

GALLEGGIARE CON TUTTO IL PESO DELL'ORO AL COLLO.

di **Andrea Ingrosso**

Copywriter – Autore di scrittura per le aziende.

«Non sta attento. Fatica a concentrarsi. Michael non studia come dovrebbe, ha sempre fretta e crea agitazione in classe». È il medico di famiglia a prendersi cura di lui. Frequenta ancora le elementari quando gli diagnostica l'ADHD. Non ha neanche otto anni e forse nemmeno la consapevolezza della sindrome. Charles Wax gli prescrive uno stimolante. Ma oltre a buttare giù tre compresse di Ritalin al giorno, che cosa può fare un bambino con quel disturbo da iperattività?

Michael fa quello che non penseresti, visto che detesta tenere la faccia sotto: si butta in acqua, ma sopra non sono acque libere. L'acqua è quella lungo una corsia, non sia mai che prima o dopo riesca a contenere tutta quell'energia fisica che si ritrova addosso. A bordo piscina trova anche un allenatore. Bob Bowman fa quello che una **corsia** non può fare: contiene la dispersione della concentrazione del ragazzino e la incanala nella stretta via della disciplina del nuoto.

Allenamenti massacranti. Punizioni pesanti. Motivazioni sferzanti. La nuda e cruda verità viene sempre a galla: nel nuoto ottieni solo quello che dai. Il talento non è un **salvagente** che – come in altri sport – ti può salvare se non ci hai dato dentro ogni giorno. Metti questo principio in testa a un giovane promettente e forse avrai un campione. Mettilo in testa a Michael Phelps e avrai il più grande nuotatore della storia.

«Abituati a fare quello che gli altri non vogliono

fare». La faccenda della **mentalità** vincente Bob gliela spiega così. La testa di chi vuole farcela la vedi nelle maniche che si tira su e nella tabella degli obiettivi che butta giù su un foglio. «Prendila e portatela a casa. Attaccala al frigorifero, così la vedrai ogni giorno». Michael prende i 1500 metri stile libero e ci scrive a fianco 16 minuti netti. Poi prende i 200 farfalla e li fissa a 2 minuti 4 secondi e 68 centesimi. Infine, prende i 400 misti e li plafona a 4 minuti 31 secondi e 68 centesimi.

«Buongiorno Michael. È ora di andare agli allenamenti». Fuori è ancora buio quando sua madre entra in camera a svegliarlo. Prendere la colazione di tartine nel frigorifero gli ricorderà che cosa lo aspetta. Un blocco di 200 metri stile libero, un altro di 200 misti, quattro di 100 stile libero e, dopo una breve interruzione fra un blocco e l'altro, il finale dei 400 misti. In piscina Bob è già lì dall'alba ad aspettarlo, pronto a chiedergli di ripetere quella **serie** quattro volte. L'unica luce accesa è quella dell'auto che in quindici minuti lo porta al centro natatorio Meadowbrook da Towson, nel Maryland, dove abitano. Quando ci ritorna con sua madre è ancora buio: è l'ultimo a uscire dalla piscina alle sette di sera.

Prima Bob lo ha portato dall'allenamento del mattino alla scuola, poi dalla scuola al pranzo, dal pranzo alla scuola e poi ancora in piscina. La **durezza** di quei momenti misti della giornata riflette sull'acqua la durezza dei 400 misti della gara. Alla distanza di quelle quattro centinaia di metri si aggiunge la mescolanza degli stili. Il delfino che via via si fa

sempre più pesante, il dorso che non ti rende padrone dell'acqua come gli stili a pancia in giù, la spossatezza nelle gambe della rana, la potenza dello stile libero che solca la superficie dell'acqua verso il traguardo. Il dolore che sente in corpo è così forte che lo spinge ad andare più forte perché finisca prima possibile. Finisce in 4 minuti 9 secondi e 9 centesimi. Record del mondo. Oro ai Mondiali di Barcellona 2003. A solo 18 anni.

Che possa tirare fuori quel tempo, Bob lo capisce molto prima di quell'età dall'evoluzione del corpo di Michael. Mani come piatti da cucina, 48 e mezzo di piede: con quegli arti estremi può spostare una quantità di acqua maggiore degli avversari. A Bob spetta solo di insegnargli come muoverli per farli scivolare senza produrre bolle. Poi, la spiccata flessibilità di ginocchia e caviglie farà il resto: con quella libertà di manovra può fendere il pelo dell'acqua come se avesse delle pinne ai piedi. Per planare sulla superficie come lo scafo di una barca, invece, ha dalla sua quel torso che visto in proporzione è più lungo delle gambe. Con un metro e novantotto centimetri di apertura alare – più lunga della sua statura – le **bracciate** in vasca saranno di meno perché più lunghe. Di quei centonovantatré centimetri dalla testa ai piedi, ottantuno sono dalla cintola in giù: Michael Phelps ha il tronco di un uomo di due metri e le gambe di un uomo di un metro e novanta. Per i calcoli della fisica del fisico, avrà meno ostacoli da superare in acqua.

Alla crescita del suo **corpo** corrisponderà la crescita delle serie che Bob gli chiede di fare. A nove anni nuota 75 minuti al giorno, quattro volte la settimana. A dieci anni passa a 90 minuti al giorno, cinque volte la settimana. A undici anni si allena tutti i giorni della settimana per 2 ore e mezzo. Chiunque le avrebbe viste come una tortura, ma nel nuoto conta l'atteggiamento con cui entri in vasca. I suoi compagni escono stremati, Michael ci resta per consumare l'energia che ha ancora addosso.

«Abituati a fare quello che gli altri non vogliono fare».

Gli altri si riposano la domenica? Per cinque anni dal 1998 al 2003 la domenica è giorno di allenamento. A Natale gli altri si fermano per le vacanze? Michael lo festeggia con gli allenamenti in piscina. Dove festeggiare il Ringraziamento? In piscina. E il compleanno? In piscina. Secondo i calcoli di Bob, Michael avrebbe dovuto allenarsi circa 550 volte l'anno, prima delle Olimpiadi di Atene circa 2200 volte, percorrendo circa 15.000 chilometri di vasche. Mettere in testa quell'**atteggiamento** prima di avere messo al collo una medaglia è l'unica strada per arrivare sul podio.

Su quello più alto delle Olimpiadi ci salirà 23 volte in tutta la carriera, ma per arrivarci dovrà correggere tutti i suoi difetti. Portare da due a sei colpi la gambata dello stile libero è il più impellente. Poi, i gomiti, «Tienili più alti Michael, più alti», il mento da tenere più basso nella virata della farfalla, e le punte delle dita, «Spingile, Michael, dai, su, lavora con le gambe, di più». Per rinforzarle Bob gli fa indossare le scarpe da ginnastica e una muta da sub. Quando non basta lo aspettano le sedute in palestra. Per uno come lui che non ha mai sollevato un bilanciere, tirare su pesi tre giorni la settimana sono versamenti in più nel **deposito** della preparazione, dopo avere spostato acqua per due ore di piscina. «Più veloce, più veloce quando giri la testa per respirare, più forte la spinta quando tocchi il muro».

Una gara ti svuota, soprattutto quando gareggi contro i migliori, ma quasi sempre capita che migliori anche tu. I 200 metri stile libero non sono la sua specialità: nel 2004 ad Atene non parte favorito, eppure quella gara si rivelerà allo stesso tempo uno svuotamento di energie e un nuovo **versamento** di esperienza. Arriva terzo e quel podio più basso diventa il punto più alto della svolta nella sua carriera. Quattro anni separano Atene da Pechino: il

tempo necessario per aggiungere alla velocità dei 100 la resistenza necessaria per i 200. Sulla pista di atletica un velocista li corre in circa 20 secondi, un nuotatore in 1 minuto e 43 secondi. La resistenza sta in quegli 83 secondi di differenza: è tutta acqua da spostare.

«Abituati a fare quello che gli altri non vogliono fare». Durante il periodo della preparazione nuota quasi 60 chilometri. 12.000 metri solo a stile libero e in questa successione. Un blocco da 800 metri, due da 700, tre da 600, quattro da 500, cinque da 400, sei da 300, sette da 200, otto da 100. Oppure l'abbinata 300 stile libero e 200 farfalla: quei 500 metri totali costituiscono una serie. Michael deve ripeterla dieci volte. Ma nulla si rivela più duro di trenta blocchi da 100 metri: ogni volta ai 50 metri deve uscire dalla vasca e rituffarsi dai blocchi di partenza. È come fare un deposito in banca. Fare tanti versamenti nel conto corrente della preparazione per avere poi la possibilità di fare un grosso **prelievo** quando arriva il momento in cui ne ha un grande bisogno. E quel momento sta per arrivare.

Quando si incammina verso il blocco di partenza numero sei della finale dei 200 stile libero, Michael ha già al collo due medaglie d'oro: quella dei 400 misti e quella della staffetta 4x100 stile libero. Sul foglio degli obiettivi appeso alla porta del frigorifero aveva scritto: Pechino 2008, 1 minuto 43 secondi e 5 centesimi. Nella testa stretta dalla cuffia e dagli occhialini ha la tabella di marcia. Niente easy speed nella prima vasca. Prendi subito il comando. Costringi gli altri a inseguirti. Arriva ai 100 metri in cinquanta secondi, non cinquantuno. Quel muro dei cento lo tocca a 50 secondi e 29 centesimi, ma **quello che conta** è che ha già mezza lunghezza di vantaggio su Peter Vanderkaay in quarta corsia. Il passaggio ai 150 metri arriva con il tempo di 1 minuto 16 secondi e 84 centesimi, ma quello che conta è che Vanderkaay lo segue a quasi due secondi. In quello stesso momento della

gara, quattro anni prima ad Atene, Michael era terzo. Quel 12 agosto del 2008 invece è a 26 secondi e 12 centesimi dal suo terzo oro, ma quello che conta è che il tempo si ferma a 1 minuto 42 secondi e 96 centesimi. Record del mondo.

Per le statistiche conta anche che Park Tae-Hwan arriverà secondo a 1 secondo e 89 centesimi, il più grande distacco di tutti i tempi alle Olimpiadi nei 200 stile libero. Per la storia, invece, conta dell'altro. Conta che il giorno dopo Michael Phelps vince i 200 farfalla e la staffetta 4x200 stile libero. Che tre giorni dopo vince i 200 misti. Che quattro giorni dopo vince i 100 farfalla e la staffetta 4x100 misti. Conta che in sette giorni di gare a Michael mettono al collo otto **medaglie** d'oro. Otto. Medaglie. D'oro. Il più alto numero di medaglie d'oro vinte da un atleta nella storia delle Olimpiadi.

Questa storia invece non potrebbe concludersi senza prima essere scesi da quegli otto gradini più alti del podio per stare sotto la superficie di quelle vittorie e andare a fondo di quello che le ha fatte scaturire. Perché mentre il Michael nuotatore andava sempre più avanti nella preparazione fisica, il Michael studente restava indietro in chimica. La sua insegnante non poteva essere soddisfatta come lo era il suo allenatore. Sarebbe stata sua madre Debbie Phelps a riconoscere che stare in **vasca** contava di più che stare sui banchi di scuola. Che il bagaglio di conoscenze che suo figlio riempiva in classe non contava meno del bagaglio di esperienze del mondo che si portava a casa dai viaggi per partecipare alle gare. Che sapere il peso atomico del carbonio-12 poteva contare per la media, ma avere al collo tutto il peso di quell'oro avrebbe contato per la gloria.