

E' davvero difficile sapere qualcosa di più sulla carriera e sulla vita di Federica Pellegrini. E' difficile perché di lei si è scritto e detto tutto, anche oltre i limiti della privacy, e perché la sportiva italiana più famosa di sempre è tra i volti più amati e vincenti. Al Festival dello Sport, però, Federica si è concessa alle briose domande del direttore della Gazzetta dello Sport Andrea Monti, rivivendo i momenti salienti della sua carriera, dolori inclusi, parlando dei suoi coach, dell'indimenticato Castagnetti e rivivendo con emozione i suoi record. "E' difficile che pianga dalla gioia – dice la Pellegrini commentando i primati - ci ho provato ma non riesco, le lacrime le abbino a un sentimento negativo. Forse la vittoria più combattuta è stata quella di Budapest di un anno e mezzo fa anche perché ero già grande e quella che mi ha dato un gusto particolare". Quando in estate Federica era davanti a un bivio, smettere o continuare, si è affidata per la prima volta al consiglio dei suoi affetti e dei tifosi. "Non mi pesa continuare ad allenarmi, è stata una mia scelta quella di non fermarmi. So che fuori dal nuoto c'è una vita che mi aspetta ma mi piace ancora nuotare, quest'estate per la prima volta nella mia vita ho ascoltato gli altri, mi sono fatta influenzare e ho deciso di non mollare. Così mi sono ributtata negli allenamenti in vista di Tokyo 2020". Le immagini dei suoi successi danno modo di rivivere alcuni momenti storici, dal passaggio di testimone con Franziska Van Almsik (suo idolo) alla sfida con la francese Laure Manaudou, fino alla delusione nei 400 e al pronto riscatto nei 200 a Pechino: "Quelle Olimpiadi sono state strane, con le finali al mattino le batterie pomeriggio e semifinali sempre al mattino. Strane anche perché fallii nei 400 sì dove pensavo di vincere. Fu una delusione, mi chiusi in stanza per qualche ora, non risposi nemmeno ai miei genitori, avevo bisogno di resettare quanto successo la mattina per cercare di prendere l'oro nei 200. Resettai tutto e in batteria nel pomeriggio feci il record del mondo che poi superai in finale vincendo l'oro". Il pensiero va spesso al coach Alberto Castagnetti, scomparso nel 2009. "Avevo perso la mia guida, ero rimasta sola. Due mesi dopo a Istanbul feci il record mondiale in vasca corta dedicato a lui. Perdere la propria guida nel momento dell'apice assoluto è stato durissimo: avevo 21 anni con tanto margine di crescita. Persi un maestro di vita, negli anni dopo ho cercato di ritrovare quello che mi dava ma non l'ho più trovato. E' stato molto difficile: in quel momento ho continuato perché sapevo che lo avrebbe voluto lui. Ricordo che ebbi la notizia della sua morte la sera, ma siamo andati ad allenarci la mattina dopo per omaggiarlo". Poi il momento magico di Roma 2009: "La settimana del mondiale è stata la più bella della mia vita: quello stato di forma lo trovi una o due volte in carriera. E accadde a Roma, persi tre chili per la tensione di giocare in casa: non volevo deludere la gente. Per una volta il nuoto ha vissuto quello che poteva vivere il calcio". Non mancano i momenti difficili, come i suoi attacchi di panico, sempre collegati ai 400: "Inizii per un problema respiratorio in una gara a Genova, provavo la sensazione di morire annegata e l'ho avuta anche in gare successive nei 400. Per superare questi problemi c'è bisogno di qualcuno che ti aiuti con gli attacchi d'ansia". Il futuro è Tokyo 2020, poi si dice basta e si cambia vita: "Voglio girare il mondo da semplice turista, sono andata ovunque e non ho visto nulla". E una famiglia ("trovare l'uomo della mia vita, replicare quello che di bello ho avuto da mia madre e da mio padre"), evitando di dare troppo spazio a chi valica i confini della privacy: "Col tempo ho imparato a proteggermi nella mia vita privata: è il rovescio della medaglia della notorietà ma sono cambiata".