



Foto fonte Gazzetta dello Sport

«*Sto centesimo mi perseguita... sto posto.... Non ci torno più...*».

Queste sono state le prime parole di Benedetta Pilato dopo aver perso l'oro nei 50 rana agli Europei di Parigi del 16 Agosto 2026. Per lo stesso centesimo di secondo, qualche manciata di minuti dopo Thomas Ceccon perde anche lui la medaglia d'oro nei 100 dorso. Qualche ora dopo negli europei di atletica leggera tenutisi a Birmingham la staffetta 4x400 Maschile vince l'oro per 3 centesimi di secondo.

Per comprendere le parole di Benedetta bisogna fare un passo indietro alle olimpiadi di Parigi. Questo passo indietro lo facciamo con il bellissimo racconto di Mario Calabresi tratto dal suo libro “***alzarsi all'alba***”:

Un centesimo di secondo è qualcosa che non si può percepire, un battito di ciglia dura trenta volte di più.

Ma da quel frammento infinitesimale di tempo abbiamo sempre fatto dipendere il giudizio su una persona, sulla sua vita, sul suo percorso.

Così siamo stati abituati a ragionare, finché non è arrivata Benedetta e ha cambiato per sempre il significato di un centesimo di secondo.

La scena si svolge alle Olimpiadi di Parigi del 2024. Si è appena conclusa la finale dei 100

metri rana, una ragazza esce dalla vasca, si toglie la cuffia, guarda a lungo il tabellone che le conferma quello che sa già: è arrivata quarta per un centesimo di secondo.

È italiana e si chiama Benedetta Pilato. Comincia a camminare intorno alla piscina, poi si ferma davanti alle telecamere e ai microfoni, si sistema i capelli con le mani e comincia a parlare; è tutto molto strano perché sta piangendo ma insieme ha un bellissimo sorriso. L'intervistatrice vede solo le lacrime e le dice:

«Certo sei parecchio dispiaciuta, un centesimo e sei fuori Benedetta, che continua a piangere e a ridere,

risponde: «Ci ho provato fino alla fine, mi dispiace. Però le mie sono lacrime di gioia, ve lo giuro. Sono troppo contenta: è stato il giorno più bello della mia vita».

La giornalista resta interdetta e riesce soltanto a pronunciare due parole: «*Ma veramente?*».

«*Sì,*» risponde lei mentre si asciuga le lacrime con il dorso della mano «perché un anno fa non ero neanche in grado di farla questa gara e ci ho provato dal primo metro. È solo un punto di partenza e penso a tutto il lavoro che ho fatto per arrivare fin qui.»

«Ci lasci un po' senza parole, è strano vederti contenta perché tutti si aspettavano di vederti sul podio.» «Tutti tranne me.»

I primi commenti sono increduli e terribili. Terribili perché sprezzanti: non è possibile essere contenti se si arriva quarti.

Però davanti al televisore c'è un italiano che la pensa diversamente e quel pomeriggio decide che al Quirinale, per l'incontro con i vincitori, saranno invitati per la prima volta

anche tutti quelli che si sono classificati quarti, che saranno ben diciannove.

Quell'uomo è Sergio Mattarella e farà un discorso importante per ricordare lo spirito olimpico, citerà Benedetta e parlerà di tutte le atlete e gli atleti che hanno partecipato e non sono saliti sul podio ma *«sappiamo quanto è costato arrivarci: fatica, impegno, preparazione e rinunce»*.

In ogni Olimpiade, in ogni Campionato mondiale, europeo, nazionale emergono racconti molto simili tra loro, parlano di anni e anni di sacrifici, di allenamenti quotidiani, fatti in silenzio e lontano dai riflettori. Parlano di incidenti, casualità, incontri fortunati.

Ogni volta si scopre un mondo di ragazze e ragazzi che ci provano con infinita passione, ma per una persona che ce la fa ce ne sono centinaia che hanno dato tutto il possibile però non sono riuscite a salire sul podio. Li

abbiamo sempre considerati degli sconfitti, finché Benedetta Pilato e Sergio Mattarella non ci hanno ricordato che la vita è il cammino, non solo il punto d'arrivo.

I cammini complicati, difficili, accidentati sono quelli che insegnano più cose, sono quelli che fanno crescere più in fretta.

Benedetta ha solo 20 anni, è nata a Taranto ma la incontro a Torino, alla fine del suo allenamento della mattina. È estate ed è passato un anno dall'Olimpiade francese. Ha una canottiera bianca che lascia scoperte le spalle su cui ha tatuata la frase

«Nobody queues for a flat roller coaster», che tradotta dall'inglese recita: *«Nessuno fa la fila per delle montagne russe piatte»*. L'aveva sentita in una serie tv e l'ha voluta imprimere sulla pelle perché regala un senso agli alti e bassi della sua vita.

Quando Benedetta aveva soltanto un giorno di vita, i medici scoprirono che era nata con l'anca lussata. All'età di 10 mesi la operarono e poi la ingessarono fino alla vita, e così rimase per i successivi cinque mesi. Riusciva a dormire solo appoggiata sulla pancia dei genitori, che facevano a turno per farla riposare. A 18 mesi i medici dissero che doveva fare tantissima fisioterapia e che l'unica possibilità era portarla in piscina. A Benedetta non piaceva per niente, ma da allora non sarebbe mai più uscita dall'acqua, fino a diventare l'italiana più veloce della storia a nuotare a rana. L'unico stile che non potrebbe e non dovrebbe fare una persona che è nata con l'anca lussata come lei.

La partenza è decisamente in basso: considera la piscina una tortura, ma è costretta ad andarci sempre, impara prima a nuotare che a camminare. Il padre è spesso via perché lavora in marina, e così lei sta

sempre attaccata alla madre e vorrebbe la seguisse anche in acqua.

Quando ha 5 anni, in quella piscina in cui passa gran parte del suo tempo di bambina viene notata da un giovane istruttore, si chiama Vito e siccome vede in lei del talento vorrebbe allenarla e farle fare le gare.

Il padre si oppone, lui il nuoto agonistico lo ha provato e sa quanto impegno e fatica richieda, e poi pensa che non sia compatibile con la scuola. Dopo l'ennesimo «no». Vito lo rincorre con il motorino fin sotto casa e lo prega di permettere a Benedetta di fare almeno una gara. Promette che sarà la prima e ultima. Ma Benedetta vince e Vito comincia ad allenarla.

I medici hanno detto chiaramente che a rana non deve nuotare, ma nella gara dei 400 misti c'è anche quello stile e non si può scappare. Ironia della sorte, è la frazione in

cui va più veloce: *«Non sono io ad aver scelto la rana, ma lei ad aver scelto me»*.

Vito conquista la fiducia di Benedetta, la allena per tutti gli anni delle elementari e delle medie, diventano inseparabili. A lei non pesa più nuotare ogni pomeriggio diventa subito molto autonoma e organizzata: *«Ho imparato che meno tempo hai e meno ne perdi»*.

Non le pesa perché anche l'agonismo può essere allegro:

«Vito ci ha sempre fatto divertire tantissimo, eravamo un gruppo di bambini e lui non ha mai parlato di disciplina, tutto è sempre stato un gioco».

A Taranto, però, non c'è una piscina olimpionica, solo vasche da 25 metri, allora per allenarsi bisogna andare a Bari. Benedetta è in prima media e Vito passa a

prenderla alla fine della scuola tre volte la settimana.

Un'ora e un quarto per andare e lo stesso per tornare, ogni lunedì, mercoledì e sabato, in auto dallo Ionio all'Adriatico. Il pranzo è un panino in macchina.

A 14 anni, siamo nel 2019, la sua vita raggiunge il primo «alto»: ai Campionati europei giovanili a Kazan', la città russa sul Volga, vince la medaglia d'oro nei 50 metri

rana. Non aveva mai volato fuori dall'Italia, è felice e non può immaginare che solo tre settimane dopo partirà per la Corea del Sud. Viene convocata in Nazionale all'ultimo momento per partecipare ai Campionati del mondo, ma sono quelli dei grandi e lei è la più piccola, non conosce nessuno di quel gruppo di divinità del nuoto guidate da Federica Pellegrini e parte per Gwangju da sola.

Eppure, niente sembra spaventarla, nelle batterie di qualificazione stabilisce il record italiano, è la prima a scendere sotto i 30 secondi nei 50 rana, non si ferma e in finale vince l'argento. Quella ragazza sconosciuta si piazza seconda nel mondo.

Poi quando è in seconda liceo arriva il Covid e tutto diventa difficile e meno divertente. Ha l'autorizzazione ad allenarsi ma è sola, non c'è più nessuno in piscina e l'acqua, non più riscaldata, è gelida. Inizia a fare sempre più fatica e scopre di avere l'ovaio micropolicistico. Adesso sono i suoi ormoni, il suo metabolismo e il suo peso a essere saliti sulle montagne russe, e questo condiziona ogni prestazione. *«Il mio corpo ha cominciato a non reagire più come avrei voluto, facevo sempre più fatica e rendevo meno. Ho continuato anche se temevo che i risultati non sarebbero più arrivati.»*

Ma la montagna russa cambia di nuovo inclinazione e ricomincia a salire: a Budapest, ai Campionati europei del 2021, vince l'oro nei 50 rana e stabilisce il record del mondo. Ha solo 16 anni.

Due mesi dopo va alle Olimpiadi di Tokyo da favorita, però affonda, non arriva in finale perché squalificata per un errore: *«Ero sola, non c'era il mio allenatore, ero la più piccola ma avevo tutti gli occhi addosso dopo aver fatto il record. Però i 50 metri non esistono alle Olimpiadi, la distanza è doppia, bisogna nuotarne 100, di metri, ed è strano per me che sono cresciuta in vasche corte. Alla fine, in tutta onestà, la squalifica è stata provvidenziale perché non sarei comunque arrivata alla finale. Era troppo poco tempo che gareggiavo ad alto livello e mi sentivo fuori posto»*. Quando torna a casa, si tatua i cinque cerchi olimpici sul braccio, deve prenderci confidenza e si ripromette di tornare.

Continua a studiare e ad allenarsi senza sosta: prende 100 e lode alla maturità, ma a nuotare i 100 non ce la fa.

Otto mesi prima delle Olimpiadi di Parigi decide di cambiare vita, di lasciare la Puglia per trasferirsi a Torino, dove si iscrive alla stessa università in cui sono andati a studiare tutti i suoi amici. Questo significa lasciare la famiglia, andare a vivere da sola, e significa soprattutto cambiare allenatore.

Parliamo ancora di quel podio mancato a Parigi e lei lo fa con grande serenità: *«È stata un'Olimpiade bellissima, ne sono ancora più convinta: un centesimo non può fare la differenza nella vita. Non pensavo alla medaglia, ma pensavo a tutto il viaggio fatto per arrivare lì e soprattutto alle difficoltà che avevo superato. È stata la prima e anche l'unica volta in cui mi sono detta: "Brava". Avevo dato tutto quello che potevo, non avevo fatto errori,*

così non potevo avere rimpianti e non sentivo di avere colpe».

La lezione di Vito è sempre con lei: nuoterà finché si diventerà e il suo sogno non è quello di vincere una medaglia, ma di «*continuare a vivere come adesso, di imparare a convivere con i miei problemi e con i miei limiti, mantenendo sempre il sorriso*».

Il suo ultimo anno è stato davvero una montagna russa, i problemi ormonali l'hanno tormentata, così le oscillazioni del peso e dell'umore. Ha pensato di non riuscire più a farcela a competere ad alto livello, poi è riuscita a qualificarsi per i Mondiali di nuoto di Singapore all'ultimo momento utile. «*Non ho aspettative, vado per vedere cosa riesco ancora a fare.*»

La sua gara era in calendario nell'ultimo giorno dei Campionati mondiali, la grande domanda non era più se un centesimo di secondo può decidere della riuscita delle

nostre vite, ma se le difficoltà possono vincere sulla nostra passione e la nostra tenacia.

Io per giorni ho controllato ogni notizia e ho sperato che trovasse la forza e la grinta per battere quegli ormoni impazziti. Al momento della gara ero in viaggio in Perù, a Cusco, l'antica capitale degli Inca. Sono rimasto in albergo e sono riuscito a trovare un canale televisivo brasiliano che trasmetteva i Mondiali di nuoto. Ho cercato di cogliere qualche segnale nel suo

volto prima della partenza, ma era concentrata e impassibile.

Poi si è tuffata e ha dato il massimo: medaglia di bronzo. Uscita dall'acqua, ha sorriso e ci ha regalato un'altra delle sue frasi sorprendenti: *«Questa è la ciliegina su una torta che quest'anno non c'è stata»*.

È riuscita a trovare uno spiraglio di luce anche nella stagione più buia.

Sul palmo della mano, mentre salutava, ho visto quel tatuaggio di quattro lettere che si è fatta quando è stata lasciata dal fidanzato: **LUCE**. *«È sulla mano perché io possa vederlo ogni mattina e perché possa ripetermelo ogni giorno.»*

Brano tratto dal libro Alzarsi all'alba di Mario Calabresi

Vi consiglio la lettura di questo libro dove attraverso le storie di vita vissute l'autore ci invita a riscoprire il valore del tempo, della pazienza, della costanza e della resilienza. Tra le altre c'è anche la storia dell'allenatore di Benedetta Pilato, Vito D'Onghia.

Alzarsi all'alba, personalmente, quando ci riesco, mi permette di avere un po' di

tempo in più per me e poter organizzare meglio la giornata senza dover fare tutto in fretta.

Godersi la città, o qualsiasi altro luogo, al mattino presto, senza fretta focalizzandosi sui dettagli che la frenesia quotidiana ci impedisce di cogliere, è un'esperienza priceless.

Pasquale Taglialatela



NEW SWIM NAPOLI A.S.D.