

Ci siamo piaciuti subito, ma per conoscere le tue qualità c'è voluto tempo.  
I nostri risvegli, le colazione romantiche e le cene con gli amici.  
Siamo diventati casa insieme e se tornassi indietro vi sceglierei di nuovo.  
Scavolini, la più amata dagli italiani.  
Tu sei riconosciuto come il numero uno al mondo in assoluto, se sei il numero uno della UFC.  
E quindi se uno è lì per diventare il numero uno deve stare in un UFC.  
Ci sono quelli che invece ci andano a compromessi e dicono vado in un'altra parte e mi danno molti più soldi.  
Magari divento campione di quella, comunque divento grosso.  
Chi se ne frega di essere il numero uno in assoluto faccio il triplo.  
Però sono scelte che una persona deve fare e deve capire.  
Sicuramente quando magari vedi che la tua carriera prende un certo tipo di strada magari fai così.  
Io per come sono non... no, cioè...  
Io per come sono se vedo che non posso entrare il numero uno, probabilmente non sono neanche motivato ad andare avanti.  
Curtroppo non esiste una scuola che ti insegna a gestire il successo.  
E per questo ho deciso di realizzare questo podcast che parla di rinascita, facendo un viaggio nella vita di personaggi noti che mettono a disposizione la loro storia per aiutarci a cadere meglio.  
Oggi avremo il piacere di fare un viaggio con Marvin Vettori, un'atleta che ha raggiunto la top 3 dello sport da combattimento più seguito al mondo, l'MMA.  
Per non perdere gli episodi della stagione, clicca al tasto segui e soprattutto attiva la campanellina.  
Se vuoi viverti l'esperienza anche in video trovi la versione integrale tutti martedì nelle piattaforme gratuite.  
Se ti interessa avere degli spoiler sui prossimi ospiti, sugli eventi a cui parteci però o altre novità, vieni sul mio profilo Telegram, trovi il link in bio di tutti i nostri social.  
Se vuoi iscriverti, puoi farla attraverso il link di Luca Casadei o Instagram One More Time Podcast.  
Io sono Luca e questo è One More Time.  
Ciao Marvin.  
Ciao.  
Allora, chi intervisti normalmente non lo dico mai.  
Marvin Vettori ovviamente tutta la categoria maschile, cavolo veramente, il mondo femminile, ma chi è Marvin Vettori?  
Quindi oggi umanizziamo il processo e raccontiamo chissà essi dal principio, quindi prima di diventare un'atleta conosciuta a livello mondiale, ma raccontami da piccolino, genitori, famiglia dove nasci, che infanzia fai e così via.  
Nasco a Trento nel 1993, il 20 settembre e niente, cresco a mezzo a corona, mio papà, mio mamma, tutti i due italiani, anche se poi con il tempo sembra che non lo siano, nel senso che ogni volta anche quando ero a Londra devo far vedere la carta di identità per dire che ero italiano, perché non sembra italiano al 100%.  
Però comunque sì, tutti i due italiani e...  
Figlio unico?  
No, c'è un fratello più piccolo, poi dopo miei ci sono separati, mio papà si è risposato, c'è altri due

fratellini.

Ma non è mai vissuto con loro?

Io ero già post Londra e praticamente la mia carriera è già iniziata, quindi lì vedo, io li considero fratelli al 100%, però gli ho visti un po' meno ovviamente, con mio fratello Patrick, mio fratello, quello da la stessa mamma e papà, sono cresciuto assieme, con gli altri due è meno.

Come si chiamano gli altri due?

Adam e Sara.

Ok.

E quindi nasce a mezzo corona, a mezzo corona che posto è?

Mezzo corona è in piana rottagliana, quindi ai pili di una valle, che si chiama Val di Non, è un paese molto bello, chiunque di mezzo corona è superfiro di essere di mezzo corona, e niente, è un paesino tranquillo, di 5.000 abitanti, sono cresciuto lì, giocando in giro per le strade, sempre in giro, sempre a fare cavolati con gli amici, insomma, motorino a 14 anni.

Come andavi a scuola a 14 anni?

Fino alle medie era un, sembrava che non avessi, c'è completamente istintivo, sembrava che non avessi una testa sopra il collo, e da quando sono nato dei superiori diciamo che la mente razionale ha cominciato anche, ha cominciato a funzionare anche quella.

C'è un avvenimento che ha cambiato il tuo carattere o è successo semplicemente perché sei maturato?

Beh sì, un pochino magari, sono un po' maturato, e poi perché ho rischiato tantissimo proprio per il rotto della Cuffia di essere bocciato in terza media, ho detto non posso essere bocciato, non posso perdere tempo nella vita così, mi sono un po' più, mi sono un po' più reso conto, perché eravamo rimasti, tipo eravamo in 4-5 che dovevano essere bocciati in terza media, tra o quattro li hanno bocciati, io sono passato, ho visto che, cioè il fatto che anche quanto li hanno fatto cambiare

le scelte che poi hanno fatto, a chi è rimasto bocciato quell'anno lì, e mi sento...

Volevi evitare insomma, zeme se rega?

Assolutamente, no.

Chi era il tuo mito quando avevi i 13 anni, chi volevi essere da grande?

Ma mi ricordo che volevo sempre fare il pompiere fino a quando avevo 10-12 anni, dopo... sono cresciuto con Goku, la Motigre, insomma questi cartoni qua diciamo, primo sport, a che ed era?

Ho sempre fatto sport, facevo calcio, è bello che appunto...

ci vedeva che ero più portato per sport individuali, perché non la passavo mai, no?

Nella mia testa dicevo, cavolo, se la passo, la perdono, quindi devo ottenere, ma poi la prendevo comunque.

Però nella mia testa pensavo così, no?

Quindi calcio, poi ho fatto nuoto, poi ho fatto atletica, ho fatto sempre sport per quello.

Cioè mi ricordo, il mio papà mi ha sempre messo a fare qualsiasi sport.

È nulla, quindi sono cresciuto così, e poi si è avato le mani, insomma,  
poi il superiore ho cominciato a pensare un po' di più, e lì poi ho cominciato a...  
tra le cose il mio papà mi portava in palestra, cioè lui ha sempre fatto uno sport un po' più  
per giocare, così, tra amici, tipo il karate, no?  
Però mi ci portava in palestra insomma, e poi dai 14 anni io stesso ho voluto prendere un po' più  
seriamente,  
io ho visto che mi piaceva, poi anche in giro facevo sempre un po' di casino, soprattutto dai 15 anni  
in poi,  
ho cominciato un po' a presto a andare in giro anche per...  
al tempo già si girava 14-15 anni, e...  
Quindi 2008 circa?  
Sì, cioè, era sempre un po' nei casini.  
Ma nei casini perché cosa facevi?  
No, cioè magari già le medie mi portavano a casa, mi portavano a casa il vigile del paese ogni volta  
per un orecchio, diciamo,  
diceva Valentina, che sarebbe mia mamma, ma ti entro a casa e carantino a fare il matto insomma.  
Ma tipo perché faceva a botte?  
Faceva a botte, fuori da scuola, tutte le volte.  
A che età hai fatto a botte per la prima volta?  
Ma seriamente a 15 anni, probabilmente prima anche, ma prima magari...  
Berle, due rotolamenti per terra, due cavolate, diciamo.  
Cosa vuol dire seriamente?  
Qual è la differenza?  
Una risata, diciamo, come si diceva.  
Ma con più persone o uno contro uno?  
No, anche uno contro uno, però...  
E lei prese o...?  
No, no, no.  
Quasi mai?  
No, quasi mai.  
Ed è lì te venuto a voglia di dire...?  
No, lì, insomma, è sempre stata un po' una testa calda, dopo dai...  
Ma a provocavi tu, cioè quando...?  
No, mai.  
Poi è sempre una linea sottile perché tante volte ti puoi girare dall'altra parte e poi risolverla così.  
Non so mai se vi fatica girarti.  
Esatto, però non riusciva a girarmi, diciamo, e anche se vedevo, cioè di base, un sacco di volte anche  
in giro per feste, magari mi intromettevo,  
ma sempre almeno nei miei occhi nella mia testa per difendere, diciamo, ilmeno...  
La vittima.  
La vittima, diciamo.  
Però sempre, cioè...  
Però avevi anche voglia di far accenderla scintina?  
Sì, e poi diciamo che le situazioni lì possono sempre essere viste da più parti,

però i miei occhi era così, no, magari quello che sembrava un svantaggio.

E poi, tante volte, mi era fatto un po' la nomea ogni volta,

Marvin, è successo un casino di qua, puoi venire?

Come no?

Dopo un po', soprattutto di 17 anni è successo un evento dove c'è un po' serio e lì mi sono un po' calmato perché...

Me lo racconti?

Sì, vabbè, praticamente, torniamo da una festa, saranno le 4 o le 5 di mattina, davanti a un paninaro, e diciamo tutta una serie di... erano uomini, io avevo 17 anni e non avrò avuto una trentina,

e niente, ero con un gruppo, loro erano con un gruppo, molti di più di noi,

e praticamente cominciamo a discutere, perché quest'altro ci metteva un sacco di tempo a prendere sto panino,

a Robrio, a Comarcio, e si prende con un mio amico, no?

Poi mi metto in mezzo, quindi ci prendiamo io quest'altro,

e l'ho menato così duro, così duro che gli altri sono stati fermi, infatti,

che l'abbano ne ha regolato, nel senso, se devi partire, devi partire così cattivo che poi gli altri si fermano quasi.

E niente, poi è stato lì tanto che...

Mi sono io spaventato, l'ho tirato su io, un tempo, un attimo, arrivato all'ambulanza, a Carabinieri, e lì dopo mi sono un po' calmato, perché insomma...

Ho quasi pensato di averlo ammazzato, insomma.

Poi mi sono calmato.

Sì, chiarissimo.

No, esce un'anima di...

No, no, no, no, è chiaro. Tutti eravamo esagitati quando eravamo ragazzini,

e adolescente ci sta, perché la testa ancora doveva girare in modo diverso,

però quando è che cominci a imparare la tecnica e cercare di gestire bene,

invece, questa era che ti veniva in quei momenti?

No, esatto. Poi, nel mentre, vedo questi video che al tempo erano lottatori del Pride,

era questa federazione giapponese, che al tempo, soprattutto per i pesi massimi,

era anche più grossa della UFC, poi successivamente è stata comprata la UFC.

Ok.

E un lottatore in particolare, che mi ha, diciamo, mi ha fatto cliccare qualcosa in testa,

era stato Fedor Emilianenko, che era un russo, che poi aveva anche la pancia,

però quando entrava nei match era di ghiaccio, però non esprimeva nessuna emozione.

E mi sono detto, cavolo, secondo me, questo qua è il mio sport,

nel senso che mi piace tutto, poi mi ricordo che mi sono detto, anche tra me e me,

ho detto, qua non ci sono stop, come magari nella box dove vieni contato,

o nella kickboxing dove vieni contato, e quindi mi piaceva quella, no?

E poi, dall'ora, mi sono allenato...

Così tendi dove vieni contato i punti?

Cioè, se vai giù, nella box ti contano, 1, 2, fino al 10, no?

È il tempo di riprenderti, invece nell'MMA non c'è mai così.

Come comincia? Che età comincia ad andare in palestra ad allenarti?

Cominci con carate, giusto?

Sì, non è carate, si chiama Jose Cambudon, una cosa simile.

Comincio così, fino a 15 anni l'avevo preso un po'...

Cioè, in palestra c'era fin da piccolino, fino dai 10 anni, anche 9, probabilmente.

E fino ai 14 ci l'ho fatta quasi come un gioco.

Poi dopo, dai 15 in poi, ho cominciato a fare carette, a prenderla seriamente, e ad allenarmi due volte al giorno.

MMA?

Sì, l'MMA, però, è vasta, è un sistema di discipline.

Cioè, io volevo fare quello sport lì,

ma non mi ero reso conto nella mia ingenuità, che non esisteva praticamente, soprattutto lì, nel mio paese.

E quindi andavo in 4-5 palestra diverse praticamente.

Quindi, finivo scuola, prendevo il treno, andavo fino a Rovereto,

a Rovereto c'era la box e c'era la lotta libera,

la lotta greca romana, facevo quelle magari.

Quindi, di base, prendevo la mia bicicletta, salivo sul treno, andavo fino a Rovereto, scendevo con la bicicletta, andavo in palestra, ma le andavo là.

Ritornavo con la bicicletta al treno, salivo, mi fermavo a Trento,

che è un'altra stazione in mezzo a mezzo croco nel Rovereto,

scendevo con la bicicletta, andavo in un'altra palestra,

tornavo in bici, risalivo in treno, tornavo indietro.

E nell'altra palestra cosa facevi?

Magari Brasiglia Giugizio oppure MMA, c'era Trento,

e quindi facevo una e l'altra, poi combattevo tutte le discipline,

e così ho fatto fino alla fine delle superiori, quindi a 18 o 19 anni,

e poi a 19 appena compiuti ho preso e sono andato a Londra,

perché lì mi sono ritrovato davanti ad una scelta,

ho detto se questo è quello che voglio fare,

mi sono reso conto poi in quel periodo che dovevo andarmene praticamente,

nel mio testo ho detto che vado a Milano, a Roma, a cose del genere,

dove comunque il livello non è altissimo,

o piuttosto faccio il salto anche perché io ho sempre voluto mantenermi,

non chiedere soldi a nessuno, quindi mi sono detto di trovare un lavoro partante,

che mi faccio anche allenare, in Italia è veramente difficile,

soprattutto se di punto in bianco mi porto a Milano,

Londra magari è più internazionale, riesco a fare una cosa del genere,

e quindi ho deciso di andare a Londra.

Ma a chi si chiede un consiglio del genere?

Cioè tu fai...

Ma come fai a capire dove andare e come muoverti per alzare il livello?

Nella mia testa era tutto chiaro, nella mia ingenuità.

Però in palestra ti ha avvan detto, vai a Londra,

vai in quella palestra, vai a parlare con quella persona.

Io mi sono auto informato con un altro ragazzo che per caso avevo conosciuto nelle garete che facevo in giro per l'Italia, ci si hanno detto, ma perché non proviamo ad andare qua, e abbiamo deciso di andare lì.

Tu sapevi e sentivi di essere forte, facevi già risultati?

Sì, sì, nella mia testa io sono sempre stato convinto, diciamo.

Cioè è stata la mia forza, sono stato anche tanto criticato per questo, poi negli anni, ma...

Per cose nello specifico?

Perché magari sono risultato arrogante o così, no? Perché...

Perché dentro di te riconvinto.

Esatto, è sempre stato convinto, magari ci sono stati dei match dove ho anche perso magari e prima mi sono sempre posto come se sapevo di vincere, no? Cioè non sono mai stato quello a vedere come va il match, è molto forte, cioè nella mia testa dico, vado sullo spacco che ho detto, poi magari è bravo e quindi sono stato criticato per questo.

Però sì, nella mia testa, nella mia ingenuità,

adesso lo dico col seno di poi, sono sempre stato tanto convinto,

quindi anche l'ha, ho detto sì, per fare il salto devo andare via,

ma infatti, cioè col seno di poi, guardando adesso,

avevo ragione nel senso che in Italia non avrei potuto fare quello che ho fatto.

Quindi 10, 11 anni fa prendi e vai a Londra,

cioè dai la maturità, 18 e 19, e vai senza soldi.

Come stavi messo il livello di soldi, come stavano i tuoi?

Ma mio papà mi aiutano i primi mesi,

dandomi praticamente i miei erano separati

e mia mamma prendeva un assegno mensile per me.

E ho detto, scolta, siccome vado via,

quella assegno lo prendo io per un po', che sarà stato di 500 euro al mese, no?

Ti pagavi l'affitto lì?

Sì, ti pagavo l'affitto e tutto quanto.

All'inizio io pensavo praticamente, io la prima volta che sono andato a Londra,

sono andato una settimana sotto le vacanze di Natale,

siamo andati là, i primi di gennaio, ci siamo allenati,

siamo andati là io, quest'altro ragazzo che avevo conosciuto in queste gare,

abbiamo preso un sacco di botte, c'è uno srandellato di legnato.

E però mi rendo...

C'è durante gli allenamenti?

Durante gli allenamenti.

Però mi ricordo di essere uscito dalla Gabbia,

essermi sdraiato sulla materassina,

e aver detto, cioè questo è il posto in cui voglio stare per i prossimi anni,

per imparare, perché mi sono reso conto...

Che livello era completamente regolare.  
E quindi lì era Natale, torno, finisco la maturità,  
e poi partiamo.  
In quella settimana li avevo conosciuto un iraniano,  
che aveva una camera a Londra,  
e lui mi l'aveva detto perché così poteva magari arrotondare,  
e mi fa, se vuoi venire, mi dai due, trecento euro,  
e puoi stare sul divano.  
E vado a casa, capisco un po', e vengo.  
E così ho fatto praticamente.  
E per mangiare tutto come facevi, lavoravi?  
No, appena arrivato lì,  
anche lì sempre nelle menzionità,  
mi alzavo la mattina, andavo in giro a dare curriculum.  
E poi dopo conoscendo...  
E parlavi un po' inglese?  
No, praticamente.  
Un po' un po' un pochino, perché giocavo qualche gioco online,  
e qualcosina avevo imparato, ma poca roba.  
Poi ho conosciuto un moldavo, che c'era in palestra anche lì,  
e mi fa, se vuoi ti do il brevetto, di buttà fuori,  
e comincia a fare buttà fuori.  
E quindi, praticamente, ho cominciato a fare buttà fuori.  
Giovedì vennero di sabato a domenica,  
e l'avravo con buttà fuori.  
E la mattina ti alzavi per andarti alle nare,  
o lo facevi tardamattinata?  
No, praticamente lunedì, martedì, mercoledì,  
mi allenavo due volte al giorno normale,  
giovedì, me ne andavo la mattina, il pomeriggio all'inizio,  
oppure il giovedì, delle volte, mi saltava,  
e poi andavo a lavorare fino, magari, alle tre di mattina, quattro,  
tornavo a casa, dormivo fino a mezzo giorno,  
e facevo l'altro allenamento.  
Poi ne facevamo un altro, magari, pomeriggio presto,  
oppure anche lì mi saltava,  
e facevo così, praticamente, per gli ultimi quattro giorni,  
da la settimana.  
Però quando eri a casa tua in Italia,  
non facevi due rinventi al giorno, riuscivi?  
Perché andavi a scuola?  
Eh, però andavo, magari, al roveretto, ritornavo,  
mi fermavo a Trentone, facevo due di fila.  
Ok.

Poi ti rendi conto che dai quattorri c'hai 18 anni,  
poi c'hai veramente fatto di gomma,  
vabbio gomma, ai 19, ai 22, pure,  
e poi, dopo, comincia a cambiare.

Quindi vai a Londra, comincia a guadagnare,  
fai il butta fuori?

Sì, comincia a guadagnare, almeno per mantenermi.

E come si fa entrare in una palestra?

Se si va in una palestra, paghi, ti scrive, ti alleni,  
o ti devono accettare perché sono competitive?

No, tu puoi entrare e cominciare a fare le classi normali,  
e infatti ho fatto così per un bel 2-3 mesi

che nessuno mi aveva notato, insomma, andavo là,  
però poi hanno visto che ero là tutto il tempo che potevo essere,  
ero la metà della giornata sempre a fare magari 3-4 classi,  
ma hanno visto che mi buttavano con tutti, io ero sempre là,  
e dopo un po' mi prendevano nelle classi di quei pro, no?

Però è passato un po' di tempo, quindi all'inizio è stata dura,  
proprio per quella, perché eri lì nell'anonimato...

E tu voli farti notare?

Certo, cioè io volevo andare avanti, io magari ho già fatto dei match così,  
e volevo che mi notassero per portarmi quei pro,  
però io ero lì nell'anonimato, poi era tutta un force,  
cioè la mia carriera, mio papà, mia mamma non sapevano cosa ero di a fare,  
cioè nessuno sapeva chi era.

Cosa gli dicevi quando ti chiedevano come andava?

Eh, con mia mamma, a mia mamma dicevo sempre,  
oh, benissimo, bello, bello, insomma, invece...

Dal punto di vista atletico, intendi, sportivo?

O in generale? No, in generale.

Ma loro sapevano che il tuo obiettivo lì era diventare un fighter professionista?

Sì, sì, sì, però mia mamma mi aveva un po', cioè non ci credeva tanto,  
secondo lei starei tornato dopo poco, no?

E quindi io l'ho presa un po' sul personale, questa cosa.

Era una sfida?

È un pochino sì, nel senso che mi sono detto...

Non devo tornare, devo dimostrare che ce la farò.

Sì, esatto, e poi siamo è stesso che a lei,  
ma insomma, non potevo mollare, capito,  
anche perché lì ho veramente preso una decisione.

Infatti io, cioè adesso se ci pensi qual'ondra e niente,  
ci puoi andare tra volte a settimana, se vuoi.

Però 19 appena fatti, cioè ho fatto una scelta di vita,  
cioè io lo sapevo che stavo facendo una scelta di vita,

perché poi si mette qualcosa in testa e non me la toglie nessuno,  
quindi l'avevo elaborata in modo che veramente  
quel momento lì in cui sono partito era un momento cruciale per il resto della mia vita.  
Come va il tuo amico che è partito con te in quei momenti?  
Riesce anche lui a farsi notare o non gliene fregata niente di far quello?  
No, lui già, quando io sono partito per stare,  
lui già non...  
Non te andava un po' a non te asseguito?  
Io sono partito solo, praticamente.  
Quindi fai un po' di classi, diventi un po' più forte,  
tecnicamente perché capisci che il livello di prima  
era un livello molto inferiore, ti notano.  
Qual'è il primo giorno in cui ti notano?  
Quanti anni hai e cosa ti chiedono di fare?  
No, no, vabbè, poi ti notano, cominci a fare le classi dei pro  
e piano piano fai sempre con gente più forte.  
Quando già ti notano vuol dire che già sei a livello bene o male,  
se no non ti portano neanche.  
Poi dopo lì, la tana dei lupi, quegli anni lì mi sono fatto le ossa proprio  
perché ero giovane, ma se avevo voglia  
e poi appunto se vedi anche i miei mezzi sono abbastanza duro come anche fisicamente  
e volava di tutto lì, però ho sempre fatto il mio,  
quindi poi piano piano continuo a migliorare.  
Ma c'è stata una persona che ti ha preso da parte un mentore, magari un fighter  
e ti ha insegnato delle cose che ti sono servite sempre  
e dovuto sempre rubare da solo con gli occhi  
esistita questa guida della tua vita.  
Ma c'erano due coach che erano i così della palestra lì  
che mi hanno sicuramente insegnato molto.  
Però ecco, nella mia carriera vera e propria non ho mai avuto un mentore  
che proprio insomma mi ha preso.  
Ti abbia guidato.  
Perché è un po' difficile anche nell'MMAA  
essere solo una persona fa fatica ad insegnarti tutto.  
Cioè non è come la box perché è così vasta.  
Sì perché sono più discipline.  
È così vasta che è difficile.  
Poi ci sono certi casi.  
Cioè sicuramente ci sono stati importantissimi per lo sviluppo del mio modo di combattere  
però un mentore che diciamo mi ha preso  
ma perché non per me sono sempre andato a cercarmi gli allenamenti.  
Io dico sempre ho sempre dovuto lavorare per poter lavorare praticamente.  
Cioè non è che io mi sono trovato nella palestra di fianco a casa  
e diciamo basta che fai due passi, lavori duro.

No, io ho sempre dovuto sbattermi per guadagnarmi il lavorare.  
E sta cosa alla fine anche nel lungo termine è una mia forza perché...  
Sei super determinato.  
Cioè quando c'è da lavorare come si dice in inglese  
è sempre outwork di altri.  
In quegli anni in cui pattivi anche un po' la fame e ti facevi un culo quadrato.  
Mi racconti il momento più brutto che magari ti ha fatto pensare che avresti potuto mollare?  
Il momento più brutto probabilmente è stato che era piena estate  
forse il mio primo mezzo da pro  
che praticamente mi ha detto...  
Perché poi nell'MMA c'è anche tutto il discorso del taglio peso.  
E infatti dò appena una domanda.  
Comunque io era il primo mezzo che facevo da welterweight  
e sarò stato 85 kg, 84, dovevo scendere a 77.  
Però di nutrizione io non sapevo niente, zero.  
Cioè sempre sono cresciuto la casa che mia mamma cucinava, mangiavo quello che mangiavo.  
Quindi non eri in forma fisicamente da ragazzine, eri più ciotello?  
No, quando poi ho cominciato ero già in forma.  
Però comunque tagliare il peso...  
Cioè da ragazzina era anche un po' ciotello, ma fino ai 12-13.  
Ah, ok, ok.  
Quando poi a 18-19 anni ero già...  
Che si è messo sotto poi?  
Sì, no, poi ero già diciamo in forma.  
Però comunque sarò girato su 84-85 kg e dovevo fare i 77.  
Che adesso per me sarebbe una passeggiata fare i 77.  
Ma allora, cioè come se adesso ti prendo ti dico  
che poi tu magari già qualcosa sai di nutrizione io a 18-19 anni non sapevo niente.  
E ti dico da qua un mese e mezzo devi perdermi 7-8 kg.  
E io sono stato in panica, no?  
Ho cominciato a mangiare riso, pollo e broccoli, perché ti assembre tutti i giorni.  
E diventa tanto pesante, perché poi ti rendi conto che sulla dieta  
la roba che è più pesante è il fatto che magari ti manca la varietà del cibo, no?  
Che mandi sempre la stessa cosa, la vomiti quasi.  
E quindi mi ha detto questa cosa qua e mi ricordo che  
tra un allenamento l'altro ero a casa seduto  
e dicevo era piena estate, avevo un euro quindi dove vai.  
Poi non puoi anche uscire perché comunque non puoi mangiare, non puoi bere,  
non puoi fare niente perché devi fare il peso.  
E dico cazzo se fossi a casa poi vedevo su Facebook,  
tutta la gente, tutti i miei amici che si divertivano.  
E io ero là e dico cazzo adesso sto facendo la dieta,  
c'è un altro mese davanti per fare il peso.  
Nessuno mi sta aiutando, nessuno mi sta dicendo nulla per arrivare in peso.

Devo fare il mio primo mezzo di MMA che quindi c'è so lontanissimo da dove voglio arrivare. Siamo qua da solo, nessuno sognano che chi sia.

Mi sono detto porca puttana.

E poi nella mia testa dicevo la strada è veramente lunga

e se deve essere così per tutto il resto della mia vita cazzo dicevo pesante, no?

Adesso col senno di poi mi direi,

pensate adesso e non pensate al futuro,

fai il massimo in questo momento qua e basta.

In quel momento lì cazzo ho visto un attimo,

ho detto veramente voglio continuare la nostra roba.

Perché non hai mollato?

Ti ricordi cosa ha tarato la forza in quel momento?

Qual è il pensiero che ha tarato la carica?

Non sa che non me lo ricordo da secondo me adesso,

ma non mi sono mai permesso di mollare la vita,

secondo me non voglio fuori questi anni, capito?

Quindi...

Arrivi a 77 kg?

Sì, arrivo a 77 kg, faccio il peso e vinco il mezzo e poi vado avanti.

Quindi tu vinci il primo mezzo, quindi è una bella conferma,

cioè ho lavorato tanto per quell'obiettivo,

bella lì ce l'ho fatta.

Ti faccio una domanda sulla pesa,

l'ho visto dire in un'intervista, poi prima l'ho chiesta a una persona te vicina,

perché tu hai detto, io arrivo per la pesa e arrivo a quell'obiettivo,

e poi dopo il mezzo posso prendere anche 7, 8, 10 kg in un giorno.

Mi spiego in questo pezzo qui.

Sì, sì, sì.

Al tempo...

Vabbè oggi seguitelo l'utrizionista e tutto, ovviamente.

All'entra...

All'entra...

Allora si fa che praticamente gli ultimi 5-6 kg,

si fanno l'ultimo settimane, sono praticamente solo liquidi.

Quindi quelli liquidi, quando poi ricarichi e rientregri nella maniera giusta,

dopo il mezzo, quelli li riprendi subito.

Quindi 6-7 kg riprendi subito, sono tutto liquidi.

Poi sale, carbidrati, zuccheri, tutto il resto, mangi tanto ovviamente,

vai anche a prenderti 10 kg, 10-10,5 kg.

In un giorno.

In un giorno.

Pazzesco.

Perché sono liquidi, capito.

Per il 70% sono liquidi.

Ok.

E liquidi li rientegri subito.

Ritorniamo al primo incontro, lo vinci.

Quindi?

Che decidi di fare?

Dici diventerò un pro?

No beh, dal me testa già, cavolo.

Piste che io il primo meso da pro l'ho fatto dopo quasi, saranno stati 8-9 mesi che ero già a Londra.

Quindi io prima mi ho fatto fare dei mesi di amatore così, mi ho fatto fare tutto un percorso.

Il primo incontro da pro che vinci?

Vinci soldi?

Poche robe, mi ricordo che combattevo in questa federazione a Londra, che si chiamava UCMMA.

Addirittura mi sbattevo per vendere un po' di ticket, così facendo i ticket, grattavo qualcosa sui ticket.

Ma la borsa, se non era stato 200 pound, cosa del genere, in totale con i ticket, magari portavo a casa il 400, il 500.

Ok.

Da quel momento in poi, come vai avanti?

Ah beh, poi faccio il secondo match, faccio il terzo match, faccio il quarto match.

Ma il secondo, terzo, quarto?

Subito?

Sì sì, a distanza di...

Beh, quando sei così all'inizio, poi quando prendi, cioè devi continuare a farne, devi...

Quindi uno al mese?

No, uno al mese, no, ma uno ogni due, tre mesi, sì.

Ogni due, tre mesi, ok.

Sì sì sì.

Gli vinci tutti?

Ne vincco cinque di fila, poi faccio per il titolo di quella federazione là, e perdo.

Mio papà viene a vedermi, sono tutti anche altri ragazzi, da mezzo corona a vedermi, eccetera, e perdo.

E lì è un altro momento cruciale della mia carriera, perché anche là mi casca un po' al mondo addosso, diciamo.

La vita a Londra era pesante e pesante,

perché vita sociale non avevo veramente poca.  
Comunque, un ragazzo di 19-20 anni che...  
Cioè, sono venuto comunque da una...  
Con mia mamma, che bene o male mi ha sempre fatto le robe, no?  
E quindi ho dovuto imparare un po' tutto in fretta, no?  
Che ci sta,  
col senno di poi,  
è una cosa che o ti rompe o ti forma, no?  
E sicuramente mi ha formato.  
Però era pesante, perché...  
Cioè, lavoravo, mi allenavo,  
e dormivo praticamente.  
Cioè, una vita dovevi tirar la corda su tutto, no?  
Non avevo soldi per niente.  
Cioè, pagavo la metropolitana, pagavo l'affitto,  
pagavo da mangiare, non avevo altro.  
Hai vent'anni in quel momento,  
nel periodo di cui mi stai parlando adesso, circa?  
Sì, venti.  
E niente, lì dico...  
Bo, adesso non so che cazzo faccio.  
Non ci voglio neanche pensare.  
Quando perdi quell'incontro per il titolo?  
Sì, e dico, adesso per forza...  
Devo tornare in Italia,  
dare un attimo un taglio, resettare.  
E lì ho anche pensato di mollare per un attimo.  
Poi, però dopo tre giorni probabilmente,  
mi sono detto...  
Mi sono dato lo spec,  
e ho detto, ma cosa vuol cosa devi fare?  
Ho fatto così tanta fatica ad arrivare qua.  
Sì, quello e poi...  
Cioè, cosa che so fare di altro bene?  
E mi sono detto, niente, quindi...  
Devo per forza.  
Cioè, se ci penso adesso, dici, no,  
magari avresti voluto far tante altre cose,  
ma essere ingenio e non avere la testa così,  
non è sbagliato.  
Non vedere troppo lontano su tante cose,  
non è sbagliato.  
Cioè, a chi c'ha tutto chiaro in testa,  
poi, ma tante volte, non parte neanche a fare le cose,

perché ci sono troppe variabili  
che potrebbero andare storte.  
E quindi, sono tornato in palestra,  
sono tornato ad allenarmi,  
poi ho avuto la fortuna anche che  
hanno fatto un torneo qua in Italia,  
dove praticamente il vincitore potrebbe  
vincere 10.000 euro,  
e tutto succedeva in sei mesi,  
perché ci sarebbero stati tre mesi in sei mesi.  
E quindi, ho detto...  
Questa è una occasione che devo per forza sfruttare,  
mi sono messo dentro  
e poi dopo ho vinto quello e...  
Sei tornato a vivere in Italia  
per allenarti e fare quegli incontri?  
Sì, quei sei mesi ho stato in Italia  
e mi allenavo a gestata a Milano,  
facevo su e giù, magari facevo 5 giorni qua,  
poi tornavo su,  
che la, magari, due rimbo con altri fighter,  
tipo testa a piedi,  
tipo così incastrati.  
Quindi, a risparmio di brutto?  
Per forza, sì, sì, torniamo a casa del mio coach,  
Filippo Stabile, anzi lo saluto.  
E tutto il tuo coach?  
No, no, no, fino al mio primo match in UFC  
c'è stato e dopo ho cominciato a andare in America,  
quindi dopo ci siamo un po' persi,  
però fino ad adesso abbiamo un bel rapporto.  
Ok, quindi vinci e vinci 10.000 euro.  
E vinko 10.000 euro, poco più.  
Quindi la somma più grande che hai mai avuto in vita tua?  
Assolutamente sì.  
E dopo mi danno un altro avversario,  
che ha un avversario internazionale,  
inglese, che ha vado a tanti match e mi dico...  
Questo a Londra?  
No, no, era ancora in Italia.  
E mi dico che qua secondo me devo fare un altro passo, no?  
E quindi decido anche lì.  
Io quando era a Londra, tra le cose,  
faccio un attimo un flashback.

Ero a Londra e sono nato una settimana  
per fare una gara in America  
con il mio coach di lotta.  
E siamo andati e abbiamo conosciuto uno.  
Come hai fatto a pagarti la trasferta a serie in bolletta?  
Ma fa anche l'abbiamo preso un camper  
e avevo messo via pochi soldi  
e con poca roba si è pagato il volo basta.  
Ma il mio coach mi ha anche un po' aiutato  
e poi ho comitato a lavorare anche in palestra.  
Insomma, poca roba mi ero messo via.  
Ma tra tutta una settimana avrò pagato  
1.000, 2.000 e 3.000, no?  
E poi dove non arrivavo via, ero al mio coach un pochino.  
Mi abbiamo fatto sta gara  
e nel mentre ho conosciuto quest'altra persona  
che era un altro fighter che è stata  
una leggenda dell'MMA.  
L'ho conosciuto lì.  
Come si chiama?  
Renato Sobral, che...  
Babalu, lo chiamano il suo pronome.  
E lì poi dopo sono restato in contatto  
e mi fa, guarda, che io ti consiglieri di andare alla Kings  
se vuoi allenarti di MMA.  
Quindi poi sono tornato a Londra,  
lì poi sono stato altri 6-7 mesi,  
poi sono tornato in Italia e ho vinto questo torneo.  
E poi mi sono detto che l'ho avuto vinto quel torneo  
che avrei usato quei soldi per prepararmi in America, no?  
Alla palestra che mi aveva detto a lui.  
E quindi ho fatto così praticamente.  
Siamo andati là e siamo andati insieme la prima volta.  
Insieme stai puntando verso il tuo amico.  
Emanuele?  
Emanuele, sì.  
Anche la Roma da Matti,  
perché poi siamo andati là,  
dovevamo restare da un suo parente.  
Alla fine di tempo o un giorno,  
ci hanno buttato fuori, perché...  
c'erano dite delle cose,  
ma poi alla fine saranno capiti male.  
E niente, si siano trovati a dormire nel McDonald.

Sì, perché scorcavamo il Wi-Fi, capito.  
E provare tutti i numeri in rubrica.  
Per vedere chi vi poteva ospitare.  
Esatto.  
E fatti, le cose sono strastrane,  
perché poi, col seno di poi,  
si sono tutte collegate.  
Durantino dei tornei avevo conosciuto  
una persona che era di Orange County,  
perché poi la palestra sarebbe stata da Orange County.  
A Pasadina, anzi, era...  
però, beh, distanza di Noretta.  
E poi, quando ci hanno cacciato,  
c'è venuto in mente che dico questa cosa qua,  
che questo ragazzo qua l'ha portato la sua fidanzata a combattere  
in questo torneo che si chiama Venator.  
E allora, insomma,  
scori tutta la rubrica, pensa, pensa, pensa,  
anche perché io avevo il match in programma  
e ho detto, cazzo, se veramente non troviamo nessuno,  
dobbiamo tornare in Italia, perché da qualche parte  
mi devo preparare.  
Insomma, ultima risorsa,  
chiamiamo lui e ci ospita a casa sua.  
C'è proprio un angelo arriva,  
ci porta a casa sua, e tra i mesi esistiamo lì,  
ci alleniamo con lui, poi è una cintura nera,  
anche importante, di lotta terra, di giudizio.  
E niente, quindi ci era tenuto lì,  
ci siamo le nati, ho preparato tutto,  
ho tornato e ho vinto il match bene contro Jack Mason,  
contro sto avversario inglese.  
Hai più o meno 21 anni quando succede questa cosa?  
Sì, 21.  
Vinci quel match?  
Succede qualcosa?  
A tua carriera o ancora no?  
O sei ancora a far fatica?  
Cioè, fatica sempre, però...  
Va, tira un po' il fiatto.  
Adesso, se penso adesso, i soldi che facevo,  
dico, vorca trota, non saprei come viverci,  
neanche fino a due mesi.  
Però lì, ovviamente, è tutto a risparmio.

Confronto a prima, un po' tiro il fiatto, un minimo.  
Ah beh, poi si possono anche dire le cifre live,  
ho fatto, non so, 2.500-3.000 match, forse, tra tutto.  
Quel match che tu vinci, per cui ti hai ripreparato tre mesi con...  
Esatto.  
Però lì non spendevi niente,  
i tuoi 10.000 avevi speso per il viaggio?  
Sì, i 10.500-6.000 li ho spesi per il viaggio.  
E Manuele viene, perché è tuo amico,  
e era per sarti a fianco?  
Sì, perché lui è sempre stato il mio preparatore atletico,  
fino a quando ero in Italia.  
Quindi viene con me, e poi dopo torniamo, vincò il match.  
Poi c'era un po' la UFC nell'aria, no?  
Pensavamo già che magari dopo quel match lì,  
poteva arrivare la chiamata.  
E invece, niente, non era...  
Era quello il sogno, che il UFC ti chiamasse?  
Sì, è sempre stato quello il sogno, sì, sì, sì.  
Quello è il primo sogno, il primo step vero proprio.  
Ma come si fa a farsi notare da loro,  
devi vincere incontro importanti o ci deve essere  
qualcuno di quel circuito che ti vede e poi ne parla con...  
Ma diciamo che c'è sempre qualche...  
Sono strano informati...  
Mi chiamo il boss Dana White?  
Dana White, sì, ma c'hanno i matchmaker,  
e poi c'hanno tante altre gente che guarda,  
sono belli informati, poi sanno le federazioni che sono...  
Cioè, gli avversari che magari...  
Tanti avversari che sono dati fuori,  
magari vengono battuti da altri.  
Sono sempre la ricerca di gente nuova, diciamo.  
Quindi non succede?  
No, non succede.  
E poi, però nel mentre, appunto, quella volta lì in America,  
poi io affirmo con un manager che aveva vari atleti in UFC.  
Un manager italiano-inglese?  
No, americano.  
No, americano.  
Che non era ancora manager e ci sono sto qua a far nomi,  
però comunque perlomeno aveva...  
Era un'entrata in più, una possibilità.  
Esatto, almeno era qualcosa che non è quello mi attuale,

quello mi attuale è il numero uno.

E niente, comunque, perlomeno mi ricordo che lui mi ha fatto notare alla UFC,

però comunque la chiamata non è arrivata.

Quindi poco dopo, sempre al Venator, mi offre un altro match.

Questa volta è uno che appena è uscito dalla UFC, aveva vinto due mesi, aveva persi due, era appena uscito la UFC.

E ho accetto...

Cosa vuol dire uscire dalla UFC?

Se è la massima, come dire, federa...

E se perdi due mesi di fila, ti buttano fuori.

Ok.

Cioè lì se perdi due mesi di fila male, non ti rinnovano il contratto.

Ok, per combattere in quella federazione e avere un contratto, in base alle performance che tu hai, possono buttarti fuori.

Certo, quando vuoi.

Perché i contratti sono annuali?

Sono a match.

Ah, a match.

Ah wow, il senso di perdita ogni minuto.

Cioè nel senso che...

Sì, sì, sì.

Se perdi due mesi di fila sei fuori.

Delle volte anche vede che vince, ma vince in un po' in maniera, cioè che non è, come si dice, entertaining,

che non è a vincere in modo di combattere dell'Italia.

Non di interesse.

Ok.

Quindi era appena uscito.

E me lo offrono accetto, torno a fare il camp in America, stavolta da solo,

però per la meno a qualcosa in più conosco.

Mi organizzo un attimo meglio,

e anche lì mi ricordo che poi conosco uno in palestra, mi fa, ah, vuoi venire con me?

E praticamente ho dormito anche là,

sul divano di questi ragazzi messicani,  
però mi sono trovato bene alla fine,  
però anche l'ho fatto il match così.  
Cioè ho preparato il camp così,  
non dormi nessun divano.  
Cioè talmente è determinato che nulla ti fermava,  
potrei dormire anche per te,  
in mezzo alla strada l'avresti fatto a prescindere.  
Per forza, ma no,  
ma poi l'ho fatto in realtà in palestra,  
prima della UFC ancora,  
magari delle volte,  
quei sei mesi che ero qui in Italia,  
andavo in Germania pur di allenarmi,  
magari facevo 10, 15 giorni lì e dormivo in palestra.  
Perché in Germania,  
perché c'erano dei buoni coach?  
Perché pur di imparare qualcosa di nuovo,  
magari cercare degli sparing un po' diversi,  
così,  
ci sono andato anche in Germania un po' di volte.  
Con batti contro l'uscente della UFC,  
che vinci?  
Convinco bene,  
e lì poi dopo arriva la chiamata,  
subito dopo.  
Come arriva la chiamata?  
Il tuo manager, era a te?  
Come succede quel momento?  
Quell' momento succede che sono le 6 di mattina in Italia,  
e arrivo, rispondo,  
e fa...  
They signed you, you know?  
Faccio...  
Who?  
The UFC signed you, bro.  
Cioè insomma ho cominciato a gridare,  
ho svegliato mia mamma e mio fratello,  
e niente, andata così,  
poi ho detto cazzo top,  
non mi sembrava vero insomma, no?  
Però mi fa, però non puoi dirlo,  
perché fino a quando non annunciano il match che farai,  
non annunciano che hai firmato.

E quindi lo dicevo così,  
magari gli amici stretti,  
non me lo devo tenere dentro, no?  
E sta roba per un mese e mezzo e mezzo, quasi.  
Eri un vulcano in eruzione,  
mi eri l'ora di dirlo a tutti?  
Parti?  
No, non parto,  
perché lì poi si arriva la visa  
per il combattere in America,  
perché io pensavo, magari,  
mi fanno il combattere in Europa,  
invece, no, mi ho fatto il combattere in America,  
poi in un evento strabellato che...  
Cioè va la storia tra uno degli eventi,  
probabilmente, più figli della storia,  
che nei Diets contro McGregor II,  
e io aprivo quella cardina,  
alla Svegass.  
Quindi per me è tutto nuovo, assurdo,  
poi ho dovuto fare mille cose per fare il visto.  
Arrivo là di velocità,  
praticamente sono uscito fare  
sei settimane o sette in America.  
Comunque mi preparo,  
andiamo alla Svegass,  
vincò il match per Sottomissione,  
e anche là, insomma,  
in cima alle stelle,  
cioè probabilmente uno  
delle mie vittorie più emozionanti  
ancora da da essere, diciamo.  
Ti chiamano? Parti?  
Contratto, che valore ha?  
Cioè, nel senso ti pagano anche se perdi,  
o ti pagano solo se vinci?  
No, in America ti pagano metà,  
solo per combattere, metà se vinci.  
E quant'era l'importo di quel match?  
Del primo?  
I primi contratti sono 10.000  
più 10.000.  
Quindi 10.000 per combattere  
e altri 10.000 se vinci.

E ti mantieni tu?  
In mantenere l'artitura di far tutto tu.  
Ti alleni, mangi, dormi,  
a spese tue.  
E lo devi fare per almeno 6-8 settimane  
quindi tendenzialmente,  
sembra devi essere bravo a ministrare i soldi.  
Vinci l'incontro,  
che succede quando lo vinci?  
Cambia qualcosa nella tua vita  
o sei ancora a sgomitare?  
Nella mia testa non cibo al mondo,  
perché magari le testate piccoline di MMA  
erano diventate un'idolo.  
Quanti anni hai quando succede quel momento?  
22?  
Sì, 22.  
Ok.  
In 22 anni?  
Niente, sì, ero in cima al mondo  
per la realtà ero ancora l'inizio.  
Cosa succede?  
Succede che tendenzialmente ti fermi in America  
e dici la mia vita è qui?  
No, perché poi no,  
facevo vanti indietro ancora.  
Poi dopo,  
ho fatto il secondo match in un FC.  
Sono loro che ti chiamano  
quando ti trovano fondamentalmente l'avversario.  
Te lo propongono e tu puoi scegliere  
o te lo devi far andare bene?  
Io non l'ho mai scegliere,  
come ho detto prima,  
nella mia ingenuità,  
sempre c'è.  
Era sempre sì per tutto.  
Ok, ok.  
Non l'ho mai detto nulla a nessuno.  
Però anche lì c'è stato un errore di stima,  
anche lì il mio manager era un pochino sbagliato,  
secondo me,  
perché mi ha dato uno che  
aveva tanta più esperienza,

non era un fighter,  
non è che aveva questo stile,  
non era che è aggressivo,  
chissà che,  
però,  
nel controllo era forte,  
una grande esperienza nel controllo.  
E fa un match.  
Cos'entendi nel controllo?  
Mi teneva, mi ha portato giù,  
guardava sempre che passasse il round,  
nel secondo round,  
ho quasi un momento dove,  
nel primo,  
nel secondo c'è quasi un momento dove lo finisco,  
però si aggrappa,  
riesce a sopravvivere  
e niente,  
vince per decisione  
era anche un po' più grosso,  
ma aveva molta più esperienza insomma,  
adesso se lo libeccasse adesso,  
sarebbe completamente un'altra storia,  
però al momento era un po' presto,  
era ancora un po' troppo verde.  
Cosa vuol dire essere verdi?  
È un pochino ancora...  
Acerbi?  
Acerbi, ok, ok.  
Quindi perde il match.  
Perdo il match.  
Come stai a livello emotivo  
quando perdi un match?  
Perché sei così tanto in Gaine determinato  
per l'obiettivo e quindi quando perdi,  
vivi quell'istante,  
c'è quell'istante quel periodo?  
A parte che sono proprio degli studi  
dove hanno tipo testato delle persone,  
subito la persona che ha vinto,  
subito dopo la persona che ha perso,  
tipo livelli di testosterone sono opposti,  
quello che ha vinto sono il T5,  
gli che ha perso sono bassissimi,

quindi ovviamente di base...  
C'è uno schifo.  
C'è uno schifo,  
poi soprattutto quando metti tutto test-test  
per preparare qualcosa e poi va male,  
per fort.  
Io ho ancora probabilmente di più,  
perché non lo metto proprio in conto  
di perdere,  
e quindi...  
E quindi ti arriva un palazzo,  
tipo un palazzo in testa?  
Metti un po' tutto in discussione,  
però io ho questi momenti dove,  
quando perdo, poi dopo,  
faccio sempre un saltino avanti, capito?  
Nel senso che dai una lettura costruttiva  
per crescere, per maturare...  
Cioè, se anche, infatti,  
magari mi accuso di essere arrogante così,  
ma non è vero, sono tanto autocritico.  
Dico sempre che alla fine il più severo come è stesso  
sono sempre io,  
e chi mi è veramente attorno lo sa questo.  
Perdi quel match,  
poi che succede?  
Perdon match, e niente, appunto,  
dopo dico,  
perché comunque anche fare avanti e indietro  
è uno stress pazzesco,  
perché ogni volta organizzarsi in maniera diversa.  
Quindi, da lì in poi,  
mi trasferisco,  
mi trasferisco completamente in America.  
Dico, ah beh, due soldini,  
secondo me, per riuscire a sopravvivere,  
c'è io, comunque, non ho mai...  
Hai sempre esparmiato tu,  
che sia poco, medio, tanto...  
Non sono mai stato scemo con i soldi.  
Cioè, non è che son turchio,  
ma non è che spende spando,  
non è che dopo il secondo match un FC mi sono comprato  
Ferrari, c'è una parte che non potevo Ferrari,

ma neanche diciamo, non so, Range Rover,  
subito così, tutto cash.  
Quindi, hai tenuti per vivere lì?  
Ho tenuti, sì, per investire lì,  
e l'adrenarmi ancora non sono meglio.  
22 anni, prendi, vai a vivere in America.  
Vado a vivere in America...  
Come funziona lì, con il visto, tutto c'è come...  
Il visto l'ho fatto già prima,  
per il primo match in un FC mi fanno il P1,  
e con il P1 è per professional,  
e puoi lavorare in America, quindi.  
Quindi mi trasferisco e comincio a stare lì.  
E poi la mia carriera è un po' così,  
e poi dopo, invece, faccio il salto.  
È un po' così, vuol dire che per un po'  
non ci sono incontri, c'è cos'è che tentenna  
nella tua carriera?  
Cosa non sta funzionando in quel momento?  
No, perché poi no, poi dopo vinco,  
poi dopo mi danno un match anche lì,  
parecchio duro...  
Sempre un match in altri mesi?  
Sì, 4-5 dai 4-5.  
E prendevi sempre, 10.000 per partecipare,  
10.000 a sei vincevi, era sempre...  
No, perché poi se vinci vai su,  
se per di me ci resti lì,  
poi dopo filmi altri contratti...  
Quindi poi cominciavi a salire,  
ma non ancora a qualità?  
No, no, sì, salivo, sono salito,  
perché poi dopo ogni tre mezzo ho firmato.  
Ma non è mai stato un problema per me,  
perché comunque il modo che combatto  
è sempre piaciuto, e bene o male,  
sul fatto del rinnovo non è mai stato  
nessun tipo di problema, anzi.  
Perché capisci un po' la regola  
dell'entertainment business, no?  
Sì, assolutamente, c'è nel senso...  
Ho sempre avuto anche un bel rapporto,  
non è che sono mai stato privilegiato in nessun modo,  
però anche il fatto c'è,

non ho mai sbagliato il peso,  
non mi sono mai ritirato,  
poi insomma, faccio sempre di match  
che non è che scappo...  
Sì, fino all'ultimo respiro.  
E quindi dopo cosa faccio?  
Dopo quello che ho perso,  
ne avvinco uno, poi faccio un altro che...  
Ah, come...  
Questo ceceno, pazzo,  
ci spacchiamo di bot,  
e il third round vado tanto così per finirlo,  
ci danno un pareggio che è un po' stretto,  
poi quello dopo faccio con l'attuale campione,  
anche lì è un match che secondo me  
dava a me, invece poi dopo l'ha andato a lui,  
e poi dal in poi,  
ci succede una roba che anche lì  
è stata veramente pesante, perché...  
Quanti anni hai?  
29-24 forse.  
E succede questo fatto che praticamente...  
ormai tutti se lo son ben o male dimenticato,  
però è successo,  
è stato bello pesante,  
perché praticamente mi chiamano,  
io avevo un match in programma,  
stavo preparando,  
e mi chiamano e mi dicono,  
ah, mio manager che poi al tempo l'ho già cambiato,  
ha appena cambiato, anzi.  
E mi fa...  
E non è quell'attuale, un'altra ancora?  
Sì, infatti l'agenzia anti-doping  
ha trovato una sostanza che non era  
permessa in uno dei test,  
che ti ha fatta, no?  
Io casco dalle nubole  
e dico che sostanza,  
e viam fuori che...  
si chiamava Ostarina,  
non sapevano che cosa fosse,  
vado a vedere, poi era praticamente un...  
0.1001, quindi era tipo...

1 alla meno 10 grammi,  
però non conta niente,  
perché c'era...  
Se ce l'hai, ce l'hai,  
perché quella sostanza lì  
non ci deve essere nel corpo,  
se c'è, è stata immessa in qualche modo.  
Quindi se c'è rivellato per capire  
dove ha pensato...  
Ho provato da dove, non la trovano.  
C'erano altri 5-6 atleti  
in questa situazione qua.  
Fatto sta che, nel mentre,  
non potevo competere, no?  
E quindi per quasi 15 mesi  
non ho potuto competere.  
E anche là sono arrivato praticamente  
a avere...  
Cioè, a chiedere anche dei soldi,  
ad avere 600 euro in banca,  
con 2 miliardi d'affitto da pagare,  
ed arrivare giusto, giusto a vincere poi dopo  
per pagarmi tutto, altrimenti...  
Cioè, no, sono arrivato a chiedere soldi,  
pochi per fortuna,  
perché anche là mi sono detto  
otto in Italia e faccio qualcosa,  
oppure comunque la rischio tutta  
fino alla fine,  
mi alleno come se dovesse avere un match.  
Cioè, uso questo tempo  
in cui non posso competere  
per migliorarmi, no?  
E ho fatto così diciamo ai...  
Come si dice?  
Roll the dice, ho tirato i dadi, no?  
E per fortuna andata bene,  
perché poi dopo è venuto fuori che  
per una contaminazione così bassa,  
di questa sostanza qua,  
che è la più comune tra le contaminazioni.  
Cioè, ho in proprio cambiato la regola,  
e praticamente poi dopo ero innocente, no?  
Io avrei dovuto solo fare 6 mesi,

ma io 6 mesi l'avevo già fatti,  
perché ero stato fuori 15,  
aspettando una risposta.  
Ha cambiato le tue abitudini,  
nel senso non bere nel bicchiere degli altri,  
cioè da quel momento,  
che cosa è cambiato?  
PTSD, cioè post-traumatic stress disorder,  
cioè se mi ha più una bottiglietta  
nella perda di vista, non l'avevo più,  
anche se mi fanno qualcosa al bar,  
riguardo sempre da dove va,  
se mi alzo, torno, mi ordino un altro,  
piuttosto.  
C'è tipo adesso integratori che non siano  
testati da terze parti,  
non li prendo più,  
robe che mi offrono mai,  
neanche barrette proteiche,  
c'è niente, quindi sì, assolutamente.  
E poi, anche a livello di testa,  
perché comunque come se uno fa un lavoro  
e ti dicono tu non puoi più farlo,  
cioè mi sembra di essere in prigione,  
praticamente, quasi.  
Però, insomma, anche là, 15 mesi,  
e poi dopo...  
Quindi hai 25 anni quando riconvatti,  
più o meno.  
Sì, sì, sì.  
E poi da là, vado,  
cioè faccio tre mesi, divinco tutti.  
E da lì che prendi il lancio?  
Da lì, prendo il lancio.  
Quindi fai un nuovo contratto,  
hai tre incontri?  
No, no, c'è ancora il contratto vecchio,  
se non sbaglio.  
E però, niente, vado,  
poi dopo rifirmo,  
poi ne ho 25 di fila,  
fino che ho combattuto  
per il titolo, praticamente.  
Quanti anni avevi quando hai combattuto

per il titolo?

Eh, un anno e mezzo fa.

Penso che...

Sì, un anno e mezzo fa.

Quindi, 27, 28, forse.

Quando è che cambia la tua vita?

Cioè, quando è? Perché tutti...

No, la mia vita cambia in 2020,

con il match con Hermansson.

Anche là c'è successo di tutto,

per arrivare in quel momento là,

perché...

Io non mi sono mai ritirato da un match,

che è anche fortuna,

non è fortuna, è bravura,

ma c'è anche una percentuale di fortuna,

perché così tante cose possono

andare storte da fine l'infortunarsi,

tutta una serie di cose,

che c'è una percentuale di fortuna.

Fatto sta che io non mi sono mai ritirato da un match,

qualsiasi data che loro mi abbiano detto

di essere lì,

io non mi sono mai ritirato.

A me, mi si sono ritirati praticamente

7-8 avversari.

Quindi 7-8 volte qual è il successo.

Ritirarsi, vuol dire, prima che...

Prima che il match non viene mai disputato?

Esatto, uno il giorno stesso,

uno tra i giorni prima,

un pari di volte mi hanno cambiato il match.

Quando ti succede, vieni pagato lo stesso, no?

No, mi hanno pagato.

Una volta col covid,

sono partito, ero già a Londra.

20 ore dopo che ero a Londra,

mi hanno detto a chiudere le frontiere,

devi tornare in America,

e lo faranno in America,

però mi hanno detto un po' una minchiata,

perché poi dopo sono tornato in America,

i miei avversari non erano mai venuti in America.

Addirittura ho combattuto a Londra,

e quindi se fossi rimasto a Londra,  
avrei combattuto in qualche modo.  
Quindi di tutto è successo,  
poi pieno periodo covid,  
quindi anche lì, pieno di paranoia,  
perché ti testavano due o tre volte,  
prima di andare alla Las Vegas,  
che poi dopo ti l'inchiudeva in una bolla praticamente,  
e se risultavi positivo,  
non combattevi.  
Quindi ogni volta che ti arrivava un test,  
era in paranoia totale,  
perché magari eri una settimana del match,  
e eri positivo,  
soltava tutto,  
e lo vedevi spessissimo succedere negli eventi, no?  
Lì, quindi cosa succede?  
Che a due settimane prima,  
a uno li viene il covid,  
a me mi chiedono se voglio fare con questo,  
che al tempo era numero cinque,  
gli ho detto, ovvio sicuramente,  
ho dovuto solo fare degli aggiustamenti  
sul taglio del peso, perché comunque,  
invece che due settimane avevo solo una,  
però stavo bene col peso.  
Quindi accetto questo uno che,  
forte ovviamente,  
in Europa probabilmente tra i forzi più forti,  
accetto,  
e poi era sui 5 round,  
in event, in UFC,  
e a Las Vegas,  
accetto, faccio il match,  
bellissimo match dove facciamo,  
ci veniamo per 5 round,  
però vinco in maniera dominante,  
e da lì diciamo scoppio un po',  
mi pare che anche studio aperto,  
ma... Si parla tanto di te?  
Sì, se ne hai parlato,  
come non se ne hai mai parlato prima  
delle MMA in Italia,  
e da lì cambiano un po' di cose sicuramente.

Tipo quali?

Che cambiano, infine,  
gli agenti che riuscivano attorno, sono sempre gli stessi.

Fino al 2020, però faticavi a livello di  
soldi, a livello di tutto.

Non te lo chiedo perché dall'esterno,  
sembra che tu abbia  
sbarcato l'unario, però poi magari  
la gente invece la fatica è ben diversa.

Sì, lì sbarco l'unario.

Mi ricordo che chiamo mia mamma,  
e faccio mamma,  
vado a compro la macchina.

Addirittura cambia così?

Sì, per lì ho detto, mi ricordo che l'ha,  
ma l'ha messo lì, non è buono.

Quindi poi rinnovi il contratto a una cifra  
molto più importante.

E poi dopo lì mi pare che non l'avevo  
appena rinnovato, però appena rinnovato un altro.

Però da lì poi cambiano le cose.

La cosa guadagna oggi?

Dall'incontri, ma brand, sponsor,  
quali sono le tue fonti di guadagna?

Ma le mie fonti di guadagna sono primariamente i match.

E poi dopo...

E la fonte principale?

Primariamente i match, poi il mio business,  
degli tagliandream,  
il mio brand.

Un tuo brand vuol dire che  
c'è un distributore,

l'hai licenziata a qualcuno che lo commercializza  
o i commerce, come lo vendi il prodotto?

No, adesso è i commerce.

Però adesso secondo me  
a breve avremo...

Allargi, vai sul retail, vai sul punto venito.

Sì, sì, sì, penso proprio di sì,  
nei prossimi due o tre mesi riusciremo.

E quindi così poi sponsorizzate  
social o...

Sì, praticamente social.

Sei rimasto attenta alla cura del denaro

come quando non ne avevi  
o adesso sarà più un po' di più?  
No, adesso ho cambiato tutto.  
Poi per forza di cose,  
più ne fai, più ne spendi, per forza.  
Perché devi dimostrare che sei diventato grande  
e quindi hai un tenore di vita che si alza?  
Beh, allora...  
Certe cose non avendo mai avuto e te le vuoi godere.  
Altre, per forza di cose,  
è proprio di default, perché  
tipo i coach vanno pagati percentuali, no?  
Quindi, se prima li pagavi  
su 20.000 euro, poi dopo li paghi  
su dieci volte tanto,  
paghi dieci volte tanto.  
Tasse, tutto, cos'è...  
Beh, è proporzionale?  
È proporzionale, quindi ovviamente tenendo  
poi avrei macchina, magari...  
Però gli ho sempre investiti i soldi.  
Vivi ancora in America? Sì, sì, vivo ancora in America.  
Dove? Antington Beach, sempre.  
E poi, beh, ma io ho sempre investiti  
i soldi alla fine.  
E quindi di base, poi sono sempre  
delle idee che bisogna dare il giusto valore ai soldi.  
Io volevo investirli per farli  
più e quindi me le risparmiavo.  
Adesso, c'ho 28 anni,  
è giusto che tante cose me le permetta,  
voglio dire. Allo stesso tempo  
bisogna sapere quanti ne puoi spendere,  
perché comunque non è che posso avere  
il tenore di Elon Musk.  
Dico sempre, non è che io ho fatto  
i soldi, i soldi veri sono completamente altri.  
Però, in confronto  
ad uno che fa...  
E' importante che fissi già la percentuale  
di quello che guadagni, destinata a risparmi,  
così non sbagli mai.  
E lo ricalibri ogni volta,  
ma almeno non rimane mai a secco.

Perché tu, sì, beh, qualcosa di base  
deve sempre stare.  
Esatto, cioè, per mantenerti ti costa questo  
e guadagni sempre molto di più, devi destinare  
una cifra che ogni mese dici, ogni volta che  
ti entra, quella roba lì non la tocco  
e per domani.  
Però è difficile di guadagnare un guadagno al mese.  
E quindi entra a essere...  
E' più disordinato.  
E' molto disordinato.  
Però, insomma, no, dai,  
io poi sono sempre aperto  
a tutto, a livello di business, non...  
Il valore del contratto, no?  
Perché tutti abbiamo, ad esempio,  
di me Gregor, più o meno, anche chi non segue  
sa chi è nel mondo, no?  
E parliamo di milioni.  
Da cosa è determinato questo?  
Da quanto pubblico, da quanta paper view,  
cioè da quanto genera l'indotto di un suo match?  
Esatto.  
Da leverage che ha nei confronti della corporation.  
Quindi se tu lavorassi a livello social  
ancora di più la tua popolarità,  
vorrei dire che ne convertirei di più  
che verranno a comprare un tuo match  
e quindi farei girare ancora di più il business.  
Sì, però non è direttamente proporzionale  
quanti né sui social.  
Quindi, però sì, sicuramente...  
Più persone ti conoscono e più gira la macchina.  
Sì, assolutamente.  
E anche lì, tutto per  
uscire ad attirare la gente,  
guardare i tuoi match, no?  
E quindi tutto un discorso di paper view.  
Però anche lì, per essere una star  
non è facile.  
Sono pochi quelli che fanno girare quell'economia lì.  
Sono pochi, sì.  
E di solito devi essere il campione  
e anche lì di aver difeso tante volte.

O se no, devi essere  
una star che...  
cioè per dire  
io non ho ancora tirato le paper view mai.  
Nella box, magari,  
sarebbe un po' diversa, no?  
Però la UFC è sicura sempre  
di essere lei  
side, no? Cioè, essere sempre  
loro più grossi dell'atleta.  
Poche volte è successo che l'atleta era quasi più grosso  
da io. Sì, forse, forse  
per un periodo come Gregor.  
E lì allora ti siedi al tavolo alla pari, no?  
Altrimenti non ti puoi sedere al tavolo alla pari  
con loro. Sei passivo, cioè  
nel senso che... Poi tirare,  
ma appena tirati con...  
Però il timone c'è l'amore. Ti vogliamo e...  
E quindi accetti. E quindi c'è...  
Ha sempre coltato la parte del manico, no?  
Da un certo punto di vista. Esistono altre federazioni  
concorrenti o è monopolista?  
No, esistono, però  
non sono...  
Sì, no, magari  
adesso ce ne sono, però non sono  
la testa di serie.  
Cioè tu, se vuoi essere il numero uno, affermarti il numero uno  
devi essere il campione della UFC.  
Se tu sei riconosciuto come il numero uno  
al mondo in assoluto, se sei il numero uno  
della UFC. E quindi se uno è lì  
per diventare il numero uno, deve  
stare in un UFC.  
Ci sono quelli che invece ci andranno a compromessi  
e dicono, va, vado in un'altra parte,  
hanno molti più soldi.  
Magari divento campione di quella, comunque divento  
grosso. Chi se ne frega di essere il numero  
uno in assoluto, faccio il triplo.  
Però sono scelte che una persona deve  
fare, deve capire. Sicuramente  
quando magari vedi che la tua carriera prende

un certo tipo di strada, magari fai così.

Io per come sono, non...

No, cioè, io per come sono, se vedo che non posso entrare il numero uno probabilmente non sono neanche motivato ad andare avanti.

Quali sono i tuoi obiettivi futuri? Il tuo sogno in UFC.

Oggi qual è?

Vincere la cintura e portare la UFC in Italia. O uno l'altro prima o dopo non cambia. Cosa vuol dire per te portare la UFC in Italia, la conoscenza di o combattere in Italia? Un evento UFC in Italia. Tu ho?

Sì, che la UFC venga in Italia, faccio un evento che non è mai successo. Ah ok, questo non lo sapevo. Quindi quello.

E parliamo del mondo femminile.

Ah. Come sei messo a donne?

È incasinato.

Con la distanza, con il vivere di qua, con il vivere di là, è un casino.

Ci ha sacrificato un sacco di relazioni anche con ragazze che magari se fossi stato qua, ci potrebbe essere stato un futuro. Perché per la distanza...

Perché in America non hai mai trovato una persona con cui hai intratto una relazione seria? È difficile.

Cioè, comunque quando faccio un camp cioè devi creare una relazione con una ragazza per quanto mi riguarda la mia vita che veramente quando poi dopo entri in camp si deve dedicare tanto a te o perlomeno ti deve lasciare tanti, tanti spazi e non è facile, cioè è sempre più difficile nel giorno d'oggi. Poi io sono uno che non scende ha tanti compromessi di quella verità, cioè lo dico sempre, se ci pense in un certo senso la mia vera prima relazione

il mio primo vero amore  
è sempre stato con l'MMA, cioè  
io ho sempre dedicato tutto  
all'MMA e quindi  
tante volte quando le donne si sentono messe  
in secondo piano, dopo un po'  
cioè per un po' lo vedono come un giochino  
e magari cercano di  
di voler loro, magari arrivare  
loro in primo piano, poi quando vedono che comunque  
c'è la testa dura come  
il cemento, si stufano  
anche. E non  
cioè non le biasi, ma nel senso che  
non può essere solo, le relazioni si fanno  
in due, non solo da una parte, quindi  
tante volte sono andate  
scemare le cose.  
Poi c'ho sempre le mie idee che  
insomma  
da uomo non puoi lasciare che il cuore  
ti controlli tante volte, se prendi una decisione  
deve essere quella, anche se  
è dura e anche se fa male.  
E quindi  
c'è la testa dura, c'è la testa dura  
e se poi dopo le cose non vanno come  
vorrei che andassero  
mi rifugio nell'allenamento  
mi spacco di allenamento e  
chiudo. E quindi  
tante volte sono andate a  
perdersi. Un'atleta fino a che età  
si vede a combattere in salute  
in MMA.  
Ma sai che veramente cambia tanto  
ci sono tanti casi per dire  
secondo me non è tanto l'età  
è più come si dice il mileage  
quant'imiglia, quant'il  
chilometraggio  
perché se io conoscerò  
che sono partito presto, relativamente  
presto pare

vent'anni al top, vent'anni  
a tutta, è difficile magari.  
Io non mi vedo arrivare a 36  
37 anni a combattere  
per dire.  
Però dico sempre che non lo deciditi.  
Ci sono tante cose che subentano  
anche a livello psicologico  
e magari qualcuno li accetta  
magari qualcuno no e  
boh anche a livello monetario  
diciamo che l'appice  
secondo me lo hai sui 31  
32  
e poi dopo i 35  
quasi sempre c'è  
un calo.  
C'è uno delle UFC che si è ancora  
un combattente oggi o che lo sia stato  
in passato.  
Il tuo esempio  
assoluto dove dici  
lui veramente per me è il top di top  
come adesso non c'è  
neanche perché sono lì  
e quindi non  
no  
il mio mito diciamo  
è quello che ho visto per primo  
quando ero piccolino e ho visto Fedor Milianenko  
poi in cui chiedere ci sono tanti  
bravi fighter  
dal quale prendo sicuramente  
e ho preso nel passato  
però mito  
come sei messo nel ranking mondiale  
adesso sono il numero 3  
il numero 2 penso  
numero 2, numero 3  
nella tua categoria di peso  
tanto roba  
si dai mi sei  
vorresti un altro numero  
ci sta nel senso che

è un buon punto  
non è il punto d'arrivo  
c'è comunque un punto di partenza  
per dire adesso appena perso l'ultimo match  
con quello stavanti a me  
quindi con il numero 1 contender  
poi c'è il campione subito davanti  
e  
mi faccio una critica e dico che devo ancora  
evolvere  
è quella cosa che ti lascio ogni sconfitta  
per crescere  
ma se poi diventi il numero 1  
nella tua categoria di peso  
l'obiettivo successivo è cambiare categoria di peso  
o difendere sempre il titolo  
difendelo, all'inizio difendelo  
poi dopo quando vedi che ti affermi  
top  
gli ai battuti tutti  
magari puoi fare dei super fight  
con un'altra categoria  
per concludere  
c'è una persona magari non è più in vita  
non ci parli più  
che avresti voluto che vedesse la tua evoluzione  
che fosse proprio orgogliosa di te  
mio nonno, sicuro  
mio nonno che  
si è andato tanto tempo fa  
e se fosse qua  
sicuramente sarei contento che fosse qua  
avessi visto che  
perché io me lo sono vissuto un po' poco  
non un poco, l'ho vissuto anche tanto  
ma poi avevo  
13 anni quando è morto  
e non  
mi dicono sempre che sono come lui  
nel tuo primo fan credeva in te  
non avevo ancora cominciato a 13 anni  
però già da ragazzo diceva  
era come me  
una bella testa calda come me

però buono come il pane  
come si chiamava?  
Remo  
nonno materno?  
paterno  
bella marvina, abbiamo fatto un super viaggio  
mi ha insegnato e spiegato  
cose che non sapevo assolutamente  
e se è veramente una bella persona ti ringrazio di cuore  
grazie mille  
se sei interessato a qualche contenuto inedito  
puoi seguire il profilo instagram  
one more time podcast  
o scrivere personalmente a me  
su LinkedIn Luca Quesadei