

La storia
Mike Maric
insegna i segreti
dell'apnea
ai grandi atleti
(e non solo
ai nuotatori)

di **Francesco Gastaldi**

LODI Lo chiamano il «quinto stile». L'apnea — fase di spinta in vasca che segue la virata — è diventata importante nel nuoto agonistico al punto che campioni come Federica Pellegrini e Gregorio Paltrinieri hanno chiesto aiuto, per migliorarsi, a colui che dell'apnea ha fatto prima una ragione di vita e ora un lavoro. Istriano di nascita ma lodigiano da quando aveva tre anni, il 45enne Mike Maric è il «prof» che allena i campioni del nuoto a respirare meglio. «Sott'acqua bisogna nuotare come i delfini — dice lui — per abbinare forza, tecnica e resistenza. Altrimenti la spinta propulsiva si spegne e si rischia di perdere decimi di secondo preziosi».

Greg Paltrinieri, medaglia d'oro olimpica e mondiale uscente nei 1500 metri e possibile portabandiera a Tokyo 2020, lo ha preso in parola e lo ha assunto per allenare la sua fase più debole, quella dell'apnea appunto, dopo che avversari del calibro dell'ucraino Romanchuk e del tedesco



Il maestro dell'arte di respirare

Campioni



Alcuni degli allievi di Maric. Dall'alto, la nuotatrice Federica Pellegrini, campionessa mondiale nei 200 metri; Gregorio Paltrinieri, primatista olimpico e mondiale nei 1500 metri; Federico Pellegrino, sciatore fondista, campione del mondo nella sprint a Lahti (Finlandia) nel 2017

Berlino già sbalordiva il mondo con quella rimonta pazzesca nella staffetta, agguantando l'oro europeo dopo aver virato nell'ultima vasca nelle posizioni di coda». Da lì in poi, oltre a «Fede» sono arrivate altre collaborazioni importanti, da Filippo Magnini a Luca Dotto, per citarne alcuni. «Ma ricordo anche Carlotta Zofkova: in primavera non era nemmeno convocata per gli Europei di Glasgow, è stata lei a cercarmi. In poche settimane è migliorata al punto di fare non solo in tempo per Glasgow, ma di conquistare il bronzo nei 100 dorso».

Eppure il professore dell'apnea non si limita ai campioni del nuoto. Anche i big di altri sport gli chiedono di aiutarli a respirare meglio. Come Federico Pellegrino, alfiere dello sprint nello sci di fondo. O Niccolò Campriani, tre ori e un argento olimpici nella carabina. Un professore in senso letterale, in quanto insegna tecniche identificative forensi all'università di Pavia e vanta trenta pubblicazioni tra cui «La scienza del respiro», che l'anno scorso ha vinto il premio del Coni per il miglior libro sportivo.

E di apnea ne sa quanto pochi altri: è cresciuto insieme con leggende come Jacques Mayol ed Enzo Maiorca, è stato assistente del recordman Umberto Pelizzari e nel 2004 è diventato lui stesso campione mondiale di apnea dinamica. «L'acqua è la mia ragione di vita — ricorda Maric —, mio padre era un sub esperto e ha cominciato a portarmi in mare già da quando avevo appena tre anni. Il profondo blu è stato per me un vero colpo di fulmine». E i delfini gli hanno insegnato come nuotare e respirare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Allenatore
Mike Maric,
45 anni, di
origini istriane
è lodigiano
di adozione

Wellbrock l'anno scorso lo hanno battuto sia agli europei di Glasgow che ai Mondiali in vasca corta di Yangzhou. «Ho iniziato a lavorare una settimana fa con Paltrinieri e con il gruppo allenato da Stefano Morini a Ostia dopo che "Greg" stesso mi aveva contattato per migliorare la fase dell'apnea: era stupito dal mio lavoro fatto con Federica Pellegrini. Un ragazzo splendido e con grandi motivazioni».

Il primo grande successo professionale di Maric è appunto la collaborazione con l'atleta veneziana: «L'ho presa nel 2013 e un anno dopo a

Morto in Valmalenco

Ultimo appello
al procuratore:
indagate ancora

Hanno chiesto risposte ai dubbi sulla morte di loro figlio. I genitori di Mattia Mingarelli, 30enne scomparso a Chiesa in Valmalenco e trovato cadavere la vigilia di Natale, ieri hanno incontrato il procuratore capo di Sondrio, Claudio Gittardi. «Fondamentali saranno gli esiti degli esami tossicologici e del Dna. Non lasceremo nulla di intentato», ha detto Gittardi. (ba. ger.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**APERTO TUTTO L'ANNO
CON ORARIO CONTINUATO
DALLE 12.00 ALLE 23.30
PARCHEGGIO CONVENZIONATO A 100 M
CUCINA TRADIZIONALE ITALIANA
E PRIMIZIE DI STAGIONE**

“la vita è troppo breve
per bere vini mediocri”



ROMANÉE CONTI

SASSICAIA

SUMMUS 1997

OSTERIA MAMMA ROSA

Piazza Cincinnato, 4 - 20124 MILANO

Tel. +39 02 29522076 - Fax. +39 02 29245592 - www.osteriamammarosa.it



L'inchiesta

Tre arresti
per la tuffa
dell'autosalone
di Varedo

Svolta nel caso delle presunte «auto fantasma» di Varedo. Al termine di un'indagine durata più di un anno la guardia di finanza di Monza ha dato esecuzione a un'ordinanza di custodia cautelare in carcere e ai domiciliari contro due fratelli di 51 e 56 anni e una terza persona di 51 anni. I tre sono amministratori di un autosalone di Varedo (MB) finito al centro di una vicenda legata ad automobili pagate ma mai consegnate, che ha coinvolto oltre 150 persone. L'accusa è di bancarotta fraudolenta. L'indagine delle fiamme gialle è scattata nel 2017 dopo il fallimento dell'autosalone. Gli accertamenti avrebbero permesso di rilevare «la distrazione patrimoniale dell'intera azienda fallita (avviamento, dipendenti, beni strumentali e immobili) a favore di una nuova società costituita per gestire l'autosalone, nonché di somme di denaro per una cifra complessiva di circa 1 milione di euro». Inoltre, sarebbero stati distratti anche 400 mila euro. E proseguono le indagini relative alle denunce sporte dai clienti, riuniti in un comitato. (ri. ro)

© RIPRODUZIONE RISERVATA