



Rassegna Stampa

Domenica 09 marzo 2014



Rassegna Stampa realizzata da SIFA Srl
Servizi Integrati Finalizzati alle Aziende
20129 Milano – Via Mameli, 11
Tel. 0243990431 – Fax 0245409587
sifa@sifasrl.com

Rassegna del 09 marzo 2014

FEDERICA PELLEGRINI

Il Giornale

26

IL RE DELL'APNEA ULTIMO SEGRETO DELLA PELLEGRINI

Riccardo Signorini

1

≠ **Novità** L'ex campione del mondo del nuoto subacqueo nello staff ≡

Il re dell'apnea ultimo segreto della Pellegrini

Fede cresce nel dorso e va a scuola di respirazione: «Ma non ditelo a nessuno...»



METAL POOL JACKET

Sopra, Mike Maric. A lato (da sin.) con Fede, Giunta e Magnini



Riccardo Signori

■ C'è un uomo in più con Federica. Niente amore, solo un uomo chiamato delfino. Ha un nome straniero, Mike Maric, ma è nato a Milano 40 anni fa, ed ha vissuto quando avevairicciolibiondi in Croazia. Oggi è un filiforme blue submarine, conosce l'arte e i segreti del filare sott'acqua in apnea, è stato un campione del mondo della specialità con monopinna, 150 metri in vasca senza respirare mai. Chissà cosa avranno pensato gli squali grigi quando se lo sono visti sfilare nell'oceano, con quella pinna e quei movimenti flessuosi che fanno tanto delfino. Mike è stato un allievo di Umberto Pellizzari, l'arte italiana della subacquea si è evoluta dai tempi di Enzo Maiorca e delle sue figlie. Ora è scienza, come la studiava Jacques Mayol, prima ancora che sport.

Federica è sempre più rock, lo dice l'ultimo tatuaggio che brilla sul collo. Se l'è fatto mesi fa..... «Ma voi ve ne siete accorti solo ora», dice ai giornalisti con il sorriso sornione di chi si diverte a giocare su tut-

to. Ieri mattina, seconda giornata del trofeo città di Milano, ha giocato anche in acqua: 100 dorso e spettacolo. Prima vasca col freno a mano e lunghissima apnea di partenza, la seconda con rombo di motore per lasciare indietro le specialiste. Non c'è da essere allegri per il nuoto nostro se la sua regina prova, una volta all'anno, i 100 dorso e lascia tutte indietro con tempo (1'01"03) che va a strizzar l'occhio al record italiano (1'00"25) di Arianna Barbieri. Ma Federica passa e va. «Capisco che possa dare fastidio, ma questo è lo sport. Mi spiace». Intanto per quest'anno l'obiettivo prevede tre gare agli europei: 200 sl e dorso, 400 stile libero.

Poi c'è Filippo Magnini che vince i 100 "stile" davanti al delfino Marco Orsi e dimostra che seppur gli anni... sa ancora lottare. Filippo e Federica fanno squadra, fanno Pool metal Jacket come amano chiamarsi. Philippe Lucas è il domatore di Federica, Matteo Giunta lavora con entrambi i fidanzati ed ha avuto la pensata di chiedere una mano al delfino umano. «Ci siamo conosciuti qualche anno fa a

Caserta», ha raccontato. «La respirazione in ogni sport ha un valore, serve a sviluppare e usare meglio certi muscoli, aumenta le performances». Dice Federica: «Sperimentiamo, ma non ditelo in giro, non voglio che mi copino».

L'uomo delfino lavora con loro da quattro mesi, una volta alla settimana fa lezione. Racconta: «Insegno tutto quello che so sulla possibilità di sfruttare la respirazione. Usare al meglio la capacità polmonare è un valore aggiunto. Lavoro su uno spicchio delle loro possibilità di miglioramento». Impegna quei due a bordo vasca in esercizi strani, simil-yoga. Una volta la subacquea partiva dalla iperventilazione. «Roba di vent'anni fa», spiega Maric. «Oggi si lavora con una tecnica che si chiama pranayama. Una buona respirazione incide sullo stress, sul rilassamento, sull'ansia, sul pre e dopo gara, recuperi meglio e prima». L'apnea a dorso può essere più lunga, quella stile libero più breve. «Conta usare bene il diaframma», spiega Maric. «Eppoi serve testa molto solida e tosta». E qui niente paura: per Federica una specialità della casa.