo del corpo,
- miglioramento del gesto atletico nello svolgere gli esercizi.

Gli *aspetti psicologici* vengono migliorati nei termini di:

- maggiore conoscenza di sé,
- aumento della fiducia in se stessi e nelle proprie potenzialità,
- atteggiamento mentale positivo,
- maggior equilibrio interiore, concentrazione e serenità,

- familiarizzazione con stati mentali di quiete e lucidità.

Tutto ciò incrementa nello sportivo una maggior consapevolezza verso le proprie risorse, aumentando notevolmente il grado di autoefficacia.