

L'INTERVISTA ALLA CAMPIONESSA DI TUFFI, TESTIMONIAL PER LA «GIORNATA»

«La maternità? Mi ha dato più forza»

Francesca Dallapé: mia figlia, la gioia più grande. Non priviamoci di questa scelta

DANILO POGGIO

Francesca Dallapé è una grande atleta, una regina dei tuffi. E come madre, ha voluto dare il proprio sostegno al Festival per la Giornata della vita nascente attraverso la sua testimonianza. Trentina, classe 1986, è stata vicecampionessa ai campionati mondiali di nuoto di Roma nel 2009 e a Barcellona nel 2013. Ha vinto otto medaglie d'oro a livello europeo (ininterrottamente dal 2009 al 2016), fino ad arrivare alle Olimpiadi di Rio, quando si è aggiudicata, insieme a Tania Cagnotto, la medaglia d'argento con il trampolino sincro da tre metri. Fa parte del Centro sporti-

«Dopo il parto ho capito che non diventiamo solo mamme ma restiamo donne in tutto»

vo dell'Esercito (ha il grado di caporal maggiore capo) e nel 2017 è diventata mamma di Ludovica. Sul suo sito web racconta la sua storia: «Andavo in prima elementare, classico corso per imparare a nuotare. Io, però, di stare troppo in acqua non ne volevo sapere. Su dalla scalletta, tuffo in acqua; anche per dieci o venti volte di fila. La mia istruttrice, Giuliana Aor, scrisse un biglietto ai miei genitori: "Non fa altro che tuffarsi: perché non allenarla a farlo?". Da lì sono diventata una tuffatrice, e Giuliana la mia allenatrice. Un segreto? Il primo tuffo l'ho fatto senza saper nuotare perché la lezione non l'avevo proprio seguita: bevendo si impara».

Da quel primo tuffo è iniziato il suo percorso personale, sportivo e professionale?

È iniziata una carriera appagante, emozionante, a volte naturalmente con delusioni. Ma la delusione e le dif-

ficoltà servono per migliorarsi e per crescere. Dietro ogni vittoria c'è un lungo lavoro fisico, sessioni in palestra, ore in piscina a ripetere sempre gli stessi gesti per cercare la perfezione. E poi c'è la preparazione psicologica, per affrontare nel modo corretto la tensione e l'adrenalina della gara.

E tra le tappe importanti c'è quella di essere diventata mamma. Perché ha deciso di appoggiare la Giornata della Vita nascente?

Proprio perché sono mamma. La nascita di Ludovica è stata la mia gioia più grande, un desiderio che ho sempre avuto e che mi appartiene da sempre. Adesso ha 4 anni, è vivacissima, la comunicazione è diventata più stretta, ed è bellissimo passare del tempo insieme.

L'emozione di diventare madre e l'emozione di vincere una medaglia alle Olimpiadi...

Naturalmente sono due momenti di tipo diverso, molto importanti entrambi ma differenti e non paragonabili. Posso però dire che mia figlia la vivo quotidiana-

mente, con le sue prime parole, i suoi primi passi, tutta la sua crescita.

Si può essere al tempo stesso madri e atlete?

Eccome. Dopo la nascita di Ludovica ho ripreso ad allenarmi, ho partecipato ad alcune gare. Per questo vorrei dire che non diventiamo solo mamme ma restiamo donne con le nostre ambizioni, i nostri desideri e i nostri sogni. Credo che sia doveroso continuare a coltivare le proprie passioni e la propria indipendenza. Ed è possibile continuando a essere mamme e dedicando ai figli tempo di qualità.

Per un atleta la forma fisica è fondamentale...

Dopo la gravidanza sono tornata più in forma di prima, glielo assicuro.

Pesavo persino meno.

Ho iniziato subito ad allenarmi perché ne sentivo l'esigenza.

Servono solo un'alimentazione corretta e il giusto movimento:

è tutto necessario, anche per correre dietro ai figli...

E adesso si guarda al futuro?

Penso a un ulteriore cambio, a diventare allenatrice.

Mi piacerebbe trasmettere la mia esperienza e i valori dello sport ai ragazzi più giovani. Ancora di più in questo periodo difficile, è importante capire che con determinazione, forza e coraggio si possono affrontare tutti gli ostacoli. E a chi sta per diventare mamma dico: godetevi la vostra gravidanza, la vostra maternità nel migliore dei modi. E non dimenticatevi di seguire i vostri progetti. Noi donne abbiamo tanto coraggio e tanta forza...

«A chi pensa alla gravidanza dico di godersela al meglio. Senza accantonare sogni e progetti»



Francesca Dallapé con la figlia Ludovica

© RIPRODUZIONE RISERVATA