

● FOCUS

LIBRO CHOC DEL TECNICO DI GENONI

# Sfida all'ultimo respiro

«Il 90 per cento dei campioni non sa usare diaframma e polmoni: deve imparare»

GUIDO ALESSANDRINI

CERTE volte le rivelazioni arrivano per caso. Uno va a vedere il mago dell'apnea che s'inventa un mondiale a 160 metri sott'acqua e crede di aver scoperto l'uomo di Atlantide, cioè quello che riesce a non respirare mai (tre minuti e quarantuno per fare quel record, ma lui è già riuscito a tenere il fiato per diciotto minuti). Poi il mago ti spiega che l'iperventilazione no, quella è roba vecchia, la usava Enzo Maiorca quarant'anni fa ed è sbagliata perché la diritta via passa per il diaframma, il muscolo che gonfia e sgonfia i polmoni. E che il segreto per «diciamo così» non respirare è imparare a respirare bene. La prima lucina s'accende in quel momento preciso, quando Genoni (è lui l'uomo di Atlantide) parla appunto di «imparare a respirare» e con tre parole inietta una sorta di inquietudine, un piccolo virus, un disagio che ancora non è ben definito. Ora, anche Genoni ha quello che genericamente viene chiamato «preparatore atletico». È un ragazzo dall'attenzione rapida e prensile e con lo sguardo tagliente come un laser. Se dietro a tutte le imprese del mago c'è lui, dev'essere anche quello che gli ha insegnato «la cosa». La facciamo breve usando la sua frase-sintesi: «Novanta per cento di noi non sa respirare». Cioè noi cittadini qualunque? «Noi tutti. Almeno i

spiegare tutto in quel volume. Cioè la faccenda del novanta per cento dell'umanità che non è capace e soprattutto quell'altra cosa, più importante, cioè come diavolo si fa per diventare capaci.

DALL'ORIENTE «Con gli anni, ho capito che lo sportivo allena tutti i muscoli del corpo tranne la donna abbondante necessaria per respirare. Non allenandola appositamente, quella muscolatura lavora male. La conseguenza è che sotto sforzo il respiro è corto, incompleto e non aiuta l'ossigenazione dei muscoli e del cervello. Non si recupera bene e si rende meno di quanto si po-

GIANLUCA GENONI, primatista mondiale di immersioni in apnea, maestro nella respirazione, mentre lo allena utilizzando lo Spirotiger

FEDERICA PELLEGRINI, che con i problemi di respirazione ha avuto in passato difficoltà anche serie



ma soffiando - nella maniera corretta - dentro a questo strumento. C'è un tubo, una sacca di plastica da gonfiare e un manometro che regola in maniera elettronica l'equilibrio fra i gas utilizzati e fornisce la quantità giusta di ossigeno. Molto semplice. Usando questa macchina si fanno lavorare diaframma, dorsali, costali, addominali e tutta la serie di muscoli necessari. Sia in senso aerobico che anaerobico, esattamente come per gli sport «normali».

LA SCOPERTA Curiosità: come ha capito che l'aggeggio è utile non soltanto per i malati? «Lo strumento mi è stato presentato nel 2004 da Alberto, Dario e Stefano. Avevano intuito le sue enormi potenzialità allenanti e con loro ho iniziato un ottimo lavoro diventato anche amicizia. Ho pensato che potesse aiutare la preparazione di un nuotatore che seguivo all'epoca, il farfallista Paolo Villa. Dopo qualche settimana di lavoro con lo strumento, che si chiama Spirotiger, lui fece un test in piscina. Il risultato fu un miglioramento inatteso e strepitoso. Soltanto guardando il cronometro ho cominciato a pensare che la causa fosse l'allenamento dei muscoli respiratori». E le è nata la curiosità? «Certo, abbiamo cominciato a proporre questa metodica ad altri sport. Qualcuno ha capito. Mi

ha scritto Giorgio Di Lascia che ha poi vinto la 50 km olimpica a Torino 2006. Oppure qualcuno del ciclismo. Vera Carrara, che ho seguito prima degli ori nella classifica a punti dei Mondiali di Los Angeles e Bordeaux. Oppure Noemi Cantale, sul podio a cronometro e su strada ai Mondiali del 2009. Ecco, dopo avere «imparato a respirare», proprio lei mi ha spiegato che al termine di una salita riusciva a ventilarsi meglio nella pausa e vedeva il cardiofrequenzimetro scendere ben più velocemente rispetto a prima. Nel «suo» nuoto, a parte Villa, è successo altro? «Siamo andati a Verona dalla Pellegrini, quando ancora c'era Castagnetti. Ho detto e spiegato. Poi le ho chiesto di farmi vedere come sapeva respirare, immaginando di essere nei momenti di recupero dopo uno scatto. Ho notato che questa parte di preparazione non era mai stata presa in considerazione. Federica respirava in maniera sbagliata. Magari poi ha imparato... Non credo. E dire che allenandosi come si deve il miglioramento delle prestazioni è compreso fra l'uno e il quattro per cento. Moltissimo, a quei livelli». E gli sport di squadra? «Sono andato a un raduno della nazionale di rugby, quando il ct era Berbizier. Anche lì ho detto e spiegato. L'unico che ha dimostrato interesse è stato Lo Cicero. Mi ha chiamato in camera per saperne di più. Ora usa i programmi e lo Spirotiger. Dice che gli ha cambiato la vita. Già, perché respirando bene e con calma, si recupera nelle pause e si riparte pronti. Niente calo? «Nelle poche esperienze che ho avuto, mi è sembrato un ambiente refrattario, poco sensibile a questi argomenti. Siamo andati a spiegare tutto a una squadra di serie A. Ho fatto provare lo strumento a un certo giocatore, che però lo usava distrattamente. Gli ho detto: non così, inspira con forza. Mi ha risposto: oggi non ho voglia di ispirare...»

presi. Anzi, campioni compresi. Di qualunque sport».

VENTIMILA La rivelazione è quella lì, non siamo capaci di fare l'unica cosa indispensabile per sopravvivere, cioè un gesto, un'azione, un movimento che sembra banale e che ripetiamo grossomodo per 20.000 volte ogni santo giorno, dal momento in cui siamo nati. I campioni molto di più, ovviamente, rispetto alle nostre ventimila volte. Detto nel 2012, quando si presume che la scienza dell'allenamento abbia ormai raggiunto raffinatezze straordinarie, la frase-sintesi mette in crisi tutto quanto. O almeno apre uno scenario che per certi versi è anche divertente: quelli - a piedi, in bici, nuotando, correndo da soli o dietro a palloni di ogni forma e dimensione - pensano a fare primati che noi umani sedentari nemmeno sappiamo concepire, ma alla fine non sanno nemmeno riempire e vuotare i polmoni. Pazzesco. Se non altro c'è il dieci per cento che sa, che ha imparato.

MOLTO VIGILE Il preparatore-laser è, in realtà, uno scienziato. Anzi, un pompiere. La definizione giusta sarebbe Vigile del fuoco, ma pompiere suona meglio, è più familiare, i bambini che sognano di salvare la gente dalle fiamme sono ancora tantissimi e per molti - diciamo anche molte - quella figura è mitica, storica, affascinante, eroica. Lo scienziato-pompiere si chiama Andrea Vivian e su questa faccenda della respirazione ha scritto un libro «Allenamento respiratorio» che è allo stesso tempo splendido e mostruoso. Dentro c'è tutto, i muscoli necessari, la fisiologia, l'energia consumata, gli enzimi, i mitocondri, le cause e gli effetti, le tabelle, i test (uno, fondamentale, l'ha inventato lui). Laureato in scienze motorie, Vivian ha cercato di capire, ha studiato, sperimentato, approfondito e chiarito. Ha impiegato sei anni di lavoro per

trebbe. Sembra banale, ma come abbiamo fatto a ridurre in queste condizioni, a non capire? «Per certi versi, è una questione filosofica. Il mondo occidentale ha perso l'attenzione per la respirazione diaframmatica che per l'orientale, invece, è il crocevia dei flussi energetici. Chi fa yoga sa che quello è il modo giusto per respirare e non è un caso che Jacques Mayol, usando proprio le tecniche yoga, abbia capito che l'apnea avrebbe avuto sviluppi enormi. La chiave è tutta lì: usare il diaframma e utilizzare bene tutti gli altri muscoli necessari. Con calma. E' questione di un minimo di studio e di applicazione. Insomma: è una tecnica e si impara. E basta meno di un

mezzo».

ISOCAPNICA L'altra chiave è uno strumento, vera e propria rivoluzione. L'ha inventato Urs Bouteiller, svizzero, luminare dell'università di Zurigo. E' un aggeggio nato in ospedale per



Le esperienze di Vivian: «Di Centa, la Carrara e la Cantale hanno capito, la Pellegrini non credo»

● PROMOSSO IL RUGBYSTA LO CICERO

## «Ora gioco tutto il match»

«Uso metodiche e Spirotiger: prima «vedevo» la palla 1 ora, adesso per 80'»

ANDREA Lo Cicero, 36 anni, siciliano di Catania, pilone della nazionale di rugby dal 2000 (91 cap), ora in forza al Racing Metro di Parigi, conferma quanto Vivian racconta in questa pagina. «Ricordo bene la spiegazione di Andrea in quel raduno in Val d'Aosta. Ho immediatamente voluto saperne di più e la tecnica di respirazione diaframmatica e soprattutto l'utilizzo dello Spirotiger mi hanno davvero cambiato la vita. Non fissare così, non sarei ancora in campo alla mia età e non potrei pensare a questa mia ultima stagione di attività con la prospettiva di giocare ancora in maglia azzurra le otto partite che rimangono. Come ha fatto a capire al volo che Vivian aveva aperto uno scenario del tutto nuovo



Andrea Lo Cicero, 36 anni, in azzurro dalla stagione 2000 (Reuters)

nell'allenamento? «Ho studiato medicina e sono figlio di medici. Se non avessi capito, sarei stato uno stupido. Comunque, mi sembra tutto così chiaro... In che senso

la respirazione ben fatta le ha cambiato la vita? «Prima considerazione: sono asmatico. Quindi ho sempre avuto qualche difficoltà da risolvere in questo senso. Socin-

do: ora riesco a recuperare bene tra un'azione e l'altra. E posso garantire che gli uomini della mischia devono sopportare sforzi ripetuti ad altissima intensità. In pratica: durante la partita, prima «vedevo» la palla per un'ora al massimo, ora la vedo per tutti e ottanta i minuti di gioco. Ci sarebbe un «terzo»...». Lo dice: «Uso lo Spirotiger anche prima della partita, nel pre-riscaldamento. Così entro in campo con il fiato già pronto. L'avevo lasciato in albergo prima di un match dei Sei Nazioni contro l'Inghilterra: ho pagato un taxi perché me lo recuperasse immediatamente. E mi è servito. A quanto pare, lei è l'unico ad aver capito, nel mondo del rugby. C'è una spiegazione? «Si vergognano. Soffiare dentro a una sacca di plastica, a quanto pare, non è cosa da rugbyista. Personalmente, la cosa non mi riguarda».

GAL

di FEDERICA PELLEGRINI

● CHI E' ANDREA VIVIAN

## Un Vigile del fuoco fra i misteri dello sport

ANDREA VIVIAN è nato a Legnano il 25 febbraio 1968. Ex nuotatore, si laurea in Scienze Motorie (laurea magistrale) presso l'Università Statale di Milano e consegue un Master di 2° livello in Sociopsicologia sportiva presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano. Allena dal 1996, come preparatore atletico, il primatista del mondo di apnea profonda Gianluca Genoni. Ha svolto diverse consulenze e ha collaborato, in ambito respiratorio, con molti campioni plurimedagliati di diverse discipline sportive, dal fondo al ciclismo, dal triathlon alla ginnastica aerobica, compresi nuoto e rugby. Nel 2011 è chiamato dalla Federazione Italiana Nuoto come preparatore atletico della nazionale giovanile di nuoto sincronizzato. Ideatore del «Vivian test» in relazione al quale sono state realizzate diverse tesi universitarie in alcuni tra i più importanti Atenei. Ha realizzato pubblicazioni su riviste di settore attinenti all'ambito sportivo. È l'autore del libro «Allenamento Respiratorio» (ed Calzetti-Martucci) attualmente unico testo, in ambito mondiale, sull'argomento. Nel 1992 entra a far parte del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco come servizio di leva e successivamente, nel 1997, come effettivo nel ruolo operativo nel quale acquisisce diverse abilitazioni di soccorso in ambito acquatico. Dal 2008, dopo aver vinto il concorso a funzionario, transita nel ruolo di Direttore Tecnico Sportivo e diventa il responsabile dell'attività motoria e sportiva dei Vigili del Fuoco della Lombardia. Attualmente è anche il funzionario responsabile della Rappresentativa Nazionale di rugby dei Vigili del Fuoco nella quale militano molti giocatori appartenenti a squadre di massima serie.