

COMMENTO alla performance di Gabriele Trapani, ragazzo autistico di anni 21 che corre in pista a Borgaretto, in autonomia, per un'ora totalizzando **Km_11_Metri 315 e cm 50**

Un normale allenamento per ragazzi autistici con un record sull'ora su pista

Premessa

ASD Onlus "Autismo e Sport di Torino" comprende un team multidisciplinare tecnico e psicologico che ha come missione quella di far praticare sport, corsa e nuoto, a ragazzi affetti da spettro autistico. Nello specifico per la corsa si ritiene che *" questa attività semplice e naturale, praticabile all'aria aperta possa favorire il contatto con la natura e l'ambiente sociale, beneficiando il fisico di queste persone e, di conseguenza, la mente vera destinataria di possibili miglioramenti per la loro della vita affinando le capacità nascoste quali l'autonomia, l'autosufficienza, la capacità di relazioni sociali, di attenzione stimolando, nel contempo, la continuità dell'impegno."*

Borgaretto campo E Totta 1 Giugno 2016 : l'ora di corsa su pista

Nell'ambito del "progetto corsa " si è svolto a Borgaretto (Beinasco -To) il primo Giugno presso il campo E Totta , gentilmente concesso dall' ASd Borgaretto 75, un normale allenamento per ragazzi autistici che oggi prevedeva un evento un po' particolare: la prova cronometrata di un'ora di corsa continua su pista per Gabriele. Ha iniziato Martina con un allenamento mirato alla velocità e, successivamente, i giudici UISP hanno dato il via all'impegnativa prova sull'ora sotto una lieve pioggerellina che, per un buon tratto, ha accompagnato il nostro atleta.

In questi tre anni di attività i suoi progressi, seguendo una precisa metodologia allenante, sono stati notevoli: ha costruito una base

atletica sufficientemente ampia e migliorato lo stile di corsa. Ora procede evitando di saltellare di tanto in tanto, accompagna la propria azione atletica con un uso più razionale delle braccia ed anche le sue stereotipie si sono, in parte, attenuate. E' quindi partito alla grande inanellando il primo giro in 2', un po' oltre le sue attuali possibilità, passando al primo chilometro in 5'03". Ha poi proseguito con una buona regolarità, rallentando solo raramente e realizzando una media al chilometro di 5'19". **Ha così inanellato 28 giri, 115 metri e 50 cm (certificazione dei giudici UISP presenti)** . A bordo pista l'assistenza della Croce Rossa di Beinasco per ogni evenienza, qualche spettatore sugli spalti (Sindaco di Beinasco, dirigenti Uisp regionali, ...) e, in prossimità della linea di partenza, la sua allenatrice Francesca che ha saputo mirabilmente motivarlo con appropriati e calorosi incitamenti durante la sua fatica.

Per il team che segue il progetto è stato un momento ricco di emozioni e di grande soddisfazione perché Gabriele oggi non ha corso solo per sé ma per tanti altri ragazzi come Lui che non hanno avuto la fortuna d'incontrare chi li potesse allenare a correre per così tanto tempo. Ha sancito un principio importante: con la tenacia, la pazienza e l'allenamento è possibile abbattere la barriera della separazione, dell'esclusione dallo sport. Ha dimostrato che è possibile educare la propria mente così complessa psicologicamente a quella concentrazione che i ragazzi autistici ne sono spesso privi o è limitata a poco tempo. E' riuscito a stare concentrato nel suo procedere e correre per un'ora filata . Poco importa quanti chilometri è riuscito a percorrere anche se non sono pochi : ha aperto una via su cui altri ragazzi, se lo vorranno le loro famiglie, potranno inoltrarsi . Bravo Gabriele.

A cura del Direttore Tecnico della onlus ASD Autismo e sport Pietro Cristini Borgaretto 1 Giugno 2016

cristinipietro@hotmail.it www.esserecorsa.it

