

Starbene | Fitness

Storie

«VOGLIO VINCERE IL DESTINO»

Greta è stata travolta da un camion prima di una gara decisiva. Ma dopo 5 mesi è tornata in palestra. Per rimanerci

di Federica Bosco

Mancavano due giorni all'ultima prova del campionato di serie A di ginnastica ritmica, era il 17 novembre, un venerdì mattina. Alle 7,45 con la mia bicicletta percorro il tragitto per raggiungere il liceo scientifico Nicolò Copernico di Pavia: era una giornata come tante e io ero allegra, serena e determinata. Da lì a poche ore sarei partita per Biella per raggiungere le mie compagne di squadra della Rhythmic School e affrontare l'ultima trasferta che mancava per conquistare quel gradino più alto del podio che ci avrebbe proiettato nella massima serie della ginnastica ritmica. Il sogno di ogni ginnasta, il mio sogno. Un desiderio cullato sin da bambina, quando all'età di 8 anni ho iniziato il cammino nell'attività agonistica. Un lungo percorso fatto di molti sacrifici e tantissime, dure ore di allenamento a ripetere all'infinito gli stessi passaggi.

QUANDO TUTTO È CAMBIATO

Poi, in una frazione di secondo l'intera mia vita è cambiata. Alle 7,45 di quel venerdì 17, mentre stavo attraversando la strada sulle strisce pedonali portando a mano la mia bicicletta, un camion mi ha investita. Sono caduta e finita con le gambe sotto le ruote del pesante mezzo. E da lì sono sprofondata in un

incubo: mi sono ritrovata con le gambe schiacciate, il piede destro quasi staccato, il bacino fratturato. E la paura di aver smarrito un sogno. Il mio primo pensiero dopo l'incidente è infatti stato per quella gara che non avrei potuto fare e per il mio futuro in pedana. Ancora non sapevo cosa mi fosse successo, ma avevo la consapevolezza che nulla sarebbe stato più come prima. Quello che è seguito quasi non lo ricordo più: la corsa in ospedale, il primo intervento al **San Matteo** di Pavia durato 9 ore per salvare le gambe e il piede, le lacrime di mia madre e di mio padre. Quindi il trasferimento all'ospedale Niguarda di Milano, dove mi aspettava un lungo cammino contro un destino beffardo.

IL MIO MANTRA PERSONALE

"Greta, vai avanti, credici, non può finire così!": mi sono ripetuta mille volte questa frase nel silenzio della mia stanza, all'imbrunire, quando il sole calava e la nebbia si faceva più spessa e i miei genitori, sempre presenti, facevano ritorno a casa. Tanto più il dolore era lancinante, quanto più aumentava in me la volontà di sovvertire il pronostico. Da subito è diventata per me la gara più importante della vita, quella per tornare là dove ero rimasta. Dopo tre mesi dall'incidente ho appoggiato a terra



la punta del piede destro per la prima volta. E dopo un altro mese sono riuscita a fare lo stesso anche con il tallone, che è stato completamente ricostruito. Ho letteralmente dovuto imparare di nuovo a camminare. Passo dopo passo, giorno dopo giorno. A sostenermi c'era anche la mia attuale allenatrice Elena Aliprandi, che era lì ad accogliermi anche quando a 5 mesi dall'incidente sono andata in visita al centro tecnico di Desio, vicino a Monza. È stato un momento molto emozionante: avevo appena abbandonato le stampelle, ma

Il suo segreto? La forza della vita

Come si riesce a ritrovare gli stimoli vincenti dopo un grave incidente che cambia i piani della propria vita?
«Forza ed energia per

reagire non sono scontate», spiega Barbara Lissoni, psicoterapeuta dell'Ospedale Niguarda. «Quando si verifica un trauma che modifica drasticamente i progetti, il paziente resta come sospeso in una bolla finché è in un

ambiente protetto come l'ospedale. E il trauma si complica dopo le dimissioni, perché nel dover affrontare la realtà quotidiana la persona è costretta a fare i conti con una vera e propria tempesta emotiva. Occorre quindi intervenire su un

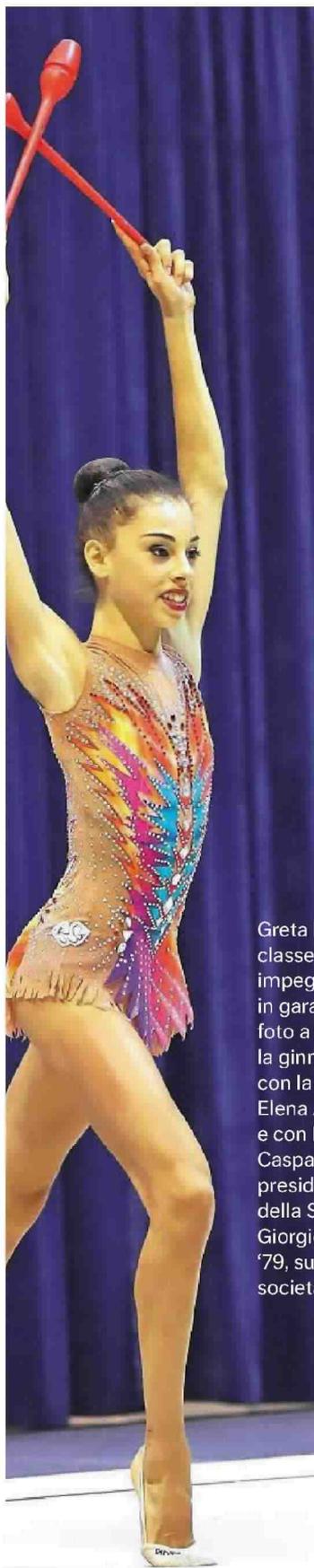
percorso non lineare, fatto di giorni in cui non ci sono prospettive e l'orizzonte è buio, con la necessità di ricostruire una propria identità, ed altri in cui invece il desiderio di farcela è più forte. È come vivere sulle montagne russe e

Le "guerriere" della ritmica

Secondo i dati del rapporto Coni del 2016 la ginnastica (intesa come artistica e ritmica) è il secondo sport più praticato dalle donne in Italia. Sono ben 104 mila le tesserate, un numero inferiore solo alle 289 mila pallavoliste. Di solito le bambine muovono i primi passi nell'agonismo a 7-8 anni. Minimo comune denominatore delle giovanissime atlete è l'aver tanta passione, resistenza e tenacia. «In particolare, per eccellere nella ritmica serve avere un fisico dalle linee lunghe combinato con una buona elasticità muscolare e una

manualità nel gestire i piccoli attrezzi previsti: palla, cerchio, fune, nastro e clavette per esercizi di 90 secondi, completi di coreografia, salti e maestria esecutiva», spiega Elena Aliprandi, tecnica della Nazionale e del Centro tecnico di Desio dove si allena Greta. In più, le ragazze devono sviluppare un carattere da "guerriere" per affrontare lo stress della pedana. «Ecco perché da questa esperienza usciranno tutte vincitrici: Greta, io con il mio staff e le nostre ginnaste, che da lei possono imparare il significato di forza di volontà», conclude l'allenatrice.

Greta Riccardi, classe 2002, impegnata in gara. Nella foto a sinistra, la ginnasta è con la tecnica Elena Aliprandi e con Edoardo Caspani, vice presidente della San Giorgio Desio '79, su attuale società.



avevo ancora le scarpe ortopediche e tanta paura di non essere più all'altezza, addirittura di essere derisa. Invece l'accoglienza è stata fantastica: le altre ginnaste sono state da subito molto carine con me, così come tutto lo staff.

LA MIA SQUADRA SPECIALE

Ora sono tornata ad allenarmi regolarmente e nel frattempo ho anche completato il secondo anno di liceo scientifico con l'aiuto degli insegnanti di un liceo di Monza che mi hanno seguito dopo il periodo di scuola in ospedale. Se mi volto indietro, sono orgogliosa di me stessa e penso che devo dire grazie a tante persone: prima di tutto ai soccorritori della Croce Verde Pavese, ai medici e a tutto il personale di [San Matteo](#) e Niguarda, ai miei genitori e poi a Riccardo Tagliabue. Oggi vivo a Monza con la sua famiglia (una scelta condivisa con la mia), per poter riprendere il sogno interrotto quella brutta mattina di novembre. Chi è Riccardo? Il mio angelo. Il nostro incontro ha dell'incredibile: padre di una ginnasta, è un pranoterapeuta e quando ha saputo dell'incidente, è immediatamente venuto all'Ospedale Niguarda. Ha riconosciuto in me "una guerriera" e insieme abbiamo lanciato una sfida al destino che si era messo di traverso. Oggi non abbiamo ancora vinto la guerra, ma tante battaglie sicuramente sì. Due volte la settimana lavoro anche con Carlotta, la fisioterapista della società, per aumentare l'estensione della caviglia e del piede; altre due volte vedo Davide, l'osteopata, e poi ancora Marco, il fisioterapista del Niguarda. E a fare il tifo per me ho anche tante campionesse, miei idoli, venute a trovarmi per darmi la carica. La mia sfida è diventata anche la loro sfida. E va vinta. ●

bisogna lavorare per far diradare questa altalena, facendo emergere la forza interiore, quella della vita». Premesso che si tratta sempre di un percorso soggettivo, ci sono comunque alcune strategie che possono

tornare utili a tutti: «Non sfuggire da sé stessi, mantenere un controllo della realtà, riuscire a guardare in faccia la paura dando i nomi a ciò che spaventa di più», prosegue l'esperta. «Mentre parenti e amici

devono evitare frasi stereotipate fastidiose da ascoltare per chi sta attraversando la tempesta. Mentre il terapeuta deve far scorgere le zone d'ombra e di luce per far emergere le seconde».