

# CON LA TESTA SOTT'ACQUA

Il mondo visto da chi nuota

Add Editore, gennaio 2025

La borsa l'ho preparata ieri sera, credo di aver preso tutto: ho messo due costumi nuovi (due per sicurezza), le cuffie con il mio nome, ma anche quella nera con il logo grande. Gli occhiali per il riscaldamento e quelli per la gara. Devo ricordarmi di prendere i guanti, ieri faceva freddissimo in vasca con tutta quell'aria condizionata. Combattere il freddo per me è sempre fondamentale.

Prima di andare a dormire ho passato lo smalto alle unghie, dopo anni di french manicure sono ritornata al mio amato blu. Sono anche riuscita a non scheggiarne o romperne nessuna, quando accade prima di una gara non è mai una bella sensazione, come se fosse un brutto presagio. Le unghie lunghissime, e blu, sono una mia caratteristica fin dai primi anni Novanta, sempre al centro degli obiettivi dei fotografi, ed è un vezzo che mia madre non ha mai contestato neppure quando ero appena quindicenne. Strano, a ripensarci adesso, a poche ore dalla gara.

Come accade sempre prima di una competizione, stanotte ho fatto fatica a prendere sonno, non è la tensione a tenermi sveglia, ma la voglia di gareggiare e di vedere dove mi porteranno le tante ore che ho speso ad allenarmi. Per quanto mi diverta in vasca, e per quanto ogni giorno i tempi continuino a farmi vedere i miglioramenti, l'unico verdetto è la gara: impegnarsi per andare forte solo in allenamento mi dà l'idea di un'opera incompiuta.

Continuo a immaginarla a occhi aperti, ma questa gara l'ho già vista e rivista nella mente almeno una decina di volte, e un po' mi sento come se l'avessi già terminata, però non sono stanca, anzi continuo a essere iper concentrata e motivata. Le uniche cose che non voglio visualizzare nella testa sono il tempo e la posizione. Se farò tutto per il meglio sarà un ottimo tempo, non c'è motivo per cui non debba essere così, e la posizione, ormai lo so, non dipende solo da me. Ci sono altre sette nuotatrici in acqua e hanno tutte lo stesso obiettivo: mettere la mano per prime sulla piastra.

Indipendentemente da chi è più forte, più talentuosa, più allenata, il risultato è la fotografia di un momento, e solo di quello. Al termine della gara una soltanto sarà la vincitrice, ma questo non cambierà il valore delle avversarie.

Ho pranzato presto, un tempo prima delle gare mangiavo solo un piatto di pasta in bianco, lo stomaco mi si chiudeva e dopo un evento arrivavo a perdere anche un paio di chili in una settimana. Su un fisico asciutto come il mio era un problema. Ora ho sempre

la scorta di proteine e barrette, e oggi, visto che la gara sarà in serata, farò merenda con una fetta di crostata e un caffè. Per il caffè chiederò aiuto a Valentina, la nostra fisioterapista; di solito ci pensa lei con una moka che si porta sempre da casa. I fisioterapisti sono figure fondamentali per gli atleti, ma lei per me è diventata ormai un'amica.

È il momento di andare, mancano circa tre ore al via, la piscina non è vicinissima, ci vogliono quasi venti minuti di autobus e poi in camera non so più cosa fare. Prendo il pass e mi avvio, meglio arrivare in anticipo per gestire tutto con calma: più rimango qui e più divento impaziente. Con me ho un vecchio iPod, uno dei primi usciti in commercio. Ho caricato poche canzoni che ascolto in loop: da Madonna ai Culture Club, passando per Umberto Tozzi. Mi servono più per staccare la spina che per concentrarmi. Sono canzoni allegre che canticchiano fra me e me.

Il viaggio mi è sembrato più breve del solito, sono già arrivata e sono una delle prime a varcare la soglia dell'impianto ologopomeriggio. È una sensazione bizzarra quella di gareggiare nell'ultimo giorno del programma. In vasca in questo momento non c'è nessuno, ma anche quando arriveranno gli altri per il riscaldamento ci saranno forse quattro o cinque nuotatori per corsia.

Sistemo la borsa, vado a cercare una bottiglia d'acqua e comincio a fare un po' di stretching. Pochi esercizi per il collo e la schiena dove accumulo sempre la tensione maggiore. In realtà li faccio più per occupare il tempo che per una reale necessità. Se dipendesse da me sarei già con la testa sott'acqua per il riscaldamento: 400 sciolti, 200 gambe, 200 braccia e 200 esercizi, qualche ripetizione da 50, 4 da 15 metri veloci, un paio a testa alta, un 50 in progressione interna e un paio da 25 con partenza.

Questa cantilena che sembra fatta di numeri e lettere senza senso, per me è una melodia, il modo migliore per portare corpo e mente alla situazione ideale.

Dal riscaldamento ho ottime sensazioni, mi sento bene e quando provo ad aumentare la velocità ho l'impressione di alzarmi sopra l'acqua e di avanzare a ogni bracciata. Da quando hanno sostituito le piastrelle a fondo vasca con un telo, la sensazione di velocità non è più la stessa. Prima si percepiva il movimento nello scorrere delle fughe, ma le piscine ora sono prefabbricate e hanno bisogno di un modo semplice e veloce per essere rivestite. Il risultato? Niente più fughe e per noi la fastidiosa impressione, guardando sott'acqua, di non

essere veloci. Ma oggi non è così. Il tempo di asciugarmi e vado a mettere il costume da gara. È strettissimo e ogni volta ci vuole pazienza per non romperlo; devo anche ricordarmi di andare in bagno prima di inflarlo, altrimenti potrebbe essere un problema.

Ho deciso: sotto la cuffia ufficiale con il mio nome metterò quella nera. Non ho mai usato due cuffie, ma ho bisogno di tutta la sicurezza del mondo e quella è la mia cuffia portafortuna. Lo so, non esiste la fortuna, si vince o si perde perché qualcuno è più forte di te o perché quel giorno sei tu ad avere più energia, ma quella cuffia mi fa sentire meglio, quindi doppia cuffia sia.

Ma ci siamo, arriva il momento di rompere gli indugi e tuffarsi, ed è in quel momento che mi accorgo che ho aspettato questo istante dal primo giorno in cui ho messo per la prima volta piede in una piscina.

*L'inizio del Prologo che apre il libro*

Uscito: 17 gennaio 2025 | Pagine: 200 | Prezzo: 18 euro

## IL LIBRO

**C'è qualcosa di antico e di intimo nel rapporto che abbiamo con l'acqua, che si sta principianti o campioni olimpici. Lì dentro, nell'ambiente apparentemente protettivo del liquido, si sconta una solitudine che può essere perfezione ma anche un muro di silenzio.**

**Un libro che abbraccia autobiografia, storia, femminismo, psicologia, passando dalle piscine olimpiche alle acque aperte, dagli aneddoti di campioni di campionesse al legame di odio e amore che un atleta instaura con il proprio corpo.**



## L'AUTRICE

**Cristina Chiuso ha partecipato a quattro Olimpiadi ed è stata capitana della nazionale italiana. Ha stabilito diversi record italiani sia in vasca corta sia in vasca lunga nei 50, nei 100 e nei 200 metri stile libero.**

IN COLLABORAZIONE CON

