

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

ASSUNTA LEGNANTE - Napoli, classe 1978

---

**Pluricampionessa nella specialità del getto del peso e già atleta di altissimo livello, esordisce nel mondo paralimpico nel 2012 dopo aver perso la vista per via di un glaucoma. Fin da subito batte il record del mondo, migliorandolo ripetutamente nel corso dei mesi. Conquista una medaglia d'oro ai Giochi di Londra 2012**

Sono Assunta Legnante, nata a Napoli il 14 maggio 1978. Sono un'atleta della Nazionale italiana di atletica leggera paralimpica nelle specialità del getto del peso e del lancio del disco categoria F11. Sono alta 1 metro e 90 per un tot di chili.

**L'inizio dell'avventura sportiva.** Ha scelto il getto del peso me, per la stazza appunto. Proprio perché ho cominciato con la scuola, con i fatidici giochi della gioventù, appunto. I primi risultati sono arrivati nella specialità del getto del peso e poi da lì diciamo che gli eventi si sono susseguiti con i risultati a livello nazionale ed internazionale.

**La chiamavano "Cannoncino".** Il soprannome di "Cannoncino" me l'hanno dato quando sono andata a vivere in Ascoli Piceno, dove ho vissuto appunto per 13 anni, per rincorrere il sogno dell'Olimpiade e appunto mi allenavo in Ascoli e da lì gli amici, vedendo la forza che avevo nelle braccia e nel braccio destro appunto, quello di lancio, mi hanno dato questo soprannome.

**I primi problemi con la vista.** Non sono stata da subito non vedente, ci sono diventata col tempo, purtroppo. La mia vita appunto è sempre stata sui campi di atletica e con un peso in mano. Sono stata un'atleta della Nazionale italiana di atletica leggera fino al 2009, poi ho cominciato ad avere i primi problemi, di cui ero già a conoscenza, ma che non si erano mai manifestati a quel livello. E con quello ho dovuto smettere l'attività agonistica dei normodotati e poi, ecco, da lì è sorto il problema maggiore che è quello della perdita della vista completa.

**Getto del peso: una scelta per caso.** Ma sinceramente il getto del peso in sé non mi è mai piaciuto. Io sono stata un'atleta catapultata appunto con un peso in mano, proprio perché i risultati hanno scelto per me. Io ero una pallavolista all'inizio, poi, per alcune vicissitudini, perché comunque vivendo in un paese dove le strutture, come ancora adesso, mancavano, alla fine sono stata inviata e spedita a fare atletica leggera e appunto il getto del peso. Ma a scuola facevo di tutto: correvo, saltavo, però appunto i primi risultati sono arrivati con il lancio del peso. È uno sport in cui devi avere una preparazione fisica importante, nel senso che non è come magari la maggior parte pensa: dove l'importante è soltanto avere delle braccia forti, ma devi essere comunque un atleta veloce, rapido e soprattutto preparato anche mentalmente.

**Una questione di testa.** Competere ad alti livelli, almeno nel mio caso e per quanto mi riguarda, le vittorie le ottieni anche a livello mentale e non solo a livello fisico. Ci sono delle gare in cui magari è più stancante la preparazione di testa che fisica.

**Ascoltare il proprio corpo.** Se fino a questo momento non mi sono mai infortunata a livello muscolare è perché ho sempre ascoltato il mio corpo. Tutti i problemi che magari ho avuto dopo è perché comunque negli anni, facendo atletica e allenandosi duramente per 25 anni, è normale che poi il fisico non ce la fa più. Però per mia fortuna sono riuscita a conservarmi e questa è una cosa che per alcuni è sbagliata, mentre per altri... e tanti atleti, soprattutto di grande spessore, sono d'accordo con me: nel senso che [bisogna] ascoltare prima di tutto il fisico.

**Un'atleta olimpionica.** Io da atleta normodotata, in poche parole, dovevo partecipare alle Olimpiadi del 2004 ad Atene, dove avevo fatto pochi mesi prima il record italiano: 18 metri e 95. Mentre avevo a livello indoor già 19 e 20, che è attualmente la misura all time di un'italiana, la migliore in poche parole, in Italia non è mai stata fatta una misura del genere. Nel 2004, appunto, con le visite mediche non mi hanno dato l'idoneità, perché per loro ci vedevo troppo poco e potevo rischiare di perdere la vista. E quindi in Italia non c'è la capacità di far scegliere ad un atleta di prendersi questa responsabilità, mentre per le Federazioni, per la Federazione di atletica leggera io ero idonea. E quindi ho dovuto saltare mio malgrado questa Olimpiade. Poi da lì abbiamo continuato ad allenarci in vista di Pechino 2008 e, nonostante i pareri contro, ci siamo riusciti.

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

ASSUNTA LEGNANTE - Napoli, classe 1978

---

Io e il mio allenatore della Federazione abbiamo lottato, e ci sono arrivata. Sono arrivata a gareggiare appunto a Pechino 2008 con i normodotati e anche se poi è andata male, la contentezza era tanta, anche se purtroppo lo stress è stato più della felicità e quindi a livello di prestazione non è stata granché. E da lì poi nel 2009 pian piano gli occhi mi hanno cominciato quasi ad abbandonare. Io ho sempre avuto un problema alla nascita che era un glaucoma congenito, questo glaucoma congenito però non mi aveva mai creato problemi allarmanti perché comunque riuscivo a gestirlo in modo normale, in modo tranquillo con i medicinali. Poi invece dal 2009 a questa parte diciamo che i problemi si sono cominciati a rendere più importanti e dal 2010 al 2012 poi ho perso completamente la vista, anche facendo vari interventi chirurgici.

**La fase di sconforto.** Avevo mollato lo sport sì, io dal 2009 che avevo fatto la mia ultima stagione con i normodotati ho smesso del tutto. Ho abbandonato pista, palestra, ho abbandonato amici dell'atletica, persone che magari volevano starmi vicino, ma io non avevo la forza e la voglia, la voglia soprattutto, di essere presente in quel mondo che mi aveva dato tanto, ma che purtroppo non poteva più essere mio.

**Il ritorno allo sport.** Io sono stata molto corteggiata dalla Fispes e dal Cip per ritornare a gareggiare e quando – mi ricordo benissimo – mi chiamò per la prima volta il tecnico della Fispes, Nadia Checchini, mi disse: «guarda che potresti fare le Paralimpiadi». E io in quel momento ho risposto: «ma sei matta? Ma come fa un cieco a lanciare un peso?». E lei mi spiegò la dinamica, che ci sarebbe stato un tecnico o una guida che mi avrebbe accompagnato in pedana e da lì poi avrei dovuto fare il gesto come lo facevo prima. E allora lì, dopo una grossa risata, ho deciso di provare. Ho deciso di provare e andò benissimo. Diciamo che a marzo 2012 ho saputo che avrei perso la vista del tutto e quindi sarei rimasta cieca per sempre e ad aprile mi sono fatta tesserare per una società, appunto quella di Civitanova, dove sono attualmente. Però nello stesso momento da lì a due mesi avrei perso mia madre per un male incurabile. E questa cosa, invece di buttarmi ancora più giù e di rendermi più debole, mi ha resa più forte, perché poi in quel momento non solo ho pensato a riprendere in mano la mia vita, ma [anche] di andare a Londra e spaccare tutto, non solo per me ma anche per mia madre.

**Una pioggia di record.** Forse per lo stesso fatto che sono stata l'atleta normodotata che ha fatto nella sua vita da atleta 19 metri e 20 di peso, forse [proprio per questo] a livello paralimpico vengo considerata anche poco dalla Federazione internazionale, perché poi comunque dicono: «è troppo forte, quindi è normale che vinca». Però io non mi sento diversa dagli altri, l'unica cosa che forse è a mio vantaggio è che il gesto tecnico io l'ho sempre fatto e quindi a memoria il mio corpo lo compie automaticamente. Io da lì sono partita col fare la prima gara a maggio 2012 a Torino, che era il mio primo campionato paralimpico, e ho fatto il record del mondo alla prima gara: 13 metri e 22, mentre era 11 metri e 80, quindi avevo battuto il record mondiale di un metro e mezzo se non di più. Sono arrivata a settembre con cinque mesi di allenamento a fare a Londra l'ennesimo record mondiale, facendo 16 metri e 79, che poi ho migliorato nel 2014 arrivando a 17 metri e 39.

**Nessun atleta è invincibile.** No, la paura c'è, perché comunque essendo uno sport individuale in pedana alla fine ci sei tu e sei tu contro il metro, sei tu contro il centimetro, sei tu contro comunque le altre, perché comunque può capitare qualsiasi cosa, basta sbagliare il primo lancio o il secondo e se non entri nelle prime otto al terzo sei fuori. Quindi ci vuole una concentrazione, come ci vuole per le altre. Cioè, come possono sbagliare le altre, posso sbagliare io.

**La mascherina di Diabolik.** Questa è una mascherina con cui ho gareggiato a Londra, veramente questa è una copia, perché quella originale l'ho regalata al papa. L'ho regalata al papa nell'incontro che è stato fatto due anni e mezzo fa a Roma, e mi ha fatto piacere regalarla. Questa mascherina non è stata una scelta mia: sempre nel periodo in cui ho ricominciato, avevo questi amici di Ascoli che erano delle persone spettacolari per me, mi hanno dato veramente in 13 anni di vita ascolana delle emozioni fortissime e sono stati dei compagni di allenamento e di vita importanti. E queste persone volevano che io andassi a gareggiare a Londra con uno sguardo fiero, ma allo stesso tempo cattivo.

**Gareggiare per vincere.** Sì, in pedana sono molto cattiva: nel senso che, se prima lasciavo qualche gara dove magari mi facevo prendere dalle emozioni, da quando vivo nel mondo paralimpico no, non me lo posso

# Memoria paralimpica

Nascita e sviluppo dello sport per disabili in Italia

ASSUNTA LEGNANTE - Napoli, classe 1978

---

permettere. Nel senso che ho comunque un nome da difendere e quindi... Non mi piace perdere e questo l'ho dimostrato anche l'anno scorso a Doha.

**Una carriera piena di soddisfazioni.** Io a livello di soddisfazioni da normodotata, tra virgolette, ne ho avute tantissime. Io non solo ho ancora – come ho già detto – la misura più grande, cioè il record italiano all time tra le atlete normodotate, nel senso che 19 metri e 20 è il record italiano indoor, quindi al coperto, ma è anche la misura più alta che un'italiana abbia mai lanciato. Oltre a quello, ho vinto una medaglia d'argento agli Europei Indoor a Vienna nel 2002 e un campionato europeo nel 2007 a Birmingham. E in tutto questo ci sono comunque varie medaglie tra Giochi del Mediterraneo e tante finali mondiali. Quindi non ho nessun rimpianto e nessuna remora. Ho dato tutto quello che potevo dare, peccato che sia finita così velocemente, anche se 15 anni sono tanti. Però penso che potessi dare ancora tanto all'atletica e l'atletica poteva dare tanto anche a me. Però ho avuto questa possibilità di ricominciare e quindi forse la situazione più importante che ho vissuto, oltre a Londra, è stata quella di rilanciare sopra i 17 metri. Bella la medaglia di Londra, bello rivivere certe emozioni e bello rilanciare sopra certe misure. E quindi quella è stata l'emozione più forte.

**Un esempio per gli altri.** Sinceramente io non mi sento un simbolo, perché io dico sempre che prima di me c'erano altri non vedenti che facevano sport e che hanno cominciato prima di me nel mondo paralimpico. Forse mi sento un simbolo per chi comincia a conoscere questo mondo e per chi magari si raffronta a me o agli altri miei compagni di Nazionale e quindi chiede aiuto per capire come cominciare o come ho fatto io a riprendermi dall'invalidità.

**La disabilità al Sud.** Essere invalidi al Sud è più difficile, nel senso che io è vero che sono nata a Napoli però, visto che vivo dal 2000 nelle Marche, ci sono stata ben poco in Campania. Però una cosa è vera: che al Sud vivere un'invalidità è difficile, nel senso che ci sono ancora delle mentalità talmente chiuse che per le famiglie avere un figlio o un parente disabile vuol dire avere una sciagura in casa. E avere una sciagura in casa vuol dire anche non farlo uscire di casa, tenerlo segregato in casa e fargli vivere la vita da disabile. E questo è tanto tanto sbagliato. Una cosa che veramente vorrei fare è proprio quella: andare casa per casa e tirarli fuori a calci. Perché non esiste.