

PROGETTO "VIVI LO SPORT"

**Presentato il progetto "Vivi lo sport", ideato dal comitato paralimpico e dai tecnici di Neuronika-lab**

# "L'OBBIETTIVO È AIUTARE LA MENTE A SUPERARE I LIMITI"

"Push your mind, break your limits", ovvero 'Spingi la tua mente, supera i tuoi limiti'. Può essere sintetizzato in questo slogan, in bella evidenza sulle t-shirt indossate dai promotori dell'iniziativa, lo spirito del progetto "Vivi lo Sport" messo a punto dal Comitato Paralimpico Sammarinese e dai tecnici di Neuronika-Lab (esperti di mental training e coaching sportivo), nell'ambito dell'accordo di collaborazione sottoscritto ad aprile.

Tale intesa consente al Comitato Paralimpico di avvalersi delle competenze di Marco Rangoni e Massimiliano Vandi a supporto di atleti, ma anche allenatori e preparatori. Il progetto, che prevede la possibilità di praticare sport sia a livello amatoriale che agonistico supportati da uno staff di medici, tecnici e allenatori, è stato presentato giovedì scorso a Serravalle.

"Alla base del nostro impegno c'è l'idea che

## IL DIRITTO ALLO SPORT DEVE ESSERE UGUALE PER TUTTI

– ha sottolineato Maria Rita Morganti, segretario generale del Comitato Paralimpico Sammarinese dopo il saluto iniziale del presidente Daniela Del Din – e quindi anche negli strumenti a disposizione per lo sport paralimpico, per riuscire a praticarlo nella maggior tranquillità possibile, con tutti i benefici che ne conseguono. Proprio per tale ragione abbiamo contattato le varie federazioni sportive e l'Iss anche per poter avere il quadro delle persone con disabilità nel nostro Paese, potenzialmente interessate da tale

nuova iniziativa. E statene certi che ci dedicheremo anima e corpo a questa opera di sensibilizzazione".

"Affiancare la preparazione mentale a quella fisica e atletica è ormai fondamentale per chi pratica attività sportiva – ha ricordato il dottor Claudio Muccioli – anche e soprattutto nel settore paralimpico, caratterizzato da una continua sfida con se stessi. L'ho sperimentato di persona quando durante la preparazione per le Paralimpiadi di Londra 2012, che hanno segnato la storica prima volta di San Marino, il nostro portacolori Christian Bernardi, pur potendo contare su due bravi allenatori, ha avuto diverse crisi e si è rivolto a me perché voleva abbandonare. Con questo progetto vogliamo fornire un'opportunità preziosa a tutti per cogliere risultati che diano in primo luogo a loro soddisfazione".

Ad entrare un po' più nello specifico è stato Massimiliano Vandi, uno dei tecnici del Neuronika-Lab che si è buttato con entusiasmo in questa avventura. "Se aiutiamo il nostro cervello possiamo superare i limiti che ci poniamo, è questo il principale obiettivo – ha evidenziato Vandi, esperto di coaching sportivo – come ci piace ricordare nelle nostre magliette. Noi lavoriamo sulla testa, sulla motivazione, andando ad affiancarci a un'atleta e al suo allenatore per aiutarli a tirare fuori il meglio di sé, lasciando comunque che siano loro i protagonisti. Del resto, come in una cassetta degli attrezzi, noi possiamo avere vari strumenti per superare i limiti mentali. Dispiace un po' vedere che in questo caso le federazioni sportive non hanno accolto l'invito, ma il nostro messaggio arriverà direttamente alle persone che vogliono mettersi in gioco con questa iniziativa. A me piacciono le sfide, anche perché



Una foto tratta dalla conferenza di giovedì scorso a Serravalle

personalmente sono dell'idea che accontentarsi è il primo dei passi indietro, per cui credo che 'Vivi lo Sport' possa aprire una nuova frontiera nel nostro Paese".

L'esempio tangibile di come la mente possa recitare un ruolo determinante arriva anche da Simone Baldini, atleta residente a San Marino che pratica handbike, triathlon e carrozzina olimpica e ha come obiettivo le Paralimpiadi di Rio 2016. "La testa è la prima barriera che abbiamo nella vita di tutti i giorni, se abbattiamo quella siamo davvero capaci di grandi cose – sottolinea Baldini – L'ho toccato con mano recentemente quando ho disputato la prova europea di triathlon a Rimini, molto impegnativa e in condizioni meteo durissime: quando dopo 3 ore e mezza di fatica il fisico diceva basta è stata la testa a potermi portare oltre annullando certi limiti, così sono giunto al termine, cogliendo un risultato di prestigio, e dopo 6 ore e mezza ne avevo ancora di energia tanta era l'adrenalina che si era scatenata... Ho avuto insomma la riprova che non è fondamentale solo la preparazio-

ne fisica quanto piuttosto quella mentale".

Poi hanno portato la loro testimonianza alcuni atleti presenti in sala e che si dedicano allo sport paralimpico. In particolare Matteo Morri, che tre anni fa ha conosciuto lo sci a Folgaria e ora lo pratica con continuità ("provo una sensazione difficilmente descrivibile quando scendo sulla neve: non ho bisogno che i miei familiari mi aspettino e del loro aiuto per sciare, lo faccio solo in un modo diverso", le sue significative parole), Christian Bernardi, primo biancazzurro presente alle Paralimpiadi (Londra 2012, getto del peso), e Gianluca Conti, che pratica rugby, beach tennis e bowling, disciplina in cui ha rappresentato San Marino nell'estate 2013 a Sofia ai Deaflympics, i Giochi Estivi per atleti sordi, insieme a Cristina Morri (ciclismo), anch'essa presente giovedì sera all'incontro di presentazione.

A loro, come primo nucleo di atleti interessati al progetto, il dottor Claudio Muccioli ha donato la maglietta con lo slogan che accompagna 'Vivi lo sport'.