



Palombari 2026: apnea e respirazione per la resilienza mentale

Un corso di tre giorni a Montegrotto Terme con il formatore Mike Maric per sviluppare il controllo psicologico durante l'addestramento

Pubblicato il 23/09/2026

La fase iniziale del corso ordinario

Durante i primi mesi del Corso Ordinario Palombari, gli allievi affrontano una progressiva intensificazione delle difficoltà, sia fisiche che tecniche. In questa delicata fase formativa si inserisce un'attività specificamente pensata per sviluppare capacità mentali essenziali: il corso di apnea e respirazione.

L'attività si svolge presso la piscina Y-40 di Montegrotto Terme, in provincia di Padova, caratterizzata da una profondità di 42,5 metri. A guidare gli allievi è Mike Maric, apneista e

formatore di rilevanza internazionale, che conduce i frequentatori attraverso un percorso di tre giorni dedicato al controllo del respiro e alla gestione dello stress psicologico.

Oltre il semplice esercizio fisico

Sebbene l'apnea possa sembrare un'attività focalizzata principalmente sulla capacità di trattenere il respiro, il corso rappresenta qualcosa di profondamente più articolato. Attraverso esercizi specifici di respirazione, tecniche di rilassamento e attività mirate al controllo delle proprie reazioni, gli allievi sviluppano la consapevolezza del proprio corpo e, soprattutto, imparano a gestire la pressione psicologica.

Durante l'apnea, il corpo comunica un disagio crescente: la necessità di respirare diventa sempre più pressante, mentre la mente deve mantenere il controllo senza reagire impulsivamente. In questa fase, l'esercizio assume il suo valore formativo autentico: riconoscere la fatica, accettarla e continuare a conservare lucidità e autocontrollo.

Una competenza trasversale nel percorso formativo

Per un allievo palombaro, la capacità di gestire questo tipo di pressione rappresenta una componente fondamentale. Il corso ordinario richiede un impegno costante e prolungato, nel quale le difficoltà fisiche si sommano all'assimilazione di numerose nozioni tecniche e alla necessità di mantenere elevati livelli di concentrazione. La resilienza mentale diventa una qualità indispensabile: non si tratta semplicemente di sopportare la fatica, ma di continuare a operare efficacemente anche quando le condizioni diventano difficili, la stanchezza aumenta e la mente suggerisce di interrompere lo sforzo.

La respirazione consapevole assume un ruolo centrale in questo processo, fornendo strumenti utilizzabili in ogni situazione caratterizzata da pressione e fatica. Collocare questo corso nei primi mesi dell'addestramento non è casuale: gli allievi devono costruire quella solidità mentale indispensabile prima di affrontare le fasi più avanzate. Al termine dell'attività, rimane soprattutto una maggiore consapevolezza dei propri limiti e della capacità di autogestirsi, un'esperienza destinata a essere applicata nei mesi successivi quando le prove diventeranno progressivamente più impegnative.

Link notizia: <https://www.marina.difesa.it/media-cultura/Notiziario-online/Pagine/20260922-Corso-Ordinario-Palombari-2026-dodici-mesi-di-attivita%3A0-formative.aspx>