

**COMUNICATO n. 2859 del 01/10/2026**

## **Dai tuffi ai reality di sfide fisiche: la vita sempre in gara di Tania Cagnotto**

**Il Palazzo della Provincia ha ospitato la sorridente e sbarazzina ex campionessa di tuffi, che ha ripercorso la carriera vissuta in acqua, tra pressione, sconfitte brucianti e traguardi indimenticabili.**

**In dialogo con una brillante Rachele Sangiuliano, la Cagnotto ha raccontato gli anni al fianco di Francesca Dallapè, il lavoro sull'ansia da gara e le emozioni di Rio 2016, ma anche la partecipazione al format TV "Physical Italia: da 100 a 1", l'accompagnamento discreto delle figlie ai primi sport, e, forse, l'idea di potersi cimentare come allenatrice.**

A inaugurare la conversazione di Rachele Sangiuliano, giornalista ed ex pallavolista, con **Tania Cagnotto** nella cornice del Festival dello Sport di Trento, è stata un'esperienza lontana dal trampolino: la partecipazione a "Physical: 100 Italia", dove l'ex atleta si è cimentata in una prova di plank durata un'ora. "Devo ringraziare Yuri Chechi, che mi ha dato due dritte", ha raccontato, ricordando i consigli sulla posizione da mantenere per preservare il più possibile le energie e sulla respirazione. "Mi ha aiutato anche la testa", ha spiegato, raccontando come concentrazione e capacità di gestire le proprie energie siano state decisive per resistere fino alla fine.

La storia di Tania, però, comincia molto prima. Soprattutto, comincia in acqua. Figlia di due allenatori di tuffi, da bambina trascorreva i pomeriggi in piscina, dopo aver sperimentato anche danza, sci e tennis. "Ho iniziato senza pensieri e con divertimento. Mi sono sempre divertita: questa è stata la mia fortuna". I sogni, quelli grandi, sono arrivati intorno ai 13-14 anni, quando le vittorie ai campionati italiani hanno iniziato ad alimentare l'ambizione di giocare un posto sull'Olimpo.

Tuttavia, con la crescita dei risultati è arrivata anche la pressione. La Cagnotto ha raccontato che l'ansia prima delle gare era diventata difficile da gestire e il lavoro con la psicologa sportiva le ha insegnato ad accettarla e a trasformarla in uno strumento: "Piano piano, ho imparato ad accogliere l'adrenalina che veniva e saperla dominare: è stata la svolta". Fondamentale anche il rapporto con Francesca Dallapè: "Ci eravamo date una regola: si vinceva o si perdeva insieme". Un legame, il loro, nato sul trampolino e rimasto nella vita: Tania, figlia unica, ha raccontato di aver trovato in Francesca una sorella.

Come in tutte le carriere, nemmeno i momenti difficili sono mancati; dopo i Giochi di Londra, due terzi posti sfumati per pochi centesimi l'avevano portata a chiedersi se continuare a investire così tanto nello sport.

La risposta è arrivata anche attraverso il lavoro, la determinazione, i traguardi: nel 2015 l'oro mondiale, conquistato battendo due "invincibili" cinesi. L'anno dopo, la glorificazione con Rio 2016, le due medaglie ai Giochi, il posto sull'Olimpo.

La Cagnotto di quel giorno ricorda che dopo il bronzo nel sincro è arrivato un sollievo che le ha permesso di affrontare la competizione individuale, subito dopo, con una leggerezza nuova; il sogno olimpico era già stato realizzato. "Quella gara me la sono goduta come nessun'altra in vita mia", scherza la campionessa.

Oggi il trampolino non è più il centro della sua vita: la Cagnotto ha raccontato l'esperienza come commentatrice televisiva, lavoro "difficile, ma emozionante", e ha parlato delle nuove generazioni,

soffermandosi su Chiara Pellacani e sulla difficoltà di fare paragoni tra atlete di epoche diverse. E poi, una piccola confessione, spinta dalla curiosità dell'intervistatrice: la Cagnotto ha preso in considerazione la possibilità di allenare, un giorno, ma non le sue figlie: "Sarei una mamma ingombrante".

Ad arricchire l'incontro, alcuni giochi leggeri con la partecipazione del pubblico, dei voti ai video di tuffi dell'estate dei VIP e, inaspettatamente, qualche palleggio con un pallone da pallavolo fornito da uno dei ragazzi delle scuole in platea. Un modo per raccontare, ancora una volta, che lo sport non è solo gara, ma anche divertimento, condivisione, sorprese inaspettate.

(ss)