

## Intervista Petra Tesio

Petra Tesio è una studentessa monregalese diciassettenne che frequenta il quarto anno del Liceo Linguistico "Beccaria": da fine agosto si è trasferita a Comitán de Domínguez in Messico, nello stato del Chapas, per un anno di exchange student. Petra è anche tesserata nell'Atletica Mondovì e in Messico ha trovato la possibilità di coltivare la sua grande passione per lo sport, in particolare per la corsa. Costantemente in contatto con i compagni di squadra e i tecnici italiani, abbiamo deciso di farci raccontare la sua esperienza a 360° dell'avventura, non solo sportiva, che sta vivendo.

Petra è stata raggiunta con una video chiamata da Enrico Priale tecnico e dirigente dell'Atletica Mondovì.

- **Cosa significa trascorrere un anno all'estero, dall'altra parte del mondo, a diciassette anni? Cosa ti ha spinto a partire?**

Vivere all'estero sola vuol dire abbandonare tutto ciò che si ha e partire senza aspettarsi niente da nessuno, contando solo su te stesso.

Ne vale la pena? Sì Ed è proprio questo che mi ha spinto a partire: la voglia di crescere e di farcela da sola.

Certo non è facile arrivare in un nuovo mondo che ha propri usi e costumi, con le proprie tradizioni e la propria mentalità. I primi giorni sono stati molto difficili, senza conoscere ancora bene la lingua spagnola, ma poi con l'affetto della mia "famiglia" messicana sono riuscita a superare gli ostacoli iniziali. I miei tre "fratelli" sono grandi lavorano e vivono fuori casa, per cui per i miei "genitori" mi coccolano e mi permettono di vivere al meglio questa esperienza.

- **Il mantra dell'exchange student è: "non è né meglio, né peggio: è soltanto diverso".**

**Quali sono le diversità più evidenti tra le due culture (italiana e messicana)? Come è cambiata la tua vita da quando sei lì?**

Da quando sono qui i miei modi di fare sono cambiati, anche il mio modo di pensare, i miei ritmi e le mie abitudini: mi sono dovuta adeguare al loro stile di vita che è molto diverso da nostro. La cosa che mi ha colpito più di tutto è la concezione del tempo: noi in Italia siamo molto più precisi anche nel nostro quotidiano, mentre qui la vita è molto più tranquilla e tante volte ad esempio un "arrivo fra 5 minuti" si traduce con attese di un'ora. Ma dopo un po' ci si fa l'abitudine e ci si adegua... Una cosa che ho fatto fatica a imparare e, all'inizio, a capire è stato che per salutarsi tra amici e compagni fosse "obbligatorio" darsi un bacio sulla guancia ogni volta che ci si vedeva anche più volte al giorno: non bastava un semplice "ciao". Per contro invece alcune comportamenti che a me sembravano normali (come ad esempio fare certi esercizi di stretching e allenamento con i miei compagni maschi) venivano equivocati e ho capito che era meglio evitare...

- **Come si svolge la tua giornata tipo?**

La mia giornata tipo dal lunedì al venerdì è sveglia sempre fissata alle 6 per andare a scuola che si frequenta dalle 7 fino alle 14. Poi torno a casa dove faccio un pranzo leggero per andare al centro sportivo alle 16:30 dove ho allenamento fino alle 18:30/19 quindi torno a casa per cenare. La sera è dedicata ai compiti sia quelli della scuola messicana sia quelli della scuola italiana. La domenica invece è per il riposo o per recuperare tempo di studio e magari esco con gli amici o i compagni. Anche se adesso inizia il periodo delle gare per cui spesso saremo impegnati nelle competizioni.

- **Veniamo alla parte sportiva.**

**Sei tesserata per l'Atletica Mondovì da 3 anni e hai avuto la possibilità di continuare a praticare questo splendido sport anche qui. Questa passione per la corsa ti ha spinto a cercare una squadra con cui allenarti.....**

Si. Appena ho iniziato la scuola mi sono interessata per capire se avevo la possibilità di riprendere con gli allenamenti e la stessa scuola mi ha indicato "Escuela de atletismo Comitán". E' una società sportiva come può essere l'Atletica Mondovì, ma è supportata da una Fondazione e i tecnici sono tutti professionisti che si dedicano all'insegnamento dell'atletica a tempo pieno collaborando direttamente con le scuole e il Comune. Il discorso cambia con l'Università che funziona un po' come negli Stati Uniti dove sono le Università stesse ad avere una propria squadra e quindi gli sportivi sono supportati e aiutati con Borse di Studio. Gli sport più praticati in Messico sono il Football Americano e il calcio.

- **Questo week end hai gareggiato: 800 e 1500 metri? Che tipo di Manifestazione era? il risultato ti soddisfatta? prossimo obiettivi?**

Questo week end ho corso la mia prima gara in Messico l'8 e 9 dicembre nella città di San Cristóbal de Las Casas, gara valida come selezione per i Campionati Nazionali. Sono arrivata quarta in entrambe le gare con 2'30" sugli 800 metri e 5'10" sui 1.500 metri.

Abbiamo partecipato come "Escuela de atletismo Comitán" con tutti e 20 i miei compagni della sezione agonismo, ma le qualificazioni erano individuali e io sono riuscita a passare. Il prossimo obiettivo sarà confermare questo risultato e possibilmente migliorare il tempo nella prossima tappa delle qualificazioni a Campeche.

I miei allenatori che ci seguono tutti i giorni si chiamano Luis e José Antonio Reyes Cabrea detto Toño. Per questa gara siamo anche stati supervisionati da coach

Somosa un allenatore di grande esperienza di Tuxtla. Sono stati contenti dei miei tempi.

- **Domanda tecnica: parlami dei tuoi allenamenti settimanali...**

Gli allenamenti sono dal lunedì al sabato e durano circa due ore. Mi alleno quindi tutti i giorni e dedichiamo anche due sedute di potenziamento in palestra. Il sabato o nei giorni in cui siamo a casa da scuola facciamo anche un doppio allenamento con l'inserimento di una seduta alle 7 del mattino! Inoltre una volta al mese andiamo a fare allenamenti particolari in montagna e in spiaggia: sono molto faticosi ma sono anche molto divertenti. I nostri allenatori ci seguono anche nell'alimentazione e sotto l'aspetto psicologico (con diete e sedute con psicologo sportivo). Le gare sono programmate di mese in mese così da costruire un piano di lavoro di carico e scarico preciso.

- **In Italia invece?**

La differenze più grandi le ho viste nell'approccio all'allenamento dei ragazzi...

Ad esempio la squadra agonistica della mia società è composta da circa 20 atleti, ma l'obiettivo di tutti gli altri della squadra "ricreativa" (dei meno bravi) è quello di entrarne a farne parte e si impegnano ancora di più per riuscirci.

Inoltre quando l'allenatore ci spiega l'allenamento da svolgere, nessuno si sogna di contestare o di fare qualche ripetuta in meno... Piuttosto se ne fanno in più.

Vedo molta più competitività, motivazione, voglia di faticare e di arrivare ad ottenere dei risultati.

- **Sei quasi al giro di boa: traccia un bilancio della tua esperienza. E' un'esperienza che consiglieresti ai tuoi coetanei (monregalesi)?**

Il bilancio è sicuramente positivo per tutto quello che mi sta dando e sono sicura che mi potrà ancora dare nei prossimi mesi.

Certamente consiglieri a tutti di fare un'esperienza all'estero come sta facendo io.

In particolar modo lo consiglieri ai miei compagni di Mondovì perché vedano com'è la concorrenza in altri paesi e come i ragazzi non si lamentano per due allenamenti al giorno e levatacce alle 5 del mattino per andare a correre... (*ride n.d.r.*)