

## L'esempio di Martina: "Mai mollare: l'ho scritto sulla pelle"

**Pubblicato:** Martedì 2 Febbraio 2016



Un viso dolce e sorridente, due braccia e due gambe forti e una gran voglia di non mollare mai. Si presenta così **Martina Rabbolini** da Villa Cortese, classe **1998**, giovane atleta del nuoto paralimpico italiano (classe di disabilità S11: atleti **non vedenti**), in occasione dei Campionati Regionali Open Paralimpici che si sono svolti domenica 31 gennaio alle piscine "Manara" di Busto Arsizio.

Dopo aver firmato il record italiano nei 100 rana nella sua categoria (con un tempo di 1.37.29), le **Paralimpiadi di Rio 2016** cominciano a diventare un **sogno realizzabile** nonostante i momenti difficili dello scorso anno, in cui Martina, come molti adolescenti, si è trovata a mettere in dubbio se stessa e le proprie potenzialità. Però, i "momenti no" non le hanno mai impedito di rinunciare ai suoi sogni. È lei stessa a raccontarcelo, insieme al suo allenatore **Andrea Caruggi**, dopo le sue prove bustocche.

**Martina, a nemmeno 18 anni sei considerata una promessa del nuoto paralimpico e hai già un palmares da veterana denso di titoli, record italiani e partecipazioni internazionali. C'è un momento preciso in cui hai capito che avevi la stoffa della campionessa?**

«In realtà no, ho iniziato a nuotare per gioco. Poi, vedendo i miei tempi ho deciso di intraprendere una strada "più seria". In particolare, da un mese a questa parte sono diventata consapevole delle mie capacità e di quello che posso riuscire a fare in vasca».

**Qual è il tuo obiettivo principale quest'anno?**

«L'obiettivo primario sono le Paralimpiadi di Rio e arrivarci sarebbe un sogno diventato realtà. Ci stiamo lavorando tanto e qui sono riuscita finalmente a fare un piccolo passo in avanti. Era un po' che

non facevo questi tempi, mentre oggi sono contenta di aver migliorato i miei tempi nei 400 stile libero e nei 100 rana».

**Andrea Caruggi, allenatore di Martina: nel nuoto il rapporto con il proprio coach è fondamentale. Come vi siete conosciuti e da quanto tempo vi allenate insieme?**

«Noi ci siamo conosciuti ormai sette anni fa. Martina aveva un residuo visivo un po' più alto e riusciva a gestirsi meglio in corsia da sola. Per questo l'abbiamo inserita con il gruppo dell'agonistica di nuoto FIN. Poi, con il passare degli anni c'è stato un peggioramento e per lei è diventato obbligatorio gareggiare con gli occhialini oscurati e ha dovuto cambiare categoria, da S12 a S11. Nuotare con gli altri è diventato un problema perché non riusciva più ad orientarsi bene all'interno della corsia. È così che io ho deciso di dedicare il mio tempo solo a lei, non più a tutta la squadra FIN. Questo aspetto è positivo da un lato e negativo da un altro, nel senso che allenandosi da sola spesso quello che le mancano sono gli stimoli».

**E lei come fa a farla “rigare dritto”?**

«Martina ha bisogno del “bastone” per capire le sue potenzialità: deve rendersi conto di quello che è in grado di fare nonostante la sua disabilità. Ci sta lavorando e, anche se è giovane, il tempo di fare bene è questo, cercando però di vivere tutto in modo sereno».

**Martina, è vero che un contrasto tra di voi è servito per svoltare?**

«Esatto: fino a dicembre quello che non riuscivo a fare era vivere tutto in modo sereno. Poi, una litigata accesa con Andrea mi è servita a voltare pagina e iniziare l'anno nel migliore dei modi».

**Cosa c'è scritto sul tatuaggio che hai sulla schiena?**

«*Never give up*, ovvero “non mollare mai”. Me lo sono tatuato dopo i Mondiali di Glasgow a luglio per ricordarmi che nella vita, come nello sport, non bisogna mai fermarsi davanti agli ostacoli e cercare di superarli sempre.

**Se andrai a Rio, ti farai tatuare i cinque cerchi come molti altri atleti?**

«No, stavo pensando di tatuarmi le tre “gocce paralimpiche” che sono l'equivalente dei cinque cerchi. Visto che per me Olimpiadi e Paralimpiadi sono allo stesso livello, io porto avanti con onore la mia categoria».

**Un'ultima domanda. Nonostante passi la maggior parte del tuo tempo divisa tra scuola e nuoto, cosa ami fare nel tempo libero?**

«Mi piace tanto ascoltare la musica e cucinare, soprattutto i dolci. Torte e muffin al cioccolato in particolare. Inoltre, mi piace molto *ascoltare* i libri, soprattutto fantasy, con la sintesi vocale. Oppure li leggo in *braille*».

di Yelena Apebe