

## La giornata tipo di **Martina Caironi** (Atletica Leggera Paralimpica)



Sono Martina Caironi (classe 1989) e il 30 ottobre 2015 ai Mondiali Paralimpici di Doha ho vinto l'argento nel salto in lungo e l'oro nei 100 metri, fermando il tempo per la prima volta al di sotto dei 15" (14"61).

Dalla Paraolimpiade di Londra del 2012 sto conseguendo risultati importanti e durante le interviste mi trovo a descrivere le emozioni che provo in pista, le gioie e i dolori che mi hanno accompagnata e le difficoltà che si incontrano nel mondo della disabilità. Poche volte, però, ho avuto la possibilità di poter raccontare come vivo nel quotidiano.

Innanzitutto, ogni cosa che faccio la faccio perché mi piace, seguo i miei sogni, le mie passioni e cerco sempre qualcosa di motivante o di creativo per dare sfogo alla mia energia e fare emergere la mia personalità.

## La giornata tipo

Ultimamente sto cercando di ripetere con costanza la seguente giornata.

La mattina mi sveglio verso le 9:00 e, dopo una colazione abbondante, dedico del tempo a rispondere alle tante e-mail e ai messaggi sui social network, alle interviste e alle telefonate. In seguito vado a studiare in biblioteca fino alle 18:00 circa, tornando a casa solo per pranzare, se non sono riuscita a preparare nulla da portarmi dietro. Dopo l'intera giornata passata sui libri, vado ad allenarmi in pista.

Detto così sembra che passi la mia vita tra casa, biblioteca e pista di atletica, ma in realtà anch'io, come tutte le mie coetanee, ho una vita sociale molto attiva, influenzata soprattutto dalla passione per l'arte e la musica. Un giorno a settimana seguo un corso di percussioni, mentre nel weekend vado a ballare o a un concerto, così riesco a divertirmi e a scaricare tutte le tensioni accumulate. Non posso stare senza musica, tanto che prima delle gare per concentrarmi mi isolo ascoltando rock e reggae.

La mia protesi per camminare si chiama *Guapolo*: è composta da un involucro e un ginocchio elettronico che mi consente di fare tutto ciò che voglio: salire e scendere le scale, ballare, pattinare, sciare, arrampicare, giocare a ping pong, persino fare brevi corse. Esteticamente sembra una parte dell'equipaggiamento di Batman o meglio di Catwoman. Si mette in carica ogni 72 ore e può fare qualsiasi movimento anche in acqua.

Quella per correre si chiama *Speedy* ed è leggermente diversa da quella che uso per saltare. Anch'essa è composta da un involucro, un ginocchio "libero" e una lamina che cambio a seconda della forza raggiunta con la mia gamba naturale (sono passata da una durezza 2 a una 4 in pochi anni).

Poiché sono testimonial della ditta che le produce e faccio parte di un progetto per gli atleti, posso avere a disposizione le nuove tecnologie senza dovermi preoccupare della spesa. In questi anni ho acquisito una buona esperienza a riguardo, avendo provato gran parte dei prodotti sul mercato. Inizialmente passare da un ginocchio all'altro, da un piede o da una lamina all'altra era destabilizzante, ma ora ho imparato a gestire il tutto molto bene, come se cambiassi le scarpe.

Tratto da *Più Movimento - Discipline sportive per il secondo biennio e il quinto anno*, Marietti Scuola