

**Da “Manuale di sopravvivenza del giovane atleta...e dei suoi genitori” di Giuliana Cassani – Carabà Sportiva Edizioni (2014)**

*Atletica leggera paralimpica* - Anno 2007: un pirata della strada si porta via la mia gamba sinistra, amputano con una disarticolazione di ginocchio. Il mio futuro da pallavolista lo chiudo in un cassetto.

Anno 2010: la mia prima protesi da corsa fa capolino nella stanza del centro di riabilitazione a Budrio (Bologna). È la svolta, è un nuovo inizio. Un sorriso mi pervade ogni angolo del mio corpo! Dopo poche settimane la mia prima gara, conosco un mondo che non credevo possibile.

Nello sport, più che mai siamo tutte persone, siamo atleti, con disabilità. Siamo forti, il nostro cervello funziona sempre meglio e il nostro corpo pure.

Il motivo per cui i bambini e i ragazzi disabili DEVONO fare sport è per il tesoro che vi possono trovare, un tesoro che è un dono più grande di qualsiasi videogioco, tablet o iPhone che si possa regalare loro. Nello sport capiranno quanto valgono, quanto è bello far fatica e raggiungere un livello in più, quanto si può fallire e poi rimboccarsi le maniche, "incaponirsi" e ricominciare. Ti rafforza, fa emergere la tua personalità e, come se non bastasse, tutto ciò ti rimane per tutta la vita. Anche il rapporto con gli altri diventa più semplice, perché quando si accetta la propria disabilità e se ne fa una forza, piano, piano i complessi spariscono magicamente...

Da quando ho ripreso ad essere un'atleta anche le barriere architettoniche sono meno dure da superare...

Dunque cari genitori, lasciate che i vostri figli dispieghino le proprie ali!

***Martina Caironi (campionessa [paralimpica](#) a [Londra 2012](#) sui [100 metri piani](#) dove vanta il RM T42 con 15.18 e mondiale a [Lione 2013](#) nel salto in lungo T42 con 4.25)***

