© riproduzione riservata

Copia digitale codificata protetta dal Diritto d'Autore
copia codificata

Terzo ai Campionati italiani di Kickboxing, poi un incidente stradale lo ha costretto alla sedia a rotelle. Oggi pratica powerlifting e badminton

Gerardo Valentino Acito, a 43 anni matricola di Scienze Motorie

"Quel 'para' è solo un'indicazione, può essere tutto e nulla. Specifica una condizione diversa di sport, ma non di menomazione. È uguale allo sport per i normodotati, se non più faticoso". La voce garbata e l'atteggiamento alla mano veicolano posizioni chiare, nette, coraggiose. Posizioni di chi dice grazie alla vita, un bene prezioso, a prescindere da quanti calci possa dare. E di calci ne sa qualcosa **Gerardo Valentino Acito**, salernitano nato 43 anni fa a Tönisvorst (in Germania). Ne ha dati parecchi da **atleta di Kickboxing** arrivato sul podio nei campionati italiani del 2008: *"è uno sport dove si usano molto le gambe, un paradosso visto che ora, a seguito dell'incidente, non posso utilizzarle più"*. Succedeva qualche anno fa in Sardegna. Andava a lavoro in moto: *"la cicatrice che porto all'interno è una ferita sempre aperta, però sono stato capace, e me ne prendo merito, di aver saputo trasformare quello che ho perso in nuova energia da convogliare nello sport, con tutte le difficoltà del caso, perché* ***praticare e promuovere lo sport in Italia, in piedi o in carrozzina, è molto difficile, a meno che non si parli di calcio****"*. Per la FIPE (Federazione Italiana Pesistica) è promotore per lo sviluppo dello sport e della pesistica olimpica e paralimpica a Salerno e in Campania. Un impegno che lo ha di recente riportato tra i banchi.

Il sogno: *"un punto di riferimento per lo sport paralimpico"*

Già laureato in Tecniche di radiologia medica a La Sapienza di Roma, Gerardo si è di recente iscritto a **Scienze Motorie all'Università Parthenope**. Era tra i candidati ai quali è stato riconosciuto lo Status di 'Studente Atleta' (Dual Career): *"mi sono chiesto 'perché non trasformare in qualcosa di utile la mia passione per lo sport?'. Così ho partecipato al test di ammissione a Scienze Motorie e sono riuscito a entrare, con mia sorpresa. A 43 anni ho un'esperienza professionale e un vissuto che mi hanno aiutato molto in questa circostanza"*. L'idea, con la seconda laurea, *"non è aprire una palestra, ma realizzare* ***un centro in Campania che sia un punto di riferimento per lo sport paralimpico****"*. Prima di allora, c'è lo studio e la frequenza all'Università. Un pensiero va all'**accessibilità**: *"al momento sono stato solo nella sede di via Acton e lì la struttura è abbastanza accessibile. Non sono ancora stato invece al CUS, anche perché devo capire se posso partecipare al piano sportivo del Centro o se sono esentato"*. Sport da studente, da promotore, ma anche da atleta. Il post-incidente di Gerardo inizia in palestra, quasi per caso: *"mi invitò mia cugina. Chiesi a un istruttore di fare un po' di allenamento. C'era sempre la preoccupazione per la carrozzina, ma si è aperto un mondo nuovo. Sono cresciuto io come atleta ed è cresciuta la consapevolezza di quello che posso fare sulla sedia a rotelle. Poi ho cominciato a* ***praticare il para powerlifting*** *e ho partecipato al raduno della nazionale. Ricordo una frase che mi disse il Direttore della Nazionale Alessandro Boraschi: 'io non vedo la carrozzina, per me non siete disabili, per me siete atleti'. Quella frase l'ho incisa nel cuore e nella testa"*. Tre anni hanno separato quel giorno in palestra dal primo titolo italiano. Tutto merito di **allenamenti intensi**: *"mi impegnano cinque giorni a settimana per circa due ore. Mi alleno veramente però, non vado in palestra a perdere tempo o a scattare selfie"*. L'indole competitiva e una provocazione lo hanno poi avvicinato a un secondo sport, il **Badminton**: *"Monica Memoli, mia amica e allenatrice, mi sfidò e accettai. La pesistica è statica, lì, invece, è necessario un movimento sulla carrozzina. Una faticaccia, soprattutto all'inizio, ma sto cominciando già a entrare in un contesto nazionale. Forse potrebbe esserci l'esordio in nazionale tra febbraio e marzo per gli europei in Spagna"*. Ci andrebbe con una carrozzina speciale, dono del Comune di Salerno: *"quella sportiva antiribaltamento pensata per lo sport da racchetta. È una carrozzina che non considero solo mia. Non è di Gerardo, Gerardo si è fatto portavoce di una necessità della società. L'ho lasciata in palestra a disposizione di tutti gli atleti che volessero provarla"*. Sempre a Salerno sta lavorando a un altro progetto: *"con CrossFit Salerno di Michele Palladino, anche lui tecnico federale di pesistica,* ***sto sviluppando un progetto sportivo di inclusione per pesistica olimpica e paralimpica e per Adaptive CrossFit****. Io stesso ci ho provato e tranquillamente mi sono arrampicato sulla corda e svolto esercizi. Vuole essere un invito a cimentarsi anche in questo sport"*. Al momento non pensa a Tokyo, sede delle paralimpiadi 2020: *"la qualificazione è molto difficile. Il mio obiettivo non è il 2020, ma il 2024. Sarebbe l'ultima chance, anche perché sarei prossimo ai 50. Adesso sono concentrato sulla convocazione in Nazionale per il powerlifting"*. Come ti vedi a 50 anni? *"Con uno o due figli che vengono a esultare per le vittorie del papà"*.

Ciro Baldini

Dimagrire ballando: al CUS torna Zumba

Divertirsi, muoversi a ritmo di musica, bruciare calorie. In una sola parola: Zumba. Tutti i martedì, dalle 19.30 alle 20.30, torna nella palestra del Centro Universitario Sportivo di Napoli il corso musicale di fitness fortemente voluto dal tecnico **Raffaella Scherillo**: *"la maggior parte delle attività svolte in pedana sono di tonificazione. Inserire un'ora incentrata su qualcosa di completamente diverso potrebbe essere interessante. In generale, Zumba ha raccolto tante persone non amanti della palestra, ma attirate dall'idea di qualcosa di ritmato"*. A lezione si parte con la fase di riscaldamento. Seguono poi esercizi accompagnati da una serie di canzoni: *"Salsa, Merengue, Reggaeton, musica latina in generale, musica colombiana e danza del ventre. Per ogni brano è prevista una coreografia diversa. La playlist sarà ripetuta per un determinato numero di lezioni per dare la possibilità di migliorarsi sempre di più nell'esecuzione dei brani"*. Se un'ora a settimana non basta per rimettersi in forma, *"suggerisco sempre di diversificare le attività per dare stimoli nuovi al corpo. Per chi sceglie Zumba può essere utile inserire una lezione di tonificazione"*. Functional Training, Strong By Zumba e Total Body i corsi insegnati in pedana da Raffaella che possono aiutare a rinforzare il tono muscolare. Total body il più scelto tra i tre: *"al momento è quello che piace di più perché la lezione è molto semplice. Diversifico sempre la parte cardio per far sì che l'allenamento sia a 360 gradi"*. Il bilancio personale dopo un anno da tecnico cusino: *"le lezioni sono andate bene. Le persone si sono affezionate ai miei corsi e li stanno seguendo con entusiasmo. Sono contenta. Rispetto all'anno scorso starò con loro anche il martedì e il giovedì, quindi tutti i giorni della settimana"*. L'auspicio per il futuro: *"mi farebbe piacere che Zumba confermasse lo stesso tipo di platea degli altri corsi. Le ragazze sono entusiaste delle lezioni e mi seguono volentieri. Ricordo quando a fine giugno, con un caldo allucinante, sono venute alla lezione di Strong by Zumba e hanno eseguito gli esercizi più pesanti. È stata una bella soddisfazione"*.

> Raffaella Scherillo