

## FRANK CHAMIZO

# «Cuba mi ha insegnato la lotta L'Italia mi ha ridato un sogno»

«I Giochi di Londra li ho visti in tv, piangendo come un bimbo per l'occasione persa»

**Dieta massacrante**  
**«Per rientrare nel peso perdo 7 chili in 2 settimane. Per 3 giorni non mangio...»**

**Sport per crescere**  
**«La lotta è la mia seconda mamma. Mi ha dato tutto: serenità e passione»**

**Preparazione**  
**«Niente gare fino ai Giochi. Mi alleno come un pazzo, anche tre volte al giorno»**

**Quattro anni fa fu escluso dalla squadra cubana, poi l'arrivo nel nostro Paese: ora si presenta in Brasile da campione mondiale**

**ANDREA SCHIAVON**  
INVIATO A CARCARE

Sono quasi duecento (198, per la precisione) gli azzurri che possono già dire *andrò a Rio*, ma sono meno di una decina quelli che possono puntare a una medaglia d'oro. E Frank Chamizo è uno di questi.

Parla con accento siciliano - acquisito per osmosi dai compagni di allenamento - vive a Ostia, ma è cresciuto su un altro litorale, quello di Matanzas, a

due passi da Varadero dove italiani più o meno attempati si spiaggiano in villaggi *all-inclusive*. Quattro anni fa, a Londra, Frank avrebbe potuto salire sul podio della lotta libera, ma venne escluso dalla squadra cubana per non essere rientrato nel peso ai Panamericani.

Altri Giochi, altra maglia: Chamizo nel frattempo è diventato italiano (per matrimonio) ed è tornato a lottare in azzurro, fino diventare campione mondiale l'anno scorso a Las Vegas. In questa stagione ha conquistato il titolo europeo a Riga, nonostante una sublussazione al gomito sinistro, e da allora ha solo un obiettivo in testa: Rio.

«Da qui ad agosto niente gare - racconta Chamizo, mentre è impegnato in una sessione fotografica negli stabilimenti dello sponsor Noverasco - non ho bisogno di ulteriori conferme. Devo solo lavorare come un pazzo: allenamento, allenamento e ancora allenamento».

**> Come saranno i suoi prossimi 100 giorni?**

«Cominceranno tutti allo stesso modo: alle 7 del mattino sono già fuori a correre, sulla spiaggia o nella pineta di Ostia».

**> E poi, come prosegue la giornata-tipo?**

«Dopo la corsa ci sono altre due sessioni. Una di tecni-

ca, alle dieci del mattino. E poi un'altra alle cinque del pomeriggio, quando mi dedico ai pesi o torno sul tappeto».

**> Dopo l'esperienza del 2011, come ha imparato a tenere sotto controllo il peso?**

«Ci sto attento, ma nel periodo che porta a una competizione i sacrifici per noi lottatori sono tanti: in due settimane arrivo a perdere sette chili. E in casi estremi per riuscirci mi è capitato di stare anche tre giorni senza mangiare... La fame in quei momenti ti tortura. E in più devi continuare ad allenarti».

**> Se le dico Londra a cosa pensa?**

«A me che provo a non guardare le gare in televisione e mi ritrovo a fissare lo schermo, piangendo come un bambino per l'occasione sprecata».

**> Cos'è cambiato da quella delusione a oggi?**

«Tutto. Nel 2012 ero poco più che un ragazzino. Da quando sono arrivato in Italia ho imparato a guardare il mondo in maniera diversa».

**> Con Cuba come sono i rapporti?**

«Buoni. Posso tornare quando voglio e ci andrò anche a luglio, per un ultimo collegiale di preparazione prima dei Giochi. Cuba è una grande scuo-

la di sport, mi ha insegnato a lottare».

**> E che effetto le fa ascoltare l'inno di Mameli quando sta sul podio?**

«L'inno l'ho imparato di gara in gara e dallo scorso anno ho avuto ancora più occasioni di ripassarlo, perché faccio parte della squadra dell'esercito. Mi ricordo ancora l'emozione per la prima maglia azzurra, agli Europei Under 23 del 2015, in Polonia. Non ero il favorito, perché non combattevo da tre anni per una medaglia internazionale, ma ci tenevo a fare bene. E ho portato a casa l'oro».

**> Tra gli sport olimpici poveri, la lotta libera è uno dei più poveri. Mai pensato di dedicarsi ad altro?**

«No, perché la lotta mi ha fatto diventare un uomo, trasmettendomi serenità e passione. Per me la lotta è stata una seconda mamma, mi ha dato tutto. È vero, è una mamma povera, ma quando una mamma ti ha messo al mondo non la puoi cambiare. Le sei grato per sempre».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

