



# SPORT E DISABILITÀ





Progetti  
di Vita

STORIE DI STUDENTI CON DISABILITÀ



# SPORT E DISABILITÀ

P L S A  
UNIVERSITY  
PRESS

Sport e disabilità / [a cura di Francesca Corradi]. - Pisa : Pisa university press, 2024. - (Progetti di vita : storie di studenti con disabilità ; 5)

796.087

I. Corradi, Francesca 1. Studenti disabili - Sport

CIP a cura del Sistema bibliotecario dell'Università di Pisa

## PROGETTI DI VITA. STORIE DI STUDENTI CON DISABILITÀ

Collana a cura dell'Ufficio Servizi per l'Inclusione di studenti con Disabilità (USID) dell'Università di Pisa



(Centro per l'Innovazione e la Diffusione della Cultura), Università di Pisa

### DIRETTORI

Luca Fanucci e Sandra Lischi

### COMITATO SCIENTIFICO

Riccardo Zucchi, *Rettore*; Luca Fanucci, *Delegato del Rettore all'inclusione Studenti/Personale con disabilità e DSA*; Sandra Lischi, *già Delegata del Rettore per la Comunicazione e diffusione della cultura*; Arturo Marzano, *già Delegato del Rettore per Gender Studies and Equal Opportunities*; Giovanni Cioni, *già Docente di Neuropsichiatria infantile*; Fabio Dei, *Docente di Discipline Demoetnoantropologiche*; Maria Antonella Galanti\*, *Docente di Didattica e Pedagogia speciale*; Angelo Gemignani, *Docente di Psicobiologia e Psicologia fisiologica*

\*Maria Antonella Galanti ci ha lasciato il 24 giugno 2021. Abbiamo deciso di mantenere il suo nome nel comitato scientifico per ricordare la sua competenza, il suo impegno e il suo entusiasmo, anche nell'accogliere e accompagnare il progetto di questa collana. Per il primo volume aveva scritto il testo finale di commento alle testimonianze di ragazze e ragazzi: "Distanza e vicinanza in tempi di pandemia", una toccante e lucida riflessione.

Il volume è stato curato dalla dottoressa Francesca Corradi

© Copyright 2024

Pisa University Press

Polo editoriale - Centro per l'innovazione e la diffusione della cultura

Università di Pisa

Piazza Torricelli 4 - 56126 Pisa

P. IVA 00286820501 - Codice Fiscale 80003670504

Tel. +39 050 2212056 - Fax +39 050 2212945

E-mail [press@unipi.it](mailto:press@unipi.it) - PEC [cidic@pec.unipi.it](mailto:cidic@pec.unipi.it)

[www.pisauniversitypress.it](http://www.pisauniversitypress.it)

**UPI**

UNIVERSITY  
PRESS ITALIANE

Membro Coordinamento  
University Press Italiane

ISBN: 979-12-5608-084-7

Layout Marzio Aricò

L'opera è rilasciata nei termini della licenza Creative Commons: Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 4.0 Internazionale (CC BY-NC-ND 4.0)

Legal Code: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.it>



L'Editore resta a disposizione degli aventi diritto con i quali non è stato possibile comunicare, per le eventuali omissioni o richieste di soggetti o enti che possano vantare dimostrati diritti sulle immagini riprodotte. L'opera è disponibile in modalità Open Access a questo link: [www.pisauniversitypress.it](http://www.pisauniversitypress.it)

# INDICE

SALUTO DEL RETTORE	5
<i>Riccardo Zucchi</i>	
ESPERIENZE DI VITA: UNA COLLANA PER RACCONTARE	7
<i>Luca Fanucci, Sandra Lischi</i>	
INTRODUZIONE	11
<i>Francesca Corradi</i>	
<b>TESTIMONIANZE</b>	13
Giulia Aringhieri	15
Alessia Biagini	21
Paolo Castiglia	29
Luca Cotrozzi	35
Gianluca Ghera	43
<b>AUTOREALIZZAZIONE, STIMA E APPARTENENZA</b>	47
<i>Alessandro Di Ciolo</i>	



# SALUTO DEL RETTORE

*Riccardo Zucchi*

**I**n questo mio saluto introduttivo al volume 5 della collana “Progetti di vita” dedicato al tema “Sport e Disabilità”, colgo l’occasione per sottolineare ancora una volta quanto sia importante per il nostro Ateneo valorizzare tutti i talenti dei nostri studenti e delle nostre studentesse affinché nessuno/a di loro rimanga indietro.

È proprio con questo obiettivo che, dall’a.a. 2023-24, l’Università di Pisa ha attivato il programma formativo “Dual Career” per agevolare la carriera sportiva di iscritti e iscritte ai corsi di laurea che praticano sport ad alto livello agonistico.

Le testimonianze presenti in questo volume evidenziano il grande impegno e soprattutto il grande sacrificio che viene richiesto a coloro che parallelamente portano avanti due importanti progetti di vita, studio e sport, vissuti, in questi casi specifici, in situazioni di disabilità.

Alessia, Luca, Paolo, Giulia e Gianluca, in ognuno dei loro racconti, svelano una passione e una grinta che vanno ben al di là degli ostacoli che la vita ha presentato al loro cospetto: lo sport è per loro un grande strumento di determinazione che li aiuta a rafforzare loro stessi e la realizzazione dei loro progetti di vita. L’esempio del loro impegno, del loro sacrificio, dei loro traguardi, dei loro premi è per l’Ateneo motivo di grande soddisfazione.

Passo a voi la piacevole lettura di questi brani scritti da campioni e campionesse che, oltre ad esserlo in aula e sui campi sportivi, lo sono soprattutto nella vita.



# ESPERIENZE DI VITA: UNA COLLANA PER RACCONTARE

*Luca Fanucci, Sandra Lischi*

L'idea di questa collana nasce dall'osservazione delle esperienze di tanti studenti e di tante studentesse dell'Ateneo pisano che meritano di essere valorizzate e diffuse. Storie diverse, caratterizzate, pur nelle diverse forme di disabilità e quindi di difficoltà da affrontare, da un segno importante e positivo che abbiamo voluto sintetizzare nel titolo "Progetti di vita". Un programma, quello che si sta svolgendo volume dopo volume, volto alla comunicazione del vissuto in ambito universitario proprio a partire dai racconti, dalle storie di persone con disabilità in fase di avvio e di prosecuzione degli studi o che li hanno già conclusi e si sono affacciati al mondo del lavoro; un vissuto che include anche chi ne accompagna il percorso: insegnanti, compagni di studio, tutor alla pari per la didattica (tramite collaborazioni part-time degli studenti), operatori del servizio civile universale, personale tecnico-amministrativo e le famiglie che in molti modi sostengono e incoraggiano. La collana, che ha visto l'adesione convinta e partecipe di un Comitato Scientifico qualificato e che qui ringraziamo, vuole dare il proprio contributo di racconti ed esperienze ai diritti all'inclusione delle persone con disabilità nella società, ivi incluso il diritto a intraprendere gli studi superiori e universitari. Altresì vuole fornire elementi di sensibilità e consapevolezza che scaturiscono dal vissuto: apporti originali, quindi, alla produzione scientifica esistente, ai saggi, agli studi in questa prospettiva, e proprio attraverso la dimensione esistenziale di ciascuno di loro. Un commento finale sul tema e sui contenuti di ogni volume è elaborato da parte di esponenti del Comitato Scientifico o di esperti del settore, di volta in volta individuati per le loro specifiche competenze.



La possibilità di accesso al mondo universitario da parte di persone con esigenze particolari, garantita anche dai Servizi preposti in ogni Ateneo italiano (Legge 17/99), fatica ancora a diffondersi nel senso comune, come pure nelle prospettive dei diretti interessati e delle loro famiglie. Va però sottolineato come la realtà universitaria pisana offra un contesto di riconosciuta eccellenza: nel tempo intercorso dall'istituzione dell'USID nel 2000 (Ufficio Servizi per l'Inclusione di studenti con Disabilità) si sono infatti susseguiti esempi virtuosi di giovani che hanno svolto i propri studi con soddisfazione, riuscendo ad affrontare le difficoltà e a esprimere i propri talenti. Le loro storie, e quelle che includono anche i "compagni di strada" di questo percorso, rappresentano dunque un punto di vista prezioso sulla ricchezza e varietà di esperienze di studio e di vita che il contesto universitario pisano e i Servizi dedicati a questi aspetti hanno accompagnato e reso possibile. Sono storie altamente formative, che mostrano come l'impegno di ogni studente per acquisire conoscenze e competenze possa interagire in modo virtuoso con il contesto, fino alla realizzazione delle attitudini e delle aspirazioni di ciascuno. Del resto, qualunque docente che abbia avuto in aula uno studente o una studentessa con disabilità ha verificato bene il potere formativo, esistenziale, di consapevolezza morale esercitato da questa stessa presenza sui compagni e sulle compagne: un'azione potente che sbaraglia gli stereotipi, induce al dialogo, incute rispetto per l'impegno, invita a includere. La pubblicazione di racconti di vita che diventano progetti di vita vuole essere uno strumento rivolto a tutti coloro che desiderano avvicinarsi, da una prospettiva "altra", all'esperienza universitaria: studenti delle scuole di ogni ordine e grado (con particolare attenzione per studenti di scuola secondaria di II grado e studenti universitari), famiglie degli studenti, personale docente e tecnico-amministrativo universitario e scolastico, personale medico e operatori sanitari, sociali e dell'educazione. Le prospettive qui proposte, infatti, si fanno indicatori del fatto che scelte diverse e talvolta impensate sono possibili e realizzabili, con volontà, determinazione e spirito di condivisione e sostegno. Per mantenere sempre aperto un filo conduttore di informazione e di riflessione, la Collana prevede un'uscita online su

piattaforma dedicata, con eventuali pubblicazioni a stampa di volumi dedicati ai temi più attuali o significativi, e un andamento per argomenti di volta in volta individuati: lo studio in un periodo particolare come quello dell'emergenza sanitaria; l'ingresso nel mondo lavorativo; lo sviluppo di creatività individuali e l'accessibilità comunicativa in rapporto ad una disabilità sensoriale; la relazione con lo sport, come in questo volume. E ancora: le relazioni di amicizia, educative e intellettuali instaurate; la relazione con i tutor e le famiglie. Temi scaturiti da ricerche specifiche ma anche da esperienze, suggerimenti e stimoli che nel corso degli anni si sono succeduti e che abbiamo avuto voglia di raccogliere e di condividere. Un desiderio e un progetto accolti sul nascere con piena convinzione e incoraggiamento dal precedente rettore, Paolo Maria Mancarella, dall'Università e dalla sua casa editrice, che qui ringraziamo, che fin dall'inizio li ha accompagnati e sostenuti, e dall'attuale rettore, Riccardo Zucchi.





# INTRODUZIONE

*Francesca Corradi*

Quando si parla di sport e inclusione, sport che abbatte muri e barriere, non si può non pensare all'indimenticabile dichiarazione che Nelson Mandela fece il 25 maggio dell'anno 2000 in occasione della prima edizione dei Laureus World Sports Awards<sup>1</sup>:

Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Lo sport ha il potere di ispirare. Ha il potere di unire le persone come poche altre cose riescono a fare. Parla ai giovani in una lingua che essi comprendono. Lo sport può creare speranza là dove prima c'era solo disperazione. Ha più potere dei governi nel rompere le barriere razziali. Irride ogni tipo di discriminazione.

Ed è proprio vero: lo sport è socialità, lo sport è stare con gli altri, nel rispetto di regole condivise. Lo sport è fare squadra, sentirsi uniti, avere lo stesso obiettivo. Lo sport è raggiungere un traguardo, mettendo tutto il nostro essere alla prova; è un modo per entrare in contatto con il proprio sé e prenderne coscienza per affrontare le sfide che la vita ci propone quotidianamente. Lo sport è spesso quel paracadute che ti permette di atterrare da alcuni eventi personali, del proprio stato d'animo, in modo tale che l'eventuale "caduta" sia più morbida.

Le testimonianze presenti in questo volume dedicato al tema "Sport e disabilità" sottolineano quanto lo sport riesca ad avere un impatto prezioso anche nella crescita sociale e educativa delle persone con disabilità. In un contesto ludico, lo sport riesce infatti a creare il terreno fertile per l'apprendimento in generale e per la trasmissione di

---

1. Premi annuali assegnati ad atleti delle varie discipline sportive per i risultati ottenuti nella stagione precedente.



preziosi valori nello specifico: il rispetto delle regole e degli avversari, la lealtà verso i compagni e la squadra, la dedizione personale. Ma non è solo nel contesto ludico che lo sport riesce a “seminare”: anche nei più svariati contesti competitivi, quando è il momento di mettersi in gioco e dare il massimo, spingere il tutto per tutto, i più alti valori sono sempre a guidare il gesto sportivo.

Ogni storia condivisa in questo volume svela l'importanza che lo sport può avere nella vita di ognuno di noi, soprattutto nel momento in cui è necessario fronteggiare un avversario che non vuole rispettare le regole della vita e tende a metterci continuamente in difficoltà. La grinta che scaturisce in coloro che si trovano ad affrontare una simile sfida è tale da far sì che, nello sport, la disabilità acquista del tutto un ruolo di secondo piano.

Giulia, infermiera che con il sitting volley ha partecipato alle Paralimpiadi di Parigi 2024; Alessia che, grintosa fin dalla nascita, solca le pedane per la scherma più prestigiose del mondo con in tasca la sua laurea in Psicologia; Luca, grande appassionato di Economia Aziendale e soprattutto di tennistavolo. Poi ci sono Paolo che, giocatore di hockey in carrozzina, ha studiato cinema; e Gianluca che vorrebbe fare della sua passione per i cavalli la sua attività principale.

Chiude il volume una testimonianza dell'esperto di sport per persone con disabilità, Alessandro Di Ciolo.

Noi siamo onorati/e di condividere con tutti/e voi queste grandi storie di campioni e campionesse che, oltre che sui campi sportivi, lo sono nella vita.





# TESTIMONIANZE

*Giulia Aringhieri*

*Alessia Biagini*

*Paolo Castiglia*

*Luca Cotrozzi*

*Gianluca Ghera*



# GIULIA ARINGHERI

**M**i chiamo Giulia Aringhieri ed ho 37 anni: la mia città natale è Livorno, che amo molto perché sono molto legata al mare, e dove sono cresciuta con i miei genitori e mio fratello che ha 3 anni meno di me. Sono un'atleta della Nazionale Italiana di sitting volley, che è la pallavolo paralimpica. Sono infermiera e lavoro in un centro di medicina dello sport. Sono sposata con Marco ed ho un bambino di 8 anni e mezzo che si chiama Andrea che è il mio primo tifoso, il mio braccio più forte, una sorta di doppia potenza nel mio braccio che schiaccia perché dopo poco che Andrea è nato ho iniziato a praticare il sitting volley.

A 21 anni ricevo una diagnosi di sclerosi multipla e da lì inizia tutto il mio percorso.

Ho iniziato a giocare a pallavolo fin da piccolissima: frequentavo la scuola elementare, avevo circa sette anni. Ho comunque praticato vari sport come il nuoto: del resto ogni livornese, vivendo appunto in una città di mare, prima di tutto deve imparare a nuotare.

Sono sempre stata portata per il gioco con il pallone: con i miei cugini e mio fratello, al mare, giocavamo a beach volley ma qualunque tipo di sport era di mio interesse. Insomma, non ero la tipica bambina che giocava con le bambole. Ho giocato anche per un po' di tempo a calcio per poi avvicinarmi alla pallavolo che poi non ho più abbandonato.

Ho giocato a un buon livello sportivo agonistico durante tutto il mio percorso di studi: dalle scuole medie al liceo fino all'università. Sono



riuscita a conciliare sempre studio e sport: per me lo sport era assolutamente un'abitudine come lo studio, come l'apertura di una pagina di un libro per leggere. Andare in palestra e impegnarmi nello sport era ed è sicuramente una delle mie ragioni di vita: per me è importante imparare a praticare sempre meglio lo sport dopo e, allo stesso tempo, è anche una valvola di sfogo, un modo per scaricare il mio corpo, la mia mente per stare meglio dopo.

Ricordo perfettamente le serate – e pure le nottate – post allenamento, soprattutto durante gli ultimi anni di liceo quando il giorno dopo avevo un'interrogazione o un compito. Ricordo le notti trascorse a studiare filosofia insieme a mio padre che, essendo insegnante, è stato paziente nell'ascoltarmi mentre ripeteva tutte le varie discipline. Stanchezza o non stanchezza non avrei comunque mai rinunciato agli allenamenti. Come del resto ho continuato a fare durante l'università dove ho iniziato un percorso di studio nell'ambito economico. Si è trattato di una scelta fatta dopo la delusione di non aver superato il concorso per l'accesso al corso di medicina: ricordo che il giorno di quel concorso avevo la febbre alta, un classico esempio di giorno "sfortunato". Probabilmente non era quello il mio destino: anche se mi sarebbe piaciuto tanto entrare in un corso di ambito sanitario, la delusione fu tale che cambiai completamente ambito e scelsi quello economico. Chiaramente non faceva al caso mio, anzi: il sentimento con cui avevo fatto la scelta post liceo era in realtà quello corretto.

Pur non essendo convinta del cosiddetto "piano B", sono comunque andata avanti per un po', fino a quando ho cominciato ad avere i primi sintomi, a 21 anni. Inizialmente alla vista, al nervo ottico e poi, di conseguenza, a tutto il resto. Vengo ricoverata per la prima volta con le iniziali ipotesi del mio stato di salute. Mesi dopo arriva la conferma della diagnosi di sclerosi multipla.

Chiaramente il colpo è stato fortissimo: sono stata catapultata nel mondo sanitario, da paziente. Esperienza che in quel periodo mi ha fatta riflettere molto.

È stato un momento davvero sfortunato della mia vita, un momento di completa crisi, tanto che nei primi anni non sono riuscita a condi-

vedere la diagnosi, neanche con le mie compagne di squadra. Temevo di essere classificata, “etichettata”, esclusa a livello sportivo, soprattutto perché avrei desiderato avanzare di categoria. O più semplicemente perché mi vergognavo e soprattutto perché non accettavo questa diagnosi. Del resto, recuperata la fase acuta, mi sentivo bene e quindi potevo nascondere il mio stato di salute con facilità. E non avevo intenzione di complicarmi la vita raccontando agli altri ciò che mi stava accadendo.

Per anni sono riuscita a tenere solo per me la diagnosi. Ho vissuto un periodo molto doloroso: lo sport però mi ha aiutato tantissimo perché mi ha fatta vivere come la Giulia di sempre, quella a cui non era successo niente. Per me era sufficiente entrare in palestra: la mia diagnosi rimaneva fuori e, come per magia, ero Giulia e basta.

Nel frattempo, avevo deciso di lasciare gli studi economici per tentare il concorso per l'accesso alle professioni sanitarie. Confesso che la delusione di non essere entrata a Medicina è rimasta e probabilmente è una sensazione che porterò dentro di me tutta la vita: ma forse, diventando un medico, non avrei avuto il tempo di allenarmi per partecipare alla Paralimpiadi (Non so se con questa affermazione cerco una giustificazione...).

Avendo superato il test, entrai così al corso di laurea in Infermieristica: dopo aver condiviso questa mia decisione con i miei genitori, è iniziata quindi una nuova esperienza universitaria in un settore che da sempre mi aveva appassionata.

Ho frequentato “Infermieristica” nel polo distaccato di Livorno: per me è stata un'esperienza bellissima. Probabilmente, avendo io stessa una patologia, credo di essere un persona empatica: sono riuscita e riesco a mettermi nei panni dei singoli pazienti, dedicandomi in modo particolare alla loro presa in carico. Il tema della salute, della prevenzione mi sta molto a cuore ed è anche il lavoro di cui mi occupo adesso: lavoro nell'ambito della medicina dello sport, della cardiologia e comunque di discipline volte a prevenire e a informare le persone sui rischi della propria salute, sulle possibili conseguenze, su come affrontarle, ecc.



## CONCILIARE LO SPORT E LO STUDIO

Io sono cresciuta con lo sport e con lo studio, un binomio per me indissolubile. Per me è naturale far convivere studio e sport nel tempo e nello spazio di una giornata. La mancanza dell'uno e dell'altro mi avrebbe creato una sensazione strana. Sono del resto una persona molto attiva e forse è il motivo per cui ho reagito in modo "vitale" alla diagnosi.

Ci sono stati momenti faticosi, certo: quando facevo il tirocinio nei vari reparti ospedalieri, con turni anche notturni, ho dovuto sacrificare del tempo allo sport. Ma la Nazionale italiana non era ancora arrivata e non avevo ancora famiglia. Sono riuscita così a gestire il tutto senza escludere una cosa o un'altra. I due percorsi, anzi, si sono aiutati a vicenda. Ed è forse questa la spiegazione per cui, nella fase di gestione iniziale della diagnosi, i due percorsi mi hanno supportato, come mi ha supportata lo stesso confronto con gli altri pazienti durante il tirocinio. Si è trattato di una sorta di terapia al pari dello sport, tanto che ho deciso di fare la tesina finale sulla sclerosi multipla, seguita dal Primario di Neurologia di Livorno, prof. Del Corso.

Da allora ho percorso tanta strada: ora sono madre, sono maturata e ho iniziato a parlare della mia diagnosi. Ed è arrivata la Nazionale italiana.

Per molte persone la dichiarazione della mia diagnosi è stata una sorpresa, un fulmine a ciel sereno, perché all'oscuro come le mie stesse compagne di squadra.

Con la Nazionale abbiamo fatto un percorso incredibile. La squadra era del resto giovanissima: questo sport non esisteva. Io sono entrata in squadra nel 2016, appena un anno dopo la sua nascita. Abbiamo fatto un grande lavoro: da non conoscere lo sport, ad allenarci tutte insieme, tutte allo stesso livello. Non ero arrivata in un contesto consolidato: lo abbiamo costruito veramente tutte insieme perché in fase di avviamento. Ci siamo impegnate tanto, ognuna con la propria storia incredibile all'interno del gruppo.

---

Negli anni ci siamo conquistate il primo pass per la prima Paralimpiade a Tokyo con la medaglia d'argento europeo, un'esperienza enorme.

Poi abbiamo continuato un percorso incredibile vincendo un altro argento e poi un oro europeo che ci ha permesso la qualificazione per le Paralimpiadi di Parigi 2024.

In questo momento la mia esperienza formativa sta proseguendo con un master, non in ambito sanitario ma in quello sportivo presso l'Ateneo di Perugia. Si tratta di un master in "Management dello Sport": la mia vita, del resto, attraversando due percorsi paralleli, in questo momento mi ha indirizzata ad un approfondimento di questo ambito anche in vista di un post carriera.

Nella mia città ho avuto l'opportunità, tramite la manifestazione "Strabilianti" e "Sintomi di felicità", di far conoscere lo sport paralimpico, di parlare di cultura paralimpica, di sport, di discipline. Tutto questo mi ha stimolato ad approfondire anche altri studi che riguardano l'organizzazione, gli eventi, il management. In una prospettiva di vita futura.

Del resto non si finisce mai di imparare.

“GIULIA IN CAMPO”



“TROFEI EUROPEI”



# ALESSIA BIAGINI

**E**ccomi qui, davanti a questa pagina bianca, non sapendo come iniziare: ho il cosiddetto “blocco dello scrittore”. Sarà forse dovuto al fatto che non è mai facile parlare di sé, almeno per una come me. Quando però mi è stato proposto di partecipare a questo progetto non ho esitato ad accettare: se la mia storia può essere d’aiuto a qualcuno/a, allora vale sicuramente la pena provare e quindi provo a parlarvi di me.

Mi chiamo Alessia, ho 29 anni e mi sono iscritta all’Università di Pisa dieci anni fa insieme ai miei fratelli, Erika e Davide, tre gemelli diversi, in tutto e per tutto. Ognuno, infatti, ha scelto la propria strada e seguito così le proprie inclinazioni ed aspirazioni personali. Mia sorella ha deciso di tentare nell’ambito della comunicazione prima e della storia poi; mio fratello sta diventando un ingegnere informatico (non chiedetemi che lavoro faccia nello specifico perché non ho davvero le idee chiare: attualmente so che progetta droni che si mangiano le microplastiche marine). Io sono diventata psicologa da poco più di un anno.

Mi ricordo ancora la prima valigia fatta per trasferirci a Pisa: dentro non c’erano solo vestiti ed effetti personali, ma anche e soprattutto tanti sogni (e qualche paura). Vi starete domandando perché abbia scelto proprio l’Università di Pisa e perché proprio Psicologia. L’idea di studiare il cervello, le emozioni, i comportamenti, mi ha sempre affascinata e poter essere d’aiuto alle altre persone – o almeno provarci – per me è bellissima. E perché Pisa? L’Università di Pisa è uno



dei pochi Atenei in cui la psicologia è inserita nell'ambito clinico. L'ho scelta anche perché sono una sognatrice.

Il mio più grande obiettivo, il mio *"life dream"*, è quello di partecipare alle Paralimpiadi perché, oltre ad essere psicologa, sono anche e, forse, soprattutto (almeno per il momento) un'atleta. Ho sempre amato lo sport ma fino al 2008 non sapevo neanche che esistesse la scherma; poi, all'improvviso, un giorno d'estate la mia vita è cambiata. Per sempre.

Stavo seguendo le Olimpiadi in televisione, quando un atleta – Matteo Tagliariol – ha vinto la medaglia d'oro nella spada individuale. È stato in quel preciso momento che ho capito che si trattava dello sport che faceva al caso mio, anche se all'epoca non sapevo ancora che esistesse una versione paralimpica; pertanto accantonai temporaneamente il progetto.

Mi accorgo solo ora di non aver ancora scritto qualcosa di inerente alla mia disabilità: la prima cosa che tengo a specificare è che, in tutti questi anni, non mi è mai capitato, o per lo meno molto raramente e per brevi periodi brutti e difficili, di identificarmi. Io non sono la mia disabilità ed è forse per questo che non è la prima caratteristica cui accenno quando parlo di me.

Evito giri di parole: ho una paralisi cerebrale infantile dovuta a una leucomalacia periventricolare. Tutti paroloni medici che si possono riassumere così: io zoppico ma mi sento una "ragazza fortunata perché mi hanno regalato un sogno" (ah no, questa è una canzone – *Ragazzo fortunato* di Jovanotti – che però riassume nel titolo quello che penso di me).

Nessuno vuole negare che avere una disabilità sia una sfortuna, non sarò certo io a dire che la mia disabilità è un dono perché non lo penso. Ma mi ritengo fortunata perché sarebbe potuta andare decisamente molto peggio e soprattutto perché sto facendo della mia vita quello che ho sempre desiderato.

Vi racconto un aneddoto che potrà aiutarvi a capire meglio: una sera, parlando con un gruppo di giovani aspiranti portieri di calcio, io e i miei compagni di Nazionale siamo stati definiti “eroi”. È stata un’affermazione sicuramente dettata da una profonda stima e rispetto, ma posso dirvi che io non mi sento tale: io sto semplicemente seguendo i miei sogni e costruendo la mia vita. È importante che ci siano persone, campioni e non, che siano fonte di ispirazione e uno sprone e migliorarsi e in un mondo futuro vorrei che la pratica dello sport per una persona con disabilità diventasse una regola e non un’eccezione. Non siamo eroi: siamo persone che non si sono arrese di fronte a certe difficoltà, persone che hanno scelto di vivere e non di sopravvivere.

Ho iniziato a fare scherma nel 2011, dopo che finalmente ho trovato una palestra vicino casa che prevedeva anche un corso di scherma paralimpica; più tardi, subito dopo la maturità al liceo socio-psicopedagogico, ho fatto le valigie con destinazione Pisa.

Pisa, infatti, è stata – ed è – una culla per tanti campioni della scherma, sia olimpica (ricordo, ad esempio, Francesco Martinelli, Simone Vanni, Salvatore Sanzo, Alessandro Puccini) che paralimpica (Soria-no Ceccanti, Mariella Bertini): un giorno io spero di far parte di questo gruppo da ricordare.

Il mio percorso universitario di studentessa e atleta si è svolto nell’epoca in cui non c’era ancora la figura “Dual Career”; pochi giorni fa ho appreso, con una certa soddisfazione e un certo sollievo, che, finalmente, anche l’Università di Pisa ha istituito ufficialmente la figura dello studente-atleta che prevede cioè un sostegno a quegli/quelle atleti/e che intendono portare avanti anche un progetto di vita universitario (<https://www.unipi.it/index.php/news/item/26043-studenti-e-campioni-sportivi-istituito-all-universita-di-pisa-il-percorso-di-dual-career>).



## I MIEI INIZI

All'inizio non è stato facile: è giunto il momento di raccontare in modo più specifico dei miei genitori e dei miei fratelli, perché loro sono stati, e sono tuttora, un aiuto fondamentale.

Mio padre e mia madre erano molto giovani quando siamo nati; eravamo talmente prematuri che entravamo tutti e tre in una sola incubatrice. Posso solo immaginare quello che hanno dovuto passare in quei giorni. Dato che io ho avuto tutta una serie di complicazioni, i medici dissero loro che probabilmente non ce l'avrei fatta e che quindi avrebbero potuto darmi l'ultimo saluto.

Ma, contro ogni aspettativa e ogni previsione, mi sono salvata: certo, con qualche conseguenza, ma ho vinto la mia battaglia per la vita e questo è ciò che conta davvero.

I miei genitori sono stati sempre forti ed hanno affrontato tutte le difficoltà senza paura ed è esattamente in questo modo che mi hanno insegnato ad andare incontro alla vita. Il loro più grande merito sta anche nel fatto di non avermi mai considerata in modo diverso rispetto ai miei fratelli, che per fortuna non hanno subito conseguenze legate alla nostra nascita prematura. La mia famiglia non ha mai negato le mie difficoltà ma mi ha aiutato a superarle, a guardare a ciò che era rimasto, piuttosto che a ciò che non c'era più. E poi lo sport era scritto nel mio destino.

Mia madre mi racconta sempre che una volta scongiurata la mia morte precoce, parlando con i medici che cercavano di spiegarle comunque la gravità della mia situazione, lei continuava imperterrita a fare un'unica domanda: "Ma Alessia potrà fare sport?". Inevitabilmente seguivano sguardi di compassione e sospiri.

La cosa buffa è che sono diventata l'unica sportiva della famiglia.

Se avessi la possibilità di tornare indietro nel tempo, tornerei in quelle stanze, in quei momenti difficili per rassicurare due giovani genitori spaventati a morte, per rispondere in questo modo: "Sì, vostra figlia sopravviverà, camminerà, si laureerà e diventerà vicecampionessa europea di scherma".

Ma in quel momento loro non potevano saperlo, ed hanno cresciuto me ed i miei fratelli educandoci a considerare le difficoltà, i problemi piccoli e grandi, come sfide da superare: ciò che gli psicologi chiamano *hardiness*. Ai miei genitori devo tanto, anche per avermi dato la possibilità di studiare, di partire e di diventare autonoma e padrona della mia vita. I miei fratelli poi sono state e sono presenze discrete, un esempio per me; imitandoli e cercando di stare al loro passo, credo di aver acquisito molte competenze, anche a livello motorio, ma non solo. Probabilmente senza di loro non avrei neanche avuto la curiosità di sperimentare.

## L'ESPERIENZA UNIVERSITARIA

Nel 2013, come accennato, non esisteva la Dual Career; per fortuna ho sempre trovato persone che mi hanno aiutato nel mio percorso, a partire dallo staff dell'USID, dal Delegato alla disabilità e dagli stessi docenti che si sono sempre dimostrati disponibili per permettermi di portare avanti entrambe le carriere. Ancora una volta posso dire di essere stata una ragazza fortunata.

È stato comunque difficile riuscire a gestire ed organizzare i tempi da dedicare allo studio e all'allenamento (pari a 20/22 ore settimanali). Ricordo che erano sempre giornate intense e frenetiche, organizzate nel minimo dettaglio in modo da riuscire a fare tutto: sveglia-allenamento-studio-lezioni all'università-allenamento-casa. Ricordo i libri portati alle gare e aperti sugli spalti dei palazzetti oppure durante i sabati e le domeniche, mentre gli amici erano fuori a divertirsi. Se si punta in alto è normale dover fare dei sacrifici ed io sapevo dove volevo arrivare, l'ho sempre saputo.

Questa convinzione e questa caparbia mi ha portato a laurearmi alla magistrale in tempo e con il massimo dei voti con una tesi dal titolo "L'impatto dello sport sulla qualità della vita di persone con disabilità fisica", diventata poi anche un articolo scientifico (<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2022.884074/full>), un'altra grande soddisfazione per me.



Nella mia veste di atleta sono stata anche coinvolta dall'Ateneo pisano come testimonial in occasione dell'apertura dello sportello di informazioni relative allo sport paralimpico presso l'USID dell'Università di Pisa <https://www.unipi.it/index.php/sport-e-disabilita>. Credo infatti che, al di là delle vittorie che per fortuna nel corso degli anni ci sono state – come la doppia medaglia d'argento agli Europei di Varsavia 2022, e non solo –, sia importante cercare di aiutare gli altri.

Per questo sono anche stata nominata rappresentante degli atleti del CIP Toscana per il quadriennio che si chiuderà nel 2024.

Ripensando alle soddisfazioni che la scherma mi ha dato durante tutti questi anni, mi è rimasto impresso nel cuore il momento in cui una bambina di 8 anni, dopo aver ascoltato la mia storia, mi ha detto: “Ciao e grazie, da grande spero di diventare come te”.

Una delle vittorie più belle in pedana è stata la medaglia d'oro a squadre di fioretto femminile conquistata a Pisa nel novembre 2021: lo è stata perché la condivisione dell'emozione con la propria squadra è sicuramente unica, tanto più considerato che il giorno precedente, subito dopo l'ennesima delusione di una gara andata male, avevo quasi deciso di smettere... Del resto nello sport, come nello studio, si vince e si perde e non mancano momenti di sconforto profondo. Ad oggi posso affermare: per fortuna che non ho mollato! Ho imparato dagli errori e mi sono rimessa in gioco, ancora e ancora.

Come studentessa posso definirmi assetata di sapere, curiosa e determinata; come atleta non credo di avere troppo talento, sono piuttosto la prima persona che entra in palestra e l'ultima che chiude le porte la sera. L'impegno è quindi la caratteristica che mi contraddistingue, insieme alla dedizione, la volontà, il sacrificio, i sogni e gli obiettivi da raggiungere che sono il motore che mi spinge ad andare avanti, a non mollare mai. Perché in fondo so che in un modo o nell'altro io ce la faccio e ce la farò.

Il mio motto è “Barcollo ma non mollo”.

---

“ALESSIA CON UNA MEDAGLIA”



---

“ALESSIA CONCENTRATA PRIMA DI UN INCONTRO”





# PAOLO CASTIGLIA

**M**i chiamo Paolo Castiglia, sono un ragazzo di 28 anni che abita a Montecatini Terme. Nella vita ho due grandi passioni: il cinema e lo sport.

Mi sono laureato con lode all'Università di Pisa nel 2021, corso di laurea in "Discipline dello Spettacolo e della Comunicazione".

Una volta completato il mio percorso di studi presso il Liceo Scientifico "Salutati" di Montecatini Terme, ho deciso di iscrivermi all'Università. La mia prima scelta, ovvero Economia, è stata dettata più da una questione di opportunità che di passione. Fin da subito ho riscontrato che la scelta non era proprio nelle mie corde e quindi il mio primo approccio al mondo universitario non è stato dei migliori.

A ciò si aggiunge anche un'altra questione: le infrastrutture e i collegamenti con i mezzi pubblici rappresentano spesso un ostacolo invalicabile per chi, come me, presenta una disabilità grave. Raggiungere, infatti, Pisa per poter frequentare le lezioni e per vivere quindi appieno l'esperienza universitaria, intesa non solo come momento didattico ma anche e soprattutto come dimensione sociale, si è ben presto rivelata una "missione" praticamente impossibile.

Nonostante ciò, non mi sono fatto prendere dallo sconforto e, applicando anche i principi di vita appresi in tanti anni di attività sportiva, non mi sono arreso alla prima difficoltà e, anzi, mi sono iscritto di nuovo. Questa volta, però, seguendo quello che mi dettava il cuore. Mi sono iscritto quindi al corso di laurea in "Discipline dello Spettacolo e della Comunicazione" per assecondare e coltivare la mia grande passione per il cinema.



Ho deciso di iscrivermi da non frequentante: mai mi sono sentito messo da parte delle istituzioni universitarie, grazie sia all'USID (l'Ufficio Servizi per l'Inclusione degli studenti con Disabilità), che alla disponibilità, all'umanità e all'estrema professionalità del corpo docente. Nonostante tutte le difficoltà, sono riuscito a raggiungere questo traguardo davvero importante. E considerato che l'esperienza universitaria, nel complesso, si è rivelata positiva come pure il successo con cui mi sono laureato, non escludo la possibilità, in futuro, di proseguire la mia formazione con una laurea magistrale.

Io sono affetto da una malattia congenita e degenerativa chiamata "distrofia muscolare di Duchenne". Per chi non la conosce, questa malattia sovrverte progressivamente la struttura del muscolo, impedendogli di muoversi liberamente. Pertanto, nella mia vita quotidiana, mi avvalgo dell'ausilio di una carrozzina elettrica e di ausili vari che mi permettono un minimo di autonomia.

## IO E LO SPORT

Fin dalla mia infanzia ho avuto una grande passione: lo sport. Il mio primo approccio all'attività sportiva risale all'età di cinque anni, quando mi sono iscritto ad una scuola di calcio.

Ho anche praticato nuoto e sci. Finché il fisico me lo ha permesso, ho continuato a coltivare queste attività e mi sono appassionato soprattutto al calcio: purtroppo però posso esserne solo un grande tifoso. Quando, all'età di dieci anni, il progredire della malattia ha cominciato a trasformare la mia vita e rendere impossibili molte attività, mi sono trovato costretto ad abbandonare la pratica sportiva tradizionale.

Nonostante tutto ciò, non mi sono però dato per vinto. Oltre a continuare a seguire come osservatore gli sport che mi appassionano, ho comunque sempre avuto il desiderio di praticarlo, anche in maniera alternativa a quella a cui ero abituato.

Purtroppo, la realtà provinciale in cui abito non fornisce grandi opportunità nell'ambito dello sport per persone con disabilità. La mia

patologia, ad esempio, non mi consente lo svolgimento di attività fisica senza l'ausilio della carrozzina e senza la possibilità di muovere gli arti superiori, aspetto che restringe molto l'ambito sportivo che può essere adatto alle mie esigenze.

Come spesso accade, la svolta è arrivata per caso. Un giorno, durante una manifestazione sportiva, sono entrato in contatto con una persona con disabilità: esprimendo la mia frustrazione legata all'impossibilità di praticare sport, mi ha informato dell'esistenza di una squadra di hockey in carrozzina a Scandicci.

Mi sono subito messo in contatto con il responsabile di questa squadra e, da lì a poco, ne sono diventato membro. La squadra dei "Lupi Toscani" – questo il suo nome – gareggia in serie A2 e fa parte della "Polisportiva Robur" di Scandicci, in attività sul territorio da centocinque anni.

L'hockey in carrozzina è una disciplina sportiva in cui le regole dell'hockey sono adattate per giocatori con disabilità motoria che si spostano tramite carrozzine elettriche. Le partite vengono disputate da due squadre formate ciascuna da un portiere e quattro giocatori.

La mia squadra è composta da persone di varie età, vario genere e vari gradi di disabilità. Una commissione medica assegna ad ogni giocatore un punteggio che varia a seconda della gravità della disabilità che lo riguarda. Infatti, alcuni giocatori (un massimo di tre a squadra) possono avvalersi dell'uso di mazze, in quanto non impossibilitati a muovere gli arti superiori. A coloro invece che, come me, non sono in grado di farlo, alla carrozzina viene aggiunto uno *stick* che viene usato come mazza.

La gara si svolge in quattro tempi da dieci minuti ciascuno: la squadra che raggiunge il punteggio più alto vince.

Lo scopo fondamentale della società di cui faccio parte è quello di conciliare la socializzazione, il movimento, lo sport amatoriale e agonistico.

Far parte di questa squadra mi ha cambiato e arricchito: grazie alle trasferte ho avuto la possibilità di viaggiare e soprattutto ho incon-



trato persone che, nonostante le mille difficoltà quotidiane, non si danno mai per vinte, anzi, sono un esempio per gli altri. Lo sport, a maggior ragione nella mia più recente esperienza di vita, mi ha insegnato l'importanza del fare squadra, del poter contare gli uni sugli altri e del condividere con i miei compagni il senso di responsabilità. Tutti noi siamo animati dalla voglia di stare insieme, di ridere e, in sostanza, di sentirsi uguali agli altri cosiddetti "normali".

Scherzare e divertirsi è la testimonianza di come la diversità può essere superata con la volontà di chi decide di essere, nonostante tutto, un atleta.

Lo sport, inoltre, ha facilitato per me anche importanti momenti di socialità: grazie ad esso ho condiviso cene, viaggi o semplici momenti di convivialità che sono, e sono stati, fondamentali nella costruzione della mia personalità.

Purtroppo, essendo affetto da una patologia progressiva, negli ultimi tempi, anche giocare a hockey sta risultando molto faticoso per me.

Per questo motivo di recente mi sono avvicinato alla pratica delle bocce paralimpiche, divenuto uno sport dei giochi paralimpici a New York nell'edizione del 1984. La boccia paralimpica è un'attività che richiede grande precisione e controllo: le persone con disabilità possono scegliere, ognuno in base alle proprie limitazioni, se partecipare in carrozzina o in piedi. Lo scopo del gioco è quello di avvicinare il più possibile le proprie bocce al pallino. La boccia per disabili si pratica su un terreno piano, spesso delimitato da sponde e ad ogni campo viene assegnato un codice con il quale si distinguono le categorie di gioco, in modo da distinguere le gare tra partecipanti in piedi o in carrozzina.

Per poter giocare, gli atleti che, come me, non possono utilizzare le braccia, possono avvalersi dell'ausilio di un dispositivo, ovvero una rampa che consente il rilascio della boccia. Il giocatore ha inoltre a disposizione un assistente per il posizionamento della rampa di lancio. L'assistente deve dare le spalle al campo per tutta la durata del set ed ha anche l'obbligo di tenere lo sguardo distante dal gioco.

Far parte di questa realtà sociale e sportiva mi ha fatto capire che il limite fisico non è un muro invalicabile, ma un ostacolo lungo un percorso, sicuramente tortuoso, che può e deve essere affrontato al massimo delle proprie possibilità e potenzialità.

.....

“IN CAMPO CON L’HOCKEY IN CARROZZINA”



.....

“LA BOCCIA PARALIMPICA”





# LUCA COTROZZI

**M**i chiamo Luca Cotrozzi, ho 27 anni e mi sono laureato in “Strategia Management e Controllo” presso l’Università di Pisa. Vi ruberò soltanto qualche minuto per raccontarvi un po’ la mia storia: chi sono, cosa amo fare, come spero di spendere tutto il mio interesse per lo studio dell’Economia Aziendale. Vi parlerò anche della mia grande curiosità ovvero il mio smisurato interesse per il calcio e il tennistavolo (i miei due pilastri e *hobbies* principali) nella speranza che vi sia utile, non tanto per conoscere me, quanto per aiutarvi a trovare un’ispirazione o una piccola spinta per il vostro futuro, un modo per andare oltre e riflettere su come in certi momenti della vita possa diventare fondamentale tirare fuori un qualcosa in più, un qualcosa cioè che sia utile a noi stessi per realizzarci sotto tanti punti di vista, ad iniziare da quello umano fino ad arrivare a quello professionale.

Fin dall’età di tre anni ho dovuto fare i conti con una “cosa” un po’ strana chiamata “distonia spastica”, che tra le mie varie problematiche, è senza dubbio quella per me più fastidiosa. Si tratta, infatti, dell’effetto di un trauma cerebraleso subito alla nascita: a causa di un’errata valutazione “tempistica”, sono rimasto, cioè, senza ossigeno per un tempo troppo elevato. Inizialmente questo mio problema non è comparso: successivamente, quando i miei genitori hanno notato un ritardo nel cammino, hanno deciso di approfondire con specifici accertamenti. La “distonia spastica”, come già detto, è molto fastidiosa in quanto provoca, oltre ad una costante rigidità muscolare, reazioni nervose involontarie del mio corpo, incontrollabili da parte mia. Rumori e qualunque cosa improvvisa che mi capita sono per me molto fasti-



diosi; una sensazione tanto complessa da raccontare quanto noiosa da provare. Inoltre, sempre a causa di questo trauma, sono impossibilitato a muovere e controllare correttamente entrambi gli arti della parte sinistra del mio corpo, che di fatto utilizzo quindi come ausilio alla parte destra, con la quale faccio praticamente tutto.

Questo il mio bollettino medico. Sono comunque dell'idea che, nonostante tutte le più strambe teorie riguardo a cosa sarebbe potuto avvenire durante la mia crescita, posso ritenermi assai soddisfatto: occhi di talpa non ne ho, anzi, ci vedo fin troppo bene; ali di drago neanche; non sputo fuoco – come qualcuno disse all'epoca – e se mi arrabbio non “mordo” (anche se però, fossi in voi, starei molto attento!!).

#### UNA VITA TRA CALCIO, TENNISTAVOLO E STUDIO

Oltre alla mia disabilità, ciò che mi caratterizza è la mia passione per lo sport, in particolare per il calcio e per il tennistavolo, e per l'Economia Aziendale. Fortunatamente, a livello cognitivo la “cabina di regia” pare abbia sempre fatto il suo lavoro, per cui, quando una cosa funziona, va sfruttata al massimo delle sue potenzialità. Sono fin da sempre un tipo tranquillo, una persona che ama stare generalmente in compagnia e che da sola invece è sempre stata peggio. Anche lo sport e lo studio ricalcano questo mio lato caratteriale.

Nel corso degli anni, quando si cresce e si acquisisce più consapevolezza, dopo aver visto e vissuto tante situazioni, si comprende che il bisogno di trovare la propria strada non è importante solo perché è necessario farlo per essere indipendente, ma lo è soprattutto perché rappresenta la realizzazione di sé, in modo particolare umanamente parlando, grazie al fatto che si diventa coscienti del fatto che per tanti ragazzi e tante ragazze non è concretamente possibile. Ciò che ho capito, grazie soprattutto alla mia splendida famiglia, è che bisogna sempre impegnarsi entro i propri limiti e, se possibile, cercare anche di superare se stessi perché in fondo è proprio così che si migliora. Sport e studio sono da sempre stati per me un “*diktat*” fondamentale per migliorare, un obiettivo a cui cerco di tendere sempre.

---

La mia passione per l'Economia Aziendale nasce alla fine degli studi della scuola superiore, su spinta della mia famiglia e dei professori che mi hanno consigliato caldamente studi in ambito economico. Io, onestamente, ero all'inizio un po' scettico; poi, come spesso mi capita di fare nelle cose, ho deciso di buttarmi e ho iniziato un corso al Dipartimento di "Economia e Management" dell'Università di Pisa ("dato che almeno la testa c'è, sfruttiamola" ho pensato).

A quasi sette anni di distanza posso solo essere grato dell'esperienza. È stato un percorso straordinario, sia da un punto di vista professionale perché ho potuto apprendere nozioni importanti e utili per un futuro lavorativo, sia soprattutto da un punto di vista umano. Ho infatti conosciuto tante bellissime persone, grazie alle quali ho potuto capire tante cose e con le quali ho condiviso questo fantastico capitolo della mia vita. Non sono stati per me solo colleghi, ma amici e con alcuni di loro ho mantenuto solidi rapporti. Con alcuni dei miei docenti, tutte comunque persone dalla grande disponibilità e professionalità, sempre pronte e disponibili per qualsiasi chiarimento, continuo a collaborare per progetti specifici. Sicuramente l'aspetto umano del mio percorso di studi è quello che più mi manca, proprio per il mio carattere aperto e amichevole: senza nulla togliere alla grande preparazione professionale che ne deriva, penso che le opportunità che l'università offre sotto l'aspetto umano siano davvero sconfinite e fondamentali. Da un punto di vista didattico, l'esperienza universitaria mi ha richiesto un grande impegno: soprattutto la necessità di rispettare le tempistiche e il sapersi organizzare al meglio in vista degli esami, conciliando anche lo sport – anche se di questo ero consapevole già all'inizio – è stata una grande sfida. E comunque a me, le sfide, sono sempre piaciute e quindi, considerare con serietà questo impegno per portarlo a termine entro i tempi previsti, è stato determinante, tanto che alla fine ho vinto con mia grande soddisfazione.

Vorrei aggiungere una piccola nota che non è affatto scontata ma che, secondo me, è molto importante soprattutto da un punto di vista universitario: inizialmente sembra tutto molto complesso, dal nuovo ambiente in cui ti trovi "catapultato", alla necessità di adattarsi a nuovi e sconosciuti ritmi, alle relazioni con nuove persone, alla grande



mole di studio. Tutto questo può provocare un po' la sensazione di essere soli: io penso che il salto cui si è chiamati a fare nel momento in cui si decide di iniziare un'esperienza all'università, può farci sentire soli nel senso che diventa necessario fare tutto in piena autonomia. Bisogna quindi essere preparati ad eventuali nuove difficoltà, ma ne vale la pena perché ogni nuova difficoltà da affrontare è "esperienza" ed "esperienza" significa "crescita".

Da grande appassionato di sport, da bambino il mio sogno era diventare un calciatore. Come spesso accade, questa passione mi è stata tramandata dal mio babbo, che da giovane lo praticava, portandomi spesso allo stadio a vedere le partite del Pisa, squadra per la quale tuttora tifiamo. Io vivo per il calcio e per me rappresenta lo sport in generale; tifo il Pisa, per me un punto di riferimento, considerato che anche il mio babbo lo ha sempre seguito. Simpatizzo anche per la squadra del Milan, certamente ben più blasonata e che seguo soprattutto in tv, dato che andare così frequentemente a Milano non mi è molto comodo, anche se comunque ho assistito a tre partite importanti.

A causa della mia disabilità, la mia famiglia non ha mai preso in considerazione la possibilità di farmi praticare uno sport come il calcio. Tuttavia, in età adolescenziale, giocando ogni tanto con mio padre sul tavolo di legno nella cantina di casa nostra, ho maturato un profondo interesse per il "ping pong" (quel "giochino" che si pratica al bar o al mare con gli amici) ovvero il tennistavolo. Vincendo spesso contro di lui, ho deciso di provare a praticarlo in modo più professionale. Oggi, dopo quasi 13 anni che lo pratico, mi piace molto e, ormai lontano dagli studi terminati, per me rappresenta una vera valvola di sfogo. Faccio parte della squadra di tennistavolo di Lucca, società molto nota nel mio territorio, con la quale ho partecipato e partecipo tuttora ai campionati delle serie dilettantistiche di D2 e D3. I campionati si svolgono contro atleti cosiddetti normodotati e con i quali, nonostante le mie condizioni fisiche di "svantaggio", sono in grado di batterli bene e giocarmela alla pari. In tutti questi anni, con la mia squadra ho vinto il campionato di D3 per poi passare a giocare in D2, ovvero una categoria di livello superiore, o

---

comunque alternandomi fra queste due categorie. L'anno passato, grazie ad una prestazione straordinaria da parte di tutta la squadra, abbiamo vinto il campionato di serie D3 conquistando così la serie D2 per la stagione pongistica 2024/25. La vittoria del campionato è avvenuta in occasione dell'ultima giornata in cui abbiamo sconfitto una squadra sicuramente più forte di noi dal punto di vista tecnico, cioè l'Altopascio.

Grazie a questo sport, nel corso degli anni, ho partecipato anche a tornei nazionali paralimpici e a varie edizioni di campionati italiani paralimpici, dove ho potuto conoscere persone fantastiche, anche loro con diverse disabilità e provenienti da varie parti d'Italia. Ho sfiorato il podio ai campionati italiani paralimpici di Torino nel 2015.

Ciò che mi lega al tennistavolo non è solo la mia grande passione per questo sport in sé, ma anche il fatto che mi consente di esprimere la mia personalità sul tavolo da gioco: fin dalla prima partita che ho giocato, è come se il mio carattere si identificasse con quel tavolo. Affronto quindi ogni partita di tennistavolo come sono abituato a vivere la mia vita quotidiana.

Un ulteriore aspetto che mi lega a questo sport è rappresentato dalle innumerevoli opportunità che mi ha offerto in termini di rapporti interpersonali; grazie al tennistavolo, infatti, ho potuto conoscere innumerevoli persone e i loro molteplici caratteri, condividendo esperienze di gioco attraverso il confronto sul tavolo. La possibilità di partecipare ai campionati e ai tornei paralimpici è veramente fantastica. Credo che conoscere altre realtà simili alla mia ma anche quelle completamente diverse ma egualmente difficili, e capire come gli altri affrontano i vari ostacoli che via via si presentano, sia davvero un'esperienza preziosa.

Si tratta di persone stupende che, se fuori dal tavolo da gioco sono amici, poi su quello stesso tavolo diventano antagonisti con cui combattere sempre e comunque con il massimo rispetto ma con la grinta giusta per arrivare all'obiettivo, ovvero vincere il match. Credo che il bello di qualsiasi sport sia sicuramente il gioire per i risultati sportivi che si ottengono ma anche e soprattutto l'intendere lo sport in sé



come un modo di vivere. Mi spiego meglio: ciò che a me piace di più del mio sport e degli sport in generale, è la possibilità di essere liberi di manifestare ognuno il proprio carattere e la propria personalità, cosa che molto spesso nella vita quotidiana non è possibile. Attraverso questa visione che ho dello sport, io riesco ad individuare spesso quei principi di vita che guidano me e la mia famiglia, da sempre.

Per quanto mi riguarda, in seguito alla pratica del tennistavolo, sento di essere cambiato molto: ho maturato soprattutto un carattere più aperto ed una sicurezza più forte verso i mezzi che ho a disposizione. Attraverso i suoi valori, quali il rispetto, la correttezza, la lealtà, la condivisione e l'aiuto reciproco, cerco di trovarne applicazione nella vita di tutti i giorni.

Sono fermamente convinto che nella vita lo sport e lo studio siano davvero importanti, non solo perché possono rappresentare rispettivamente una valvola di sfogo e una crescita personale, ma in quanto entrambi offrono infinite implicazioni nascoste, moltissime delle quali risultano utili e preziose nella nostra vita quotidiana. L'opportunità di combinare il mio percorso di studi, sia scolastico che universitario, con il tennistavolo, è stata davvero una fortuna. Nonostante il grande impegno e il grande sacrificio, sport e studio sono stati due vissuti fondamentali per la mia crescita personale, che mi hanno sicuramente supportato nel raggiungimento di tutti gli obiettivi che fin ad ora mi sono prefissato; un insegnamento continuo di principi e valori che ho cercato di applicare, per me stesso e per gli altri. E gli "altri" per me rappresentano costantemente un modo per crescere.

Come ho già scritto all'inizio, io da sempre sono un ragazzo solare e scherzoso, che ama stare con le persone e che ha bisogno di condividere; non sono un tipo di persona che tiene dentro di sé le cose. E questo è uno degli aspetti del mio carattere che più mi piace e che, nel corso degli anni, ho visto maturare e crescere ogni giorno di più. La mia voglia di cogliere dalle persone ciò che credo mi manchi e, allo stesso tempo, di trasmettere loro ciò che penso e ciò in cui credo, ha l'obiettivo di essere in qualche modo, non dico un esempio da imitare, ma almeno uno spunto, quasi una spinta, per affrontare deter-

---

minate situazioni. Questo mio modo di vivere mi aiuta a superare la solita routine e, allo stesso tempo, a realizzarmi come persona.

Oltre allo sport e all'Economia Aziendale, un'altra mia grande passione è la scrittura: amo scrivere e condividere miei piccoli pensieri o citazioni. Potrebbe sembrare un paradosso il fatto che ad un laureato in Economia piaccia la scrittura, ma è proprio attraverso di essa che spero di ampliare ancora di più il modo di vedere la vita da una prospettiva diversa dall'ordinario. Mi auguro di riuscire a coltivare sempre più anche questa mia grande passione e di riceverne le stesse soddisfazioni del tennistavolo e dello studio.

Mi preme sottolineare anche un'idea per me molto importante e che penso possa esserlo anche per tutti coloro che leggeranno questa mia testimonianza. Nella vita, un grande valore è ricoperto non dal tempo in cui realizziamo un obiettivo, ma dalla consapevolezza in cui cerchiamo di raggiungere quegli obiettivi. Darsi una tempistica e cercare di rispettarla è fondamentale ma lo è altrettanto fissare obiettivi realizzabili, nella consapevolezza dei propri mezzi, il tutto supportato da costanza, desiderio e determinazione per il raggiungimento. Avere tutto il talento di cui si dispone ma averlo senza questi elementi non permetterà di realizzare un sogno. Ciò vale in tutti gli ambiti, dallo studio allo sport alla vita quotidiana.

Le opportunità che la vita ci offre sono immense, sta a noi coglierle e dare sempre il massimo per stare al passo in un mondo sempre più dinamico. Io ci credo fermamente: per raggiungere un obiettivo è necessario impegnarsi perché dal niente non può venire qualcosa. È fondamentale trovare nuovi stimoli che ci permettano di migliorare. Stimoli che, con il passare del tempo, ho trovato rispettivamente nello studio e nello sport, i quali mi hanno fornito utilissimi strumenti per la mia crescita personale, nella veste di studente, atleta, laureato e ragazzo attualmente impiegato amministrativo in cerca di nuove sfide.

Durante quest'ultimo anno, la mia vita è cambiata tanto: sono stato infatti assunto come impiegato amministrativo. Il lavoro mi piace molto: attraverso una prospettiva pratica, riesco ad applicare gran



parte delle conoscenze acquisite durante il percorso universitario. I colleghi e le colleghe, fin da subito, mi hanno accolto in modo fantastico e spero di continuare a condividere con loro nuove esperienze lavorative per molti anni.

Per concludere, spero caldamente che attraverso queste poche pagine, sia riuscito a fornire ai lettori e alle lettrici uno spunto su come sia importante vivere la propria vita in modo sereno e tranquillo, nonostante le difficoltà; partendo da ciò in cui si crede, dalle proprie passioni e da stimoli continui, dal sostegno di una salda famiglia e di persone vere accanto pronte a sostenerci e a gioire con noi, è possibile realizzare i propri obiettivi.

---

“IL GIORNO DELLA LAUREA”



“IN CAMPO”

---



# GIANLUCA GHERA

Salve. Mi chiamo Gianluca e penso di avere lo sport nel sangue, nel mio DNA.

Mio nonno è stato Presidente della squadra di calcio della mia città (Pescia) negli anni '50; mio padre invece ha ricoperto la carica di Presidente della società di basket locale negli anni '70 e attualmente mio fratello è dirigente della medesima società.

Mio nipote invece è un giocatore di basket, la sua grande passione.

Non voglio certamente elogiare la mia famiglia, ma scrivendo questo articolo mi rendo conto che a casa mia potremmo affermare di “mangiare pane e sport”.

Durante tutta la mia adolescenza ho per di più abitato in una casa nei pressi di un palazzetto dello sport: non può trattarsi di semplici coincidenze!

Sorge spontanea allora la domanda: “Cosa rappresenta per me lo sport?”.

Lo sport, come la musica, è un linguaggio universale, che può contribuire a unire tutti i popoli e, come tale, la sua pratica dovrebbe essere un diritto universalmente garantito e pertanto previsto, ad esempio, nella nostra Costituzione.

Lo sport è passione, sacrificio, rispetto dell'avversario, accettazione dei propri limiti e spinta per superarli.

Lo sport è la metafora della nostra vita: si cade, ci si rialza e si riparte più forti di prima.

Il cavallo è la mia più grande passione.

Personalmente non mi reputo un grande para atleta ma il terzo posto conquistato ai Campionati di paradressage mi fa sempre emoziona-



re, forse perché il merito maggiore va al cavallo, a dimostrazione del fatto che una vittoria sportiva non è mai solo merito di un singolo ma del lavoro di squadra.

Io credo che ritenerci individui isolati non possa portarci lontano: se ci consideriamo invece una squadra, possiamo raggiungere risultati inaspettati.

Avendo io una disabilità motoria e occupandomi quindi di sport paralimpici e promuovendo la pratica sportiva per persone con disabilità, mi sono reso conto di quanto lo sport possa diventare un mezzo per ritrovare la gioia di vivere: si tratta di una passione sportiva, da condividere sempre con gli altri, dove la vittoria non è tanto l'obiettivo ma la conseguenza di sentirsi bene con noi stessi e con gli altri.

#### **LA MIA ESPERIENZA UNIVERSITARIA**

Quando mi sono iscritto all'Università, tanti anni fa, ho scelto il corso di laurea in "Scienze per la Pace" perché in quel momento ero alla ricerca di un mio personale cambiamento e questo corso sembrava rispondesse alle mie esigenze. Credo fermamente che una cultura della pace vada costruita piano piano, iniziando da quella propria: solo trovando un giusto equilibrio in noi stessi è più semplice trovare un equilibrio con il mondo che ci circonda. Oggi siamo immersi in un mondo altamente competitivo: la competizione, se rispetta le regole, è sana, ma nel momento in cui lede i diritti altrui, allora diventa scorretta. Praticando sport ho imparato molte cose: e la prima regola è proprio il rispetto dell'avversario. Lo sport è un ottimo esempio di costruzione del rispetto nei confronti dell'altro. E sa essere per questo molto inclusivo: io ho una grande passione per i cavalli e il mio sogno sarebbe poter far conciliare sempre di più il mondo della disabilità con quello dei cavalli. Accanto ai cavalli io sto bene: e se sto bene riesco a stare bene con gli altri e quindi a trasmettere questa sorta di "cultura della pace" che si riesce a costruire trovando un equilibrio in noi stessi.

Spero davvero infine di riuscire a completare il mio percorso di studio perché significa molto per me.

---

GIANLUCA GHERA







---

# AUTOREALIZZAZIONE, STIMA E APPARTENENZA

*Alessandro Di Ciolo*



# AUTOREALIZZAZIONE, STIMA E APPARTENENZA

*Alessandro Di Ciolo*

*Delegato Provinciale CIP (Comitato Italiano Paralimpico)*

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità circa il 10% della popolazione mondiale, vale a dire circa 750 milioni di persone, vive con una qualche forma di disabilità. Matteo Schianchi, ricercatore presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca, in una sua recente pubblicazione sostiene che si tratta della "terza Nazione del mondo", dopo Cina e India. Una nazione distribuita, una nazione disomogenea. Sicuramente una nazione da non trascurare nelle forme, nelle peculiari differenze e nelle possibilità.

L'orizzonte degli sport paralimpici e degli sport "inventati", gli sport d'occasione, gli sport non riconosciuti, è vastissimo. Le prime vere e proprie paralimpiadi si svolsero nel 1976 in Svezia: sci alpino, sci nordico e slittino per un totale di 98 atleti e atlete. I nostri pionieri.

Sono passati cinquant'anni e adesso le persone con disabilità che praticano uno sport sono innumerevoli. Passi avanti incredibili.

Nel 2012 l'OMS definisce la disabilità non come un fattore di salute, ma come «un fenomeno complesso che riflette l'interazione tra le competenze di una persona e le competenze della società in cui vive».

Per società naturalmente si intende sia la parte culturale sia quella ambientale: la consapevolezza che le persone hanno delle disabilità, degli aiuti personali, degli interventi spontanei che possono essere messi in atto, e quanto l'ambiente è ostile o meno. Alcuni esempi: scale o rampe? Servizi pubblici predisposti all'accoglienza o privi di



adattamenti? Ascensori o scale e scalini? Luci regolabili o a capacità illuminante fissa? E così via: si può infatti spaziare dal deserto di sabbia e di persone fino alla casa perfettamente domotica in un contesto di persone spontaneamente collaborative e prive di pregiudizi.

Molte persone sperimenteranno la disabilità nella loro vita, probabilmente in maniera temporanea: in giovanissima o in tarda età, a seguito di un trauma, di un incidente, ad esempio. Altre non la sperimenteranno sulla propria pelle ma potrebbero viverla attraverso i propri genitori oppure attraverso altre persone alle quali vogliono bene. E forse si svilupperà in loro la consapevolezza che la disabilità si può annullare, anche in ambienti ostili, con la consapevolezza stessa.

La Torre di Pisa, vale a dire la torre campanaria del Duomo della mia città, è per definizione un monumento inaccessibile: 296 scalini stretti e consumati da 850 anni di salite e discese che portano a 57 metri di altezza. Una barriera architettonica gigantesca che, a causa dell'inclinazione di circa 4 gradi sud, è esso stesso un monumento "disabile". Un monumento "imperfetto" che, proprio grazie alla sua imperfezione, ha raggiunto la fama e il rispetto mondiale. Il 7 settembre 2022 Margherita Maria, una bambina di 8 anni su sedia a rotelle, è salita fino al piano campanario e ha suonato le campane utilizzando la chiave del Duomo. Come ha fatto ad abbattere la barriera o ad annullare la disabilità? Margherita Maria era sulle spalle del padre che, preceduto e seguito da vigili del fuoco e due responsabili dell'accoglienza dell'Opera del Duomo, ha salito tutti i 296 scalini. Ai piedi della Torre era presente una folla di persone, conosciute o meno, che ha condiviso emotivamente l'avventura di Margherita sulle spalle del padre per arrivare sulla vetta della Torre più famosa del mondo.

Ci sono molte persone che, pur non trovandosi su sedia a rotelle, non possono in realtà salire sulla Torre: chi è cardiopatico, chi non è allenato, chi è sovrappeso e così via per tante altre ragioni diverse. Eppure Margherita, in un ambiente ostile come quello della Torre, grazie alla consapevolezza e al sostegno sociale, ha superato una notevole barriera architettonica. Non si è trattato di un dono unidirezionale ma di uno scambio reciproco: Margherita ha portato sulla Torre la

forza, la determinazione, la gioia e l'amore per la sua condizione di persona e l'ha mostrata al mondo.

Un tempo lo sport per i "disabili" o "diversamente abili" o anche "portatori di handicap" aveva una finalità riabilitativa. Adesso le persone con disabilità sono considerate prima di tutto persone, e poi persone con disabilità. L'handicap è diventato così una relazione e una partecipazione sociale.

Come Margherita e il suo sport inventato, la cosiddetta "salita della Torre", gli atleti e le atlete paralimpici/che e le persone con disabilità che praticano sport – circa un quarto delle persone con disabilità in Italia – sono la prova del loro essere persone competitive, ambiziose e completamente in grado di sviluppare la propria personalità, come prescrive la Carta Internazionale per l'Educazione e lo Sport, art.1, UNESCO 22/11/1979 «La pratica dell'educazione fisica e dello sport è un diritto fondamentale per tutti. Ogni essere umano ha il diritto fondamentale di accedere all'educazione fisica e allo sport, che sono indispensabili allo sviluppo della sua personalità».

Io ho avuto il piacere di vivere il nuovo e contemporaneo concetto di sport nella disabilità: non solo risorsa terapeutico-riabilitativa ma anche e soprattutto strumento di inclusione, consapevolezza sociale e forma di autorealizzazione.

Nella piramide di Maslow, i tre bisogni fondamentali sono l'autorealizzazione, la stima e l'appartenenza. Lo sport può dare ottimi contributi a questi bisogni. Nella mia vita è stato bellissimo averne conoscenza pratica e collaborare per la realizzazione di questi bisogni per le persone con disabilità con cui ho fatto sport e si è trattato di una grande opportunità anche per me.

La mia storia è sempre stata centrata sulla persona: sono un umanista, non un tecnico, direi allora un "tecnico umanista". La componente umana, la conoscenza delle persone e il rispetto profondo per ogni persona mi hanno sempre guidato.

Mi sono laureato in "Scienze motorie" all'Università di Firenze e successivamente anche in "Scienze della formazione" come insegnante di sostegno (ed infatti sono stato insegnante di educazione fisica e di



sostegno). Ho seguito le orme di mio padre Luciano e di mio fratello Antonio. Una “questione di famiglia”, segno proprio che il contesto crea la realtà.

Il mio percorso sportivo mi ha portato a far parte della Squadra Nazionale di Scherma ai Giochi Olimpici di Seoul e Barcellona; successivamente mi sono avvicinato al mondo delle Paralimpiadi, organizzando tornei e manifestazioni dedicate alla scherma in carrozzina e dedicando grande attenzione per rendere questo sport il più inclusivo possibile. Nella palestra che ho diretto per più di 40 anni come anche nella mia veste di insegnante nelle scuole secondarie di 1° e 2° grado e in corsi universitari, ho sempre promosso una visione di sport accessibile a tutte le persone, soprattutto a coloro che hanno una disabilità. Dal 2021 sono stato nominato Delegato Provinciale CIP (Comitato Italiano Paralimpico) e attualmente sono il Garante dei diritti delle persone con disabilità del Comune di Pisa.

La scherma è sicuramente lo sport che prediligo perché è particolarmente inclusivo. Molti sport, direi quasi tutti, in realtà lo sono. E di qualunque sport si tratti, la chiave di lettura per valorizzare i bisogni fondamentali, non è empatizzare con la disabilità, comprenderne i limiti e accettarli, vederne i limiti. Fondamentale è empatizzare con la persona e con le sue opportunità. L'essere umano è felice e riesce a sentirsi realizzato nei progetti di crescita, nelle proprie ambizioni. Non si realizza nell'essere pronto o nell'aver già fatto, ma nel poter fare, nel prepararsi a fare, nel progetto stesso e nel suo obiettivo. Ho imparato tutto questo nel tempo: progettare insieme a persone che hanno scelto di essere atleti. Alcuni erano in carrozzina, altri avevano altre condizioni, ma tutti erano persone con un progetto da realizzare e un obiettivo da raggiungere.

A proposito di questo concetto, mi piace ricordare i due schermidori paralimpici Santo Mangano e Mariella Bertini: a seguito di un incidente avevano iniziato a praticare la scherma in una struttura riabilitativa di Ostia dove li ho conosciuti. Mio fratello li fece allenare a Pisa fino a portarli a raggiungere ori paralimpici. Santo ha poi affiancato al fioretto la carabina e il fucile. Ma avrebbe potuto fare qualunque altra cosa grazie alla sua grande volontà, al suo progetto di vita concreto ed efficace.

---

Provare a sedersi su una sedia a rotelle, ad un primo impatto ci può mostrare solo i limiti che ne conseguono: ma se cambiamo sguardo, la capacità che ognuno di noi ha nel progettare, questi limiti li possiamo trasformare in opportunità e quel limite iniziale diventa una risorsa preziosa.



L'idea di questa collana nasce dall'osservazione delle esperienze di tanti studenti e di tante studentesse dell'Ateneo pisano che meritano di essere valorizzate e diffuse. Storie diverse, caratterizzate, pur nelle diverse forme di disabilità e quindi di difficoltà da affrontare, da un segno importante e positivo che abbiamo voluto sintetizzare nel titolo "Progetti di vita".

Un programma, quello che si snoderà volume dopo volume, volto alla comunicazione del vissuto in ambito universitario proprio a partire dai racconti, dalle storie di persone con disabilità in fase di avvio e di prosecuzione degli studi o che li hanno già conclusi e si sono affacciati al mondo del lavoro; un vissuto che include anche chi ne accompagna il percorso: insegnanti, compagni di studio, tutor alla pari per la didattica (tramite collaborazioni part-time degli studenti), operatori del servizio civile universale, personale tecnico-amministrativo e le famiglie, che in molti modi sostengono e incoraggiano.

Ogni volume è tematico: questo, il quinto, racconta storie di vita in cui sport, studio e disabilità convivono in perfetta armonia, l'uno a supporto dell'altro. Storie di campioni e campionesse che, oltre ad esserlo sui campi sportivi e nelle aule, lo sono soprattutto nella vita.

