

# I Personaggi del ROMA



di Mimmo Sica

## D'Ambra, la prima allenatrice di canottaggio

«Ho fatto sempre scelte d'amore per mettermi al servizio degli altri»

**L**orella D'Ambra (nella foto) è stata professoressa di educazione fisica e campionessa di canottaggio. A livello agonistico ha collezionato numerosi successi fra i quali il primo titolo italiano assoluto nella specialità del due senza. È stata anche la prima allenatrice federale di questo sport. Per cinque anni ha fatto parte della Nazionale e ha conseguito il titolo di Maestro dello Sport alla Scuola Nazionale del Coni.

«Nel mio cinquantesimo anno di appartenenza al Circolo Canottieri Napoli, al quale devo veramente tanto, sono felice di ripercorrere la mia vita vissuta fino a oggi. Nasco nel pieno centro della città e abito in via Toledo. Fin da bambina ho avuto un forte amore per il mare e per il sole. Ero una figlia non amata perché probabilmente dopo la nascita di mio fratello mia madre non mi avrebbe voluto. Anche lui mi faceva sentire un po' un'intrusa e per questo motivo mi sono sempre rifugiata nella lettura e poi piano piano nello sport. Ho frequentato le scuole della zona ma alle superiori decisi di iscrivermi al liceo scientifico "Mercalli" contro la volontà di mia madre che faceva forti pressioni perché studiassi al "Pimentel Fonseca" che era vicino a casa e perché in quattro anni sarei potuta diventare maestra di asilo. Andavo bene in quasi tutte le materie al punto che facevo lezioni di francese, matematica e musica - ho studiato anche pianoforte - a mio fratello di due anni più grande di me e al figlio dell'allora preside del liceo "Garibaldi", che era nostro vicino di casa».

**Come la prese sua madre?**

«Male ma dovette desistere di fronte alla mia risolutezza. Papà, invece, mi assecondò. Purtroppo era poco presente in casa sia perché la professione di avvocato lo impegnava molto sia perché sfuggiva a mia madre, impositiva e difficile da gestire anche per lui che, comunque, riuscì a convincerla a venire a vedere le mie prime gare. Aveva una profonda cultura, conosceva benissimo il greco e traduceva il latino senza vocabolario, una rara sensibilità e una eleganza d'altri tempi».

**Quando cominciò a fare sport?**

«Nella primissima adolescenza. Mi piacevano tutte le attività all'aria aperta e giocavo anche un poco a tennis. A giugno del 1974 mi iscrissi alla leva di canottaggio al Circolo Canottieri Napoli».

**Perché proprio questo sport che a quei tempi era una prerogativa maschile?**

«Mi affascinavano gli otto in allenamento in mare e il gesto armonioso della voga».

**Come fu accolta?**

«Ero l'unica ragazzina perché le poche che mi avevano preceduto erano andate al Savoia con il precedente allenatore al quale, a settembre, subentrò Aldo Calì. Entrai subito nelle simpatie del consigliere della sezione Giovanni Del Forno che mi prese sotto la sua ala protettiva. Era un uomo di larghe vedute e aveva il sangue giallorosso nelle vene: credeva nel canottaggio femminile».

**I ragazzi come la trattavano?**

«Ero la mascotte, con me erano quasi tutti protettivi. Quando andavamo a correre a via Caracciolo ero quella che dava l'andatura. Ero graziosa e i passanti e gli automobilisti non risparmiavano i loro apprezzamenti. Un giorno, uno di loro esagerò, lo dissi ai miei compagni che circondarono l'auto che procedeva a passo d'uomo e la sollevarono di peso fa-



cendo impallidire di paura il "maleducato"».

**Il suo esempio fu seguito da altre ragazze?**

«Del Forno creò la sezione femminile nonostante il parere non proprio favorevole di Aldo Calì che considerava il canottaggio appannaggio esclusivo dei maschi e ci seguiva poco negli allenamenti. Anni dopo in un'intervista dichiarò addirittura che avrebbe volentieri barattato i nostri titoli femminili anche con uno solo maschile in più. Dopo di me diverse ragazze si iscrissero e anche atlete che facevano nuoto passarono alla voga. Tra queste Marina Millauro e Armida Napoli. Ero la più grande, cercai di accoglierle e di aiutarle tutte. Decisi così di diventare allenatrice per avere maggiori conoscenze e competenze dello sport che più amavo».

**Quale percorso intraprese per diventarlo?**

«Frequentai un corso molto intenso e al termine sostenni al Centro tecnico della Federazione gli esami che superai brillantemente».

**Quando è diventata allenatrice?**

«Nel 1979, lo stesso anno in cui vinsi il campionato italiano assoluto».

**Studio e canottaggio in parallelo. Come si organizzava?**

«Ottimizzavo i miei tempi. Studiavo sui mezzi pubblici e sul pulmino del circolo. A scuola, poi, mi applicavo moltissimo per cercare di apprendere subito e quando non capivo chiedevo ai professori di spiegarmi meglio. Insomma studiavo in classe facendo affidamento anche sulla mia buona memoria. La mia giornata iniziava la mattina di buonora per andare al Lago Patria; al ritorno liceo Mercalli poi nuovamente al circolo per un secondo allenamento, mentre la notte facevo disegno geometrico o a mano libera e preparavo interrogazioni e in seguito gli esami all'Isef. È stato un periodo in cui dormii veramente poco. Giovanni Del Forno s'inventò una leva di canottaggio per i più piccoli e l'affidò a me. A quel punto l'organizzazione della mia giornata cambiò ancora perché ero impegnata su più fronti tutti diversi tra loro. Ho fatto tutto molto in fretta, a 18 anni ero già diplomata al liceo, due anni dopo all'Isef e poi studi e confronti ai massimi livelli con competitor internazionali, la famiglia: in altre parole, una vita impegnativa sempre di corsa ma entusiasmante».



● Mirella D'Ambra sul remo nel 1978

**Dopo il liceo che cosa decise di fare?**

«Essendo brava in matematica volevo iscrivermi alla Federico II ma il nostro vicino e amico preside me lo sconsigliò dicendomi, riferendosi ad alcune insegnanti di allora: "Lorella non hai nessuna caratteristica dell'insegnante di matematica perché non sei né brutta né acida e non resterai zitella. Visto che sei così brava nello sport insegna educazione fisica. È molto bello, si guadagna quanto gli altri, non ti devi annoiare a correggere i compiti e sarai amata dagli allievi". Seguii il suo consiglio e mi iscrissi all'Isef e mi diplomai in due anni e una sessione. Lo ringrazio ancora per quel consiglio».

**Quando ha fatto la prima gara come atleta?**

«A quindici anni al Lago Patria. Era una gara junior di singolo e arrivai venti secondi prima delle atlete senior. Poi ho gareggiato anche in doppio e in due senza. Fino ad allora le donne non potevano gareggiare in questa specialità perché, utilizzando ciascun atleta un solo remo, all'epoca si riteneva non idoneo per lo sviluppo armonioso del fisico. Ho partecipato, poi, alla prima competizione nazionale laureandomi campionessa d'Italia».

**Quanti anni è stata in Nazionale?**

«Cinque, in parallelo con i nascenti fratelli Abbagnale - sono coetanea di Giuseppe - partecipando anche a diverse Coppe Europa, in quattro di coppia e in due senza, e alla prima edizione del Memorial Paolo d'Aloja, purtroppo scomparso troppo precocemente. È stato un uomo molto importante e un illuminato presidente della Federazione, di forti idee e di radicali decisioni e che, grazie alla sua lungimiranza, ha segnato una svolta fondamentale nel canottaggio italiano, anche a livello internazionale. Ebbe fra l'altro la felice intuizione di creare nel 1977 il Centro tecnico federale e di un college (maschile e femminile) per vogatori-studenti a Piediluco. Lo hanno frequentato uno dei miei primi allievi, Davide Tizzano (pluricampione olimpico e mondiale), Alessio Sartori e Simone Raineri, anche loro olimpionici».

**Ha frequentato anche il corso organizzato dalla Scuola Nazionale del Coni.**

«Eravamo pochissimi in Italia, fui scelta dal presidente d'Aloja al quale ricordo di aver suggerito - lui d'accordo - l'inserimento fra le categorie del remo anche quella dei pesi leggeri femminili essendo noi, allora, penalizzate rispetto alle atlete dell'ex Ddr, di una "stazza" di gran lunga superiore alla nostra. La Scuola, di alta formazione, si occupava della ricerca scientifica ed era un modello unico al mondo nel rappresentare

l'impegno verso il ruolo educativo e valoriale dello sport».

**Come era articolato il corso?**

«Con 2.500 ore di lezioni e 33 esami. Avevamo dei docenti di altissimo livello e alcuni venivano anche dagli Usa. Fra i tanti basterà citare alcuni nomi di eccellenze quali Vittori, allenatore di Mennea, per la teoria dell'allenamento; il geniale professor Dal Monte per la biomeccanica e la galleria del vento; il professor Conconi per la biochimica-autoemotrasfusione..., oltre ad alcuni deliziosi professori francesi per la teoria dell'insegnamento e tante altre materie. La teoria si svolgeva al Centro di preparazione olimpica all'Acqua Acetosa, la pratica per noi canottieri a Piediluco. Ho conseguito la laurea con lode e sono diventata Maestra dello sport. Con questo titolo ero abilitata per fare la carriera dirigenziale nella Federazione e allenare gli atleti della nazionale. Nel frattempo mi ero sposata, vivevo a Roma e insegnavo nella scuola pubblica e in quella privata».

**È diventata anche docente del Coni.**

«Sì e ho contribuito alla redazione di testi e manuali didattici per allenatori dei Centri di avviamento allo sport. Poi diventai anche responsabile nazionale del settore Allievi».

**Gli anni 1976-1982 sono ricordati nella storia del canottaggio femminile come il periodo delle "ragazze d'oro" della Canottieri Napoli. Perché?**

«Abbiamo vinto tutti i titoli nazionali nelle gare riservate alle donne. I primi anni di Nazionale gareggiavo in equipaggi misti, successivamente formammo un quattro societario con i colori giallorossi e con lo stemma della federazione sul body. Eravamo diventate un team molto ammirato e la stampa ci ha seguito con entusiasmo, in particolare l'indimenticabile Gegè Maisto».

**Perché non ha continuato la carriera dirigenziale nella Federazione?**

«Secondo la filosofia di Luciano De Crescenzo sono una donna d'amore e non di libertà. Quando nacque mia figlia Giorgia decisi perciò di dedicarmi completamente a lei piuttosto che scalare i vertici federali perché ho sempre amato fare le cose bene, e nulla è più importante che seguire una figlia. Oggi ha 37 anni, è stata allieva canottiera, è medico nefrologo e nel periodo del Covid è stata giovanissima direttrice responsabile, molto apprezzata, di un centro dialisi nel cuore pulsante di Napoli. Ha sposato un bravo radiologo e hanno un "cucciolo" meraviglioso di un anno, che mi batte le manine quando mi vede ed è la luce dei miei occhi. Mi dà gioia pura, entusiasmo e mi diverte tantissimo».

**Come vive da neo pensionata?**

«Esco ogni giorno - i miracoli aspettano ovunque - e sono una felice nonna part-time, amo il cinema, il teatro, gioco a bridge, male, e spesso vado al circolo a tenermi in esercizio con il remoergometro. Quando il tempo è buono raggiungo il mio piccolo buen retiro a Solopaca e mi godo il verde del giardino. Inoltre, la mia amica Tonina, membro attivissimo degli Urban Sketchers di Napoli, mi ha avviata alla pittura, ma nonostante i suoi sforzi disegno peggio di quanto giochi a bridge. Quando fa freddo mi ritiro davanti al fuoco del camino e leggo un buon libro, perché l'amore per la lettura non l'ho mai abbandonato».