

Equilibrio è armonia

DI SERGIO MEDA



Neve nella sua vita

È nata a Mirano (Ve), il 5 agosto 1988. Tesserata per il Circolo Canottieri Aniene Roma, vive e si allena a Verona, presso il Centro Federale, seguita direttamente da Alberto Castagnetti, allenatore della Nazionale. Ai recenti Europei di Eindhoven ha subito l'oltraggio di una squalifica (immotivata, per una falsa partenza inesistente) nei 200 stile libero ma si è presa subito la rivincita con il titolo e il record del mondo nei 400 stile libero, sottraendolo all'eterna rivale, la francese Manaudou. Il mondo si accorge di Federica Pellegrini durante l'Olimpiade di Atene, quando vince la medaglia d'argento nei 200 stile libero. L'anno successivo bissa l'argento a Montreal, ai Campionati Mondiali, ma quel risultato non la soddisfa. Per lei è una sconfitta. Impiegherà tre anni per rifarsi a modo suo. E a Pechino, ai Giochi di quest'estate, si ripromette di cambiare il metallo olimpico: non più solo argento, vuole l'oro, magari più di uno. Federica ha un fratello più piccolo di nome Alessandro, adora leggere e nonostante gli impegni ha sempre avuto buoni risultati scolastici. Adora i pupazzi e i peluche, in particolare i leoncini. Suo papà Roberto lavora in un hotel di gran lusso a Venezia, ma in passato faceva il paracadutista. La mamma Cinzia è segretaria nella piscina di via Olimpia a Mestre, dove è sbocciato questo incredibile talento del nuoto italiano. Federica ha quattro tatuaggi e un piercing. Tifa Juventus, è testimonial dell'Associazione donatori midollo osseo (Admo) e ambasciatrice nei progetti che coinvolgono tematiche legati ai disturbi alimentari. Vive a Verona con un gatto che ha chiamato Neve.



I patti sono chiari: del suo rapporto affettivo con Luca Marin, asso italiano del nuoto, non intende parlare, perché troppo si è detto (senza sapere) e troppo si è scritto (senza conoscere). E poi il privato, per Federica Pellegrini, non può ricondursi a un continuo riferimento all'altra, la francese, la Manaudou. Acqua passata, per una nuotatrice, è una metafora che può aver senso? Non risponde, ma sorride. La chiacchierata comincia bene. E allora le domande possono scorrere senza intoppi. Come dice Federica «gli interrogatori non mi dispiacciono». Ma è sorniona, decisamente di buon umore.

Qual è il suo rapporto con il corpo, con la necessità strenua - come per ogni atleta, non necessariamente al massimo livello - di stare bene, di mantenersi comunque in salute, cioè in equilibrio? E per sua natura, ne converrà, l'equilibrio è sempre una condizione instabile.

L'equilibrio è una ricerca costante. Da qualche anno a questa parte ho trovato un ottimo rapporto con il mio corpo, ma ho dovuto lottare per raggiungere un vero senso di armonia.

Tutto o quasi dipende sempre da lei, non certo dal costume, di cui forse si parla troppo negli ultimi tempi. Valutazione che condivide?

Certo sì, giustissimo, il costume ti dà indubbiamente una mano ma il vero lavoro lo facciamo noi atleti.

Federica Pellegrini, la nostra nuotatrice di punta, non può esimersi dal puntare sulla salute ma reputa che molto dipenda dalla ricerca costante di sé. “I farmacisti? Non so chi siano, non conosco le categorie, scelgo sempre in base ai singoli”

Al di là del dato anagrafico, vent'anni ancora da compiere, non si sente già “adulta”? Per intenderci: non è che l'antica passione sia diventata per lei un lavoro che sa fare benissimo?

Prima di tutto per me il nuoto è una passione e un divertimento, non credo si possano raggiungere livelli alti se non nutri una certa passione per ciò che fai ma adesso sicuramente è diventato anche un lavoro.

E ancora, quanto pesano le responsabilità, verso lei stessa e verso gli altri?

Nessuno mi mette pressione addosso, fortunatamente sono circondata da gente intelligente, le uniche pressioni vengono da me stessa perché ogni volta nuoto per superare i miei limiti.

A suo parere, le consentono ancora di sbagliare o sono tutti tremendamente severi?

Essendo uno sport ed essendo da sola in acqua credo che sia legittimo sbagliare.

Quanta gente ha intorno, di coloro che cantano? Ci riferiamo ai tecnici ma an-

che agli affetti: di quante persone è fatto il suo mondo?

Un sacco di gente, ho davvero tante persone che sono ben presenti nella mia vita, mi vogliono bene e si prendono cura di me. E questo è uno dei segreti dei risultati che ottengo.

Il nuoto è allenamento, fatica quotidiana, ore e ore di impegno. Come riesce ad allenare la concentrazione?

Mentalmente è dura trovare sempre la concentrazione per allenarsi bene. Devo però dire che le motivazioni sono sempre state superiori anche nelle giornate in cui avevo poca voglia. Se questa energia venisse meno, allora forse dovrei fare altre valutazioni. Ma non è il momento, anzi...

Ci racconti che cos'è per lei lo stato di forma, se assomiglia allo stato di grazia (stato di flow, dicono gli psicologi dello sport). Se e come sa raggiungerlo, se ci sono segnali che lo preannunciano.

Per me lo stato di forma è una specie di leggerezza. Ti senti fluida in acqua, ti senti leggera quando esci dall'acqua. Questo è naturalmente relativo all'aspetto psicologico. Sul piano fisico >

ti accorgi invece più chiaramente se sei in forma o se ti manca qualcosa.

In breve le sue abitudini, il suo stile di vita: rapporto sonno e veglia, lavoro e relax, cibo e bevande, allenamenti e svaghi, se la rilassa muoversi non solo in acqua, se insomma pratica qualcosa'altro, in termini di sport, compatibile con il nuoto.

Ho una vita molto regolare, mi alleno cinque ore al giorno standone dunque in piscina almeno sette, le restanti ore mi rilasso ascoltando musica e stando

con le persone a cui sono più legata. Non ho né il tempo né la voglia di dedicarmi a un'altra attività sportiva.

A proposito, lei ha scelto uno sport individuale che diventa plurale solo in staffetta. Uno sport di squadra mai, non avrebbe fatto al caso suo?

Non credo di essere adatta a un team, sono un'individualista. Preferisco vincere e perdere per merito o colpa mia, nella staffetta in acqua ci sei solo tu in quel momento, poi è bello festeggiare tutte insieme. Soprattutto se si vince.



Da piccolissima, prima dei sette anni, quando ha iniziato a nuotare, che sport aveva in mente?

Ho iniziato a nuotare prima di iniziare a camminare, è stato il nuoto a scegliere me.

Che giudizio dà sui giochi con la palla, non necessariamente il calcio, che altri chiamano sport? Mai praticati, nemmeno a scuola?

Il calcio mi piace parecchio ma trovo assurdo il business che gli sta intorno. Tifo Juventus, per dire della squadra del cuore. Di pallavolo e basket non sono una grande appassionata, ma in occasione delle Olimpiadi mi lascio coinvolgere.

Che cosa pensa dei farmaci allopatrici, ne fa uso? Oppure preferisce rivolgersi all'omeopatia o al cosiddetto naturale? E queste scelte le ha affrontate d'intesa con il suo medico e il suo allenatore, oppure si affida esclusivamente alle loro competenze?

C'è un rapporto di fiducia indispensabile. A questi livelli ogni decisione su un farmaco va presa da professionisti seri e affidabili. Pur essendo di natura incline alle sperimentazioni, ho sempre optato per le medicine tradizionali, in questo evidentemente ispirata dalla cultura dei miei genitori. Se posso, comunque, evito anche l'Aspirina.

Cosa pensa dei farmacisti, ne conosce qualcuno? E come valuta la categoria, per lei è un punto fermo, una certezza? O altro, perché no, in negativo.

Non conosco farmacisti, non ne ho memoria, per i motivi che ho già espo-



“A questi livelli ogni decisione su un farmaco va presa da professionisti seri e affidabili. Pur essendo incline alle sperimentazioni, ho sempre optato per le medicine tradizionali, in questo ispirata dalla cultura dei miei genitori”

sto. Non sono abituata a frequentarli, non entro mai in un negozio chiamato farmacia. Ma c'è un fatto che mi appartiene: sono solita non generalizzare mai, cerco sempre di distinguere. E allora le racconto la mia teoria, che è molto semplice: ho una mia idea delle persone e non delle categorie, distinguo tra quelli di cui mi posso fidare e quelli che, per carità, mai. Delle categorie non so, non le contemplo.

Non poche persone sono preoccupate della loro salute, temono spesso il peggio. I casi limite sono gli ipocondriaci. C'è gente che legge di un malanno e lo avverte subito, quasi in automatico. Lei qualche volta si riconosce un po' malata immaginaria?

No assolutamente, mi sento sempre bene con me stessa e anche quando non avverto di essere, come si dice, al meglio, mi convinco di star bene e questo mi aiuta molto a superare i malanni.

Molti atleti sono superstiziosi. E lei, ha qualche amuleto, al di là dei peluche di cui abbiamo letto che le fanno compagnia?

No, non ne ho. Sono scaramantica ma senza amuleti.

A proposito di futuro, che cosa farà da grande, ha già pensato al dopo? Cosa le piacerebbe fare, oppure cosa finirà col fare, secondo lei?

Non ho dubbi, la psicologa.

Che cosa le piace dello sport, non necessariamente del suo, e che cosa proprio non le va?

Mi piace lo sport in generale perché mette sempre in discussione chi lo pratica. Mi piace molto perché è competizione. Odio invece chi usa qualsiasi metodo per vincere, soprattutto chi si dopa.

Che cosa, se potesse, cambierebbe dello sport?

Le persone che fanno politica anche nello sport.

Molti sostengono che gli atleti, pur se unici protagonisti, contano sempre troppo poco. Lei che idee ha in proposito?



“Mi piace molto lo sport perché mette sempre in discussione chi lo pratica, perché è competizione. Odio invece chi usa qualsiasi metodo per vincere, soprattutto chi si dopa”

Non credo che sia vero, gli atleti sono fondamentali e hanno il giusto riconoscimento.

Lo sport la soddisfa in quanto campionessa oppure l'avrebbe fatto anche con risultati diversi, non diciamo mediocri ma comunque non eccelsi?

Ovviamente se non avessi ottenuto i risultati mi sarei presa molto più tempo per me stessa e per pensare al mio futuro.

C'è qualche errore nel suo percorso, qualche scelta che non rifarebbe?

Dagli errori si impara molto, non sarei dove sono se non avessi sbagliato un po' di volte. Però rifarei decisamente tutto.

La interessano gli altri, nel senso di impegno nel sociale? Fa qualcosa per i più deboli oppure ha timore, come altri, di essere strumentalizzata?

Analizzo le proposte che mi raggiungono e, anche in questo caso, baso il mio rapporto sulla fiducia. In questo senso, sono felice di essere amba-

sciatrice dell'Associazione donatori midollo osseo.

Un cenno alle sue scelte, musicali o di lettura. Alle passioni che le piacerebbe avere, ma che non ha il tempo di coltivare. Ora, magari, chissà, in futuro...

La musica, tutta. È sempre presente e varia a seconda dello stato d'animo. Ultimamente sto scoprendo i cantautori italiani. Sui libri ho la mia numero uno: Oriana Fallaci.

C'è un'idea di matrimonio, di figli, nel suo futuro?

Certamente sì, mi voglio sposare e avere figli.

Ultima domanda: lo sport si fa sino a quando ci si diverte, o che altro? Le risposte possibili sono molte: sinché c'è la salute, sinché si vince, sinché si è competitivi, sinché si guadagna. Scelga.

Lo sport si fa fino a quando ci si diverte, il nuoto lo farò fino a quando sarò competitiva, non sopporterei il fatto di essere battuta costantemente da tutte.