

## Il ragazzo d'oro

«Unico doping che contempla sono i tortellini della nonna e anche la mamma assicura di non averlo partorito in acqua»; Qual è allora il segreto dell'energia eccezionale messa in vasca da Gregorio Paltrinieri, il poliziotto delle Fiamme oro, all'ultimo mondiale svoltosi a Kazan (Russia) lo scorso agosto? L'energia grazie alla quale ha stabilito il nuovo record europeo negli 800 stile libero ed è salito sul gradino più alto del podio nei 1.500 con annesso altro record europeo ad appena vent'anni, mentre di solito i nuotatori mezzofondisti arrivano alla piena maturità sportiva soltanto dieci anni dopo? Per scoprirlo Poliziamoderna è andata a trovarlo a Carpi in provincia di Modena, la città in cui è nato e cresciuto e dove ha mosso le sue prime bracciate. Qui si trova la sua famiglia, papà (il suo primo allenatore, ora indaffarato nell'inaugurazione della nuova piscina comunale della cittadina emiliana) e mamma («una delle vittorie più belle sarebbe per me insegnarle a nuotare e a vincere la paura del mare», dice Greg), qui si trovano i suoi amici storici «sono quelli del liceo scientifico che ho frequentato fino a sedici anni e mi seguono in gara anche all'estero» e anche «ragazze, lo so è un duro colpo»; la sua fidanzata che studia medicina. Insomma, quattro buoni motivi per ritornare a casa quasi ogni fine settimana dalla prigione dorata del Centro federale di Ostia (Rm) dove ha scelto di trasferirsi a soli sedici anni per poter fare il salto di qualità. «Volevo confrontarmi con atleti più forti di me e con allenatori che mi spingessero più avanti». Certo, farla digerire ai genitori che vedono fare le valigie al loro unico figlio, per di più adolescente, non è stato facile, ma Greg ha sfoderato uno dei suoi incredibili sorrisi e ha trovato le parole giuste per convincerli. Perché Paltrinieri è un mix vincente di solarità e determinazione, senso della famiglia e degli affetti e ambizione a fare non tanto il massimo, quanto il meglio che si può esprimere in assoluto in corsia. Per cui dopo il mondiale strepitoso e le meritate vacanze con la fidanzata, è tornato a Carpi dove tutti sono scesi in piazza a festeggiarlo a suon di fanfara e di tigelle. Lui il giorno seguente era già in piscina a Novellara, il posto dove ha gareggiato le prime volte, a «macinare» vasche su vasche assieme ai ragazzi del paese. E forse il segreto sta tutto qui, in una vita fatta di valori semplici e sani. Però quella che sta per iniziare è una stagione importante che porterà dritta dritta ai Giochi olimpici di Rio de Janeiro, non è tempo per cullarsi sugli allori, soprattutto per chi ci arriverà da campione del mondo. Gregorio Paltrinieri lo sa bene e, messa alle spalle la gioiosa parentesi di Carpi, ha già ripreso gli allenamenti presso il Centro federale sotto lo sguardo attento del mitico Stefano Morini, il suo allenatore. Lo abbiamo seguito fino alle porte della Capitale per commentare con lui l'aspetto tecnico e fisico della sua preparazione. E alla fine dell'allenamento Greg ha ancora il fiato per rispondere alle nostre domande. Gregorio oggi inizia la tua ennesima stagione agonistica; Sono entrato in acqua praticamente appena nato: avevo più o meno quattro mesi; mio padre era responsabile di alcune piscine e trovarmi «in corsia» è stato quasi automatico. Da lì ho frequentato tutti i corsi possibili e a sette anni ho iniziato con l'agonistica. Il tuo primo stile è stato la rana; È stata una scelta naturale, istintiva. Nuotare a rana mi riusciva bene e, cosa non trascurabile, vincevo molte gare. Ho continuato fino ai 12 anni, poi con lo sviluppo sono diventato altissimo, forse troppo velocemente, così ho perso la coordinazione necessaria e ho dovuto cambiare stile. Ero «età in cui gli allenamenti si fanno più seri e mi sono accorto di avere una buona resistenza e allora ho «virato»; sul fondo e sul mezzofondo. Mi piaceva molto nuotare, anche in allenamento: fare tanti chilometri non mi pesava più di tanto, anche se il nuoto è una disciplina che richiede tempo e sacrificio. Non è stato facile conciliare gli allenamenti con lo studio, ma per me e la mia famiglia concludere la scuola era un punto fermo. A un certo punto, sfatando il luogo comune che vuole i ragazzi italiani «mammoni», hai preso la decisione di allenarti a Ostia. È stato un passo forse fondamentale per la tua carriera; Ero un giovane promettente, tanto che al mondiale di Shanghai, a 16 anni, avevo nuotato su tempi di valore assoluto. Dentro di me sentivo di potercela fare, volevo provare a diventare un campione, ma rimanendo a Carpi non avrei avuto gli stimoli giusti, non avrei avuto un gruppo più forte con cui confrontarmi e un allenatore della Nazionale. Certo, non è stato facile lasciare la famiglia, gli amici e cambiare scuola. Devo ringraziare i miei genitori che mi hanno sostenuto in questa scelta. Un'altra decisione importante è stata quella di trasferirmi da solo per un mese in Australia, a Melbourne, per allenarmi assieme a Mack Horton (terzo negli 800 stile libero ai Mondiali di Kazan, ndr) e provare tecniche nuove. Un'esperienza che evidentemente ha dato i suoi frutti. Dal luglio 2012 fai parte del Gruppo sportivo Fiamme oro, ci racconti come è andata? Quell'anno grazie ai buoni risultati ottenuti ho iniziato a essere corteggiato da molte società, militari e non. Ho valutato bene tutte le proposte e alla fine ho preferito una squadra «militare»; perché mi permetteva di rimanere tesserato anche con la mia società storica, la Cooper nuoto. La scelta è stata di entrare in polizia perché è quella che mi piaceva di più sia dal punto di vista tecnico, probabilmente siamo la squadra più forte e organizzata al momento, sia in prospettiva futura. E poi Roberto Bonanni (il coordinatore degli sport acquatici delle Fiamme oro, ndr) mi teneva «occhio già da un po'» ed è stato il primo a farmi una proposta concreta. Quando appenderai il costume al chiodo, tra tanti tanti anni, ti piacerebbe fare il poliziotto? Perché no. La polizia ha tante e interessanti specialità e credo che anche i miei studi in scienze politiche e relazioni internazionali mi potrebbero essere utili per questa carriera. Com'è la giornata tipo di Gregorio Paltrinieri? Mi sveglio verso le 7.30, faccio colazione e poi dalle 9 alle 11 sono in piscina ad allenarmi. Nel pomeriggio ho altre due-tre ore di allenamento in acqua. In pratica sono libero soltanto dalle 12 alle 17. In queste ore cerco di concentrare tutte le mie attività extra sportive: mangiare, leggere (preferisce i thriller americani, Connelly è il suo preferito, ndr), studiare, sentire un po' di musica, in particolare hip hop e r&b, o giocare alla Play Station con gli altri ragazzi. Ma soprattutto cerco di riposare perché il secondo allenamento è quello più duro, in cui si spinge al massimo, a differenza della mattina dove ci si concentra sulla resistenza. Inoltre, tre mattine a settimana, prima della piscina, mi alleno anche in palestra. Hai vinto dei premi prestigiosi riservati ai giovani sportivi (Menzione al Premio Gianni Brera 2012, Premio Mangiarotti 2014) che celebrano la lealtà e l'etica sportiva. Non tutti gli atleti sono fedeli a questi principi, come ti poni nei confronti di chi cerca facili scorciatoie per vincere? Io sono assolutamente contro il doping e, anche se è una cosa scontata, ci tengo a sottolinearlo. Purtroppo il doping esiste e ci dobbiamo convivere; così come dobbiamo prendere coscienza che ci sono persone sicuramente intelligenti che però oltre ad allenarsi, cercano il modo di fregare gli altri. I controlli internazionali stanno aumentando e migliorando, ma secondo me bisogna intensificarli ancora di più e soprattutto bisogna trovare pene più dure. Le squalifiche adesso si riescono a scontare anche in periodi in cui non ci sono le gare. Comunque è triste che ci sia gente che ama questo sport e che bara per vincere. Ai mondiali nei 1.500 hai fermato il cronometro su 14'39"67 nuovo record europeo. Come si può limare ancora questo tempo in vista dei Giochi olimpici? Quest'anno devo

solo sui 1.500 (gli 800 non sono gara olimpica, ndr). Credo di poter scendere ancora sotto quel tempo; non so di quanto, ma secondo me lavorando bene e facendo le cose con l'&quot;impegno di sempre, penso di poter arrivare a Rio con l'&quot;obiettivo di far meno di 14&quot; e 39&quot;&hellip; Come non credere a un ragazzo d&quot;oro&hellip;

01/10/2015