



Pergine Valsugana (Trento) – Terzo giorno di lavoro tra campo e palestra per la Nazionale Italiana Rugby a Pergine Valsugana. Gli Azzurri nella mattinata odierna – divisi in due macrogruppi – hanno continuato il programma di allenamenti condiviso dallo staff in preparazione della Rugby World Cup in calendario in Giappone a partire dal prossimo settembre.

Nel pomeriggio, prima seduta di un lavoro specifico mirato alla cura della respirazione individuale. Lo staff tecnico Azzurro, in questa direzione, si è avvalso della collaborazione di **Mike Maric**

. Campione del Mondo di Apnea nel 2004 in Croazia nella disciplina “Jump Blue”, ha collaborato in passato con sportivi di varie discipline tra cui i Campioni Olimpici Federica Pellegrini e Igor Cassina ed il Setterosa e il Settebello nella pallanuoto.

“In ambito sportivo la respirazione oggi è considerata quel “marginal game” che può fare la differenza in un atleta di elite. Parliamo di un 3% che può incrementare la prestazione. E’ importante sia nel pre gara – in termini di approccio alla partita – che nel post in fase di recupero, influenzando in modo importante anche sul lato mentale dell’atleta”.

“Nelle altre discipline è importante creare consapevolezza: se sei padrone del tuo respiro sei padrone anche della tua mente, del tuo corpo e hai più lucidità nelle scelte. L'aspetto che è fondamentale è quello del recupero attraverso la respirazione: battito cardiaco e fiato via via vanno regolarizzandosi in modo più veloce” ha spiegato Maric.

“Essere più consapevoli e imparare a respirare in modo migliore, cercando di migliorare la prestazione dei singoli atleti, è il focus su cui punterò l'attenzione. Nei prossimi incontri con la Nazionale Italiana Rugby cercherò di addentrarmi maggiormente in ogni aspetto del gioco cercando di capire le peculiarità di ogni ruolo e cercare di personalizzare – dove possibile – le singole tecniche per i giocatori” ha concluso Maric.

“La preparazione in vista del Mondiale è fondamentale. Abbiamo una attenzione molto alta per migliorare tutti gli aspetti: fisico, tecnica, mentalità. Credo che sia molto importante per i nostri giocatori avere padronanza della respirazione per essere più performanti e per migliorarsi costantemente. Abbiamo molto tempo a disposizione prima di partire per il Giappone e questo è un vantaggio per curare nel dettaglio ogni lato della preparazione. La prima lezione di Mike Maric è stata molto interessante sotto molti punti di vista e in ottica futura ci sono dei lati che potrebbero migliorare le prestazioni dei singoli giocatori in base al ruolo: gestione del fiato, della pressione, delle energie. A seconda del ruolo ci possono essere margini di miglioramento nelle singole skills e una di queste riguarda la respirazione: non vedo rischi, ma potenziali benefici molto alti” ha dichiarato **Pete Atkinson**, manager della performance atletica della Nazionale Italiana Rugby.