



Sommario:

Intervista
di S. Tovaglieri
a L. Manfredini

1/4

apnea

PSICOLOGIA E APNEA

INTERVISTA del Prof. S. TOVAGLIERI al Dott. L. MANFREDINI

Mi racconti il tuo curriculum professionale in relazione all'apnea subacquea?

Collaboro dal 1996 con Apnea Academy (www.apneacademy.it) in qualità di psicologo e psicoterapeuta (www.apneaconsapevole.it). Il mio interesse per questa disciplina nasce da motivi clinici (la disciplina dell'apnea rappresenta una nuova frontiera nel campo dell'equilibrio psicofisico. A questo argomento ho dedicato il testo **Apnea Consapevole: disciplina mentale e corporea**); da motivi sportivi (la ricerca dell'eccellenza nell'interazione mente corpo in campo agonistico); da motivi didattici (la formazione e l'aggiornamento degli istruttori subacquei verso il raggiungimento di competenze integrate: training mentale, training autogeno, meditazione, visualizzazione, autoanalisi, comunicazione, marketing).

Quali sono le qualità fondamentali per essere apneisti ad alto livello?

Sulla base della relazione atleta-ambiente i modelli di riferimento qualitativi riguardano:

l'autoefficacia, quale percezione personale necessaria per portare a termine una determinata attività;

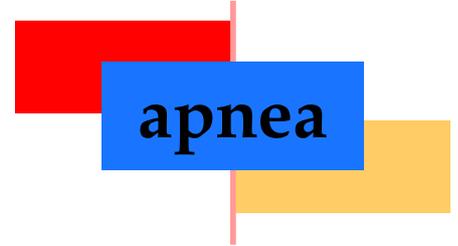
lo stile attento e il livello di attivazione, quale sensazione di fiducia nel mantenere un adeguato livello di concentrazione;

il modello di ansia cui l'atleta è soggetto in condizioni ambientali avverse e le sue personali strategie per gestire i momenti difficili;

le reazioni intrapersonali, relativamente a caratteristiche quali introversione-estroversione, dipendenza-indipendenza, emozionalità, ecc.

Sul piano psicologico che differenze si possono rilevare nell'atleta che affronta una prova di Assetto Costante, Apnea

I concetti chiave della preparazione psicologica sono riassumibili in cinque punti chiave: preparazione, immaginazione, concentrazione, analisi della prestazione, gestione delle difficoltà.



Statica e Dinamica?

Le differenze tra queste discipline a mio avviso consistono in una progressione di abilità. Il 'guardarsi dentro' dell'apnea statica stimola il processo dei livelli di coscienza, le associazioni a livello cognitivo e immaginativo, per produrre insight, stati meditativi e una centratura del sè. L'apnea dinamica e l'assetto costante nel loro andare incontro un obiettivo e un limite, coniugano i diversi livelli di consapevolezza. In particolare stimolano la volontà, il livello emotivo, la sensibilità per il corpo e il movimento.

Come deve allenarsi un apneista ad alto livello per essere "più forte" sul piano mentale? Cosa deve fare?

I concetti chiave della preparazione psicologica sono riassumibili in cinque punti chiave: **preparazione, immaginazione, concentrazione, analisi della prestazione, gestione delle difficoltà.**

Preparazione, concentrazione sulle sensazioni muscolari e sul respiro, esercitazioni di tensione - rilassamento muscolare, esercizi respiratori (respirazione diaframmatica e toracica), percezione e controllo del battito cardiaco.

Immaginazione, rappresentazione mentale esterna ed interna, rappresentazione delle esperienze con risultato positivo, coinvolgimento di più canali sensoriali nella rappresentazione mentale (sensazioni visive, cinestesiche, tattili, uditive).

Concentrazione, attenzione su particolari importanti dell'azione (punti di riferimento e sensazioni corporee, utilizzo di parole chiave corrispondenti ai comportamenti che preparano l'azione, attenzione rivolta agli stimoli essenziali, esecuzione automatica senza pensare all'azione o al possibile risultato.

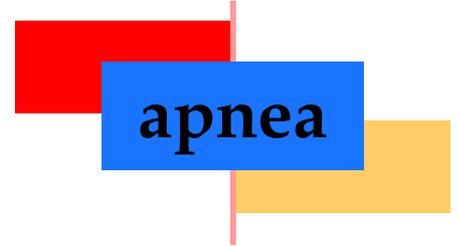
Analisi della prestazione, autovalutazione della prestazione, analisi delle difficoltà riscontrate, confronto con rilievi oggettivi e considerazioni da parte dell'allenatore, identificazione delle soluzioni.

Gestione delle difficoltà, identificazione delle emozioni di gara, controllo delle situazioni difficili e stressanti, controllo dei pensieri e delle emozioni disfunzionali.

In occasione dei Mondiali di Ibiza quali differenze avete riscontrato nel comportamento pre-gara tra atleti italiani e gli altri?

La differenza fondamentale è consistita nell'attenzione che il Team Italiano ha dedicato ai diversi momenti psicologici della persona e del gruppo. La nostra squadra ha respirato e condiviso attraverso gli incontri giornalieri di gruppo e individuali, non sono momenti agonistici di altissimo livello, ma anche momenti di forte coinvolgimento emotivo,

Il futuro agonistico lo vedo tutto da costruire. L'agonismo porta a un confronto con gli altri, comporta attenzione e impegno: rafforza la coesione e l'ambiente nel quale si opera. Da questo punto di vista mi auguro di sentire sempre più parlare di gare di apnea in Italia.



di fragilità, di riflessione e di crescita che sono sfociate in un clima tutto italiano: creativo e formativo.

Quali sono state le difficoltà degli atleti del Club Azzurro nella gestione dell'evento gara in rapporto agli allenamenti?

Gli allenamenti sono stati realizzati in tempi ristretti se comparati alla complessità delle discipline implicate e hanno comportato per gli atleti alcune difficoltà nella gestione dei livelli di ansia, nella gestione nella tensione pre-gara e nella gestione delle aspettative.

Qual è l'età che potreste indicare per avvicinare i giovani all'apnea e in che modo?

Dopo essere stato docente presso un corso organizzato dalla European Aquatic Association di nuoto neonatale per bambini da 0 a 3 anni tenuto Dalla Prof. Nadia Carollo e dopo le esperienze di diversi istruttori Apnea Academy capitanate da Josef Porrino, mi verrebbe di dire non c'è una età specifica per cominciare perché tutte vanno bene. E' solo una questione di metodo e di approccio, che peraltro stiamo affinando in maniera sempre più integrata con altre discipline.

Bio feedback e training mentale nell'apnea. Qual è meglio?

Fin dall'inizio di questa avventura nella subacquea mi sono impegnato ad integrare. Quindi vanno bene entrambe se non si pensa solo al risultato e basta, ma a come la persona è in grado di gestire la consapevolezza derivata dall'uso delle diverse tecnologie psicologiche.

Nei Mondiali di St. Teresa di Gallura nel '98 il più profondo era stato Umberto Pelizzari con -60 metri. Agli ultimi mondiali di Ibiza ben otto atleti sono scesi oltre i 70 metri e ben 12 oltre i -60 mt.! Come spieghi questa evoluzione?

E' cambiato il livello di coscienza, ci siamo svegliati dal sonno verticale delle credenze e abbiamo contattato dei limiti psicologici. C'è ancora molto da fare.

Come vedi il futuro agonistico dell'apnea dagli atleti giovani a quelli maturi? Quali i possibili sviluppi dell'apnea subacquea di base - bambini -adolescenti - giovani?

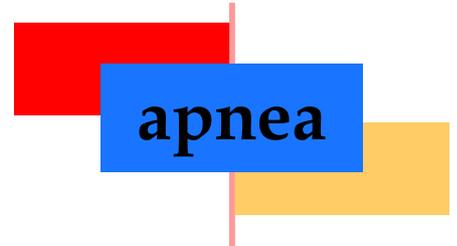
Il futuro agonistico lo vedo tutto da costruire. L'agonismo porta a un confronto con gli altri, comporta attenzione e impegno: rafforza la coesione e l'ambiente nel quale si opera. Da questo punto di vista mi auguro di sentire sempre più parlare di gare di apnea in Italia.

**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.



La seconda domanda è la nostra sfida dei prossimi anni. Se riusciremo a trovare gli anelli di congiunzione tra il nuoto neonatale e l'apnea a tutte le età (in piacere e sicurezza) avremo aiutato tante persone a rinascere, dentro e fuori.