



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - CAMPANIA

Venerdì, 29 dicembre 2017

FIN - CAMPANIA

Venerdì, 29 dicembre 2017

FIN - Campania

29/12/2017	La Gazzetta dello Sport	Pagina 4	Stefano Arcobelli	
<u>Pellegrini «Il mio 2017 pazzo e d' oro. la velocità? ne...</u>				1
29/12/2017	La Gazzetta dello Sport	Pagina 45		
<u>NUOTO</u>				4

Pellegrini «Il mio 2017 pazzo e d'oro. la velocità? ne prendo un po' da Bolt»

la Divina e federer sono i campioni dell' anno per la gazzetta. Federica: «non sono vecchia, ma sensitiva: torno baby nei 100. L' amore? no. Rock' n' roll sempre»

Tre volte d' oro ai Mondiali nei 200 sl del cuore, Federica Pellegrini è adesso 3 volte regina del mondo nella sezione donne anche per il 40° Referendum della Gazzetta dello Sport sui campioni dell' anno.

Tra gli uomini trionfa il leggendario tennista Roger Federer, tra le squadre mondo il Real Madrid. Referendum che completa i Gazzetta Awards celebrati il 12 dicembre e relativi ai campioni italiani del 2017 nelle diverse categorie. Curiosamente, la Divina abbina il terzo titolo iridato nella stessa gara a questa affermazione frutto del voto dei 159 redattori del nostro giornale che l' hanno preferita a due fenomenali americane, alla sciatrice Shiffrin e all' altra nuotatrice Ledecy, battuta dall' infinita Fede a Budapest.

Federica, la donna italiana dell' anno è stata Sofia Goggia, ma lei, già Legend, torna regina del mondo.

«Sofia è stata brava, e dopo quel premio è tornata sul podio in Coppa del Mondo, ha portato bene: il mio video messaggio è stato una bella scossa, direi. E io ho fatto 3 su 3 come nei 200 sl, una graditissima coincidenza».

Per lei non dovrebbe finire mai il 2017...

«Abbiamo scelto di festeggiare il Capodanno in altura a Livigno con una vacanza-allenamento di due settimane, di solito in questo periodo non si sa cosa fare e visto che c' è pure la neve ne approfittiamo». L' altura decisiva per il trionfo mondiale a Budapest.

«Una delle scommesse azzeccate: abbiamo lavorato sodo».

Come ricorda quell' ultima vasca del sorpasso d' oro?

«Come diceva Castagnetti, c' è sempre tempo per recuperare, a volte ho chiuso gli occhi, stavolta sembrava che fosse tutto al rallentatore, non pensavo di battere la Ledecy ma ho fatto la gara perfetta e giusta al millimetro, non so dove abbia trovato tutta quell' energia. Pazzesco come tutta la stagione».

Il 2017 è stato di svolta anche in amore. Intanto il regalo più gradito ricevuto a Natale?

«Me lo sono fatto stavolta in anticipo con l' oro di Budapest. Non potevo chiedere di più. Non mi manca niente di materiale, gli sfizi me li tolgo durante l' anno».



E' stato come sempre bello tornare in famiglia in questi giorni».

Ha appena postato un proverbio arabo: «Non arrenderti. Rischieresti di farlo un' ora prima del miracolo». E' uno dei suoi risvolti da donna d' oro, come i libri che legge?

«Ho sempre letto abbastanza e sotto gara, lo faccio tantissimo per staccare la testa, l' alternativa è fare shopping on line, perciò preferisco leggere comunque».

Dunque, in vetta al mondo a 29 anni e per la settima volta di fila sul podio iridato. Dove si colloca la migliore duecentista del nuoto?

«Al di là del grande ritorno, della longevità e della gara, non penso di essere tra le migliori per quantità di medaglie e di stili nuotati, di gare fatte. Non sono un' americana come la Ledesky che vince 4 ori ogni volta. Io ho la mia filosofia: one shot, one kill. Al massimo abbinavo i 400, che facevo bene anche se con qualche problemino di percorso.

Ma in fondo era solo nei 200 che volevo primeggiare».

Ora le manca solo la medaglia nei 100 sl e poi si avvera il sogno di Castagnetti: forte dai 100 agli 800.

«Sì, ma sarà difficile adesso». Per via dell' età? In vetta come Federer...

«Anche il nuoto si è allungato. E' difficile da spiegare, ma è una cosa sensitiva, a pelle. Sono contenta della scelta di aver continuato dopo Rio, sennò non sarebbe arrivato il terzo oro nei 200 sl, e la pace dei sensi».

I 200 quanto le mancano davvero ogni giorno e in gara?

«Da settembre sono stati allenamenti diversi, ho abbassato il ritmo per respirare, però Matteo Giunta mi ha avvisato: preparati, da gennaio sarà un' altra storia. Non so quanto saranno meno faticosi gli allenamenti rispetto al passato, ma tanto io sono pronta, sono abituata a faticare, non mi fa paura la fatica. Finché il fisico regge...».

Dopo un anno al top e aver vinto tutto, dove trova la voglia?

«Non c' è il rischio di dire: "ormai ho vinto, cosa devo dimostrare?" Perciò ho deciso di fare l' ultimo 200 ai Mondiali perché sarebbe solo un tornare indietro rispetto a Budapest. Io voglio che la mia gara, per come l' ho vissuta e mi ha accompagnato in questi anni, finisca con quel pensiero, con la sensazione di quell' oro».

Non ha mai pensato a Budapest all' uscita di scena come la tennista Pennetta dopo New York?

«Flavia aveva 33 anni e certe esigenze. Io ho 29 anni, non me la sento ancora, anche se non avrei mai immaginato di poter sentire ancora l' Inno per me».

E a Copenaghen ha rinunciato a un oro a mani basse nei 200.

«Potevo aggiungere una medaglia agli Europei ma non mi avrebbe detto nulla, i 200 sl li farò solo in chiave 4x200. L' importante è che la medaglia di staffetta l' abbia presa lo stesso, così son tornata pure con quest' altra mascotte, mi sembrava brutto comprarla e io ho quelle di tutte le edizioni, cavolo se lo volevo almeno un podio».

Insomma il fuoco dentro a quasi 30 anni è accesissimo...

«Il 5 agosto sarà festa grande».

E dunque cosa chiede al 2018?

«La serenità c' è, la velocità vedremo». I postumi dello sfidanzamento da Magnini? «Sono stati anni intensi con Filo, indipendentemente da come sia finita. Ero ad un punto di logoramento: il fatto di vivere e fare tutto sempre insieme. Era diventato un mondo a due. Quando qualcosa entrava oltre, dava fastidio, era motivo di frizione e non andava più bene. Non ero più innamorata».

E cosa le serve nel 2018? «Stavolta voglio davvero imparare l'inglese. Ho iniziato con una ragazza un metodo molto semplice, ci mandiamo messaggi vocali, così, perché a me interessa più quello parlato che scritto. Stavolta ce la farò».

Se guarda oltre Tokyo? «Vedo solo obiettivi da donna.

Non vedo carriere da manager.

No, niente per rimanere in primo piano. Più cose personali».

Fede sparirebbe 6 mesi?

«Alla fine vivo a Verona, dove sto bene: non ne ho bisogno».

Non si è mai inflazionata: regge anche per questo? «Opportunità mediatiche ne arriveranno, magari qualche sfizio me lo toglierò. Però se devo pensare a cosa succederà dopo Tokyo 2020 penso ad una famiglia, non a quello che succederà nel lavoro, anche perché avrò 32 anni e come donna i tempi saranno maturi per fare altro. Ma prima dei figli devo trovare la materia prima, spero che non manchi tra tre anni...».

Nessun fidanzato all'orizzonte? «In questo momento no. Una relazione forte come quella con Filippo porta degli strascichi ed è difficile uscirne. Di sicuro no, non adesso».

E' stato l'anno dell' addio di Bolt, ma chi l' ha colpita di più?

«A Rio non ho avuto modo di fare un selfie con il giamaicano, però ero a Pechino 2008 proprio davanti ai suoi 100. Resta uno dei miei ricordi più belli con l'oro. Spero che mi lasci in eredità un po' della sua velocità...».

I suoi 100 in acqua alla Bolt? «Sarebbe un po' dura...da qui a dire che vincerò i Mondiali non penso proprio. È qualcosa di personale, non per gli altri: un cruccio da bambina allenarmi da centista per vedere cosa posso fare nella velocità».

L'olandese Kromowidjojo s'è rilanciata a dispetto dell'età.

«Sì, ma lei è sempre partita dalla velocità, fisicamente è predisposta per le distanze brevi. Io dovrò lavorarci molto di più. E' chiaro che in vasca lunga respirerò di più che in corta».

Modello da centista cui ispirarsi? «Più la svedese Sjostrom, perché Sarah fa bene i 200, mi avvicino al suo prototipo».

Paltrinieri è andato in Australia, lei con chi farebbe allenamenti comuni con straniera?

«Volevo andare dalle Campbell già quest'anno, ma è saltato per creare il team a Verona. Magari nel 2019, visto che il gruppo di Matteo sta facendo ottimi risultati e anche in Federazione possono crederci un po' di più per creare un progetto. Ci sono tremila progetti e il nostro non c'è mai...».

Niente altura americana, stavolta.

«No, dopo Livigno debutteremo a Ginevra dal 19 al 21 gennaio, ed il 10 febbraio andremo a Fort Lauderdale, quindi gareggeremo ad Atlanta, fino a marzo sarò negli Usa».

In Florida non andrà a trovare Dressel, l' uomo dei 7 ori?

«Mi piace come personaggio: è una bestia, bello da vedere».

S'è tatuata i 5 cerchi verso la sua quinta Olimpiade, ma quello rock and roll sulla nuca ora spicca...

«Ce l'ho da tre anni, è quella la mia filosofia, rock and roll sino al ritiro dal nuoto».

Stefano Arcobelli

4