



Sommario:

Intervista  
di S. Tovaglieri  
a A. Mussi

1/4

# apnea

## PSICOLOGIA E APNEA

### ARTICOLI E INTERVISTE

**INTERVISTA del Prof. S. TOVAGLIERI alla Dott. ssa A. MUSSI**

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

Dalla laurea in Psicologia Clinica, il mio percorso è continuato in linea con il mio interesse per una psicologia che si occupasse anche dell'aspetto corporeo; ho seguito quindi una specializzazione in Psicodramma e in tecniche corporee sia individuali che di gruppo. La mia formazione professionale ha molte attinenze con l'attenzione rivolta alla consapevolezza di sé e del proprio corpo necessarie per praticare apnea nelle sue diverse discipline. Inizialmente ho lavorato con Elisa Durizzotti, atleta spezzina, accompagnandola nella preparazione per l'apnea statica ripetitiva; ho conosciuto il Dott. Manfredini e ho iniziato con lui una formazione più specifica sul "training mentale e l'apnea" che mi ha portato a seguire sia le selezioni per i mondiali che, successivamente le squadre italiane ai mondiali di Ibiza. Attualmente lavoro con gruppi durante i corsi di apnea, occupandomi della parte relativa al rilassamento e con alcuni atleti a livello individuale.

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

Ho conosciuto gli atleti del team e devo dire che ho ritrovato in loro le più svariate caratteristiche di personalità, difficilmente posso elencare qualità presenti in tutti. Ritengo indispensabili caratteristiche quali la passione, intesa come quello stato d'animo che influisce in modo determinante sui nostri pensieri e sulle nostre azioni, la capacità di automotivarsi e la possibilità di gestire l'ansia. Altre qualità importanti che si possono ritrovare in ognuno di loro sono la costanza, la capacità di ascoltare le proprie paure e riconoscerle, l'audacia ma anche la prudenza, il piacere della solitudine e del silenzio, l'empatia, l'umiltà e

---

La statica si differenzia per la priorità che assume la capacità di stare "dentro" il proprio corpo e mente. Una differenza sostanziale riguarda le diverse dimensioni che vengono vissute nelle tre diverse discipline: l'importanza determinante di gestire la dimensione "tempo" nella statica, e gestire al contrario una dimensione di spazio "lineare" per la dinamica e spazio "tridimensionale" nel costante. L'obiettivo comune rimane (o meglio dovrebbe rimanere) comunque, la ricerca del benessere.

---



apnea

la semplicità, la determinazione e la curiosità, il saper stare con gli altri e con sé stessi e... non da meno la ricerca del piacere e del benessere!!! Tutte qualità vincenti!

### **Sul piano psicologico che differenze si possono rilevare nell'atleta che affronta una prova di Assetto Costante, Apnea Statica e Dinamica?**

Le differenze sono soprattutto tra la statica da una parte e la dinamica e il costante dall'altra. La statica si differenzia per la priorità che assume la capacità di stare "dentro" il proprio corpo e mente. Una differenza sostanziale riguarda le diverse dimensioni che vengono vissute nelle tre diverse discipline: l'importanza determinante di gestire la dimensione "tempo" nella statica, e gestire al contrario una dimensione di spazio "lineare" per la dinamica e spazio "tridimensionale" nel costante. L'obiettivo comune rimane (o meglio dovrebbe rimanere) comunque, la ricerca del benessere.

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

L'importanza di un buon allenamento mentale è partire sempre dalla persona e comprendere ciò che è giusto nello "hic et nunc" (qui e ora). In generale è fondamentale ascoltarsi in profondità, vincere le resistenze alla conoscenza di sé con l'obiettivo primario di arrivare ad un alto livello di consapevolezza. Non porre resistenza significa permettersi di far emergere le proprie paure, riconoscerle e trovare il modo perché queste non siano più un limite. Dal punto di vista delle tecniche, o meglio del cosa si può fare, direi che tutte quelle esperienze definite "sintetiche", lo yoga, il training mentale, training autogeno, abbinate a più specifiche tecniche di respirazione siano già un livello elevato di allenamento, che sicuramente può rinforzare il piano mentale di un'atleta di alto livello. Per questo tipo di tecniche è comunque importante la motivazione, un'alta disponibilità a mettersi in gioco e la curiosità alla sperimentazione.

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

Tra le molteplici differenze riscontrate ritengo che le più significative siano quelle legate al forte "spirito di squadra", cioè alla grande capacità del team italiano di fare gruppo dando priorità alle relazioni e alla forte collaborazione tra gli atleti.

Un'altra importante caratteristica è quella di aver lasciato ampio spazio alla sperimentazione di un approccio integrato mente-corpo;

---

Penso che durante i mondiali di Ibiza sia emersa proprio l'immagine tipica di noi italiani: essere dei compagni, divertirsi ma sapersi impegnare quando è il momento e vincere! Ecco la "nostra" formula vincente!!

---

L'allenamento continuava infatti anche a "secco". Quotidianamente il team s'incontrava con il Dott. Manfredini il quale accompagnava gli atleti nella fase di rilassamento. Questi incontri erano quasi un "rituale", un appuntamento fisso, un'occasione in cui la squadra si ritrovava, isolata da tutto il contesto e si occupava di ciò che era più urgente, si lavorava insieme sulle resistenze, timori, aspettative dei ragazzi del team maschile e femminile; soprattutto ci si ricordava l'obiettivo comune per cui ognuno di noi era lì.

L'interesse per l'aspetto mentale dell'apnea ha incuriosito e interessato gli altri team che non hanno perso occasione di condividere alcuni momenti di "gemellaggio" con il team italiano.

Ricordiamo anche l'importanza che ha assunto vivere e condividere anche momenti ricreativi e ludici... le altre squadre erano più centrate solo sull'aspetto dell'allenamento, spesso non erano neanche riconoscibili come gruppo... i nostri sempre!! Non era raro vedere persone della stessa nazionalità mangiare isolate una dall'altra, alcune non si conoscevano neppure tra di loro.

Penso che durante i mondiali di Ibiza sia emersa proprio l'immagine tipica di noi italiani: essere dei compagni, divertirsi ma sapersi impegnare quando è il momento e vincere! Ecco la "nostra" formula vincente!!

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

Penso non ci sia un'età precisa dalla quale partire per proporre l'apnea. Spesso ho sentito molte persone avvicinarsi all'apnea in età già adulta; questo aspetto mi ha fatto pensare che, a differenza di altre discipline sportive dove i bambini si sperimentano già da soli., l'apnea deve essere "indotta" ad esempio dalle persone a loro più vicine, richiedendo quindi un'alta disponibilità dei genitori o di altre figure educative. Al contrario è possibile che questo avvenga quando si raggiunge un certo livello di autonomia e di sperimentazione su di sé e sulle più svariate possibilità del corpo, mi riferisco all'adolescenza e alla pre-adolescenza.

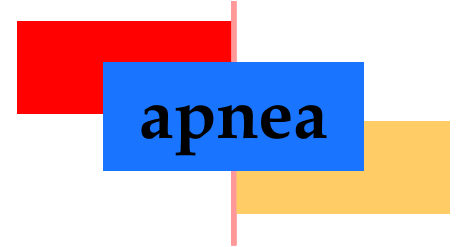
Un passaggio importante che permette di avvicinare i bambini più consapevolmente all'apnea è sicuramente con l'acquisizione del linguaggio, che, anche se ci sono differenze abbastanza soggettive, ruota circa intorno ai 4/5 anni; questo permetterà di introdurre anche le regole e la sicurezza che verrà in parte gestita direttamente dal bimbo.

L'apnea può essere proposta, comunque, già in tenera età. Come ogni sport proposto nell'infanzia, molto importante è non forzare mai i bambini facendo percepire loro aspettative particolari. Un'altra cosa

---

Un Ascolto attivo e la coerenza con i nostri bisogni individuali è indispensabile per riconoscere di volta in volta ciò che in quel momento "funziona" meglio.

---



assolutamente indispensabile è per molti genitori, e non mi riferisco in questo solo all'apnea, abbandonare l'idea di coltivare un campione. L'elemento centrale ritengo, comunque, sia quello di puntare sempre sull'aspetto ludico, vivere il "trattenere il respiro" come occasione per sperimentare una dimensione nuova di gioco, di fantasia, di divertimento e di scoperta, a discapito dell'aspetto competitivo, rispettando sempre e comunque l'idea di Apnea = benessere.

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

Ritengo che la formula migliore sia avere un approccio integrato e individuale. È importante capire a livello soggettivo quello che è meglio per ogni atleta e di conseguenza decidere il proprio percorso considerandolo comunque in continua evoluzione. Un Ascolto attivo e la coerenza con i nostri bisogni individuali è indispensabile per riconoscere di volta in volta ciò che in quel momento "funziona" meglio.

### **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?**

A mio avviso si è aperta una porta, si è abbattuto un limite psicologico. Pelizzari ha dimostrato che si poteva andare "oltre" e più d'uno ci ha creduto. Del resto solo poche decine d'anni fa si pensava che il corpo umano a - 50 metri implodesse, dimostrare il contrario ha significato aprire una via.

### **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?**

Ultimamente di apnea se ne parla sempre di più; anche la televisione è più disponibile ad accogliere e far conoscere questa disciplina a livello del grande pubblico. È molto importante coinvolgere la gente anche solo raccontando l'apnea, descrivendo le emozioni, i colori, le sensazioni...le possibilità!

È chiaro che si tratterà dell'impegno e delle proposte che "gli addetti ai lavori" faranno in questo ambito a fare la differenza, allargare il campo, entrare nelle scuole e in tutte le agenzie educative e didattiche, potrebbe dare importanti risultati; proporre a fianco della pallavolo, del nuoto e del calcetto anche l'apnea. Gli sviluppi possono essere veramente tanti e anche solo pensando ad esempio all'ambito di cui mi occupo e cioè, la psicologia clinica e la riabilitazione, credo l'apnea possa essere considerata una vera e propria forma di Terapia!