

## Mel Novara

Martedì 22 Maggio ore 18.00

**Pietro Trabucchi** presenta

*Perseverare è umano*

Corbaccio

Interviene **Mario Zampicini**, psicologo dello sport

L'uomo per natura non è un centometrista, è un maratoneta: questo è il risultato di due milioni di anni di evoluzione e adattamento all'ambiente circostante come dimostrano le più recenti teorie scientifiche sull'evoluzione umana. Il suo scatto non gli consentirà mai di raggiungere un'antilope, ma la sua resistenza e la sua motivazione sì. Purché sappia coltivarle e mantenerle salde nel tempo. Questa è la lezione che Pietro Trabucchi, psicologo e coach di atleti che praticano le discipline più dure dell'universo sportivo, come l'ultramaratona, ci insegna in questo libro. Il problema è che nella vita e nella società di oggi, la nostra più intima natura viene ostacolata da elementi estranei e fuorvianti come il mito del talento, la sopravvalutazione del potere degli incentivi o la leggenda dei motivatori esterni. Sempre più spesso crediamo che sia possibile avere successo in qualcosa – nello sport, nello studio, nel lavoro – solo se «siamo portati» oppure se riceviamo una spinta o una ricompensa che prescindono dall'intima soddisfazione di svolgere bene ciò che ci prefiggiamo. Siamo motivati, certo, abbiamo delle ambizioni, degli scopi, ma molto spesso non riusciamo a mantenere con costanza la nostra motivazione. Ci sentiamo frustrati perché non abbiamo subito successo, ci sentiamo demoralizzati se qualcuno non ci incita continuamente, ci sentiamo defraudati se non riceviamo un «premio» per i nostri sforzi. In sostanza sempre più spesso siamo condannati a sentirci dei falliti. E cerchiamo la causa del nostro fallimento fuori da noi, invece che dentro di noi, nel fatto che non «alleniamo» adeguatamente la nostra «resilienza» ovvero la nostra capacità di far durare la motivazione nel tempo. Come coach, Pietro Trabucchi insegna in primo luogo a trovare e mantenere in se stessi la forza di raggiungere un obiettivo; e a costruire con gli altri, compagni e allenatori, ma anche colleghi e superiori, figli e genitori, un sistema sano di relazioni in cui ognuno trova il suo ruolo, mostra le sue capacità e ottiene i suoi obiettivi aumentando la propria autostima e migliorando qualità della propria vita e quella del gruppo in cui si muove, sia esso un team sportivo, un'azienda o una famiglia.



**Pietro Trabucchi** è uno psicologo che si occupa da sempre di prestazione sportiva, in particolare di discipline di resistenza. È stato psicologo della Squadra olimpica italiana di Sci di Fondo alle Olimpiadi di Torino 2006 e per molti anni psicologo delle Squadre nazionali di Triathlon. Attualmente lavora con le squadre nazionali di Ultramaratona (24h, 100 km e Ultratrail), e segue numerosi atleti di sport di resistenza. Professore incaricato presso l'Università di Verona, collabora con il Centro di Ricerca «Sport, Montagna e salute» di Rovereto e con l'Istituto di Scienze dello Sport di Roma. Appassionato praticante di discipline di endurance e di alpinismo, ha scalato l'Everest dal versante Nord in occasione della spedizione «Everest Vitesse» (2005) ed è l'unico italiano ad aver terminato tutte le edizioni della PTL (la versione più impegnativa dell'Ultra Trail del Monte Bianco) e la «Rock and Ice» nell'Artico canadese. Da anni trasferisce con successo la sua esperienza in ambito sportivo nei corsi e seminari di formazione che tiene in varie aziende sul tema della gestione dello stress.