

COMUNICATO n. 2971 del 12/10/2025

Dallavalle: quando per un infortunio si cambia il gesto tecnico

L'argento ai recenti campionati mondiali di Tokyo nel salto triplo Andrea Dallavalle ha chiuso il programma di appuntamenti dedicati a sport e medicina all'interno de "Il Festival dello Sport di Trento", raccontando la sua infinita battaglia contro gli infortuni ai piedi e alle caviglie.

Argomento approfondito assieme al moderatore Luigi Ripamonti, giornalista scientifico, e al dottor Alberto Bianchi, ortopedico della Clinica specializzata Ospedale Galeazzi di Sant'Ambrogio.

«Pur avendo solo 25 anni – ha evidenziato il campione piacentino di Gossolengo – il mio percorso sportivo è stato costellato da distorsioni e stiramenti, fortunatamente senza mai riportare fratture. Ho iniziato a praticare atletica a 6 anni grazie a mio padre con qualche inconveniente fisico, ma il primo infortunio rilevante è stato nel 2018 quando ho rimediato un edema della spongiosa (infiammazione ossea), che mi ha tenuto lontano dalla pista per tanti mesi. Proprio a seguito di questo trauma ho dovuto rivoluzionare il mio gesto tecnico, ed ora la mia performance inizia col "piede di stacco" sinistro, dopo 12 anni che mi allenavo sempre nello stesso modo. E non è stato facile. Nel salto triplo il primo e secondo balzo si effettuano sullo stesso piede, mentre il terzo sull'altra gamba. Dal punto di vista delle forze per un atleta del nostro sport l'impatto al suolo nel balzo iniziale ha una potenza 13 volte superiore al valore del peso corporeo, tanto per evidenziare come nella mia disciplina l'infortunio sia sempre dietro l'angolo».

Nei suoi anni di attività agonistica Andrea, che difende i colori del Gruppo Sportivo Fiamme Gialle, ha subito molti stop fisici e alla domanda rivolta dal pubblico a lui e al dottor Bianchi sulle terapie attuate ha evidenziato che per il riassorbimento del trauma è necessario solo riposo e magnetoterapia, iniziando successivamente la riabilitazione. Solo nel caso dello stiramento dei legamenti ha eseguito infiltrazioni di collagene. Ha poi fatto sorridere il pubblico quando ha raccontato che da giovanissimo a seguito dei suoi piedi piatti ha usato i plantari, peraltro poi cestinati per mancanza di sensibilità nella performance. Per uscire completamente dall'infortunio ci vuole inevitabilmente pure una componente mentale, per addomesticare il trauma e ritrovare le motivazioni e la sicurezza del gesto tecnico. «Nel 2022 – ha precisato Dallavalle - ero finalmente riuscito a creare una continuità atletica senza stop, crescendo dal punto di vista tecnico e mentale, raggiungendo un ottimo piazzamento ai mondiali e un argento agli europei, dopo aver esordito alle Olimpiadi di Tokyo 2021. Ma l'anno successivo ecco giungere un altro trauma distorsivo alla caviglia. Una botta pazzesca, anche a livello mentale. È stata dura ritrovare le motivazioni e la migliore condizione, con il dolore che faticava a passare e con l'incapacità di performare per un atteggiamento di gara remissivo. Le cicatrici mentali sono le più difficili da guarire. Ma non mi sono scoraggiato, grazie allo straordinario lavoro dei miei tecnici e del mental coach. Così il 2024 è stato un anno mediocre. A marzo 2025 poi un altro infortunio, seppure non grave, ma sono riuscito a trovare la forza mentale per alzare l'asticella e i risultati sono arrivati».

Andrea non ha affrettato i tempi e così il 19 settembre 2025 sulla pedana di Tokyo, in un ultimo salto epico ha ottenuto la medaglia d'argento ai campionati mondiali con una prestazione di 17,64 metri, migliorando di addirittura 28 centimetri il suo primato personale. Un altro alloro dunque per Dallavalle dopo il titolo europeo under 23 a Tallin 2021 e l'argento agli europei di Monaco di Baviera del 2022.