



**SIMONA
QUADARELLA**

CON **LORENZA BERNARDI**

**IL MIO
SPAZIO BLU**

Rizzoli

Simona Quadarella

con Lorenza Bernardi

IL MIO
SPAZIO BLU

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN: 978-88-17-14193-2

Prima edizione: luglio 2019

Le foto nell'insero provengono dall'archivio della famiglia Quadarella,
eccetto p. 15 in alto e p. 16: Zuma press/Mondadori Portfolio.

Il mio spazio blu

*A nonno Giovanni,
che non ha fatto in tempo a vedermi vincere.
Farei qualsiasi cosa per guardare i suoi occhi
almeno una volta mentre salgo sul podio.*

Perché questo libro?

Sono diventata Simona Quadarella a cavallo tra il 2017 e il 2018.

Prima ero semplicemente Simona, una ragazza di neppure vent'anni quasi tutti dedicati al nuoto, all'acqua, al mio "spazio blu", la mia dimensione naturale. Una ragazza abituata a convivere con l'argento vivo addosso fin da quando era piccola e che ha dovuto convogliare tutta questa energia in un'attività sana, per non rischiare di rompersi l'osso del collo ogni volta che si esibiva in verticali casalinghe contro il muro.

Simona è sempre stata prima una bambina, poi una ragazzina e infine una giovane donna con una grande voglia di vivere e di mettersi alla prova. Una persona disposta fin da piccola a macinare chilometri in vasca per emulare la sorella maggiore, per diventare un giorno brava come lei. Una che quan-

do il suo allenatore le ha detto «da oggi iniziamo a specializzarci sui 1500 stile» ha accettato la sfida, sapendo bene che sarebbe stato un massacro.

Perché i 1500 metri, per un nuotatore, sono una vera sfacchinata. Per due ragioni: una fisica, perché è una distanza lunghissima da gestire, sia in termini di tempo (parliamo di circa sedici minuti di gara, contro i neanche due minuti di chi deve competere sui 200) che di energia; e una mentale, di concentrazione, perché sedici minuti sono eterni e a volte è difficilissimo rimanere con la testa lì, sul pezzo, a controllare gli avversari e a contare le vasche. Sì, contare. Sapete quante vasche devo contare in una gara da 1500? Trenta. Normale che a volte si perda il conto, che, mentre sei lì a canticchiare una canzone di Zucchero, a un certo punto ti riscuota domandandoti terrorizzata “oddio, ma a che punto sono?”.

Infine sono una ragazza a cui è sempre piaciuto essere fotografata e ancora adesso ama farsi immortalare in belle foto da pubblicare. Sono figlia di questi tempi tecnologici in cui le immagini della propria vita vengono rese pubbliche. Ma nello stesso tempo sono anche cosciente della responsabilità che ho di fronte a giovani atleti tifosi che, quando mi incontrano, chiedono l'autografo, una foto assieme o qualche consiglio.

Gli sportivi di oggi sono diversi da quelli di qualche generazione fa. Oggi c'è molta più possibilità di comunicare con i propri tifosi, a cominciare dai social. Ma uno dei modi più completi rimane sempre la carta stampata, che riesce a condensare la storia di una vita come se fosse una lunga chiacchierata.

È quello che ho scelto di fare con questo libro, in cui racconto, anche con l'aiuto di vecchie foto a cui sono molto affezionata, chi è Simona e quali sono le persone che hanno fatto sì che la piccola nuotatrice di un tempo diventasse l'atleta Simona Quadarella.

Spesso dietro a un'atleta e al duro lavoro che svolge c'è un insieme di persone che la supportano (e sopportano) ogni giorno. Persone importantissime, che possono ricoprire i ruoli più disparati, dai più pratici a quelli semplicemente affettivi.

Questo libro vuole essere un omaggio a tutte quelle persone che ogni giorno mi aiutano a svolgere il lavoro di atleta al meglio delle mie possibilità. Persone spesso inconsapevoli di essere così importanti, perché generose nel modo più altruistico del termine. Persone che, pur non potendo raccogliere direttamente i frutti della fatica tramite una medaglia iridata come faccio io, rimangono appagate dall'essere parte del mio team. Persone che *ci sono*.

Sono consapevole che quando riesco a lavorare