

# RUBINA, QUANTI SUCCESSI CON SPECIAL OLYMPICS

La 21enne piemontese ha superato difficoltà e timori grazie alla pallavolo e all'atletica, fino ai Giochi Nazionali Estivi: «Occasione unica per scendere in campo e stare insieme»

Rubina ha 21 anni e pratica sport da quando ne aveva tredici. Rubina non ha una patologia ben definita. I suoi genitori si sono resi conto di alcune difficoltà durante il percorso di crescita, perché alcune tappe non venivano rispettate. Anche a scuola sono emerse criticità nella partecipazione a gruppi di persone e nelle amicizie. Ma papà Orlando e mamma Nadia si sono attivati immediatamente per far sì che la loro figlia potesse avere lo sviluppo migliore possibile, Nicole e Gaia, le sue sorelle, si sono impegnate moltissimo nell'affrontare la situazione con fermezza e serenità.

**ISUCCESSI.** Al termine di una visita dalla logopedista, Rubina esce dallo studio e inizia a correre. La dottoressa, stupita, chiede a Nadia: «Avete mai pensato a Special Olympics?». La famiglia non sa nulla di quella realtà, ma decide di bussare alla porta dell'associazione sportiva Rosa Blu di Vercelli. Pensano di trovare un "mondo tristissimo", invece vengono immediatamente trascinati dall'energia e dalla gioia di volontari e tecnici. Così decidono di fare un passo ulteriore: conoscono Charlie Cremonese, direttore regionale Special Olympics Italia Team Piemonte e si apre una nuova pagi-

na, ancora più bella: mentre mamma Nadia è entrata a far parte del Team Asad Biella in qualità di referente per le famiglie, Rubina ci ha preso gusto e ha cominciato a gareggiare e vincere. Viaggia spesso per gli eventi sportivi tenendosi stretta tanti bei ricordi. Come il debutto ai Nazionali di atletica a Roma nel 2006 e la conquista della medaglia di bronzo ai Mondiali di atletica nel 2011 ad Atene. Poi una lunga sfilza di successi da far invidia ai campioni più blasonati. Rubina ha vinto 65 medaglie. Nel 2011 la doppia soddisfazione di ricevere il premio talento Coni e il premio "Fiaccola" Speciale. Rubina non intende fermarsi. Lo dimostrano le sue intense



Alcune immagini di Rubina, Atleta Special Olympics



Rubina ama l'atletica e la pallavolo

giornate, condite da una sana attività fisica e dal gusto di prelibatezze preparate in gran quantità grazie al corso di pasticceria che sta frequen-

tando e che potrebbe offrire un'opportunità lavorativa di prestigio: «Mi alzo alle 8, vado in palestra per allenarmi e torno per pranzo - confida - mangio e riparto

per Biella per fare ritmica. E in settimana sono impegnata a cucinare dolci, che mi piacciono tanto e che ogni tanto porto a casa per farli assaggiare».

**LE SUE PASSIONI.** Pare che sia molto brava a cucinare meringhe, baci di dama, focacce e crostate, anche se la sua preferita è la torta millefoglie. Rubina se la cava benissimo con i treni: «Da Santhià, dove abito, vado a Biella o a Vercelli, non è difficile. Anche se molte volte arrivano in ritardo...». In una vita così frenetica, c'è spazio anche per il fidanzato nuotatore Andrea, per la musica e il suo cantante preferito, Bon Jovi, e per aiutare al-

cuni compagni di squadra. Rubina, infatti, è un'ottima motivatrice tanto che la sua allenatrice di pallavolo l'ha soprannominata "La Rocca": è grazie a lei che un suo compagno di squadra ha imparato a correre in palestra. Proprio il volley non la annoia mai. Vuol per il suo idolo, il nazionale azzurro Ivan Zaytsev, vuoi perché, anche se la battuta non è il punto di forza, lei ama giocare di squadra per socializzare e creare la giusta empatia con i compagni.

**STARE INSIEME.** Rubina è generosa e preferisce condividere i bei momenti dentro e fuori dal campo. Certo non disprezza l'atletica, che le ha dato parecchie gioie: «Mi piacciono i 100 metri, nei 200 me la cavo anche se c'è quella curva da affrontare... e poi la staffetta. Mi piace perché siamo in quattro». Una passione per lo sport che si è fermata per circa un anno, nel 2012, quando Rubina è stata costretta a un lungo stop per guai fisici. Poi la ripresa, più forte di prima, verso un futuro carico di belle speranze. Rubina ha partecipato ai Giochi Nazionali Estivi Special Olympics di Biella. «È stato impegnativo, ma bellissimo, gioia e festa ovunque, un'occasione unica per scendere in campo e stare insieme».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

## IL PARERE DELL'ESPERTO

### A ciascuno il suo sport: vademecum per i ragazzi con disabilità

**RADIO.**  
CUSANO CAMPUS

ON THE AIR

FM 89.100  
A ROMA E NEL LAZIO O SU  
RADIOCUSANOCAMPUS.IT

LA RADIO DELL'UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

Anche i bambini e adolescenti affetti da malattie croniche e disabilità possono e devono fare attività fisica, esattamente come i loro coetanei: il movimento, indipendentemente dallo stato di salute, è una necessità fisiologica per i giovanissimi. Il professor Francesco Maria Manozzi, titolare di un corso di formazione per Sanità in-Formazione, medico delle Federazioni Sportive Nazionali Coni e Cip e docente universitario, propone un vademecum che possa essere d'aiuto per individuare l'attività fisica più adatta in base alle caratteristiche individuali del giovane e al tipo di patologia e/o disabilità.

**INACQUA.** Per quanto riguarda i disabili fisici, le principali discipline sportive praticate ai fini della riabilitazione motoria sono: atletica, tiro con l'arco, scherma, tennis e tennis tavolo, basket e nuoto. Quest'ultimo, in particolare, è largamente utilizzato come metodica riabilitativa per molte disabilità motorie e si arricchisce dell'elemento psicologico della competizione. L'acqua si sostituisce agli

ausili nello svolgere funzione di sostegno per il bambino che potrà sperimentare nuovamente la completa libertà di movimento del proprio corpo.

**SPORTIVI E FELICI.** Per i bambini e i ragazzi affetti da sindrome di Down l'esercizio fisico contribuisce, unitamente a una corretta alimentazione, a raggiungere e a mantenere un giusto rapporto tra il peso e la statura, riducendo il rischio di sovrappeso o obesità e la conseguente possibilità di sviluppare in futuro arteriosclerosi e conseguenti malattie cardiovascolari. Le masse muscolari allenante diventano più forti, proteggendo le articolazioni in caso di lassità legamentosa presente a volte nella sindrome. Tra gli sport consigliati, la ginnastica, che sviluppa in modo simmetrico tutta la muscolatura corporea e aumenta l'agilità e la destrezza nei bambini; il nuoto, perché in acqua la forza di gravità è ridotta e nuotando si possono correggere le posizioni errate causa di scoliosi o altre patologie scheletriche; la pallavolo, che

migliora le capacità anaerobiche, la velocità e la potenza muscolare, nonché la coordinazione motoria.

**ATTIVITÀ ESTREME.** I bambini e i ragazzi asmatici non solo possono, ma devono svolgere attività sportiva, particolarmente in ambienti idonei, non inquinati e con basso indice di polveri, acari e muffa. Utili in tal senso gli ambienti "umidi" e quindi preferibili gli sport in acqua quali nuoto, pallanuoto, sincrono e anche subacquea.

**PER I DIABETICI.** Lo svolgimento di un'attività fisica regolare è uno dei cardini della terapia del paziente diabetico in età evolutiva. Numerosi studi hanno dimostrato come il movimento induca un aumento dell'effetto ipoglicemizzante dell'insulina, un regolare esercizio fisico offre inoltre benefici effetti sulle condizioni generali del ragazzo diabetico e costituisce un importante momento di socializzazione, un miglioramento dell'autostima e una riduzione del peso psicologico della malattia stessa.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO