

autunno decido se Rio 2016 sarà un obiettivo. In ogni caso l'anno prossimo ci sono i mondiali di nuoto, altro test importante.

D: Dopo le due medaglie d'oro e le due di bronzo (e un sesto posto per qualche decimo di secondo) ai giochi di Londra del 2012, nel 2013 non ha toccato l'acqua?

R. Ho continuato ad allenarmi. Ma senza l'ansia della gara, dei viaggi, delle valigie, dei fusi orari.

D: Perché una pausa a 22 anni, nel pieno della carriera?

R. Faccio nuoto agonistico consecutivamente da quasi dieci anni. Dieci anni di gare internazionali. La mattina a scuola, il pomeriggio a nuoto, la sera lo studio. In questi ultimi tre anni ho frequentato anche l'università di Bologna facendo la pendolare in treno, da Modena, dal lunedì al venerdì. Ho conquistato medaglie importanti a due Paralimpiadi, oltre ai titoli europei e mondiali. Medaglie, medaglie, medaglie. Ho dovuto allargare lo spazio in casa per contenere premi e trofei. Non mi sento una macchina, sono prima di tutto una persona. Ho scelto di dedicare l'anno scorso a tutto ciò che non è agonismo.

D: A cosa ad esempio?

R. Allo studio. È stato impegnativo, come dicevo, riuscire a laurearmi in psicologia. Dopo questo percorso triennale, mi aspettano adesso i due anni di laurea specialistica in psicologia clinica. Poi dovrò fare un anno di tirocinio prima di diventare psicologa. A questo punto si aprono le porte della scuola di specialità in psicoterapia che dura quattro anni. Vorrei, infatti,



lavorare nell'ambito sanitario-ospedaliero. La figura dello psicologo in ospedale sta diventando importante. Mi vorrei occupare di chi ha subito un trauma, oppure ha una malattia degenerativa e deve affrontare un nuovo modo di vivere. In ospedale, lo psicologo ha il compito di accompagnare questa persona perché, una volta a casa, non si senta totalmente impreparata. Durante la scuola per psicoterapeuta, potrei cominciare a lavorare come psicologo nell'ambito sportivo.

D: Di cosa tratta la sua tesi?

R. Il tema è il benessere e la motivazione allo sport. Ho scelto questo argomento perché lo conosco. Anzi, studiando, approfondendo, ho incontrato conferme, ho dato un nome alle mie sensazioni. Anche se la tesi riguarda la motivazione nello sport in generale e non soltanto

in quello Paralimpico. Fare sport o semplicemente un'attività sportiva fa sentire bene. Nel fisico e nella mente. Ecco da dove deve partire la motivazione.

D: Perché poche persone non vedenti fanno sport? È una questione di motivazione?

R. Quando la possibilità di fare attività fisica c'è ed è semplice, diventa anche motivante. Se è facile arrivare all'impianto, se la struttura è accessibile, se l'ambiente è accogliente, è più facile arrivare a dire: perché no, ci provo. Quando tutto ciò non è possibile, scatta la demotivazione.

D: Quali sono i principali ostacoli?

R. Il primo è raggiungere gli impianti. Una persona non vedente, ancora troppo spesso, non ha una mobilità autonoma nella propria città. Autobus e