Alice Dorotea Colella ci racconta il Mondiale di Kettlebell 2019

di **Polisportiva Finale**
25 Giugno 2019 – 13:20

Dal 24 al 26 maggio 2019, si sono svolti a Dublino i Campionati Mondiali di Kettlebell Lifting della WKSF, World Kettlebell Sport Championship, IRELAND 2019.

La sezione Only Kettlebell della Polisportiva del Finale era presente con tre atlete in gara, recentemente raccontate come atlete e come donne nella nostra rubrica Pink Power, per gli eccezionali risultati sportivi finora ottenuti. Stiamo parlando di:

– Alice Dorotea Colella che ha gareggiato nella competizione di Biathlon 20 + 20 kg, conquistando l'argento nella categoria 75 Kg Elite, con 97 slanci e 118 strappi;

– Dèbora de Lima Barbosa, che ha affrontato lo slancio completo 16 + 16 kg, ottenendo il bronzo nella categoria 65 kg Amatori con 53 ripetizioni;

– Daniela Messina che ha affrontato lo snatch, strappo, 16 kg, conquistando l'oro nella categoria 52 kg Amatori con 173 ripetizioni.

Abbiamo quindi chiesto ad Alice Dorotea Colella, di raccontarci come lei e le sue compagne di squadra abbiano vissuto questo Mondiale, che ribadisce con forza le loro capacità e determinazione:

“A livello generale è stato un mondiale molto intenso; personalmente è stato molto impegnativo a livello psicologico, sia prima della competizione che durante, e posso dire di non aver mai sofferto la gara come in questa occasione, sia fisicamente che mentalmente.
Non ricordo di essere mai arrivata così tanto tesa ad una gara, tanto da essere stata sfiorata dall’idea di ritirarmi, nè di esserne mai uscita così provata e stanca fisicamente”.

Prosegue Alice Dorotea, che non era di certo alla sua prima competizione mondiale, ma che anzi era già stata Campionessa del Mondo a Vanzaghello nel 2018, nella stessa categoria:

“Quest’anno il livello è stato davvero molto alto, sia per quanto riguarda le atlete delle categorie Elite che per quelle delle categorie Amatori, con donne e anche tante ragazze che sollevavano chili veri con grandi numeri nelle ripetizioni; le donne si sono fatte sentire sia a livello di ripetizioni che di tonnellaggio passando davanti anche a tanti uomini e con l’esordio per il settore femminile con ghirie da 24 Kg e prestazioni in grado di intimorire buona parte degli atleti del settore maschile.

Penso di poter parlare a nome non solo mio, ma anche di Debora e Daniela, nel dire che la nostra sensazione, in generale, è stata quella di aver preso parte ad una sessione di gare in cui la tensione era veramente ai massimi livelli. Il mio obiettivo era quello di fare l’International Class e anche quest’ anno ci sono arrivata veramente vicino; l’ho perso per pochissimi punti e ritengo che questa volta ciò non sia stato dovuto ad un errore personale. Sono, infatti, certa che la mia preparazione fosse alta.
Purtroppo, secondo me, (ed anche secondo altre atlete con cui ho avuto modo di confrontarmi), il problema è stato a livello di gestione delle tempistiche di gara:

alle atlete che affrontavano il Biathlon, tra lo slancio e lo strappo è stata concessa solo un’ora e un quarto di recupero, che è davvero pochissimo e comunque un tempo non sufficiente per poter recuperare 10 minuti di sforzo così intenso con 40 chili sulle braccia.
Ritengo che, se avessi avuto anche solo mezz’ora in più per poter recuperare, sarei sicuramente riuscita a soddisfare le mie aspettative.
Per cui anche se mi resta l’amaro in bocca per quanto riguarda il punteggio finale, posso dire di essere felice del mio piazzamento sul podio che durante la gara non credevo di aver conquistato, avendo come al solito sottovaluto le mie performance e le mia capacità.

Ci tengo a ribadire quello che ho sostenuto mi abbia dato forza, appena terminato il Mondiale: non tutti possono salire in pedana ad un mondiale, non solo per un discorso di livello delle proprie prestazioni fisiche, ma anche e soprattutto per lo sforzo mentale, lavorativo ed economico che esso richiede; e forse ad avermi spinto a gareggiare è stata proprio questa consapevolezza: non tutti potevano permettersi di essere lì, staccare dal lavoro, avere il permesso di prendere e andare in Irlanda per 5 giorni, avendo alle spalle il supporto necessario per poter affrontare tutto ciò. Quando hai questo, il sostegno della tua famiglia, degli amici e dei colleghi che per 5 giorni ti hanno sostituito sul lavoro perché credono in te e sanno che puoi fare parte di una pedana così importante, tra gli atleti migliori del mondo, allora esegui per provare che sei il migliore piuttosto che uno dei migliori.

E’ stato questo il motivo per cui non ho rinunciato a salire in pedana e ho affrontato con

gioia la competizione, onorata di essere lì, in quel momento; lo sport è una gioia, non una sofferenza, però la sofferenza nello sport fa parte del gioco, un po' come il cane che si morde la coda. In fondo si dice che chi non risica non rosica ed è proprio nell'affrontare le difficoltà che poi a volte si riesce a trovare la soddisfazione più grande, nel mio caso mondiale. Anche se non ho vinto l'oro, posso dire che il mio argento l'ho conquistato davvero lottando fino alla fine con le unghie e con i denti, inconsapevolmente perché non pensavo di farcela, ma io ero lì per me stessa, con il podio come obiettivo e sono andata avanti per vincere.

La cosa bellissima è che questo Mondiale è stato organizzato da persone genuine, belle, vere, che mi sono piaciute, facenti parte della AKSI, Associazione Kettlebell Sport Irlandese. L'ultima volta che ero stata a Dublino è stata 15 anni fa e sono rimasta piacevolmente colpita dall'aver trovato di nuovo un'Irlanda, fresca, bella, che mi ha lasciato il cuore pieno di positività, permettendomi di vivere una grande esperienza. Posso dire a nome mio e delle altre ragazze che ci siamo divertite, che questa esperienza è stata profonda e ci ha unite tanto: eravamo lì l'una per l'altra, per sostenerci, fare il video della gara dell'amica o anche solo tenerci una per l'altra la bottiglietta dell'acqua e per aiutarla quando sappiamo di servirle e se capiterà un'altra occasione di gara, sarò ben felice di poterla condividere di nuovo con loro.

E poi c'è Christian Borghello il nostro Coach, che come sempre è stato fondamentale, sostenendoci molto a livello di testa e aiutandoci a non mollare mai e a combattere per noi stesse. Christian è davvero il collante della squadra!".

Concludendo, Alice Dorotea, che ha preso giugno come mese sabbatico dal Kettlebell, per poi ritornare ad allenarsi a luglio e agosto nella nostra Finale Ligure, One to One con Christian al fine di migliorare sia a livello generale che su aspetti molto specifici, su particolari che ci dice esserle sfuggiti afferma: "Questo per me è stato il Mondiale della maturità, difficile e complicato, ma con una prova superata alla grande!"

Nel ringraziare la nostra splendida Alice Dorotea Colella, per il tempo che ci ha dedicato, ci teniamo a dire che la Polisportiva del Finale e, ne siamo certi, tutta la nostra Finale Ligure, è davvero orgogliosa di poter annoverare tra le proprie sezioni, la Only Kettlebell di Christian Borghello, nella quale militano tre atlete, ragazze, donne, di così grande spessore, anzi, è proprio il caso di dirlo, di spessore mondiale!