

GLI SPECIALI

Mi Spezzo... ma non mi Piego

106 **“C**rac”: solo chi ha sentito questo rumore provenire da una qualsiasi delle sue articolazioni sa quali sono i pensieri che si affollano tutti insieme in un istante. Si affollano, prima ancora che si possa percepire il dolore, e sono talmente tanti e indistricabili da far sentire la testa piena e vuota allo stesso tempo. Poi, il terrore... e solo un attimo dopo, il dolore. Perché basta il

“crac” a scatenare quel misto di disperazione e rabbia che c’è nell’urlo di ogni giocatore che si infortuna.

Ci vogliono tanta pazienza e un po’ di coraggio per vivere ogni minuto che passa da quel rumore al momento in cui ci si sente guariti, finalmente se stessi; ci vuole molta serenità interiore per poter raccontare quei



107

GLI SPECIALI



108



109



momenti quando ancora su quella lunga strada non si sono calpestati gli ultimi passi. Tutti questi stati d'animo li abbiamo ritrovati specchiati negli occhi di Serena Moneta, schiacciatrice amatissima dal pubblico del volley per le gesta con la maglia giallonera di Ornavasso, che dopo un passaggio a Scandicci ha finalmente ricevuto la chiamato che tanto desiderava, quella della Saugella Team Monza, ovvero di una società ambiziosa nella quale avere un ruolo da protagonista, senza necessariamente troppi chilometri tra casa e palestra. L'anno perfetto, se non fosse che... "crac". Il primo infortunio serio della carriera di Serena arriva proprio nel bel mezzo di una stagione in cui il suo

apporto si dimostra determinante per una squadra tutt'ora in corsa per la promozione in serie A1.

"L'infortunio al ginocchio è da sempre il mio peggior incubo: quando Lucia Bosetti si è fatta male, durante il WGP, sono stata malissimo per lei. Mi sono accorta subito, ovviamente, che proprio il ginocchio era la parte interessata e avevo paura di aver fatto un disastro, non solo per essermi giocata la stagione, ma anche per la difficoltà di riprendere bene dopo la riabilitazione". I primi soccorsi, la corsa in ospedale, l'intervento eseguito dal prof. Manzini... l'inizio di un periodo davvero difficile.

GLI SPECIALI



"I medici ricordano il mio intervento come l'operazione più divertente della loro vita. Mi avevano detto infatti che mi avrebbero totalmente sedata, mentre in realtà durante l'intervento io mi sono svegliata più volte, anche se ovviamente mai completamente: una volta mi hanno chiesto se facevo il libero, e io ho risposto di

sì; la seconda sono impazzita per la cuffia di un dottore che era decorata con dei teschi, e che io volevo assolutamente; altre cose, ovviamente non me le ricordo, anche perché non troppe ore dopo è iniziata la somministrazione di potenti antidolorifici, che mi hanno intontita per circa due settimane".



Passano i giorni, e Serena riacquista la completa lucidità e soprattutto la piena coscienza della gravità del suo infortunio, e della mole di lavoro necessaria a recuperare. Ha davanti due scelte: cedere alla tristezza, o rimboccarsi le maniche e cercare di tornare in campo più forte di prima. Chi la conosce non ha dubbi sulla strada imboccata, ma questo non esclude il fatto che ci possano

essere incertezze e momenti bui. "Un infortunio è certamente una sfortuna ma può essere anche un'esperienza: è con questo spirito che ho cercato e cerco di affrontare il mio recupero. Così ho iniziato subito a lavorare tantissimo, facendo tutto ciò che mi era permesso e che potevo per non perdere la tonicità muscolare complessiva e iniziare a lavorare sulla gamba... ma sicuramente il muscolo più allenato di tutti è diventato il carattere, che inizio a conoscere in ogni fibra. Sto scoprendo cose di me che non pensavo, sia dal punto di vista fisico, sia dal punto di vista mentale, emotivo. Cerco di mettere da parte tutto ciò che mi può essere utile per capire in futuro quando sono al limite e quando invece posso spingere di più".

Se possibile, Serena trascorre ancora più tempo in palestra e focalizzata sul suo percorso e su quello della sua squadra, per quanto le sia ancora impossibile scendere in campo... quanto sia partecipe della vita del team brianteo lo posso intuire anche dalla breve conversazione con il suo allenatore, che la inserisce in un esercizio anche se ciò che servirà sarà soltanto il suo braccio in attacco, da ferma... ma anche queste sono soddisfazioni: tornare a gustare il clima di allenamento in palestra, fare esercizi insieme alle compagne, e non più sempre da sola, danno una prospettiva diversa alla sua giornata, "che in genere è sempre uguale a se stessa e molto, molto intensa".

Per un atleta infortunato infatti "stare fermo" non è proprio il modo di dire che



GLI SPECIALI



112

esprime meglio la routine di recupero. Sveglia presto, colazione e destinazione palestra, per iniziare con 40 minuti di cyclette; tre giorni a settimana un'ora di lavoro in piscina al CAM di Monza e in una



piscina privata, e tutti i pomeriggi ancora palestra per eseguire la scaletta di esercizi riabilitativi e di mantenimento - esercizi per il ginocchio, braccia, addominali, gambe - studiati apposta per lei da Silvio Colnago, il preparatore della Saugella Team Monza. Il Palalper ormai è la casa di Serena "Io e Silvio abbiamo ormai un rapporto di fiducia ottimo: è un preparatore davvero in gamba, dalle 9 alle 22 non si ferma mai e io mi sono messa totalmente nelle sue mani. Ogni minimo dubbio, ogni cosa che non mi riesce bene è sottoposta alla sua attenzione; Emilio Scutieri e Roberto Volpi, i miei fisioterapisti, curano più gli aspetti medici del mio recupero".



Essere circondati da presenze positive è importante, perché recuperare da un infortunio significa anche lottare contro la solitudine: per questo, ad esempio, si vince ben presto il rammarico di non essere in campo e si torna a vedere la propria squadra anche soffrendo il doppio, ur di non allontanarsi troppo dal percorso delle compagne. "Ho mancato poche partite da quando mi sono fatta male, anche perché la distanza da casa è minima e io cerco sempre di esserci. Voglio far sentire la mia presenza, che credo positiva come quando sono in campo, e voglio credere che anche da fuori posso essere d'aiuto. Soprattutto, sto cercando di imparare ad esserlo, osservando



113

le mie compagne, cercando di incitarle nei momenti critici e di dare loro consigli utili sulla partita". Per questo, ancora, si torna volentieri a casa, dopo una giornata faticosa, per farsi coccolare dalla famiglia e dagli affetti più cari. "Il mio fidanzato la mia famiglia e i miei nipoti mi danno tanto coraggio e mi fanno sentire sempre bene, a posto con me stessa. Sono bis-zia, e per i piccoli sono sempre una zia perfetta! Così come mio cugino mi vede come una figura di riferimento, anche se io non sempre mi sento adatta a questo ruolo... e poi c'è Pol, che è bravissimo, perché, si sa, noi donne siamo un po' particolari, ma quando ho i miei momenti di crisi, lui mi sopporta sempre con amore".

CLL SPECIALI



Cultura sportiva



Alla fine però, tutto dipende, prima di tutto, da se stessi. È sempre con se stessi che bisogna fare i conti, è sempre la propria voglia di tornare in campo che bisogna mettere sul piatto della bilancia per contrastare la fatica. "In questo momento il mio obiettivo principale è tornare a saltare: visualizzo il mio rientro in campo con la Balbo che mi alza il pallone oppure mi concentro pensando a me pronta in ricezione... a volte sogno di fare cose in campo e c'è sempre qualcuno che mi ferma e mi dice: aspetta, ancora non puoi! Insomma la voglia di tornare a giocare è davvero tanta, e ovviamente stando lontana dal campo



ho capito ancora meglio quanto io ami questo sport. D'altra parte, questo episodio mi ha fatto crescere: gli anni di Ornavasso, le gioie e il dolore che abbiamo condiviso, mi hanno cambiata dal punto di vista caratteriale ma anche sportivo. Riesco a dare tutta me stessa in campo, perché so che la pallavolo appartiene alla mia vita, ma non la esaurisce completamente: è una passione che coltivo ogni giorno con determinazione, con dedizione, ma senza forzature, lasciando emergere la parte più vera di me stessa".

Lo strappo è ricucito, e Serena è pronta a tornare... più forte di prima.