

COMUNICATO n. 2866 del 02/10/2026

La medaglia olimpica, ma pure 27.994 ore di allenamento

Di Carolina Kostner, fuoriclasse del pattinaggio artistico su ghiaccio, si sa tutto. A soli 19 anni ha fatto da portabandiera alle Olimpiadi di Torino 2006, ha vinto un bronzo ai Giochi di Sochi 2014, è stata campionessa mondiale nel 2012, conquistando altre cinque medaglie ai campionati del mondo. Ed ancora si è aggiudicata cinque titoli e cinque medaglie ai campionati europei e un bronzo ai mondiali junior del 2003, il primo grande risultato della sua strepitosa carriera.

Carolina Kostner al «Il Festival dello Sport di Trento» ha deciso di rivestire il ruolo dell'insegnante nella sua apparizione al Teatro Sociale, davanti a tanti appassionati, ma pure studenti delle scuole superiori del Trentino.

La campionessa gardenese ha deciso di raccontare la sua storia e il suo percorso sportivo e umano dispensando numeri e grafici, ma soprattutto emozioni, accentuate anche dal suo modo di fare coinvolgente, dolce, intimo, e pure con un pizzico di commozione. Frasi e messaggi profondi, a partire da quello che ha chiuso il suo applauditissimo intervento: «Nello sport e nella vita è importante pensare a quello che si vuole diventare mentre si prova a vincere, non è necessario focalizzarsi su cosa si vuole ottenere nell'immediato».

La prima lezione Carolina l'ha dedicata alla matematica, citando la regola delle 10.000 ore di allenamento necessarie per diventare un campione, riprendendo la teoria resa popolare nel 2008 dal libro *Outliers* di Malcolm Gladwell. Quante ore si è dunque allenata la Kostner nella sua carriera sportiva? «Dati esatti non ne ho raccolti, ma calcolando che nei miei 28 anni di attività dal 1990 al 2018 posso ipotizzare di aver lavorato per 27.994 ore, qualcosina in più rispetto alla teoria...».

Si è soprattutto soffermata su un grafico la medagliata olimpica di Sochi, quello relativo alla sua carriera, come quella peraltro di ogni sportivo, fatta di punti altissimi e di valori bassi e critici, come succede nella vita di ogni studente e di ogni persona. Evidenziando i tanti sacrifici fatti, ma sempre col sorriso di chi ha sempre amato profondamente quello che stava facendo.

Esempi? Il primo distacco dalla famiglia a 13 anni per andare ad allenarsi in Germania, i pasti in solitaria in mensa tante volte da sola, le terribili torte senza glutine e zucchero ai miei compleanni, il fatto di aver dovuto ripetere l'anno per allinearsi al sistema scolastico tedesco, pur non essendo stata bocciata. Ma anche istanti magici come il primo podio ai mondiali davanti alla leggenda statunitense Michelle Kwan, della quale ammiravo giornalmente il poster sulla parete della mia cameretta, peraltro scegliendo il suo stesso allenatore Frank Carroll per puntare alla medaglia ai Giochi di Vancouver, peraltro andati male. Quello fu il punto più basso della mia carriera, ma sono state capaci di rialzarmi e di prendermi la gioia quattro anni dopo a Sochi.

Il momento della medaglia al collo ai Giochi di Sochi? «È stato un bronzo che per me ha avuto lo stesso valore dell'oro. Il raggiungimento dell'obiettivo di una carriera, ma paradossalmente quando sono salita sul podio ricevendo la medaglia mi sono resa conto che il momento di per sé è stato gioioso, ma non è stata una trasformazione. Mi sono resa conto che piuttosto il mio viaggio sportivo è stato speciale, intenso, esilarante, molto più che la destinazione finale».

In chiusura è salito sul palco anche il creatore dei contenuti social Francesco Taverna, che ha raccontato anche Carolina Kostner, per evidenziare agli studenti anche il suo percorso di vita, fatto anche in questo caso di alti e bassi.

(mb)