

SPORTIVE

PELLEGRINI

FEDERICA

Sono un bancomat di medaglie. Eppure ora che sto per lasciare, sento ancora le farfalle nello stomaco entrando in piscina

DI GAIA GIORGETTI

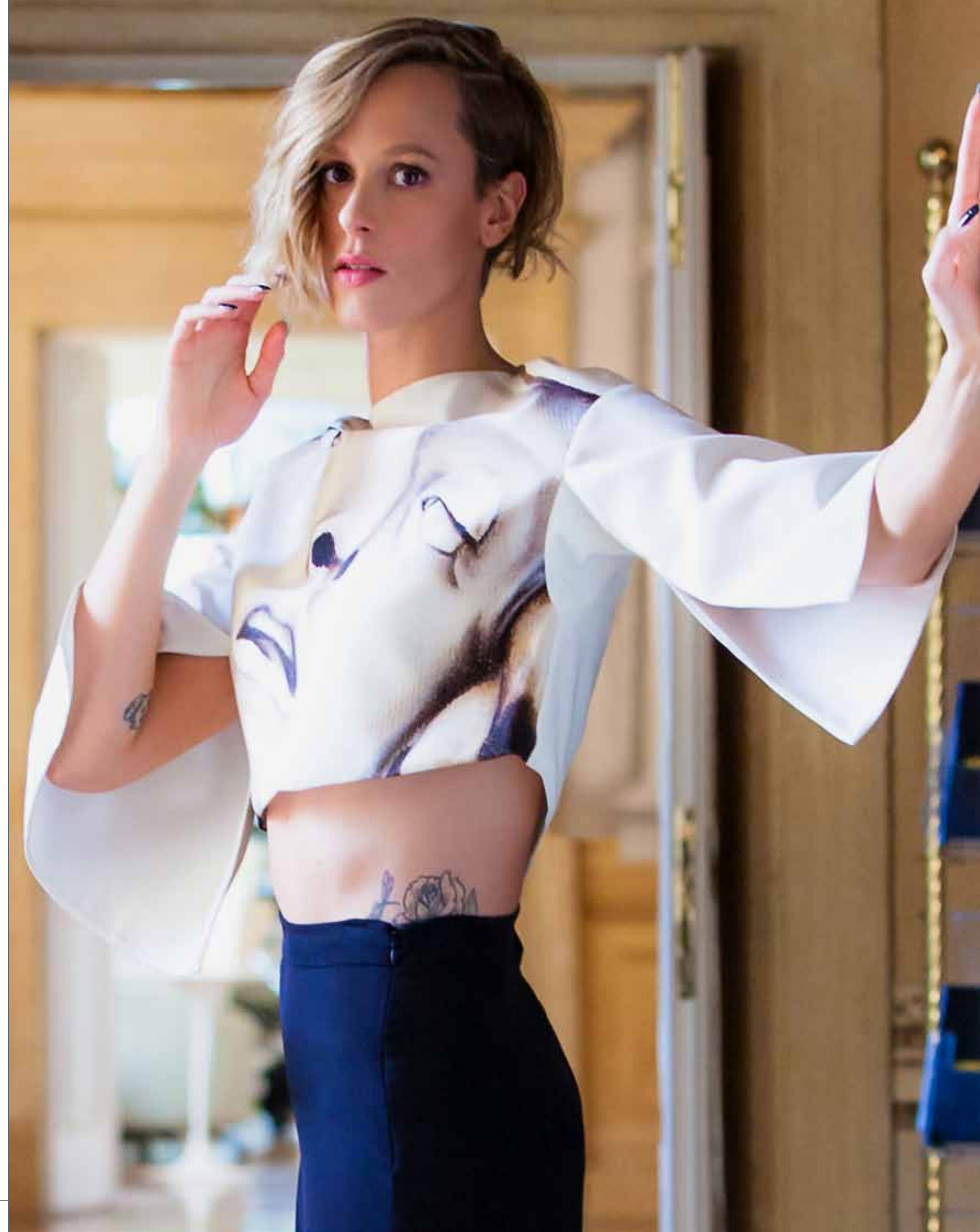
Vince il primo oro a 16 anni e da allora è inarrestabile. Non la fermano l'ansia prima delle gare, il gossip, né le colleghe più giovani. A 31 anni continua a collezionare trionfi in vista dell'ultima sfida: le Olimpiadi di Tokyo 2020. Con l'aiuto di un uomo per lei molto speciale: il suo allenatore Matteo Giunta

Lo tuffo d'inizio e la Divina è pronta a scivolare in acqua per l'ultimo Mondiale. Ha tutti gli occhi puntati su di lei, che nuota come una leggenda, battendo negli ultimi 25 metri sia la ventenne australiana, che il record del secolo. Nel luglio 2019, in Corea, si fa la storia: Federica scoppia in un pianto liberatorio. Le lacrime per l'ennesimo oro, a quasi 31 anni, simile a quello dei suoi inizi. «È stata la gara più bella della mia vita», dice la nuotatrice italiana che ha inciso il suo nome nella storia dello sport, nessuna ha mai superato il suo record nei 200 metri stile libero. La sirena bionda di Mirano ha conquistato il primo oro a 16 anni e da allora non si è più fermata. L'ultima sfida sarà a Tokyo per le Olimpiadi 2020, e probabilmente segnerà l'addio a una carriera insuperabile: 51 medaglie, 14 ori europei, 7 mondiali vinti e il primo oro olimpico femminile del nuoto italiano nel 2008 a Pechino. Un fenomeno come atleta, ma anche come donna, solare e bellissima, ha parlato apertamente della sua battaglia contro l'ansia che l'assale prima delle gare. E, davanti a Sergio Mattarella, ha sostenuto: «Lo sport è un orgoglio della nostra nazione, un esempio per le giovani generazioni. Lo protegga, Presidente». È la stessa Federica che viene inseguita dai paparazzi per i suoi amori, che si sente a suo agio sulle passerelle e in tv da ▶

Chi è Federica

Federica Pellegrini, 31 anni. Nuotatrice italiana, ha vinto un oro alle Olimpiadi di Pechino 2008. Chiuderà la carriera con quelle di Tokyo nel 2020. Lo scorso dicembre ha conquistato due argenti all'Europeo di Glasgow e agli Assoluti di Nuoto a Riccione. La *Gazzetta dello Sport* l'ha appena nominata donna dell'anno.

Adolfo Franzò



Federica detiene il record mondiale nei 200 metri stile libero e quello europeo nei 400. È la prima e unica nuotatrice italiana a aver vinto l'oro alle Olimpiadi.



Adolfo Franzò

quando è entrata a far parte della giuria di *Italia's got talent*. Il gossip non la risparmia e giura sulla nuova love story con Matteo Giunta, il suo allenatore e cugino del campione mondiale Filippo Magnini, con il quale ha avuto una relazione finita tra stoccate reciproche. Ma oggi la Divina, donna dell'anno anche per la *Gazzetta dello Sport* che l'ha appena premiata con il Gazzetta Award, è super concentrata, e non ha altri pensieri per la testa: «Ora» ci racconta in questa intervista «voglio godermi ancora il mio sport».

C'è stato un momento in cui ha pensato di voler mollare, ma poi è andata avanti. Cosa le ha fatto cambiare idea?

«Succede che un pensiero ti sfiori e poi perda forza quando lo analizzi a mente fredda. Non ho mollato per una ragione molto semplice: nuotare mi piace da matti». **In passato non ha avuto paura di raccontare le sue debolezze: ha parlato delle sue crisi d'ansia e delle sue paure. Oggi, alla fine della carriera sportiva, qual è il suo stato d'animo?**

«Sono serena e, soprattutto, molto concentrata perché so di avere un obiettivo: devo affrontare la mia ultima Olimpiade e faccio i conti con il tempo, con il cronometro. I momenti psicologicamente difficili che ho attraversato probabilmente nascevano dalla stanchezza fisica. Ma adesso ho imparato e mi prendo tutto il tempo necessario per recuperare le fatiche di un duro allenamento. Sto programmando la mia preparazione con scrupolo e conta

tantissimo anche l'impegno del mio allenatore, Matteo Giunta, essenziale in piscina».

La paura prima di una gara si è attenuata con il tempo o è sempre uguale? E, rispetto a quando era più giovane, se la prende di meno davanti a un risultato che la delude?

«Vuole alludere al fatto che stia diventando una vecchia saggia? (sorridente, ndr). In realtà, prima di ogni gara, le farfalle nello stomaco sono sempre le stesse, non è cambiato nulla da quando ero una ragazzina. Per me è un buon segno, evidentemente ci tengo ancora, ora come allora quando gareggiavo a livello giovanile».

Che cosa rappresentano per lei le prossime Olimpiadi di Tokyo 2020? E ha pensato al dopo? Si parla di una carriera nello spettacolo...

«Tokyo è il completamento della mia carriera, dopo la prima Olimpiade di Atene nel 2004, quando a sedici anni sono diventata la più giovane medaglia olimpica italiana. Al dopo non ho ancora pensato, adesso mi sembra più giusto rimanere concentrata sul momento. Vedremo».

Cosa pensa dell'amore? Compensa i sacrifici dello sport oppure lo vede più come una piacevole distrazione?

«Sinceramente, la vera distrazione me la sono concessa con *Italia's got talent*. È un'esperienza che ripeto volentieri perché questo tipo di televisione mostra al pubblico una parte di me che non era mai venuta fuori. Sono molto contenta del gioco di

squadra con Mara Maionchi, Frank Matano e la new entry Joe Bastianich». **Federica mamma è un sogno? E che cosa vorrebbe insegnare a sua figlia?**

«Sono cresciuta in una famiglia dove disciplina e serenità sono state sempre un modello, che per me rimane ancora molto presente. Non so bene cosa potrò insegnare ai miei figli, certamente l'educazione e il rispetto. Il resto sarà molto ispirato dai valori che mi hanno trasmesso i miei genitori».

Chi sono gli uomini più importanti della sua vita?

«Ne indico due: mio padre Roberto e Alberto Castagnetti (allenatore storico di Federica, scomparso nel 2009, ndr) che è stato il mio secondo papà».

A 31 anni gareggia con delle ventenni. Cosa vuol dire essere la più "grande"?

«Sul podio dell'ultimo Mondiale un'atleta mi ha detto: "Sai che ho cominciato a gareggiare quando tu hai vinto la prima medaglia?". Eh sì, oramai ho una certa anzianità di servizio! Ma questo si traduce anche in tanta esperienza, ed è un vantaggio competitivo che io mi tengo ben stretto».

Nel suo sport conta più il corpo o la testa?

«Nel nuoto ti fai un mazzo così, servono corpo e testa in egual misura».

C'è una vittoria che l'ha segnata più di altre?

«L'oro olimpico a Pechino nel 2008 è stato un sogno che si è realizzato. Ma non posso dimenticare le due vittorie ai Mondiali di Roma, l'anno successivo, nella piscina del Foro Italico stracolma di gente, tricolori ed entusiasmo».

Esiste il maschilismo nel suo sport? Le è mai capitato di essere penalizzata in quanto donna?

«Noi atlete siamo un bancomat di medaglie, eppure veniamo ancora trattate alla stregua dello sport dilettantistico (a dicembre il Senato ha approvato un emendamento che agevola società e federazioni al passaggio al professionismo delle sportive, equiparandole di fatto ai colleghi maschi. Ma per ora Federica e le altre nuotatrici restano dilettanti, ndr). Basta questo per dire quanto ci sia da fare per arrivare alla parità».

Ha mai ricevuto avance non gradite quando era più giovane e inesperta?

«Avance tante, ma niente che sconfinasse nell'equivoco o, peggio ancora, nella morbosità. Sono stata fortunata».



Milena Bertolini
53, allenatrice italiana. È single.

Portando le Azzurre ai Mondiali di calcio ci fa sognare. E segna un goal a favore della parità di genere

Chi è È il commissario tecnico della Nazionale femminile azzurra. Nata a Correggio (Re) e laureata in Scienze motorie, è stata calciatrice nel ruolo di difensore quando il football non era considerato un gioco da femmine. È passata nella stanza del comando prima come tecnico federale e poi come allenatrice di club sempre vincenti, portando avanti la battaglia per la parità di genere nello sport.

Cosa ha fatto Ha rotto un tabù,

guidando le Azzurre fino ai Mondiali di Francia per regalarci vittorie memorabili, degne di un boom di ascolti televisivi mai visto. **Perché ci piace** È una tosta, vuole essere chiamata Miss e non Mister, è nata per vincere, ma non da sola: le sue ragazze fanno squadra, senza i protagonismi del calcio maschile. Combatte contro i pregiudizi insensati che denuncia nel libro da lei curato *Giocare con le tette* (Compagnia editoriale Aliberti).



Simone Biles
22, ginnasta americana. È single.

Nessuno ha meritato e vinto più medaglie d'oro di lei. Nella ginnastica, ma soprattutto nella vita

Chi è L'astro mondiale della ginnastica artistica, nata a Columbus in Ohio, ha avuto un'infanzia difficile: il padre la abbandona da piccola, la madre alcolizzata non se ne occupa; cresce con i nonni.

Cosa ha fatto Nessuno al mondo ha vinto più di lei: ha superato anche i colleghi maschi, aggiudicandosi 25 medaglie, tra cui 19 d'oro; le ultime 2 le ha portate a casa ai Mondiali di

Stoccarda del 2019, dove ha stupito ancora una volta giudici e pubblico con i suoi prodigi. **Perché ci piace** È nera, povera e donna: arrivando al successo ha vinto una triplice sfida. E poi ha coraggio da vendere, ha gridato il suo *#MeToo*, associandosi alle denunce delle giovani atlete contro Larry Nassar, il medico della Federazione oggi in carcere per molestie. «Sapevate, ma non ci avete tutelato!», ha detto.



Sofia Goggia 27, sciatrice italiana. È single.

In pista già a tre anni per battere il fratello, ora è la regina dello sci italiano. Che con ironia affronta le mancate vittorie. Anche in amore

Chi è Nata a Bergamo, la regina dello sci italiano solca le piste sin da piccina. A tre anni, con la scusa di voler battere il fratello, già dimostra di avere la stoffa per diventare una campionessa. Non trascura la scuola, arrivando al diploma e a iscriversi all'università.

Cosa ha fatto Si è aggiudicata la Coppa del mondo di discesa libera e l'oro alle Olimpiadi del 2018. Nella sua carriera ha totalizzato la bellezza di 25 podi e 6

vittorie. Nel 2019 ha vinto nella discesa a Crans Montana e nel supergigante a St. Moritz. **Perché ci piace** È capace di rialzarsi. Nonostante gli infortuni, non si è mai persa d'animo, anzi ne è uscita più forte di prima. È una numero uno, ma resta una di noi. Seguitissima sui social e ironica. Era fidanzata, poi la storia è finita: «L'ho licenziato dopo uno stage di due mesi!», ha commentato.



Paola Egonu 21, pallavolista italiana. È single.

La fuoriclasse della pallavolo italiana rivendica il suo diritto ad avere la pelle nera e ad amare chi vuole. Anche una donna

Chi è Nata a Cittadella, in provincia di Padova, da una coppia fuggita dalla Nigeria, è un metro e novanta di talento. Che dimostra sin dagli esordi. **Cosa ha fatto** Con la Nazionale nel ruolo di schiacciatrice vince l'argento nel 2017 al World Grand Prix e al Mondiale del 2018, e il bronzo agli Europei del 2019. Con la sua squadra, l'Imoco Conegliano, ha

appena vinto i Campionati del Mondo. Ha tenuto la testa alta davanti ai cori razzisti e ammesso di aver avuto una relazione amorosa (oggi finita) con una collega pallavolista. **Perché ci piace** È una fuoriclasse che con orgoglio rivendica la sua omosessualità e il colore della pelle, mettendo tutti sull'attenti, odiatori compresi. **I**