



# Maric e l'arte di gestire le emozioni

La Cardin con i consigli dell'esperto: «Dietro una vittoria c'è anche il respiro»

di **Silvia Guerriero**

«L a prima volta che ho visto Maric, due anni fa a una tappa della Color Run, mi sono chiesta chi fosse quel ragazzotto imbrattato di colore dalla testa ai piedi che faceva finta di mettersi un dito nel naso con una manona di polistirolo. "Ciao, sono Mike", mi fa. Ecco: l'impatto non è stato dei migliori. Però poi...». Ride Sara Cardin, ricordando l'incontro con il campione di apnea. «Poi ho scoperto che era laureato in Medicina con 110 e lode, che è docente universitario con tre corsi di laurea a Pavia, che ha scritto libri e fa mille altre cose, tra cui aiutare gli atleti a rendere meglio sfruttando la respirazione». Ed è quello che Mike Maric, diventato famoso come "lo scienziato del respiro", sta facendo anche con lei. «È venuto a vedere i miei allenamenti e mi ha detto che poteva darmi una mano, sia per controllare il battito cardiaco - che in gara schizza a 200 come niente -, sia nel recupero tra un incontro e l'altro, oltre che per trovare un metodo per gestire le emozioni. Io sono un'atleta molto ansiosa e la sera prima della gara ho tanti pensieri, il cuore inizia a partirmi a mille, ma ora attraverso degli esercizi di respirazione riesco a rilassarmi e anche a farmi una bella dormita. In più ho acquisito una conoscenza del diaframma che non avevo, e che adesso riesco a usare».

## Marginal gain

Farlo è fondamentale per capire

la differenza tra respirare e respirare correttamente, che agli atleti serve per migliorare la performance. Spiega Maric: «La respirazione negli ultimi dieci anni ha acquisito un'importanza maggiore, ed è il motivo per cui si pone tanta attenzione alla qualità dell'aria, soprattutto negli ambienti chiusi. Nello sport si parla di *marginal gain*, il guadagno marginale del 2-3% che per un professionista è enorme. La prestazione sportiva è infatti condizionata da quanto ossigeno incameriamo e da come riusciamo a sviluppare fenomeni di adattamento e resistenza. Un atleta attraverso la respirazione può lavorare su tre aspetti: su quello che precede la prestazione, cioè sulla gestione dell'ansia; sul riuscire a mantenersi focalizzato e avere un ritmo cardiaco basso, che non bruci ossigeno; sul recupero, per eliminare lattato e smaltire CO<sub>2</sub>».

## Soglia di fatica

Importantissimi sono gli esercizi di coordinazione respiro-cuore che l'atleta può imparare e fare prima della competizione, il cosiddetto warm-up respiratorio: «Si tratta di esercizi di mobilità che servono per aumentare la temperatura del corpo e non andare in affanno, altrimenti si avrà sempre quel gap del 2-3%: si aumenta la resistenza e si diminuisce la soglia di fatica». Mantenendo un ritmo cardiaco basso, la concentrazione resta alta: in uno sport come il karate è vitale. «Sì, perché il nostro è un combattimento situazionale - conferma la

Cardin -. Abbiamo solo tre minuti, ma un calcio o un pugno sono solo due o tre decimi di secondo, quindi se per esempio batti le palpebre nel momento sbagliato ti pigli un calcio in faccia. Riuscire a mantenere la giusta focalizzazione, quindi anche respirare nel momento giusto, fa la differenza», e lei l'ha provato nell'ultima gara che ha fatto, all'inizio di marzo in Premier League a Salisburgo, quando è tornata al successo vincendo la finale di un solo punto. Per arrivarci, ha lavorato spesso con Maric, a secco e in vasca, nella piscina Y-40 The Deep Joy di Montegrotto Terme (Padova), la mecca degli apneisti. «Essere immersa in un fluido, non poter respirare e dover gestire la pressione dell'acqua e l'assenza di gravità sono per me cose nuove. E quando mi sono accorta di avere molta più aria dentro di me di quanto pensassi ho acquisito maggior sicurezza: le prime volte che facevo l'esercizio tornavo subito su pensando di aver finito l'aria, invece Mike mi diceva di insistere. Poi a un certo punto mi sono accorta che stavo sotto anche tre minuti! E quando uscivo... wow!, mi sentivo un supereroe».

## Da sport a sport

Se Maric con Sara si concentra sulle tecniche di recupero, il suo lavoro cambia in base a chi segue. «Ogni atleta ha esigenze e obiettivi diversi. Per esempio nel nuoto la performance è molto rapida: Luca Dotto, velocista, ha bisogno di respirare meno. Lì lavoro sul quinto stile, con lavori specifici di apnea. Per

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE



altri sono fondamentali gli esercizi di respirazione prima e dopo l'allenamento: Sandro Campagna, che ha lavorato con me, li ha messi come protocollo nella preparazione del Settebello. Lo skipper Andrea Fantini fa regate in solitario, imprese da milioni di euro, per cui gli viene l'ansia il mese che precede la partenza: mi ha chiesto come controllarla con le tecniche di respirazione. Non dico che il mio metodo sia la panacea per tutti i mali, ma ne risolve molti. A ciascuno il suo: sono un allenatore... ad ampio respiro».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**HA DETTO**



*In un atleta un ritmo cardiaco basso è essenziale per non bruciare ossigeno*



**Mike Maric**

**HA DETTO**



*Con i suoi esercizi ho superato l'ansia pre gara. E ho imparato a usare il diaframma*



**Sara Cardin**