

STAGE

UMBERTO PELIZZARI

Respirazione

Apnea statica

Allenamento

Apnea dinamica



STAGE INDOOR SULLE TECNICHE DI ALLENAMENTO PER L'APNEA CON UMBERTO PELIZZARI

Piscina Hydropolis - Poggiardo (LE) - 11 e 12 Maggio 2013



Umberto Pelizzari, presidente di Apnea Academy, pluriprimatista mondiale di apnea, ha tenuto uno stage indoor d'apnea sulle specifiche tecniche di Allenamento per questa affascinante e fantastica disciplina presso la piscina Hydropolis di Poggiardo (LE). Sono state due giornate intense dove si sono alternate lezioni di teoria e pratica in piscina.

Gli argomenti trattati sono stati:

- La preparazione fisica dell'apneista: tipo di allenamento, i lavori al limite tra regimi aerobici e anaerobici, VO2max, discipline fisiche allenanti.
- Periodizzazione degli allenamenti in acqua e a secco.
- Esempi pratici di allenamento.
- Personalizzazione dell'allenamento.
- Statica: tabelle di allenamento ai top, tabelle con minimi recuperi, etc..
- Dinamica: adattamento di modelli di allenamento del nuoto applicati all'apnea, la variabile velocità nelle tabelle di dinamica, lavori ipossici e ipercapnici, etc

Il programma delle due giornate è stato così scandito :

Sabato: 8.30 Registrazione Partecipanti e verifica documenti

9-11 Teoria: preparazione a secco

11-12:30 Piscina: statica + dinamica

12:30-13:30 pausa pranzo

13:30-15:00 Teoria: tecniche di respirazione e rilassamento

15:00-16:30 Piscina: statica

Domenica: 9-11 Teoria: statica e dinamica

11-13 Piscina: statica e dinamica

13:00-14:00 Pausa pranzo

14:00- 18:00 Teoria: allenare la profondità e consegna attestati.



LEZIONI

in aula

Riflesso d'immersione

Rilassamento
Respirazione

Fisica dell'immersione



RESPIRAZIONE E RILASSAMENTO

Vengono approfondite le tecniche di respirazione per respirare in modo consapevole e corretto, agevolando il rilassamento fisico per lasciare “emergere” lo spirito.

A questo fine verrà insegnata la c.d. “**respirazione diaframmatica**”, ossia una respirazione profonda, che permette di inspirare ed espirare la maggior quantità di aria con il minor sforzo, utilizzando correttamente e proficuamente i muscoli della respirazione: diaframma, muscoli toracici e muscoli addominali. Verranno, a tale scopo, praticati esercizi per allenare la sensibilità respiratoria, esercizi di elasticizzazione del torace e di potenziamento di tutti i muscoli respiratori. L'immersione in apnea, più di tante altre discipline sportive, rappresenta una dimensione ideale per **ascoltare il proprio corpo**. Nel momento in cui si trattiene il respiro l'attenzione mentale è per il corpo, per sentire e capire fino a quando è possibile restare in apnea. In tal modo si stimola una forte introspezione capace di avviare nuovi equilibri tra corpo e mente. Verranno, così, praticati sia durante la formazione didattica che durante gli allenamenti, varie **tecniche di rilassamento**, distinte a seconda dello stimolo attraverso il quale l'individuo percepisce sé e il mondo circostante, ossia attraverso stimoli visivi, uditivi e cinestetici. Si partirà dal rilassamento passivo, praticato attraverso la voce guida dell'istruttore, per arrivare all'obiettivo finale, ossia al rilassamento attivo o dinamico. L'allievo in maniera autogena seguirà il “proprio” percorso mentale, concentrandosi e organizzando efficacemente il pensiero.

TUTTI IN CLASSE

L'apneista deve conoscere le **leggi fisiche** che regolano il comportamento di un corpo immerso in un liquido, per minimizzare i rischi legati al fattore “ignoto” che è la principale fonte di stress: il principio di Archimede; la pressione: atmosferica, idrostatica, ambiente; la legge di Boyle; la legge di Dalton.

Anatomia e Modificazioni fisiologiche in apnea:

E' fondamentale che l'apneista conosca la struttura e il funzionamento del corpo umano, in particolare l'anatomia degli apparati e singoli organi maggiormente interessati in immersione: apparato cardiocircolatorio, apparato respiratorio, muscolatura scheletrica. Altrettanto importante è comprendere tutte le modificazioni fisiologiche conseguenti all'immersione ed alle leggi fisiche che l'accompagnano: il c.d. **riflesso di immersione**: bradicardia, vaso-costrizione periferica selettiva, riduzione del metabolismo dell'ossigeno; **il blood shift**; la compensazione e la fisiologia dell'orecchio. Verranno anche approfonditi gli aspetti teorici della pinneggiata, principale sistema di locomozione del subacqueo nell'elemento liquido, nonché delle **tecniche di compensazione** e ginnastica tubarica. Si forniranno nozioni utili a scegliere l'attrezzatura, dalla maschera alla zavorra, perché l'equipaggiamento adottato dall'apneista favorisca l'adattamento all'ambiente in termini di confort e sicurezza.

PISCINA

Acquaticità

Rana subacquea

Tecniche di immersione

Compensazione forzata
Apnea statica



LA FORMAZIONE IN BACINO LIMITATO

L'obiettivo del corso è quello di accompagnare l'allievo a fare apnea in sicurezza (divertendosi) al mare o al lago, ossia in acque libere, luoghi in cui le variabili ambientali richiedono capacità di adattamento e buone capacità tecniche.

Per questo è necessario l'**ambientamento in piscina**, un bacino delimitato con fattori ambientali costanti.

Il nuoto è un'attività importantissima perché migliora l'acquaticità: per nuotare in modo efficace è fondamentale riuscire a "vedere" l'acqua come un fulcro sul quale agire, per tirare e spingere il corpo con l'uso delle braccia e delle gambe.

Verranno effettuati diversi esercizi sia a corpo libero, ossia senza attrezzatura se non gli occhialini, (**esercizi di respirazione in acqua, di spostamento, di sostentamento; rana subacquea; compensazione forzata; apnea in espirazione parziale e in espirazione totale; apnea statica ecc.**); o esercizi con attrezzatura, che consentono, acquistata acquaticità, di apprendere le **tecniche di immersione** in apnea e il modo appropriato di muoversi in acqua utilizzando correttamente l'attrezzatura.



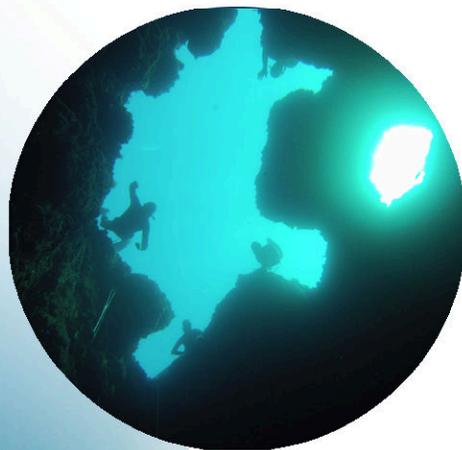
MARE

Guardarsi dentro

Temperatura

Onde e maree

Mondo sommerso



LA FORMAZIONE IN ACQUE LIBERE



E' il momento di immergersi in mare e mettere in pratica tutto quello che si è imparato in piscina.

Il mare va affrontato con **gradualità e prudenza**, sapendo sin dal primo tuffo che ci si confronta con tante variabili ambientali: correnti, maree, onde, temperatura, condizioni metereologiche.

E poi va amato e rispettato: immergersi in apnea nelle acque del mare significa penetrare silenziosamente e con grazia un ambiente che riserva sempre affascinanti sorprese. Il mondo sommerso ci aspetta con la sua immensa varietà di esseri viventi e con la sua flora colorata e ricca.

Ma ricordate sempre quello che ama ripetere **Umberto Pelizzari**:

"il sub si immerge per guardare, l'apneista per guardarsi dentro".

