

IL BREAK EVEN POINT DI FEDERICA PELLEGRINI.

di **Andrea Ingrosso**

Copywriter – Autore di scrittura per le aziende.

Esce da una vasca per l'ultima volta martedì 30 novembre 2021. Fino a quel giorno, in 20 anni ci entra ogni giorno per stare in assenza di gravità. Galleggiare è come stare lassù nello spazio, in un equilibrio perfetto tra la linea orizzontale dell'acqua e la linea orizzontale del corpo. Come predestinata, già da piccola ha il destino scritto sull'acqua: quel corpo che nuota nella corsia di allenamento lo renderà indelebile. Diventerà un'astronautica nascente.

Tutto si compirà nella gestione del peso e della sua trasformazione nell'acqua: quando ci immergiamo il corpo cambia. Se fosse aria dovrebbe essere aerodinamico per diventare veloce. Ma in quello stato liquido, lo stato solido del corpo deve diventare **acquatico**: galleggiare per resistere alla forza di gravità, fluire per vincere la resistenza dell'acqua. Non conta la forza pura al netto delle variabili: nella formula del nuoto è la relazione tra peso e potenza a determinare i risultati, tra quanto galleggi e quanta spinta riesci a imprimere sull'acqua.

A braccio di ferro puoi essere tanto forte sulla superficie del tavolo, ma se sulla superficie dell'acqua sbagli a fare le bracciate la forza del braccio svanisce. Dall'aria all'acqua: cambia lo stato, cambiano i rapporti di forza, cambia la formula, cambiano i risultati. Nell'aria si cammina, nell'acqua si galleggia: conta la **galleggiabilità** astronautica del corpo, non la muscolosità terrestre del fisico. Quelli affusolati possono essere più veloci di quelli squadriati: ossa leggere e muscoli acquatici in corpi preparati a produrre in acqua la stessa forza di un corso d'acqua. Ma la forza più grande in acqua la devi produrre per resistere alla fatica, e per questo l'acqua deve diventare il tuo habitat naturale, il punto di non ritorno alla normalità.

«Nuota e non rompere i coglioni. Se non tieni il passo giusto andiamo avanti finché non lo fai alla perfezione». Le faceva fare così tanta fatica, che più alzava l'asticella della propria percezione e via via di fatica iniziava a farne sempre di meno. Ci sono sport in cui raggiungi il break even point quando arrivi ad amare la **fatica**: da lì in poi i ricavi dei risultati, nonostante la fatica, diventano maggiori dei costi per ottenerli. Sveglia alle 5 e 30 del mattino. Alle 7 in acqua per 3 ore di allenamento: mai meno di 9 chilometri a seduta. 9 la mattina, 9 il pomeriggio: 18 chilometri al giorno, tutti i giorni, tranne la domenica. Come puoi farlo se non ami la fatica?

Sembra una questione di stile libero, ma invece è tutta una faccenda di **meccanica** ferrea. Il braccio che si allunga più della sua lunghezza. La spalla che ruota con un'ampiezza maggiore del normale. L'avambraccio che forma una L sotto il pelo dell'acqua. 30 bracciate in 50 metri di vasca. Le sue spalle ruotano 3.600 volte. 30.000 ogni settimana. 120.000 al mese. In 20 anni di allenamenti 29 milioni di volte. È in questa rotazione divina che il sistema tuffo-apnea-bracciate diventa Federica Pellegrini.

A diciotto anni arriva ai Mondiali di Melbourne con addosso 72 chili. È il 2007. A tavola Federica mangia, in bagno Federica vomita, sulla bilancia Federica si solleva. Ma non è la successione corretta per **dimagrire** e a capirlo dovrebbe essere la sua testa, non la sua pancia. Quello che le serve non è pesare il cibo che finisce nel suo stomaco, ma mettere sulla bilancia i pensieri che si accumulano nella sua mente e trovare un equilibrio. A quel punto il peso si stabilizzerà a 62 chilogrammi senza bisogno di diete. A riconoscerlo sarà anche lo sponsor tecnico che per le gare le mette a disposizione due costumi:

uno con la sua taglia standard e uno con qualche taglia in meno.

A 50 minuti dalla partenza della gara è il momento di infilarselo: è così stretto che il suo corpo diventa un asse da stiro dove l'acqua dovrà scivolare. Per scivolare ancora di più, si incolla il costume con il nastro adesivo nell'incavo del petto perché non si crei in mezzo alle tette una bolla d'aria all'impatto con l'acqua. Poi, un po' di miele le scivola in gola e qualche parola del **mental coach** le scivola nell'orecchio. Con la cuffia e gli occhialini nel taschino della tuta entra in camera di chiamata dove le avversarie stanno ripetendo a mente la strategia di gara.

Gli ultimi 50 metri sono i più difficili, i suoi invece sono i più forti: le avversarie lo sanno. Anche se saranno davanti e se la vedranno al livello dell'ombelico a poche **bracciate** dall'ultima virata, sanno che da quel momento in poi inizieranno a perdere. Perché se per 350 metri avranno fatto una gara a tutta e ora dovranno rasentare il fondo per arrivare fino in fondo, lei invece riuscirà a mettere più bracciate possibili tra sé e loro. Loro sanno che lei a un certo punto aprirà: arriverà e le passerà.

In gara farà i primi 200 metri in 2 minuti e 1 secondo, poi tornerà in 1 minuto e 59 secondi, nonostante nei secondi 200 metri ci sia la virata e non la partenza lanciata. Sarà uno dei ritorni più forti della storia dei 400 metri. Alla fine, è oro in 4 minuti, 01 secondi e 97 centesimi. Tre giorni dopo si ripeterà in corsia 5 nella distanza dei 200 metri. Li percorrerà in 1 minuto, 55 secondi e 58 centesimi.

A due settimane da quelle gare l'intensità degli allenamenti dovrebbe arrivare a una manciata di chilometri a seduta. Il suo allenatore invece non la fa scendere sotto i 5 chilometri, 4 in meno rispetto ai 9 previsti. A 5 giorni dalle gare le chiede di fare 10 volte i 200 **stile libero** a 2 minuti e 15 secondi. Come diavolo farà a tenere insieme la velocità di percorrenza, la resistenza prolungata e il recupero

esiguo? Tocca, respira e riparte. Tocca, respira e riparte. Tocca, respira e riparte. Alla fine, riesce a tenere una media di 2 minuti e 09 secondi. Lei lo sa che quei tempi nessun al mondo è in grado di farli in allenamento. È con quella consapevolezza che arriverà nel 2011 ai Mondiali di Shanghai: se ha retto agli allenamenti di Philippe Lucas, le gare saranno una passeggiata, ma faranno la storia.

Eppure, non è un tipo che si racconta tante storie, Federica. Se sente di non riuscire più a nuotare sotto un certo tempo e sopra certi livelli, riconosce che il suo corpo nell'acqua si sta trasformando, ma in una direzione **inversa** rispetto a 20 anni prima. In gara ci va confusa, non ha più la tattica nelle braccia, non ha più la frequenza nelle gambe, non ha più i tempi nella testa, non ha più il respiro nei polmoni. Non ha più gli ultimi 50 metri. Così, da un giorno all'altro, smette di andare in piscina a fare quello che ha fatto per trent'anni.

Come un riflesso compulsivo continua ad alzarsi, a preparare la borsa per uscire e andare in piscina ad allenarsi. Poi, si scrolla i **muscoli** del corpo come ha sempre fatto sul blocco di partenza in attesa dello starter, si batte il petto alla Tarzan come ha sempre fatto prima di raccogliersi e spiccare il volo verso l'acqua. Ma quel giorno lo fa per realizzare che non ha più bisogno di alzarsi. Che non c'è nessuna borsa da preparare. Che non c'è nessuna piscina dove andare. Che non c'è nessun allenamento da fare. È mercoledì 1 dicembre 2021.