

## Questo gioco non fa per me

Per definizione, il recupero attraverso la fisioterapia è lento, faticoso e richiede molto impegno. Allo stesso tempo però ogni passo avanti è uno stimolo che ti rende felice e ti fa focalizzare sul prossimo obiettivo. All'inizio sono piccoli movimenti per risvegliare il corpo, poi si passa a esercizi più complessi che ti permettono di riprendere totale confidenza con la tua persona e soprattutto con la nuova situazione in cui ti trovi.

Per accelerare il processo, soprattutto dal punto di vista psicologico, mi venne proposto di fare qualche sport, di mettere alla prova il mio corpo con il movimento strutturato, con qualcosa che mi ponesse davanti ostacoli ma anche piccoli (o meno piccoli) obiettivi quotidiani da raggiungere. Il tutto in un ambiente in cui a prevalere era un aspetto ludico.

Mi sarebbe servito dal punto di vista fisico perché, in qualunque condizione uno si trovi, lo sport migliora la salute generale del corpo e la coordinazione e in più, nel mio caso, sarebbe stato un valido strumento per annoiarmi di meno durante le lunghe giornate della riabilitazione.

La prima proposta fu il basket in carrozzina, al centro riabilitativo c'era una palestra con il campo da basket nella quale giocava la squadra interna alla struttura. Si tratta di uno sport completo, uno di quelli che si avvicina maggiormente al suo gemello giocato in piedi perché unisce coordinamento, velocità, forza fisica, tecnica e intelligenza tattica. Un'attività stimolante su più fronti, sembrava fatta apposta per me.

Visto che, seppur con qualche limitazione, potevo muovermi da solo, per farmi un'idea andai a vedere gli allenamenti. Ce ne sarebbe ancora voluto prima che fossi davvero in grado di giocare, quindi avevo tempo per fare un paio di valutazioni.

In tutto il Regno Unito il basket è pressoché sconosciuto tanto che, prima di allora, della pallacanestro non conoscevo niente. Ero però molto curioso di uno sport che aveva nel mondo milioni di appassionati, e la sua versione in carrozzina sembrava essere altrettanto dinamica e fisica.

Il primo impatto fu devastante, in senso positivo. Rimasi affascinato sul serio. L'unità spinale aveva una vetrata che dava direttamente sul campo e passai tante giornate a guardare le partite e gli allenamenti.

Non era per niente come me l'ero immaginato. Era esaltante. Contatti, agonismo, azione. In due parole: sport vero... La gente si scontrava, sudava, cadeva. Si sentiva il rumore del ferro delle carrozzine che sbattevano tra loro. Era qualcosa di realmente duro, non un gioco "per disabili".

Questa fisicità dello sport a me è sempre piaciuta. Fin da ragazzino amavo i contatti e la lotta, e proprio questi sono stati la mia valvola di sfogo negli anni dell'adolescenza. Non ci misi

quindi troppo tempo prima di convincermi che, appena fossi stato in grado di farlo, avrei provato a entrare in campo con la carrozzina.

Passavo sempre più tempo a guardare allenamenti e partite, a studiare i movimenti e a sognare il giorno in cui anch'io sarei potuto diventare uno di quei ragazzi che ci davano dentro sul campo.

Quando finalmente mi venne dato l'ok non stavo più nella pelle perché anche quello era un ulteriore passaggio che mi avrebbe portato a una vita normale.

L'adrenalina e le aspettative che avevo messo su quello sport erano alte, e il bisogno di sfogarmi con qualche attività fisica era immenso. L'impressione che avevo avuto da fuori era qualcosa di davvero forte e coinvolgente.

In realtà, quando per la prima volta scesi su un campo da basket, le cose non andarono come mi aspettavo. Sognavo canestri, contatti e azione, mentre quando misi le ruote sul linoleum della palestra fu un mezzo disastro, anzi un disastro totale. Avevo sì imparato a muovermi su una carrozzina, ma ancora dovevo prendere dimestichezza con il mezzo, e quando mi legai con la cintura di sicurezza a quella curiosa carrozzina speciale, con le ruote curvate all'infuori mi trovai davanti a qualcosa di ben più complesso rispetto a quanto avevo visto e immaginato.

La sensazione era straniante.

Avevo appena finito la riabilitazione, non ero ancora al massimo della forma, anzi si può dire che ero al minimo storico; dovevo ancora imparare a conoscere il mio corpo e abituarlo a qualcosa di differente, mentre durante l'attività sportiva si fan-

no movimenti inusuali, si usano e stimolano muscoli che spesso non usiamo e che, soprattutto, non avevo usato io.

Quella carrozzina sportiva mi sembrava indomabile. Non sapevo muovermi lì sopra! Il corpo mi faceva male, soprattutto la schiena. Già fare i movimenti normali e quotidiani per me era complicato, e pensate che, in questa condizione fisica, in campo avrei dovuto nell'ordine: palleggiare, muovermi con rapidità, tirare a canestro spesso con la carrozzina in movimento e piegarvi per raccogliere il pallone. Il tutto analizzando la situazione, i movimenti degli avversari e dei compagni, tenendo sotto pressione non solo il fisico ma anche la mente.

Mi bastarono pochissimi secondi per capire che non sarebbe stata una... passeggiata. Ero proprio scarso. Non nel senso che facevo le cose male, ma nel senso che non riuscivo letteralmente a fare nulla. Nella mia vita precedente non avevo mai tirato la palla in un canestro, non sapevo neppure le regole del basket in piedi, figuriamoci di quello in carrozzina.

E poi c'era il dolore che mi paralizzava, la sensazione che il corpo mi implorasse di fermarmi e lo facesse a voce molto alta...

Ogni cosa che da fuori sembrava "facile" diventava insormontabile, non dico fare canestro, ma solo lanciare la palla in aria, nella zona del ferro.

Era tutto maledettamente complicato e macchinoso. Perfino a gioco fermo, davanti al canestro, era un'impresa buttare la palla dentro.

«Non fa per me», sentenziai dopo pochi minuti.

La questione era anche psicologica.

Mi sentivo troppo impacciato e questa situazione mi ricorda-

va che ero un disabile, uno che non poteva fare le cose come le faceva prima: ero diventato un essere umano debole. Dopo mesi a ricostruirmi una parvenza di normalità mi trovavo di fronte alla realtà della mia disabilità e solo perché avevo messo le ruote della mia carrozzina su un campo da basket.

Quella sensazione di fallimento mi faceva sentire diverso. Era come se realizzassi che lo sport non poteva più essere tra i miei hobby e le mie passioni.

Gli altri erano bravissimi, sembrava lo facessero da una vita, sembravano nati con il talento per il basket, io invece non riuscivo neanche a palleggiare.

Mi prese lo sconforto. Così quando tornai a casa non mi informai più su come e dove andare a giocare, nonostante all'uscita della palestra i contatti li avessi presi, ma lo feci più per educazione che per un futuro ripensamento. Semplicemente non mi interessava, non era una cosa per me.

Avrei vissuto benissimo senza lo sport, senza il basket e senza dovermi spaccare la schiena tutti i giorni per fare qualcosa che, ne ero sicuro, mi rendeva ridicolo davanti agli altri.

Capitolo chiuso, avevo altre mille cose alle quali pensare: rifarmi una vita, imparare a stare al mondo, vivere con il mio nuovo corpo, abituarvi a sguardi e saluti eccessivamente calorosi, gentilezza non richiesta e ipocrita, pietismo ingiustificato. Avevo davanti a me già troppi momenti in cui mi sarei sentito "meno", inadatto o semplicemente fuori luogo.

No, non avevo tempo per pensare anche a quello stupido sport per disabili. Il basket era fuori dalla mia vita.