

## VareseNews

### Respirare meglio per vincere: alleanza tra Castiglioni e Genoni

**Pubblicato:** Giovedì 30 Novembre 2017



La disciplina **dell'apnea** può essere una valida alleata per **Arianna Castiglioni**? Lo scopriremo presto, perché la **nuotatrice bustocca**, già finalista alle Olimpiadi di Rio (in staffetta), bronzo europeo e finalista mondiale lavorerà a stretto contatto con il suo concittadino **Gianluca Genoni, pluriprimatista mondiale** di apnea profonda.

L'accordo tra il **Team Insubrika** (società di appartenenza di Arianna) e Genoni arriva alla **vigilia dei campionati italiani** di Riccione e soprattutto degli **Europei in vasca corta** di Copenhagen (13-17 dicembre) alle quali Castiglioni è già qualificata.

L'accordo è stato **ufficializzato alle piscine "Manara"** di Busto alla presenza anche di coach **Gianni Leoni e di Stefano Tovaglieri**, dt della nazionale italiana di apnea outdoor che fa capo alla FIPSAS. La scelta di affidarsi a un apneista deriva dai **problemi di asma da sforzo** con cui Castiglioni deve fare i conti: «Fino a oggi le vie scelte per risolverli non hanno portato a risultati apprezzabili – **ha spiegato coach Leoni** – così, parlando con un esperto come Andrea Vivian, abbiamo avuto la conferma che le tecniche utilizzate in apnea potrebbero rivelarsi utili nella gestione della respirazione sotto sforzo. Genoni non ha esitato a raccogliere la mia richiesta di aiuto **dopo l'approvazione della Federnuoto e dello staff medico della nazionale**».

Il lavoro di Genoni è già iniziato: «Arianna, come la maggior parte degli sportivi, non sa respirare in modo corretto. **Imparare a riconoscere e a gestire** respirazione toracica, addominale, utilizzo del diaframma e della parte bassa dei polmoni **può rivelarsi fondamentale** per l'approccio alle altre

discipline – spiega il celebre apneista – Saper respirare durante la nuotata e tra le ripetute è importante ed è migliorabile: **la respirazione corretta può diventare automatica** e questo può aiutare Arianna quando è in affanno o concentrata su altri aspetti della propria azione». Il lavoro di Genoni è finalizzato a migliorare **anche l'approccio alla gara**, non solo la competizione stessa: «Anche la respirazione va allenata e ci vuole tempo per affinare la tecnica e rendere automatico il tutto. E un altro fine del nostro lavoro è che **Arianna arrivi a rilassarsi** attraverso la respirazione, obiettivo importante per chi affronta attività agonistiche di alto livello».

La **stessa ranista** ha accolto con soddisfazione l'inizio di questo percorso: «È stato **più semplice del previsto**; quello che abbiamo fatto nella prima seduta in acqua mi ha molto rilassato e sono sicura che mi servirà tanto, soprattutto nelle fasi di recupero».

Stefano **Tovaglieri** ha sottolineato come l'esperienza tra nuotatori e apneisti non è una novità per l'Italia (**anche Federica Pellegrini** svolge un lavoro simile); «Per passare da un respiro automatico a un respiro consapevole occorre allenamento ma i benefici sono enormi. **Esistono infiniti modi di respirare** e ogni modo produce effetti nell'immediato; su una "macchina atleta" che investe parecchie risorse per raggiungere un obiettivo, la **gestione del respiro diventa determinante**».

[Damiano Franzetti](#)

[damiano.franzetti@varesenews.it](mailto:damiano.franzetti@varesenews.it)