

INTERVISTE

MOTIVAZIONE, RESISTENZA, CAPACITÀ DI MANTENERE L'IMPEGNO AI MASSIMI LIVELLI PER UN LUNGO PERIODO DI TEMPO: QUESTI I TEMI - CHE SFOCIANO NEL CONCETTO DI "RESILIENZA" - AL CENTRO DI "PERSEVERARE È UMANO", IL NUOVO LIBRO DELLO PSICOLOGO, ALPINISTA E ULTRA RUNNER PIETRO TRABUCCHI.

LA MONTAGNA, IL MIO MIGLIOR LABORATORIO

• MONICA NANETTI

In questo periodo, anche dopo l'uscita del suo ultimo libro, lo hanno praticamente intervistato tutti. Almeno i media specializzati, ma non solo. Non ci potevamo certo tirare indietro anche noi, visto che il personaggio di cose interessanti da dire ne ha parecchie e visto anche il personale rapporto di conoscenza che abbiamo con lui. Ma a maggior ragione gli abbiamo posto alcune domande un po' meno scontate e prevedibili. Alle quali naturalmente non ha mancato di rispondere in modo schietto e sincero.

IL TUO LIBRO PRECEDENTE SI INTITOLA "RESISTO DUNQUE SONO", QUESTO "PERSEVERARE È UMANO": CHE COSA C'ERA DA DIRE, IN PIÙ E DI DIVERSO, SUL TEMA DELLA RESISTENZA?

Questo nuovo libro è nato proprio perché non pretendevo, con il libro precedente, di aver sviscerato tutti gli aspetti legati alla resilienza: alla capacità, cioè, di rimanere motivati nel perseguire i propri obiettivi per lunghi periodi di tempo nonostante le difficoltà. In particolare ritenevo importante approfondire i rapporti che intercorrono tra resi-

lienza e motivazione: un'analisi che porta a individuare (e a sfatare) una serie di "leggende" su quest'ultimo tema, che in qualche modo ci influenzano e ci governano.

A questo si è aggiunto anche il mio sviluppo personale, con una serie di esperienze che mi hanno fornito nuovi elementi sull'argomento; in particolare l'essermi occupato delle prime edizioni del Tor des Géants in un'ottica scientifica (conducendo un'approfondita ricerca in collaborazione con il Centro interuniversitario di ricerca in bioingegneria e scienze motorie di Rovereto e con la Facoltà di scienze motorie dell'Università di Verona) ha cambiato la mia concezione dei limiti umani.

Infine, volevo raccontare molte cose che non erano riuscite a entrare nel primo libro, ma che a mio avviso sono storie importanti (e anche divertenti): è questa la parte del libro dedicata alle spedizioni alpinistiche ad alta quota.

UNO DEI TEMI PRINCIPALI DEL LIBRO È IL CONCETTO DI MOTIVAZIONE: PUOI SINTETIZZARE IL TUO MESSAGGIO? IN CHE COSA SI DIFFERENZIA DAI MOLTI TESTI E MANUALI GIÀ IN CIRCOLAZIONE?

La motivazione umana dipende

molto meno di quanto pensiamo da fattori esterni; e tuttora rappresenta, per la nostra specie, qualcosa di importante e di "speciale". La quantità di motivazione e la capacità di farla durare nel tempo sono un patrimonio tipico ed esclusivo degli esseri umani... anche se la società attuale non contribuisce affatto a mantenerlo vivo. Fin dall'infanzia, infatti, vengono proposti modelli falsi e fuorvianti: primo tra tutti, il concetto di "talento" come capacità innata e condizione indispensabile per ottenere risultati eccellenti. Un'idea, questa, che mette in ombra l'importanza dell'impegno e che conduce spesso alla passività e alla rassegnazione, agendo come potente fattore di demotivazione. In realtà, più studio questi temi e più mi convinco dell'importanza assoluta, nella costruzione delle competenze, dell'esercizio e dell'impegno assiduo: chi eccelle, in qualsiasi campo, non lo fa perché "è naturalmente dotato", ma perché ha saputo lavorare duramente e con costanza.

NEL LIBRO PRENDI COME ESEMPIO E "LABORATORIO DI ESPERIENZE" GLI ATLETI DI ULTRAMARATONA. MA QUANTO DELLA LORO STRAORDINARIA CAPACITÀ DI AUTOMOTIVAZIONE E DI RESILIENZA (SPESSE DETTATA DA STORIE PERSONALI E DA CONTESTI MOLTO PARTICOLARI) PUÒ ESSERE RITROVATA ANCHE IN PERSONE COMUNI? E QUANTO DEGLI STIMOLI E DEGLI INSEGNAMENTI DERIVANTI DA QUESTO TIPO DI ATTIVITÀ SPORTIVA PUÒ ESSERE RIPORTATO ANCHE IN ALTRI AMBITI (COME PER ESEMPIO NELLA VITA LAVORATIVA)?

Certo, personaggi come Bruno Brunod o Roberto Ghidoni hanno alle loro spalle delle storie durissime; ma non si può dire lo stesso per i ragazzi della nazionale, che comunque si allenano con un impegno assolutamente fuori dal



TRABUCCHI CON BRUNO BRUNOD IN TIBET

PIETRO TRABUCCHI - BIO

// Pietro Trabucchi, 1963, vive a Brusson (AO). Si occupa da molti anni di psicologia dello sport e di rapporto mente-prestazione. Insegna "Psicologia dello sport" presso l'Università di Verona. Nello stesso ateneo, per il biennio della Laurea Specialistica è titolare dell'insegnamento "Coaching: psicologia del rapporto allenatore-atleta". È stato lo psicologo della Squadra Olimpica Italiana di Sci di Fondo alle Olimpiadi di Torino 2006 e psicologo delle Squadre Nazionali di Triathlon. Attualmente è psicologo delle Squadre Nazionali di Ultramaratona (100 km e 24h) oltre che di numerosi atleti di sport di resistenza.

Ha seguito professionalmente diverse spedizioni alpinistiche finalizzate all'acquisizione di record internazionali con Bruno Brunod, Jean Pellissier e Claudio Bastren-taz (Aconcagua, Kilimanjaro, Everest, Mc Kinley). Nel 2005 ha raggiunto la cima dell'Everest nell'ambito della spedizione valdostana "Everest Vitesse". È autore di diversi libri sui temi della psicologia applicata alla performance e alla gestione dello

stress, l'ultimo dei quali - Resisto quindi sono (Corbaccio) - ha vinto nel 2008 il Premio letterario del CONI ed è stato presentato nell'ambito del programma televisivo "Che tempo che fa" da Fabio Fazio.

Ha lavorato e lavora - come consulente e come formatore per diverse aziende nel campo della gestione dello stress e della crisi, dello sviluppo della resilienza collettiva e del teambuilding.

IL LIBRO

"Perseverare è umano" ed. Corbaccio - 15 euro



WWW.PIETROTRABUCCHI.IT
WWW.CORBACCIO.IT



PIETRO ALL'ARRIVO ROCK AND ICE



PIETRO ALL'ULTRAMARATONA DEL TOUBKAL, 2009



DA SINISTRA: GIULIANA ARRIGONI, GABRIELA MONTI, PIETRO TRABUCCHI E MARCO ZANCHI (TUTTI COMPONENTI DEL TEAM TECNICA) ALLA SCORSA EDIZIONE DEL TOR DES GÉANTS

W GESTISCO IL TEAM DI ATLETI TRAIL "TARGATI" TECNICA; UNA BELLISSIMA ESPERIENZA DI LAVORO. ANCHE SE IL MIO TIMORE È CHE QUESTA LOGICA DEI "TEAM" SPONSORIZZATI CHE SI SFIDANO TRA LORO PORTI A UN AGONISMO ESASPERATO E A PRESSIONI ECCESSIVE, ALL'INTERNO DI UN MONDO - QUELLO DEL TRAIL - IN CUI A PREVALERE È SEMPRE STATO IL RAPPORTO INTERPERSONALE, IL RISPETTO, LA SOLIDARIETÀ.

comune. Di fatto, i primi, con le loro vite in qualche modo "eccezionali" mi sono stati utili per studiare i meccanismi generali che governano la motivazione. Situazioni che si possono ritrovare - al di fuori dell'ambito sportivo - in persone comuni che, se si trovano ad avere una motivazione molto forte, scoprono in sé delle forze enormi: è un concetto di autodisciplina, uno stile di vita che poi ci si porta appresso anche nella vita quotidiana, nell'attività lavorativa, nelle piccole cose. Certo, in contesti esasperati queste dinamiche emergono in modo molto netto: e per me rappresentano un laboratorio ideale (è questo, per inciso, il motivo principale che mi porta a confrontarmi con imprese "estreme": se fosse per il mio gusto personale, sarei molto meno avventuroso di quanto in genere mi si considera). Si tratta di modelli, di archetipi, ma anche di atteggiamenti che una volta interiorizzati ci seguono poi nella vita di tutti i giorni, alla macchinetta del caffè o nei rapporti con i colleghi.

PASSANDO AD ASPETTI PIÙ GENERALI DELLA TUA ATTIVITÀ, QUALI SONO I TUOI RAPPORTI CON GLI SPONSOR? CON QUALI LOGICHE GESTISCI LE TUE SCELTE IN QUESTO AMBITO?

Gestisco il team di atleti trail "targati" Tecnica; una bellissima esperienza di lavoro, soprattutto nel rapporto con l'azienda e con le persone che in essa operano: professionisti preparati e di grande esperienza. Devo dire anche, però, che si tratta di un'attività che vivo in modo in po' estraneo

alla mia natura, nonostante sia stato io stesso a contribuire alla nascita di questo sistema: il mio timore è che questa logica dei "team" sponsorizzati che si sfidano tra loro porti a un agonismo esasperato e a pressioni eccessive, all'interno di un mondo - quello del trail - in cui a prevalere è sempre stato il rapporto interpersonale, il rispetto, la solidarietà. Finora, a onor del vero, l'ambiente continua a essere sano: gli atleti sono soprattutto amici, vivono la gara in modo equilibrato, non sono influenzati da spinte esterne. Ma a mio avviso c'è il rischio nient'affatto remoto che l'elemento economico, le strategie di marketing assumano un ruolo preponderante: qualcosa sta cambiando, e quando ci si trova davanti a figure praticamente perfette non solo nelle loro capacità atletiche, ma anche nel loro spessore umano e comunicativo (penso ad esempio a un personaggio come Kilian Jornet), per la prima volta può insinuarsi il dubbio che si tratti - anche - di una sapiente lavoro di costruzione di immagine.

A PROPOSITO DI TECNICA: QUESTA AZIENDA STA INVESTENDO MOLTO NEL CONCETTO DI SCARPA "OVERSIZE" PER IL TRAIL RUNNING. PERSONALMENTE COSA NE PENSI? E QUAL È IL TUO PENSIERO INVECE SULL'ALTRO GRANDE TREND DEL MERCATO, OSSIA IL BAREFOOT E LE CALZATURE MINIMAL?

Per come la vedo io, queste tendenze opposte portano alla chiusura del cerchio. Parlando di barefoot, di certo questi modelli fisiologici rendono più naturale il movimento del piede.

Ma bisogna considerare che questi movimenti sono oggi "coperti" da diecimila anni di sottoutilizzo: e non mi sembra pensabile che - magari in età neppure giovanissima - qualcuno possa trovare vantaggio a correre un trail o una maratona con scarpe di quel tipo. Perfette per sessioni di rieducazione del piede, per acquisire sensibilità... ma se si devono percorrere molti chilometri, è preferibile una calzatura protettiva. Per contro, la scarpa oversize ha il grande vantaggio di spostare in avanti i limiti di tenuta del piede. Ma anche in questo caso è una questione di modalità di utilizzo: non dimentichiamo che si tratta di scarpe nate per l'ultra endurance, per corse lunghissime. Indossarle per una gara di una ventina di chilometri, semplicemente, non ha senso: ci sono modelli molto più adatti.

PERSONALMENTE QUALI SONO LE TUE PROSSIME SFIDE E DOVE TI VEDREMO IMPEGNATO IN GARE O A FIANCO DEGLI ATLETI CHE SEGUI NEL CORSO DEL 2012?

Per quest'anno sono tre gli appuntamenti fondamentali: seguirò la nazionale di ultramaratona ai mondiali della 100 km (a fine aprile a Seregno - MB) e della 24 ore (a settembre in Polonia). E poi, sempre a settembre, di nuovo il Tor des Géants, che per me rappresenta una sfida personale a livello atletico ma anche un momento importantissimo a livello scientifico: insieme alle università che già ci hanno seguito lo scorso anno, torneremo a fare ricerca "sul campo".



MARCO OLMO

Running with Dryarn®.

- 1° Ultra Trail Monte Bianco 2006 e 2007 (2005-3°)
- 1° Trail Val Digne Courmayeur (2007)
- 11° Ecomaraton di Cuneo (2010)
- 8° Ecomaraton di Alba (2010)
- 2° Gran Raid Sahara, Oman (2011)
- 10° Transvulcania, Canarie (2010) 17° Transvulcania, Canarie (2011)
- 4° Maratona sulla sabbia, San Benedetto del Tronto (2011)
- 12° Marathon des Sabies (2011)
- 2° Run Iceland (2011)
- 2° Ecomaraton della Madonna, Sicilia (2011)

THE FEEL GOOD TECHNOLOGY
Dryarn
OF SWITZERLAND

www.dryarn.com