

**Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento**

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

**COMUNICATO n. 2948 del 11/10/2025**

## **Federica Pellegrini, Matteo Giunta e le nuove sfide “fuori vasca”**

**Da sportivi a innamorati, da sposi a genitori, allenando le giovani generazioni e allevando la piccola Matilde. Nuove sfide, molte fuori dalle piscine, per Federica Pellegrini e Matteo Giunta. Destini incrociati grazie allo sport e alla straordinaria carriera di Federica, “La Divina”. Sul piano dei risultati è inevitabile fare sintesi, attingendo alle motivazioni che le hanno spalancato le porte della Swimming Hall of Fame: unica tra uomini e donne ad aver conquistato otto medaglie di fila nella stessa specialità, i 200 metri stile libero, ai Campionati del mondo; prima campionessa olimpica italiana di nuoto e unica nuotatrice italiana ad aver stabilito più record mondiali in più di un evento. Prima nuotatrice a qualificarsi per cinque finali olimpiche consecutive nello stesso evento, i 200 metri stile libero.**

Ma al Teatro sociale Aldo Cazzullo, vicedirettore del Corriere della Sera, ha portato a galla soprattutto la dimensione umana di Federica e Matteo, prima suo preparatore atletico, poi allenatore, oggi marito. Un amore ufficializzato alle Olimpiadi di Tokyo, nel 2020, dopo una relazione “segreta” fatta anche di spostamenti, per Matteo, nel bagagliaio dell’auto di Federica.

Con Matteo Giunta, nel 2014 Federica Pellegrini è rinata dopo la morte del suo storico allenatore, Alberto Castagnetti, e un periodo molto difficile. “Come allenatore – ha raccontato Federica – Matteo ha capito che i miei non erano capricci ma feedback e si è reso conto di cosa mi serviva. Sul piano della relazione sentimentale, all’inizio se l’è tirata tantissimo, ma perché è una persona molto seria, forse troppo seria”.

Sono sposati dal 2022 e genitori di Matilde, nome della bisnonna di Federica. Accanto all’amore li unisce ancora lo sport, con la Fede Academy a Livigno. Matteo inoltre allena l’azzurro Nicolò Martinenghi, mentre Federica ha imboccato la strada della televisione. Ma alla fine si torna sempre alla passione per il nuoto, che da genitori Federica e Matteo stanno trasmettendo alla piccola Matilde e ai giovanissimi frequentatori dell’Academy. “Il nuoto – ha detto Federica – è uno sport difficile che non ammette errori e io sono della vecchia scuola”.

Ma questo sport lo conosce bene anche Matteo. “La difficoltà del nuoto – ha spiegato – è che sei da solo contro il cronometro e tutto ciò che fai lo fai per esprimere il tuo massimo potenziale. In Italia, con l’arrivo di campioni come Fioravanti è scattato un effetto volano e i più giovani hanno iniziato a voler praticare questo sport. Nel nostro Paese abbiamo un ottimo staff di appassionati ma anche di persone altamente preparate. Quando Federica è arrivata, ha dato una spinta ulteriore al movimento”.

“Non avrei mai fatto ciò che ho fatto senza la mia famiglia”, ha detto Federica. “Ho attraversato momenti difficili soprattutto in adolescenza. Nel 2004 ho lasciato casa e sono andata a Milano, lontano dalla famiglia, dove vivevo quasi sempre in costume. Avevo una grandissima passione per il nuoto e questo mi ha fatto superare anche la bulimia. Ho sempre avuto, in tutta la carriera, la paura di fallire. Per questo è importante un supporto psicologico che trasformi in chiave positiva la paura del fallimento. L’allenamento psicologico è forse più difficile di quello fisico”.

“Negli ultimi anni – ha detto Matteo Giunta – è sempre più importante la figura dello psicologo sportivo per anticipare i problemi. Oggi – ha aggiunto – la metodologia di allenamento è progredita e si è capito che non è con il massacro che si va avanti, ma con il lavoro fatto bene. Federica è passata dall’uno all’altro sistema di allenamento.”

“Ma come corteggia Federica?”, gli ha chiesto Cazzullo. “Io quando lavoro ho il paraocchi; il rapporto allenatore/atleta è inscalfibile, ma dopo un po’ ho ceduto ai continui assalti”.

Fra le tappe più recenti – e importanti – delle loro vite, la genitorialità. “Un percorso potente – ha raccontato Federica – non sempre facile, anche fra me e Matteo; la nostra storia da genitori non è la storia del Mulino Bianco, ma abbiamo saputo ascoltarci. In gravidanza è stato difficile accettare il cambiamento del corpo, ma il parto è stato un momento di gioia incredibile. Dopo ero stanchissima, i primi mesi sono stati molto difficili, con pianti a dirotto. Sono stata un gradino sotto la depressione post partum”.

“Diventare genitori – ha detto Matteo – è la più bella gioia che si possa vivere, ma ci sono tante situazioni non facili da gestire per le quali non sei pronto. Bisogna essere molto uniti per affrontare questa bellissima esperienza.”

“A Matilde – ha aggiunto Federica – proviamo a passare la nostra passione per il nuoto. L’abbiamo portata in piscina da quando aveva due mesi ma soprattutto perché vogliamo che prenda confidenza con l’elemento acqua”.

E quali consigli danno ai ragazzi due sportivi di grande successo?

“Ai giovani – ha risposto Matteo – dico di capire l’importanza delle piccole cose, valorizzare i rapporti umani, le amicizie, gli amori e la famiglia.”

“Nei ragazzini – ha detto invece Federica – vedo ansie e timori che nella mia generazione nemmeno conoscevamo. I giovani sono sotto una pressione costante. All’Academy non consentiamo l’uso degli smartphone; credo che i social siano l’errore più grande che abbiamo fatto negli ultimi tempi”.

(ac)