

Federica Brignone

Discesa libera verso il futuro

Campionessa nazionale juniores di slalom speciale a sedici anni, Federica Brignone è partita dalle guglie del Duomo di Milano, città dove è nata nel 1990, per raggiungere le vette più alte. E non si è ancora fermata. Nel suo palmares numerose vittorie (ben 26 podi in Coppa del Mondo: 9 vittorie, 8 secondi posti e 9 terzi posti), con la soddisfazione di aver contribuito nel 2018

a riportare la squadra femminile italiana, dopo 16 anni, a ottenere il prestigioso riconoscimento con i primi tre posti tutti al femminile. Fede è la terza italiana più vincente di sempre in Coppa del Mondo ed è stata la prima sciatrice italiana della storia a vincere in tre discipline diverse nella stessa stagione (2017/2018). Successo dopo successo, dopo aver ottenuto il secondo posto e la vittoria nei primi due slalom giganti di Coppa del

Mondo di questa stagione, al momento terza nel ranking di Coppa del Mondo di specialità, Federica continua la sua discesa libera verso nuovi obiettivi. A ventotto anni, è una giovane donna che, seguendo la scia della mamma Maria Rosa, per tutti Ninna, ex sciatrice e oggi apprezzata giornalista, vive ogni attimo con passione e preparazione. Grinta, determinazione, entusiasmo: Federica è piena di energia, capace di sacrifici, ma anche di godere dei piaceri di ogni giorno come tutte le ragazze della sua età.

Cosa l'ha portata a fare dello sci la sua vita?

Direi che ci siamo scelti reciprocamente. Io vengo da una famiglia di sportivi, i nostri genitori hanno mandato me e mio fratello a praticare sport sin da bambini e, tra tutti, lo sci è stato quello che mi piaceva di più. Da piccola non ero fortissima, ma poi, diventata adolescente, ho cominciato ad andare davvero bene. Ed è quello il momento nel quale devi scegliere. Così, quando magari tanti ragazzi abbandonano un'attività sportiva, io ho deciso di trasformare la mia passione nel mio lavoro.

Lei è figlia di due atleti. Quanto conta l'educazione all'attività fisica nella crescita?

È fondamentale. I miei genitori non mi hanno mai obbligato a sciare o a diventare un campione, mi hanno trasmesso però la voglia di movimento e la passione per lo sport. Sin da piccoli, io e mio fratello abbiamo provato ogni attività sportiva: eravamo iscritti allo sci club, facevamo gare di atletica, corsi di tennis, un po' di tutto. Abbiamo imparato a muoverci e questo è stato l'insegnamento più importante. I miei genitori non hanno mai preteso i risultati, ma ci hanno spinto a tirare fuori il meglio, ci hanno inculcato i valori dello sport. Abbiamo capito che se ti impegni, gli obiettivi li raggiungi.

Lei è anche un'appassionata surfista, quali le differenze tra le onde del mare e quelle sulla neve?



La posizione. Sugli sci sono frontale rispetto alla direzione, a dove andare, mentre sul surf sono laterale, e quello fa la differenza. Inoltre, sullo sci sono io che comando e sono sola, anche sulle piste, posso decidere il momento in cui cominciare la discesa. Sul surf, invece, sei un po' succube del mare e sei in mezzo a tanti altri, con i quali devi batterti per prendere un'onda.

L'emozione di salire sul podio delle Olimpiadi: cosa si prova?

È un mix di felicità e soddisfazione, un tornado di sensazioni che ti travolge, ti arriva dappertutto, ti commuove. Il fatto è che l'emozione del momento è una, ma poi ne vivi tante altre. A cominciare dalla premiazione serale dove ti chiamano, ti danno la medaglia. In quel momento realizzi quello che è successo. Poi arrivano le soddisfazioni, tutti i complimenti, ci sono tante fasi che proseguono e ti riempiono di gioia.

Il mondo dello sport sciistico è duro per una ragazza?

In realtà penso che sia uno degli sport dove ci sia più uguaglianza tra uomini e donne: le regole sono le stesse. Certo, noi donne abbiamo le piste diverse, adatte a una coppa del mondo femminile, ma per quel che riguarda i guadagni non c'è una grande discriminazione. Soprattutto se confrontiamo lo sci con altri sport, uno fra tutti il calcio,

dove tra maschi e femmine c'è un abisso, sia in termini di visibilità che di guadagni. Nello sci, invece, siamo abbastanza pari. Certo, il nostro è uno sport da donne forti, il mondo dello sci è duro, non è da femminucce, per andare avanti devi essere "tosta".

Per andare incontro alle sfide, nello sport come nella vita, cosa si rivela utile?

La determinazione, che è indispensabile. Come essere competitivi, avere la voglia di lavorare sodo per raggiungere gli obiettivi. La differenza nello sci, rispetto ad altre discipline, è che bisogna anche avere spirito di adattamento, perché non hai mai la stessa pista o la stessa neve. Per un nuotatore la piscina è sempre quella, anche la pista di atletica non cambia, ma noi non avremo mai la stessa curva e per questo devi sapersi adattare a situazioni sempre diverse.

In cosa consiste il suo allenamento?

Dipende dalla stagione. In estate, faccio atletica, in genere in due sessioni, circa due ore la mattina e il pomeriggio. Durante l'inverno, invece, la mattina si scia dalle due alle sei ore, dipende dagli spostamenti necessari per raggiungere la pista. Il pomeriggio, un paio d'ore di atletica, poi qualche video sessione, per riguardarsi e capire tecnicamente su cosa lavorare, e tanta fisioterapia. Il nostro, infatti, è uno sport ad alto impatto, ci sono acciacchi sempre in agguato e, quindi,

il fisioterapista ti programma gli esercizi più adatti per evitare infortuni.

Cosa significa il concetto di limite per uno sportivo?

È un concetto che dobbiamo sempre avere presente. Per essere uno sportivo vincente bisogna arrivare il più vicino possibile al limite, ma non bisogna sorpassarlo, perché ad alti livelli diventa pericoloso. Bisogna non stare troppo distanti, perché non si diventa mai campioni, né superarlo, perché dopo è facile sbagliare e non raggiungere quello che vuoi.

Segue dei regimi alimentari particolari?

Io non sono schematica, però cerco di mangiare bene perché il cibo è la benzina del nostro corpo, e io con il corpo ci lavoro. I miei muscoli devono essere sempre al massimo però, per noi che giriamo tutto l'anno tante Nazioni diverse e viviamo in albergo, è difficile seguire un regime perfetto. Il cibo è sempre diverso e, quindi, cerco di calcolare le porzioni, bilanciando carboidrati e proteine, valutando di volta in volta cosa è meglio.

Cosa ha in programma per il futuro?

È stata una stagione impegnativa, tante gare, sempre in movimento. Il mio programma, da qui a quattro anni, è però quello di vincere la Coppa del Mondo. È questo il mio sogno e cercherò di realizzarlo.



Foto: Giuseppe La Spada

**“Traiettorie liquide”:
acqua, una risorsa da salvaguardare”**

Attenta alle tematiche di sostenibilità ambientale, Federica Brignone ha dato vita, con il fotografo e artista visuale Giuseppe La Spada, al progetto “Traiettorie liquide”. L’obiettivo è sensibilizzare le persone sul valore dell’acqua, la risorsa più preziosa e indispensabile alla vita dell’uomo e del pianeta. Ancora oggi, il mare è soffocato da enormi quantità di plastica (ogni anno più di 8 milioni di tonnellate vengono scaricate in acqua), che rischiano di distruggere la flora e la fauna marina. Per questo Giuseppe La Spada ha realizzato una serie di immagini artistiche che ritraggono Federica mentre scia nel profondo blu. Gli

scatti fotografici, di “Traiettorie liquide”, che verranno portati in tour in Italia e nel mondo, sono un modo per valorizzare la bellezza del mare pulito e per rafforzare la responsabilità ambientale di tutti. Inoltre, Federica verrà affiancata dalla mascotte Blue, una delfina che aiuterà a coinvolgere anche i più piccoli sulla necessità di rispettare la natura e il mare.



Intervista di Silvia Colombini