

VITA DA CAMPIONI

Tre Federiche diverse

Federica Pellegrini

In questa conversazione-intervista, la campionessa mondiale di nuoto Federica Pellegrini racconta a Federico Taddia episodi belli e brutti della sua carriera e della sua vita.

«Se sono diventata quella che sono lo devo soprattutto alla mia famiglia. A mamma, a papà e a mio fratello Alessandro. Mi hanno dato tutto quello che serve per diventare un campione: coraggio, affetto, sostegno, gioia, stimoli. Hanno creduto in me. Una volta ho chiesto a mio padre perché hanno fatto tutto questo per me. E lui mi ha risposto: “I pescatori cubani dicono che nella vita bisogna aver scritto un libro o piantato un albero o cresciuto un figlio. Noi abbiamo cresciuto te e tuo fratello, e speriamo di aver lasciato in voi qualcosa di noi”.»

«Federica, quando hai scoperto di essere una campionessa?»

«Fin da piccolissima andavo forte, fortissimo. A dieci anni, undici, dodici anni bruciavo il cronometro. E poi sono cresciuta ancora: con Max Di Mito, il mio allenatore dell'epoca, ci siamo detti: perché non proviamo a qualificarci per le Olimpiadi? E così una scommessa fatta quasi per gioco è diventata realtà. Sono sempre stata una bambina ostinata. Determinata. Ho sempre cercato di essere la prima in tutto. Ero e sono competitiva. Se non avessi questo istinto, non avrei retto tutti i sacrifici che ho fatto fino a oggi. In questi anni ho anche scoperto di essere in gara soprattutto con me stessa: pretendo sempre il massimo. Anzi. Pretendo sempre un po' di più di ciò che posso dare. È sempre stato così. Ho sempre avuto un rapporto viscerale¹, totalizzante con il senso di responsabilità. Anche nella vita di tutti i giorni.»

«Fede, non invidi niente alle ragazze della tua età?»

1. viscerale: intenso, profondo.

«Sono sincera. La fatidica domanda “Ma chi me l’ha fatto fare?” non me la sono mai posta. Mi piace quello che faccio. Amo il nuoto. Il nuoto è la mia vita. Poi, sì, ogni tanto vorrei avere più tempo libero. Vorrei poter andare in discoteca qualche volta in più. Vorrei avere una vita un po’ più indisciplinata. Poi, però, penso al cronometro. Alle medaglie. Al podio. Ai miei obiettivi. E trovo la forza per risvegliarmi con la voglia e l’entusiasmo di volare in piscina.»

«*E non sgarri mai?*»

«Be’, sì, ogni tanto magari faccio un po’ tardi la sera. Oppure se sono a casa, a Spinea², salto qualche ora di allenamento in piscina. Ma queste cose il mio allenatore non le deve sapere.»

«*Federica, posso farti vedere una cosa?*»

«Certo.»

Dalla tasca tiro fuori tre fotografie. La prima è stata scattata ad Atene nel 2004. C’è una bambina che urla di gioia. La bambina è

2. **Spinea**: comune in provincia di Venezia, dove vive la famiglia di Federica Pellegrini.

Federica e si è appena resa conto di aver fatto il miracolo: è medaglia d'argento alle Olimpiadi nei 200 metri stile libero.

La seconda foto è stata scattata un anno dopo, nel 2005 a Montreal. C'è una Federica Pellegrini in lacrime. Sta piangendo. Ha lo sguardo distrutto, deluso, furioso. Un ritratto stridente per un'atleta che si è appena guadagnata la medaglia d'argento.

La terza foto è datata 27 marzo 2007. In acqua c'è Federica con le mani giunte, che sta gridando al cielo la sua gioia: è la donna più veloce del mondo.

«Federica, queste tre foto sono la tua storia?»

«Accidenti, sì. Non è tutta la mia storia, ma sono tre momenti fondamentali. Rivedendomi, quasi non mi riconosco. Cioè, sono sempre io: ma vedo tre Federiche diverse con cui ho imparato ad andare d'accordo. C'è una Federica che ha toccato il cielo con un dito, quasi senza accorgersene. Poi c'è la Federica che è caduta, che è sprofondata, che si è persa. E poi, finalmente, c'è la Federica che è rinata.

Ricordo ogni istante delle Olimpiadi di Atene del 2004. Ero arrivata in finale. Non avevo nulla da perdere. La notte prima della gara ho dormito come sempre. Poi mi sono svegliata, ho fatto colazione e ho preparato la borsa. Avevo scelto di gareggiare con il mio costume, e non con quello della nazionale. Sapevo che avrei pagato la multa, ma il mio costume mi dava buone sensazioni. Avevo bisogno di lui. Poi ho salutato tutti al Villaggio Olimpico e sono andata in piscina da sola. Arrivata in piscina, mi sono cambiata e ho fatto il riscaldamento. Poi ci hanno chiamate. Lì è scattato qualcosa. Mi sono guardata intorno e ho visto le mie avversarie. Tra loro c'era Franziska van Almsick³, un mito. Ed io ero lì a gareggiare con lei. Dentro di me mi sono detta: "Federica, sei tosta. Hai solo sedici anni e guarda dove sei. Brava!". Della gara ricordo solo le ultime bracciate. Quando finalmente ho toccato il bordo della vasca, c'è stato un boato.

3. **Franziska van Almsick**: nuotatrice tedesca (Berlino, 1978) di talento che ha partecipato a soli quattordici anni alla sua prima Olimpiade (Barcellona, 1992).

Ho capito subito che il miracolo era stato fatto. Un miracolo d'argento, ma sempre miracolo era. In un botto, per una manciata di centesimi, tutto era cambiato. Da matricola ero diventata campionessa. In un istante il mondo mi conosceva. Era l'ingresso nella storia del nuoto italiano. Ma era anche l'inizio di un incubo! Sì, perché dopo Atene è stata tutta una catastrofe. Ero sì un'atleta, ma ero soprattutto una ragazza. Un'adolescente. E come ogni adolescente già mi portavo dietro tutti i turbamenti e gli stravolgimenti fisici e mentali legati all'età. E in più io avevo quel chiodo fisso: dover vincere. Quella medaglia mi aveva dato sicurezza. Ma forse troppa. Per prepararmi al meglio ai mondiali mi sono trasferita a Milano. E lì ha iniziato a girare tutto male. La città mi piaceva, ma era troppo caotica e mi rubava tempo ed energie negli spostamenti. Sentivo attorno a me una pressione costante. L'unico sfogo era il nuoto. Nuotavo, nuotavo, nuotavo. Con un solo obiettivo: vincere ai mondiali, vincere la medaglia

d'oro a Montreal. Avevo investito tutto su quello. Ed è stato quello l'errore: a sedici anni non si può investire la propria vita in una medaglia d'oro. Ero sicura di vincere. Non avevo messo in conto la sconfitta. Peccavo di troppa sicurezza. Il giorno della gara non stavo bene. Né di testa né di fisico. È arrivato solo l'argento. Fa sorridere, adesso, dire "solo l'argento": ma in quel momento per me è stata una sconfitta totale, come persona e come atleta. Ho pianto, ho pianto tanto. Mi vedo ancora là seduta a bordo vasca. Ferma. Immobile. Da sola. A piangere come una bambina. Una bambina abbattuta, sconfitta. Tornata da Montreal, tutti cercavano di tirarmi su. Tutti mi dicevano di non comportarmi così. E alle mie orecchie quelle frasi arrivavano come delle imposizioni. Degli ordini. Stavo ancora peggio. Mi facevano credere di essere vittima dei miei capricci. Di non sapermi gestire. Mi sentivo in gabbia e nessuno mi capiva. Poi, però, ho trovato il coraggio di chiedere aiuto a una psicologa che mi ha insegnato

ad accettarmi, a volermi bene, a trasformare l'errore in una risorsa per il futuro. Mi ha fatto riscoprire l'umiltà e il valore della sconfitta. Mi ha fatto riassaporare anche i miei sedici anni. Grazie a lei ho messo un po' da parte l'atleta e ho ritrovato la ragazza. E mi ha dato il coraggio di pensare con la mia testa e di non aver paura del cambiamento.»

E il cambiamento è arrivato. Dopo un anno non fortunatissimo Federica lascia Milano, il vecchio allenatore e cambia vita. Il nuovo mondo si chiama Verona. Un nuovo sponsor importante come Adidas, che le cuce addosso un costume ideato su misura proprio per lei. Una nuova società, il Circolo Canottieri Aniene di Roma. E soprattutto Alberto Castagnetti come allenatore. E il traguardo impossibile arriva: un primato mondiale⁴, strappato proprio a Franziska van Almsick.

(da *Mamma, posso farmi il piercing?*, Fabbri Editori, Milano, 2007, rid. e adatt.)

4. un primato mondiale: Federica ha ottenuto il suo primo primato mondiale nella semifinale dei 200 metri stile libero con il tempo di 1'56"47 battendo quello di Franziska van Almsick. Il primato fu battuto però, dopo ventiquattr'ore, dalla rivale francese Laure Manaudou.