

 È possibile ottenere gli stessi risultati dei dopati utilizzando metodi più scientifici d'allenamento? Cosa si cela dietro l'ansia d'essere sempre vincenti a tutti i costi che domina la nostra società? Come si può fare affinché un bambino si appassioni allo sport e lo pratichi per il resto della sua vita? Quali sono gli effetti sul cervello di mezz'ora di pedalata e quali quelli di mezz'ora di televisione? Esiste un legame tra ossessione della forma fisica e attacchi d'ansia? Quali sono le motivazioni psicologiche al doping? Che legami ci sono tra il gioco degli animali e il gioco umano?

In questo libro divertente, coltissimo e provocatorio, il lettore scopre – alla luce delle più recenti ricerche sull'evoluzione del cervello – la verità alla domanda “a cosa serve veramente lo sport?”. Se lo sport rappresenta un mezzo per favorire lo sviluppo psicomotorio ed emotivo degli individui, perché non lo utilizziamo meglio tutti? Perché la nostra cultura, ossessionata dall'apparire e dall'essere vincenti, tende ad investire solo sullo sport professionistico?

Il modello dello sport professionistico ha invaso – con i suoi metodi, la sua mentalità – anche lo spazio di quello che veniva poeticamente definito “sport amatoriale”: quest'ultimo ne è diventata la brutta copia, la seconda occasione per l'affermazione di chi non ce l'ha fatta al livello più alto. Nemmeno lo sport giovanile sfugge a questa degenerazione.

Con ironia e rigore scientifico viene descritto questo mondo, abitato da malati di protagonismo alla ricerca di tutte le “scorciatoie” possibili, genitori che vogliono sentirsi importanti attraverso i figli campioni, coatti dell'allenamento; e da un mercato che abilmente sfrutta i sogni di costoro per vendere di tutto.

Ma, soprattutto, vengono presentate anche molte soluzioni per “ripensare lo sport”, tra le quali:

- come utilizzare lo sport quale strumento creativo per sviluppare le proprie potenzialità, a qualsiasi livello lo si pratichi;
- come appassionare e motivare i bambini ad una pratica sportiva che li aiuti nello sviluppo e rimanga uno stile di vita per sempre;
- come massimizzare la prestazione in maniera scientifica, senza ricorrere a “scorciatoie”.



*Pietro Trabucchi*, psicologo delle Squadre Nazionali di Triathlon, collabora con l'Istituto di Scienze dello Sport del CONI. Come coordinatore del Centro Alta Prestazione di Brusson (Aosta), ogni anno ha occasione di lavorare o scambiare idee con centinaia di atleti di tutti i livelli. È autore di un libro sulla preparazione mentale negli sport di resistenza e coautore di un testo universitario sulla psicologia dello sport; Atleta d'interesse nazionale fino a vent'anni, si è poi appassionato – da amatore – alle ultramaratone: nel 2002 è risultato immeritabilmente vincitore del circuito internazionale “Iron Tour”.

€ 19,00 (M)



239.138 P. TRABUCCHI RIPENSARE LO SPORT



Pietro Trabucchi

# RIPENSARE LO SPORT

Come (e perché) utilizzare lo sport  
per sviluppare le potenzialità di ogni persona

*Prefazione di Stefania Belmondo*



FrancoAngeli / LE COMETE

