

io
DONNA

Speciale
uomo

Nuovi stili
nuovi codici

Federica
Pellegrini

“So giudicare
il talento:
è una vita
che gareggio”

Buoni
propositi
Camminare
e pensare
per vincere
l'ansia

Professione
regina
A scuola di
tiare, inchini
e protocolli

Fenomeni
Perché
Piccole donne
parla anche
ai maschi

<http://digitaledition.corriere.it> - Per info: corriere.de@rcsdigital.it
Codice cliente: null
Copyright 2013 © RCS Mediagroup Spa - TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Federica [Pellegri](#)
31 anni, dal 15 gennaio
è su TV8 e su SkyUno
con *Italia's Got Talent* tutti
i mercoledì alle 21.30.

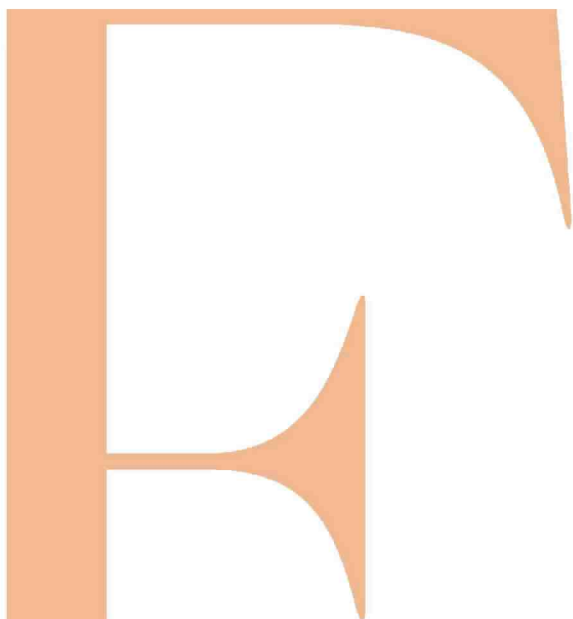
“Fissare l’asticella sempre più in alto è uno stimolo, ma anche un peso”, confessa la campionessa in questa intervista esclusiva. Dove annuncia che l’anno prossimo smetterà di nuotare. Intanto, però, torna come giudice in tv: “So riconoscere il talento”

di Cristina Lacava - foto di Ilaria Magliocchetti Lombi

Federica

Pellegrini

“Ho
un difetto:
non mi
piace
perdere”



È appena arrivata dalla piscina, mangia veloce un toast durante l'intervista, poi corre a prepararsi per il promo di *Italia's Got Talent*. Nel suo camerino a Villa Borromeo, a Cassano d'Adda, c'è un tavolo pieno di elegantissime scarpe tacco 12 (e che tacchi, sembrano sculture!), tra le quali dovrà scegliere. Difficoltà a camminarci? Zero: «Posso portarle tranquillamente tutto il giorno». Federica Pellegrini, 31 anni, prima e unica nuotatrice nella storia a essere salita 8 volte sul podio mondiale nei 200 stile libero (e ricordiamo l'immenso oro a Gwangju, l'estate scorsa), in jeans e dolcevita è bellissima e molto femminile. E non solo perché ama la moda e le scarpe. Con gli anni ha acquistato una morbidezza inaspettata. Resta riservata e timida ma è meno ruvida di un tempo, e più sorridente. Spontanea, non brusca. Disciplinata e precisa, puntualissima come ci si aspetta da una grande atleta. Ma finalmente, anche un po' indulgente con se stessa. Quando sfoglia pagina per pagina il quadernone con tutti i ritagli di giornale che una sua ammiratrice teneva da bambina, quasi si commuove. E le fa una dedica con un cuore.

Siamo riusciti a intercettare in esclusiva la campionessa nell'unica pausa che si è concessa per il lancio di *Italia's Got Talent* dal 15 gennaio su TV8 e SkyUno, dove torna in giuria insieme a Mara Maionchi, Frank Matano e, novità, Joe Bastianich al posto di Claudio Bisio. Poi si rinchiederà a tempo pieno in piscina, in vista delle qualificazioni per Tokyo 2020. Per lei, sarà la quinta olimpiade consecutiva, un record assoluto. Tutta l'Italia farà il tifo. Ma è troppo presto per parlarne, meglio essere scaramantici. E partire dalla tv che, chissà, potrebbe essere (in parte) il secondo tempo della sua vita. Di certo c'è solo che, a 32 anni, nel 2020 Federica finirà di gareggiare. Per noi fan, una gran perdita.

Che effetto le ha fatto tornare nella giuria di *Italia's Got Talent*?

L'ho vissuta meglio della prima

“La donna che ammiro? Ilaria Cucchi, che ha lottato 10 anni per suo fratello, contro il mondo”

volta, sicuramente mi sono sentita più tranquilla, a mio agio. Sono strafelice di aver accettato la proposta di far parte della giuria, due anni fa. Era una scommessa, ce l'ho fatta. Mi ha aiutato a staccare da quello che faccio tutti i giorni.

Lavorando in tv, ha scoperto qualcosa di sé che non conosceva?

Direi di no, mi conosco abbastanza bene. Forse si sono stupiti di più a casa, o chi mi ha visto solo in piscina. Se mi avessero offerto un altro programma avrei detto di no, perché non mi piace non essere preparata per una sfida. Ma giudicare il talento è quello che sono abituata a fare; è una vita che gareggio.

Proprio nessuna paura?

Avere tutto il pubblico alle spalle. Quello sì, è stato impattante.

Com'è andata con il nuovo giudice, Joe Bastianich?

Bene. Eravamo intimoriti, perché ha fama di essere cattivissimo. Ma vedrete, verrà fuori in modo diverso, più rilassato.

Quindi la tv è quello che farà, come dicono in molti?

Chissà. Per ora è stato divertente, ho avuto riscontri positivi.

Per una timida non sarà stato facile.

Ho imparato a mascherare la timidezza, *Italia's Got Talent* mi ha aiutato.

Sarà pure timida, ma sui tacchi alti cammina con gran sicurezza. Come fa?

Li ho sempre amati, fin da piccola. Pensare che mia madre oltre le ballerine non va; le bastano due centimetri di tacco e inciampa. Ho imparato da sola. Adoro le belle scarpe, la moda, senza mai eccedere. Per il trucco mi basta poco: fondotinta, terra, mascara e matita. Il mio beauty è piccolissimo, minimal.

Diciamo che la sua routine è anche più semplice: piscina e piscina.

Mi sveglio ed entro in acqua; 3 ore al mattino e 3 al pomeriggio. Man mano che si avvicinano le gare rallento il ritmo, per non affaticare i muscoli.

Dopo tanti anni, tuffarsi le dà le stesse sensazioni?

Il bello del nuoto è che è uno sport di sensibilità, ogni volta che sei in acqua hai la percezione precisa, e sempre diversa, di ogni millimetro del tuo corpo. Purtroppo basta una pausa di tre settimane per ricominciare da zero l'allenamento.

E lei, ricomincerebbe da capo con questa vita?

Non so se lo rifarei, ma mi piace ancora tanto, non mi sono stancata.

I suoi genitori che ruolo hanno avuto? Ha letto *Open* di Andre Agassi?

SEGUE

<http://digitaledition.corriere.it> - Per info: corriere.de@rcsdigital.it
Codice cliente: null
Copyright 2013 © RCS Mediagroup Spa - TUTTI I DIRITTI RISERVATI



Per la campionessa
la tv è una pausa; ora
sta intensificando
gli allenamenti in piscina
in vista delle Olimpiadi
di Tokyo 2020.
Nel servizio indossa
Creazioni Rossorame.

Federica Pellegrini

2004

Argento nei 200 stile libero alle Olimpiadi di Atene.



2020

In giuria a Italia's Got Talent con Frank Matano, Mara Maionchi, Joe Bastianich. Al centro, Lodovica Comello.

2008

Alle Olimpiadi di Pechino, oro e record mondiale.



2019

A 30 anni, l'oro ai Mondiali di Gwangju, in Corea del Sud.

2005

La nostra copertina: Fede aveva 17 anni.



I traguardi in piscina e fuori dall'acqua

Dai fasti di Atene (prima nuotatrice italiana e la più giovane sul podio, 32 anni dopo Novella Calligaris), a quelli della tv: per la seconda volta, Federica è a Italia's Got Talent.

C'è una donna che ammira, in particolare?

Nello sport, Franziska van Almsick, la grande campionessa tedesca di nuoto, che è stata sempre il mio punto di riferimento.

E uscendo dallo sport?

Ilaria Cucchi, perché è stata sola contro il mondo e ha vinto per suo fratello... Più volte mi sono immedesimata nella sua storia: 10 anni da sola contro il mondo sono tanti!

Che cosa la rende felice?

Le piccole cose, un pacco che arriva a casa, una sorpresa, Vanessa che mi fa le feste quando torno dopo l'allenamento. Per i pochi che non la seguono su Instagram, dove ha 1 milione di follower: Vanessa è il suo bulldog francese. Come fa a occuparsene tra una gara e l'altra?

Ci pensavo da un po' a prendere un cane, non me la sentivo, con i miei impegni sportivi. Poi ho fatto un patto con i miei genitori: ho chiesto loro di darmi una mano fino all'anno prossimo, quando finirò con l'agonismo, e per adesso di tenermi Vanessa se sono all'estero. In Italia me la porto dietro. Ammetto: l'ho viziata parecchio

Programmi per il futuro?

Ho un'agenda piena di progetti. Intanto, un po' di sport.

Ancora!

Voglio impararli tutti, finora mi era vietato: giocare a tennis, sciare. Sono stufo di aspettare i miei amici a bordo pista. Da bambina facevo la settimana bianca con i miei genitori, mi piaceva tantissimo, ma ho dovuto smettere.

Sport a parte?

Vorrei imparare a cucinare. Mia madre è un asso ma non ha fatto in tempo a insegnarmi perché sono andata via di casa molto presto. Non mi sono mai applicata finora, non ne avevo voglia. Ma prometto che lo farò.

Noi fan non possiamo accettare l'idea che lasci completamente il nuoto. Speriamo tutti che il Coni la trattenga, se non in acqua, a bordo vasca.

Ci sarebbe un progetto per restare nel nuoto, ma è presto per parlarne.

Ha partecipato per la prima volta alle Olimpiadi nel 2004, a 16 anni, vincendo un argento ad Atene. Dopo c'è stato l'oro di Pechino, nel 2008. Che cosa rappresenta Tokyo 2020?

Comunque vada, sarà un'ultima bellissima gara. Sicuramente per le emozioni che avrò. Ma le qualificazioni saranno a fine marzo, aspettiamo. **io**

SEGUITO

Certo, l'ho letto. I miei mi hanno accompagnato all'inizio, poi si sono fidati e mi hanno lasciato andare. È un ruolo delicatissimo quello dei genitori nello sport. Se spingono troppo, si può essere sicuri al 90 per cento che il figlio non diventerà mai un campione. Quel che è importante è l'ambizione dell'atleta, non quella dei genitori. Sono stata molto fortunata con la mia famiglia. Siamo molto uniti, è raro.

Che cosa le ha insegnato l'agonismo?

Che non mi piace perdere. So di essere molto competitiva, non tanto verso gli altri ma soprattutto rispetto a me stessa. Da una parte, fissare l'asticella sempre più in alto è uno stimolo potente, dall'altra è un peso. Dovrò lavorarci su, sono cosciente dei miei difetti.

Quali sarebbero?

Sono diretta, poco diplomatica e questo mi complica la vita.

Anche con gli uomini?

Sono precisina, ma non sono impossibile.

Che cosa le piace, in un uomo?

Dal punto di vista fisico, non mi piacciono i biondi. Per il resto, amo chi sa riflettere e si mette in discussione. Ma non è facile che gli uomini si facciano domande e questo limita molto la scelta.

Che ci dice delle foto pubblicate da un settimanale al fianco del suo coach Matteo Giunta, a Livigno dove si allena?

Che sarebbero state uguali due anni fa.

“Vorrei imparare a cucinare. Mia madre è un asso ma non ha potuto insegnarmi: ero sempre in giro”