

All'oratorio di Spinadesco l'incontro con il mental coach Andrea Devicenzi di Martignana di Po

Gli adolescenti di Spinadesco e i ragazzi dell'unione sportiva Grumulus di Grumello Cremonese nella serata di martedì 13 dicembre erano tutti per Andrea Devicenzi, già medaglia d'argento ai campionati europei di paratriathlon, ospite all'oratorio di Spinadesco. A causa di un infortunio, l'atleta di Martignana Po ha dovuto lasciare l'attività agonistica, ma oggi è mental coach (ha assistito tra gli altri anche Efrem Morelli, cremasco di bronzo nei 50 rana a Rio de Janeiro alle ultime paralimpiadi, *ndr*) e ha nel cassetto tante nuove idee.

Devicenzi ha raccontato ai ragazzi come la sua vita sia cambiata il 28 agosto 1990 quando «la soglia del pericolo era a zero» ed era «convinto di poter scegliere cosa fare e cosa no». Un incidente in moto a 17 anni, il pensiero che va subito al mezzo e, dopo momenti concitati e delicati, un letto di ospedale pieno di «pensieri di vita infranti contro un muro» senza «un barlume di futuro». «Voi pensate – ha ricordato – che mentre ero in ospedale mi dicessero cosa avrei potuto fare con una gamba sola? E invece si pensava a tutto quel che non avrei più potuto fare: più e più volte ho sentito la parola impossibile». D'altronde ammette come «la famiglia e gli amici non fossero pronti».

La ripresa passa dalla VogaLunga fatta con il miglior tempo di sempre. «Guardando gli altri nel fiume – ha spiegato – ho pensato una cosa banale: nella canoa si usa per il 90% la parte superiore del corpo, così sono sceso di nuovo in acqua». Una ripresa che passa anche attraverso «l'atteggiamento, che fa la differenza», perché a 17 anni non voleva credere che i

suoi «successi fossero preclusi». Il segreto, allora, è tutto qui per Devicenzi: farsi delle domande e porsi degli obiettivi «da analizzare in più punti» e che abbiano «delle caratteristiche da mettere bene a fuoco».

I ragazzi sono rimasti affascinati dall'ultimo viaggio del mental coach di Martignana Po partito in estate alla scoperta di Machu Picchu (Perù). Un viaggio fatto di tanti chilometri in bicicletta e quattro giorni sulle Ande con le stampelle, per quello che è stato anche e soprattutto «un viaggio interiore». I paesaggi mozzafiato, la gioia dei bambini incontrati durante la strada e immortalati nei suoi scatti, ma anche i momenti di difficoltà in cui capita di fermarsi «due ore contro un muro» e chiedersi «cosa si fa così lontano da casa e cosa si vuole dalla vita», perché «quando hai tanto silenzio intorno a te inizia a rimbombare» e se «non sei preparato mentalmente vai in difficoltà».

Devicenzi ha svelato diversi aneddoti («Il pollo con patate per cena era la mia leva motivazionale: pensate che in undici giorni ho bruciato calorie che di solito si utilizzano per trenta») e ha rivelato come rischiasse di saltare tutto. Prima per un infortunio, risolto «dopo aver chiesto il miracolo», con «i medici che non sanno spiegarsi come», poi per la rinuncia all'ultimo del compagno di avventura. Alla fine, però, ha deciso di partire lo stesso, da solo, e ora il pensiero è rivolto alla Nuova Zelanda e al record del mondo sulle 24 ore in velodromo.

In chiusura ha anche invitato i ragazzi «ad iniziare a chiedersi cosa vogliono fare della loro vita».