

Prefazione

di Cristian Zorzi

La gente pensa che vincere nello sport sia solo questione di muscoli. O di cilindrata del motore.

Be', lasciatemelo dire, non è così. Contano anche altre cose.

Dietro la vittoria di un giorno c'è quasi sempre una storia cominciata anni prima.

Una storia che parla di avversità. Di difficoltà superate quotidianamente per rincorrere un sogno che si è fatto da piccoli. Ostacoli che hanno a che vedere con gli insuccessi, le delusioni, gli infortuni, gli errori nella preparazione, i risultati che non arrivano, il fatto che si comincia a non credere più in se stessi.

Per non parlare della stanchezza, dei muscoli, delle ossa e delle giunture che fanno male dopo gli allenamenti più duri, del tempo che non hai più per altre cose.

Mi ricordo che da ragazzino mi allenavo e intanto lavoravo per comprarmi gli sci. Vedevo i miei amici fare un'altra vita. Mi sembrava si divertissero molto di più e ogni giorno mi chiedevo se valesse la pena quello che facevo. Alcuni coetanei mi prendevano in giro, mi davano dello stupido. Poi loro sono finiti nella rete della droga: non hanno avuto la forza per opporsi a questa rovina. A me lo sport invece ha insegnato a soffrire, a combattere, a non mollare.

8 RESISTO DUNQUE SONO

Questa capacità – che tutti sappiamo esistere, ma che non sappiamo come attivare – oggi ha un nome preciso. L’ho imparato da questo libro: si chiama resilienza psicologica. È la capacità di resistere allo stress, di superare gli ostacoli e di rimanere motivati nel perseguire i propri obiettivi.

Ho trovato estremamente interessante l’idea che si possa costruirla, allenarla. E soprattutto insegnarla alle nuove generazioni. Se lo sport deve servire per dare qualcosa di buono ai giovani, questa potrebbe essere la strada. Dai campioni dello sport e dalle loro storie possiamo apprendere tecniche e metodologie per portare nella vita – nella scuola, nel mondo del lavoro, nel quotidiano – la capacità di essere resilienti. È il mio augurio. Credo che oggi nel nostro mondo ci sia bisogno di molta resilienza. Buona lettura.

Cristian Zorzi

Medaglia d’oro Olimpiadi Torino 2006
Medaglia d’argento Olimpiadi Salt Lake City 2002
Medaglia di Bronzo Olimpiadi Salt Lake City 2002
Campione del Mondo a Sapporo 2007
Vice-campione del Mondo a Lathi 2001

Parte prima

Cos'è la resilienza

