

PROGETTO PANATHLON

INTERVISTA A ESTEBAN FARIAS ED EFREM MORELLI

Grazie alla nostra scuola e al progetto panathlon, abbiamo avuto la possibilità di intervistare due volti molto importanti del panorama paraolimpico italiano: Esteban Farias e Efrem Morelli. L'obiettivo di questo progetto era quello di presentare, attraverso i nostri lavori, degli sportivi che grazie alle loro prestazioni e al loro impegno sono riusciti a riscattarsi dal punto di vista sociale e sportivo. Noi crediamo che questi due atleti rappresentino perfettamente il tema di questo progetto, perché entrambi, grazie ai loro sforzi e alla loro forza di volontà, sono riusciti a superare tutti gli ostacoli che la vita gli ha presentato riuscendo a riscattarsi e diventando i campioni che oggi conosciamo.



ESTEBAN FARIAS

Esteban è un atleta paralimpico italiano specializzato nella paracanoa-K1 M.200 nella quale è riuscito a collezionare fino, ad ora, 9 medaglie, tra cui 4 ori, tra campionati del mondo e campionati europei.

Nasce in Argentina a San Martin di Buenos Aires, ma dai tre anni fino ai diciotto trascorre tutta la sua gioventù a Capo d Orlando, dove si è trasferito con la famiglia, in seguito si trasferisce a Reggio Emilia dove comincia a lavorare come pasticciere e continua a praticare sport, specialmente calcio, dove gioca come portiere. All'età di 25 anni però, mentre era in visita a sua nonna in Argentina, subisce un brutto infortunio, cade da un'impalcatura alta 4 metri e si lesiona il midollo spinale, viene subito operato e trasferito all'unità spinale di Villanova sull'Arda e li capisce che c'è poco da fare.



Esteban è un atleta paralimpico italiano specializzato nella paracanoa-K1 M.200 nella quale è riuscito a collezionare fino, ad ora, 9 medaglie, tra cui 4 ori, tra campionati del mondo e campionati europei.

Con la nostra intervista ci siamo concentrati principalmente sulle emozioni che Esteban prova durante le sue performance e tutte quelle provate durante il suo percorso sportivo, dal suo infortunio fino ad oggi.

Abbiamo iniziato col parlare di ciò che ha provato nel momento esatto in cui ha ricevuto la tragica notizia, e gli abbiamo chiesto quali sono state le persone su cui ha potuto contare, ci ha risposto che ovviamente non è stato facile e lo sconforto all'inizio era tanto, ma per fortuna grazie al suo carattere non si è mai demoralizzato e ha sempre cercato di andare avanti senza pensare troppo agli altri; col tempo si è adattato alla sua nuova situazione dovendo superare molti ostacoli per tornare, il quanto possibile, alla "normalità", e in questo percorso è stato fondamentale l'aiuto della sua famiglia e dei suoi cari, perchè ha sempre potuto contare su di loro e tutto questo l'ha portato ad acquisire molta sicurezza e forza per intraprendere la sua battaglia.

Proseguendo con l'intervista siamo passati a parlare di come ha iniziato ad approcciarsi agli sport paralimpici e più in generale alle attività in carrozzina, ci ha rivelato che è stato difficile adattarsi ai nuovi tipi di sport perchè ha dovuto acquisire nuove competenze fisiche



specifiche totalmente differenti da quelle degli sport normali, e ha risposto alla nostra domanda raccontandoci che la sua esperienza paralimpica è iniziata col basket in carrozzina, perchè presso l'unità spinale in cui è stato ricoverato era presente una squadra di basket alla quale si è unito e ha iniziato il percorso cestistico, che ha abbandonato, però, per intraprendere il percorso da canoista seguendo i suoi compagni che avevano fatto lo stesso prima di lui.

In conclusione ci siamo concentrati su tutti i fattori che influiscono sulla performance dell'atleta, abbiamo chiesto come gestisce

l'ansia, la pressione del pubblico e quali sono gli elementi che lo motivano e lo spingono a puntare sempre più in alto; Esteban ci ha rivelato che è molto calmo durante le gare, ha molto sangue freddo e non sente quasi mai la pressione e l'ansia della prestazione, e ama sentire la competizione dell'evento perchè gli da molta carica, e riesce sempre ad arrivare molto motivato alla gara grazie ai suoi compagni coi quali riesce a confrontarsi per puntare sempre più in alto, migliorando sempre più le sue prestazioni. In questo periodo, però, la sua motivazione principale è costituita dalla prossima edizione delle paraolimpiadi di Parigi 2024, per le quali si sta preparando con particolare attenzione e determinazione dopo aver saltato la scorsa edizione di Tokyo 2020, a causa di un infortunio, alle quali sarebbe di sicuro riuscito a collezionare delle medaglie.



Grazie a questo progetto, e più in particolare grazie a questa intervista, siamo riusciti a conoscere meglio un grande atleta come Esteban, che, con grande forza e determinazione, è riuscito a superare tutte le difficoltà e gli ostacoli che la vita gli ha presentato, sviluppando una nuova versione di sé e cercando di ritornare il più possibile alla normalità.

EFREM MORELLI

Domande e Risposte

“ Cos’hai provato quando hai ricevuto la notizia che non avresti potuto più utilizzare le gambe? Hai considerato questo una sventura o l’inizio di una nuova vita? “

Sono notizie forti che all’inizio fai fatica ad accettare e speri che cambi qualcosa. Ci sono 2 strade, mollare o andare avanti ed io ho scelto la seconda. É un percorso che si apprende con il tempo e devi accettare che la vita cambia.

Sembra una domanda scontata ma... Che cosa è stato per lo sport prima e dopo l’incidente che ha cambiato la tua vita?

Ho iniziato a 16 anni a motocross professionista, dopo l’incidente la mia mentalità era intatta. Sono stato avvantaggiato perché ero già un professionista. Gli anni di riabilitazione mi sono serviti per capire se mettermi ancora in gioco dopo l’incidente del 2000.

3)Puoi dire di aver avuto una fonte, un’ispirazione, un aiuto particolare da qualcuno, da qualcosa per continuare la tua vita e la tua vita da sportivo dopo l’incidente?



La cosa più importante è la famiglia. Avendo una visione esterna comprendi chi sono davvero tuoi amici. A livello sportivo avere una società dietro che crede in te è la base di tutto. Per fortuna ho sempre avuto accanto persone competenti.

Che cosa ti ha portato a scegliere lo sport che ora pratichi?



Mi sono avvicinato al nuoto a livello terapeutico. Cambiano tante cose e bisogna ricominciare da 0. Nel giro di un anno è mezzo ho iniziato a praticarlo.

Ti senti “realizzato” per tutto ciò che hai fatto nella tua vita nonostante le difficoltà

incontrate?

Sì, l'ambizione di diventare forte che avevo da ragazzo si è realizzata. Ho vinto tanto ma soprattutto vado fiero di essere diventato capitano della nazionale italiana

Quali obiettivi hai riguardo alla tua esperienza sportiva? Ti stai preparando per Parigi 2024? Come prepari, come alleni ogni giorno la MOTIVAZIONE nella pratica sportiva?

L'obiettivo primario rimane Parigi 2024 e spero veramente di raggiungerlo. Per quanto riguarda la motivazione è fondamentale per lo sport che faccio poiché il mio sport è molto palloso, vedi sempre la stessa vasca, fai sempre le stesse cose ecc... e per di più non ci si può rilassare un giorno. In questo sport e nella vita in generale senza obiettivi e senza motivazione non si arriva da nessuna parte

Come gestisci le tue emozioni negative prima di una gara? Quanto pensi che incidono sulla tua performance?

Le emozioni e i sentimenti negativi possono influire negativamente nella gara. Io lavoro da dodici anni con i mental coaches dove si cerca di lavorare prima per gestire quello che arriverà dopo

Hai un metodo di Mental training per gestire la pressione emotiva e psicologica durante le gare?

Faccio gare da 40/45 sec. quindi ogni minimo errore lo paghi caro, partiamo 20 giorni prima della gara e quindi la tensione e i giochetti fanno parte del gioco.



Lavoro di: Marchetti Riccardo, Saleri Leonardo, Sacchi Riccardo, Gregori Matteo, Tenconi Jacopo, Chiesa Davide, Galli Filippo, Zanetti Giacomo, Brignoli Damiano, Taino Mauro. Scuola IIS Torriani Classe 4'Alss