

Abituarsi alla fatica e al dolore fisico. Per smetterla di lamentarsi

«Aver perso il contatto con la natura ci ha tolto il valore della fatica». In fondo, vincere una crisi è come scalare una montagna. E la montagna è, in assoluto, uno dei migliori maestri di resilienza. Se lo dice Pietro Trabucchi, che ha scalato l'Everest dal versante Nord, che ha varcato il traguardo per due edizioni del Tor des Géants ed è l'unico italiano ad aver terminato la versione più impegnativa dell'Ultratrail del Monte Bianco, c'è da crederci. Oggi lo psicologo delle discipline di resistenza, professore incaricato presso l'Università di Verona e ricercatore in Bioingegneria e Scienze Motorie a Rovereto, "insegna" la resilienza alle tre squadre nazionali di ultramaratona. «Le carriere e i successi di alcuni sportivi non possono essere spiegati dai soli indicatori fisiologici come il massimo consumo di ossigeno o la

massa muscolare. C'è un fattore mentale che è determinante: la resilienza. E, poiché l'uomo è un animale culturale, le persone che hanno vissuto in zone meno ospitali hanno meglio sviluppato questa capacità: penso ad alcuni atleti altoatesini che hanno una percezione diversa della fatica. La cultura predominante oggi, invece, promuovendo falsi valori come il talento depurato dalla fatica e dall'impegno, e frammentando la volontà individuale, distrugge la resilienza di ognuno di noi». E se la resilienza è un aspetto cognitivo, ci si può allenare a essa. Il metodo di Trabucchi consiste nel lavorare sulle capacità volitionali e sull'alzare la tolleranza e la resistenza alla fatica e al dolore fisico. Il tutto per essere meno viziati e più resilienti. Il prossimo Resilienttraining il 25 e 26 maggio a Brusson (Ao). Info www.pietrotrabucchi.it.



© RIPRODUZIONE RISERVATA