

VII

Castrogiovanni  
"Chi fatica  
merita rispetto"

ROBERTO PAVANELLO



# a tu per tu

**Martin Castrogiovanni**

"Quando smetti di fare sport  
il rischio è la depressione  
Devo ringraziare mia moglie  
se sono riuscito a farcela"

ROBERTO PAVANELLO

**M**artin Castrogiovanni non può passare inosservato, non lo faceva quando giocava a rugby, non lo fa in televisione. Da campione della palla ovale a volto di Mediaset, ne ha corsi di km questo italo-argentino che ha scelto l'Europa come campo di gioco e il Friuli

come giardino di casa. Lì ha aperto la sua academy per insegnare il rugby ai bambini. Con altri soci ha invece dato vita alla Wao Academy che propone programmi di team coaching per manager e dipendenti di aziende. Martin Castrogiovanni è un omone sorridente con il quale ti vien voglia di farti una grigliata e qualche birretta. E state sicuri



&gt; 18 gennaio 2026 alle ore 0:00

che anche lui apprezzerrebbe l'idea. Quando giocava a rugby si immaginava in tv a carriera finita oppure aveva altri sogni?

«La mia vita era solo giocare a rugby, non avevo altri sogni. Ecco perché ho sofferto tantissimo quando ho smesso. Non avevo per niente pensato a ciò che avrei fatto dopo. Smettere da un giorno all'altro non mi ha aiutato, però i matti hanno sempre fortuna. Fare tv mi piace perché mi mette sempre alla prova, ma se mi chiedi se era nei miei pensieri quando placcavo, allora ti rispondo di no».

Il suo addio al rugby giocato arriva a maggio 2016 in seguito alla rottura con il Racing 92 per la famosa festa di Zlatan Ibrahimovic a Las Vegas non autorizzata dal club, ma il suo rapporto con l'allenatore era già logoro: la decisione di smettere non sarebbe comunque arrivata?

«Forse avrei giocato ancora un anno, ma non so perché non ero felice. Non stavo bene in tutti i sensi, non solo con l'allenatore. Smettere da un giorno all'altro è stata una decisione molto forte, ma sono un uomo di pancia, quello che sento lo faccio. Ripensandoci, a distanza di anni, mi viene da dire che avrei potuto gestire diversamente quella situazione, perché, vuoi o non vuoi, si ritorna sempre a parlare di quell'episodio lì. Non si parla di quante finali ho giocato, ma di quella bravata. Ma alla fine mi viene da ridere perché mica ho ammazzato qualcuno...».

**Non è facile che in Italia un rugbista riesca a diventare un personaggio pubblico come è successo a lei. Cosa ci ha colpito, a suo parere?**

«Sicuramente la mia intelligenza e la bellezza (ride). Scherzi a parte, non lo so. Insomma, alla fine, sono un extracomunitario, uno con un accento abbastanza forte. Dopo *Ballando con le stelle* mi hanno chiamato a fare *Tu sì que vales*, è stato tutto molto veloce. Credo conti la mia formazione da sportivo, perché penso che le persone vedono l'impegno che ci metto. Sono uno che scherza e sono empatico, ok, ma dietro c'è tanto lavoro. Fare tv richiede grande professionalità, c'è molta pressione perché intorno a te c'è gente che non

sbaglia e se sei tu l'unico a sbagliare... Sono consapevole di avere una grande opportunità e so che non è che leggo il copione e già lo so a memoria, io mi devo impegnare di più degli altri. Quando fai sport ad alto livello non c'è alcun mo-

tivo di guardare nessuno dall'alto in basso, sei un modello, piccolo o grande che sia».

**A Piancavallo, nella sua Castro Academy, insegnate ai bambini, normodotati e no, il gioco del rugby. Cosa spinge oggi un ragazzino a fare questo sport invece - che so - calcio, tennis, basket o nuoto?**

«Il rugby è di nicchia. Perché, come ogni sport di contatto, non è per tutti. Però oggi molti genitori portano i loro figli a rugby perché piacciono i suoi valori. Chiariamoci: tutti gli sport hanno dei valori, però nel rugby ci sono tutta una serie di piccoli aspetti, a partire dal terzo tempo, che lo rendono diverso. Io da bimbo ho iniziato a giocare perché mi piaceva quello che c'era intorno: l'amicizia, il gruppo, la squadra, il sacrificio tutti assieme. È bello quando tu stai in un gruppo di amici, fai uno sport, fai quello che ti piace. Credo che sia importante. Oggi ovviamente in Italia i bambini vogliono giocare a tennis, e c'è il calcio, lo sport che più si pratica qui. Tutti sappiamo calciare una palla rotonda... una ovale è più difficile».

**Qual è la prima cosa che insegna?**

«Credo che lo sport serva a formare campioni nella vita, prima che sul campo. È molto selettivo, molto bastardo. Quanti milioni di bambini ci provano? È molto difficile ottenere risultati e quanta fatica ci vuole! Lo sport ti mette alla prova, perché ci sono sempre nuove sfide e non sto parlando del rugby. Non solo, ti insegna a riconoscere il lavoro dell'altro: quando tu stai lì, che stai correndo, che stai faticando sotto la pioggia, ti stai facendo un mazzo così e il tuo avversario reagisce ancora più velocemente di te, non lo odi ma, al contrario, lo rispetti. Perché sai quanta fati-

ca sta facendo, quanto allenamento c'è dietro. Quando sei in difficoltà è il momento in cui più impari».

**A che punto siamo con la nazionale di**



> 18 gennaio 2026 alle ore 0:00

rugby? Arriverà il giorno in cui saremo veramente competitivi ancheli?

«Lo siamo già, questa nazionale ha raggiunto un livello di gioco superiore a tante altre del passato. Manca ancora molto prima che si possa vincere il Sei Nazioni, ma l'Italia è in un momento di svolta, è in una curva e sta accelerando, ma se schiacci troppo il pedale, finisci contro il muro. Purtroppo, fisicamente siamo più piccoli degli altri, però siamo tecnici e questa è una grande cosa».

**Ha dichiarato che sua moglie la ha salvato la vita. In che senso?**

«Perché quando ho conosciuto Daniela non avevo una strada chiara in testa. Adesso non è che so tantissimo, ma allora non sapevo ancora cosa volevo fare da grande. Quando smetti, ogni sport ti presenta il conto, perché la tua vita cambia radicalmente e smetti di fare quello che hai amato fare per tutta la tua vita. Ti devi inventare da zero ed è dura. C'è che si droga o beve, poverino, e in una maniera o nell'altra tutti andiamo incontro alla depressione. Per fortuna sono nate tante associazioni di ex giocatori che aiutano chi è in difficoltà. Io ho potuto contare su Daniela».

**Daniela, quando vi siete conosciuti, aveva già un figlio. Che padre è, severo?**

«Ma no, non potrei mai esserlo. Io gli farei fare tutto quello che vuole. Però, grazie a Dio, ho già un figlio di 21 anni che è molto educato e intelligente. Ma il merito è tutto della madre e del padre biologico. Io considero comunque Rocco mio figlio, scherzando con lui mi definisco il padrastro, perché la nostra è un altro tipo di relazione. È biondo e ha gli occhi azzurri, quando lo presento dico che ho migliorato la razza. A parte gli scherzi, abbiamo una bellissima relazione, la stima reciproca è tanta, credo».

**Per una diagnosi di tumore errata, nel 2015 le avevano dato 6 mesi di vita. Ha mai pensato di fare causa al medico?**

«Ma no, era talmente bello che non fossi così. E poi sapevo già come sono i dottori in Inghilterra. Ti dicono il peggio

perché così se dopo viene il meglio... è meglio. Che bel modo, eh. Pensate che quando nel 2006 andai a fare le analisi per vedere il grado di celiachia che mi era stata appena scoperta, il medico inglese mentre mi tastava lo stomaco mi disse: "Credo che sia cancro, ma adesso infiliamo un tubo e vediamo...". Capite come lavorano?».

**C'è una sua parte argentina che ancora viene fuori? In che cosa soprattutto?**

«In tante cose. L'amore per il barbecue, sicuramente. E il Fernet Cola anche!. Però credo ci siano prima di tutto la passione e il voler sempre comunque cercare di creare relazioni con tutti. L'argentino, il sudamericano in generale, è molto affettuoso, ci tiene sempre a fare gruppo, a stare tutti assieme, a cercare di essere amico di tutti. Io sono così». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Fare tv mi piace perché ogni giorno è una sfida ma di certo non era nei miei pensieri quando placcavo

“

La mia vita era solo giocare a rugby. Ecco perché ho sofferto tantissimo quando ho smesso

“



> 18 gennaio 2026 alle ore 0:00

