
IVG

Pink Power - Debora De Lima Barbosa, non cerca la celebrità, lei è Campionessa dentro!

di **Polisportiva Finale**

23 Maggio 2019 - 10:17



Oggi, ad un passo dal mondiale IRELAND 2019 WKSF - World Kettlebell Sport Championship, vi parliamo, per la nostra rubrica Pink Power, di Debora De Lima Barbosa, Kettlebell Lifter che gareggerà questo sabato, 25 maggio 2019.

Non è stato facile convincerla a parlarci di sé. Debora, Campionessa Europea nella Categoria Amatori di Slancio Completo - 65 Kg, non cerca la celebrità, anzi quasi la rifugge, perché lo sport la fa stare bene e lei lo fa per sé stessa.

Una ragazza Brasiliana semplice e solare, una mamma, a cui il suo Coach, il Campione Mondiale Christian Borghello, con ragione, ha sempre detto che era molto portata per questa disciplina, quando lei ancora pensava che questo sport non le piacesse, e che fosse

troppo noioso e faticoso, tanto da ritenere folle l'idea di praticarlo a livello agonistico.

Oggi si racconta così la nostra Debora: "Da piccola non facevo nessuno sport a parte andare in bici tutti giorni con i miei fratelli ed i miei cugini; ricordo che arrivavo a casa sempre piena di fango e graffi sulle gambe e questo mi piaceva, Era un gioco per me. Volevo diventare un medico e non amavo molto lo sport. Ho perso la mia mamma e il mio papà quando ero ancora bambina e non ho avuto molte occasioni per praticarlo.

Il mio primo approccio allo sport è stato con la pallavolo al ginnasio della scuola. Mi ricordo bene il mio primo giorno di allenamento. Non andò molto bene, ho i polsi piccoli. Quindi ho cambiato subito ed ho iniziato a fare pallamano. In questo sport, giocano nelle aree centrali del campo, come centrali e terzini, i giocatori più alti e con il tiro più potente, mentre nelle posizioni laterali, (ali), ci sono quelli più veloci: i giocatori destrorsi giocano nell'area laterale sinistra. Io, veloce ed attenta ero tra questi; sono diventata davvero brava e ho fatto anche qualche gara. Mio nonno è stato importante in questa fase della mia vita, molto importante, era lui a sostenermi ed incoraggiarmi. Poi sono successe tante cose, e ho smesso anche di fare pallamano.

Alcuni anni dopo, dal Brasile, sono venuta ad abitare in Italia a Finale Ligure.

Qui, nel 2016 ho iniziato a frequentare la sezione Only Kettlebell della Polisportiva del Finale e a fare sollevamento pesi ed in particolare ad allenarmi con il Bilanciere Olimpico. Lo sport per me è sempre stato un modo per sentirmi bene, per sfogarmi. Se sono triste mi basta fare un circuito e mi sento rinnovata.

Nella Only Kettlebell vedevo sempre ragazze che facevano un allenamento faticoso e pesante con le ghirie ed anche il mio Coach, Christian Borghello, passava ore ed ore a praticare questo tipo di allenamento. E' stato lui a convincermi ad avvicinarmi al Kettlebell. Christian mi ha sempre detto che ero molto Sciolta di spalle e che sarei stata portata per questo sport. Io tra me e me pensavo che fosse un'attività folle, non mi piaceva e mi sembrava noiosa da vedere e troppo faticosa.

Poi nell'agosto 2017 mi sono lasciata convincere e ho provato. Da quel momento tutto è cambiato: non era così male, anzi mi piaceva e mi piaceva ancora di più del mio Crossfitt! Subito il Coach Christian Borghello mi ha proposto di fare parte della squadra ed io ho accettato.

Dopo soli 4 mesi da quando avevo iniziato con i Kettlebell, sono salita per la prima volta sulla pedana. Non potevo crederci! Ho fatto 45 ripetizioni con 2 ghirie da 12 Kg in 5 minuti. Non sono arrivata sul podio, ma mi sono divertita tantissimo e già non vedevo l'ora di stare di nuovo in pedana.

La mia seconda gara Open è stata a Pisavorina in Croazia, poi ho gareggiato a Bologna dove ho fatto 75 ripetizioni con 2 ghirie da 12 Kg e successivamente ho partecipato al bellissimo evento "Kettlebell Games", organizzato da Borghello, che ha divertito tantissimo tutti gli atleti della nostra squadra, me compresa. Durante questa competizione ho fatto il mio primo Pentathlon.

Poi la mia prima gara importante, il Campionato Italiano dove ho guadagnato la mia prima medaglia d'ORO con 90 ripetizioni in 10 minuti, obiettivo che sicuramente, senza il sostegno della mia squadra e principalmente senza quello del mio Coach, non avrei potuto raggiungere.

Il passo successivo è stato il Campionato Europeo a Oporto, in Portogallo nel novembre

2018, che mi ha regalato un'esplosione incredibile di emozioni e un'altra medaglia d'ORO nella categoria Amatori di Slancio Completo -65 kg! Anche il mio Coach Christian Borghello, e Alice Colella hanno primeggiano nelle rispettive categorie e grazie ai nostri tre ori, l'Italia è diventata Campione d'Europa. In quella competizione mi ha colpito incontrare atlete, di livello altissimo e di tutte le età. Ho ammirato un'atleta che è riuscita a fare 200 strappi con la 24 kg ed un solo cambio mano; è stato davvero bello, istruttivo ed entusiasmante! Il metodo kettlebell Lifter ha davvero conquistato il mio cuore”.

Ma perché una ragazza, una giovane mamma, sceglie di praticare uno sport così pesante?

“Sono in molti a chiedermelo”, ci dice Debora divertita, “E me lo chiedo io stessa tutte le volte che mi ritrovo con 2 ghirie da 16 kg in mano, di cui una sopra la mia testa. L'agonismo è impegnativo, mi alleno tre volte a settimana e ci vuole davvero molta disciplina. Gli altri giorni, per tenermi in forma, senza stancarmi troppo, faccio Cardio Fitness.

La risposta che mi do ogni volta, e che do a tutti quelli che me lo chiedono è, che lo faccio perché mi piace sfidare me stessa. Quando scopri di poter fare qualcosa che non credevi possibile e riesci a sorprendere te stessa in positivo, finisci per diventare dipendente da questa sensazione unica. Fare questo sport è bello e mi piace e mi ha insegnato molto, influenzandomi anche nel modo di pensare. Io non sono mai stata brava ad impegnarmi nelle cose e sono facile alla noia. Ho bisogno di stimoli perché sono sempre stata un po' viziata e ho spesso ottenuto le cose a cui ambivo con facilità; ma ci sono cose che solo tu puoi fare per te stessa. Il Kettlebell mi aiuta sia fisicamente che mentalmente e questo è quello che conta per me”.

E tutto questo è quello che conta anche per la Polisportiva del Finale e non solo, e che vorremmo trasmettere ai giovani: lo sport è un qualcosa di bello, che ti fa stare bene, e che migliora le nostre condizioni psicofisiche. Lo sport crea legami ed amicizie e ci insegna ad impegnarci e ad avere fiducia in noi stessi. Per queste ragioni e per l'aver conquistato l'Oro europeo, infatti, nel dicembre 2018 Debora è stata premiata con una delle targhe più importanti alla festa dello SPORTIVO DELL'ANNO 2018, organizzata dalla Consulta dello Sport in collaborazione con l'Assessorato allo Sport del Comune di Finale Ligure. Debora ha apprezzato molto il riconoscimento, anche se ci ribadisce, lei fa questo sport solo per il proprio piacere e benessere, perché dopo un allenamento o una gara si sente bene, ed è troppo modesta per vantarsi dei risultati ottenuti. Eppure dopo un solo anno che pratica questo sport con le ghirie da 16 Kg, cosa per cui tra l'altro ha anche ricevuto una Coppa dalla Federazione Italiana, è stata convocata al Mondiale e non vede l'ora di poter conoscere e confrontarsi con molte delle ragazze che ammira e la ispirano. E naturalmente non vede l'ora di incontrare quelle della nazionale brasiliana, stare con loro, e perché no, incoraggiarle ed essere incoraggiata a sua volta a resistere, a non mollare. Debora ama questo del suo sport, sentire lo spirito di squadra, avere amici, persone che sono lì con te e per te.

La nostra Debora non sa cosa aspettarsi da questo mondiale, e come le ha detto anche suo figlio, non è importante vincere o perdere, ma divertirsi. Lei però è molto felice di fare parte della sua squadra e ci tiene a dare il meglio di sé, anche per i suoi compagni e proprio per questo si sta allenando tantissimo.

A questo punto non ci resta altro che augurare il meglio a lei e ad i suoi compagni di squadra, ringraziare Debora per averci raccontato di sé ed averci dedicato parte del suo tempo, così prezioso in questi giorni di duro allenamento, in cui il marito e il figlio, come

sempre la sostengono, perché vogliono vederla felice. Infine, ringraziamo anche il suo Coach Christian per averla spronata a scriverci!

In bocca al lupo ragazzi, da tutta la vostra Polisportiva del Finale!