

## COMUNICATO STAMPA

### **Everyday Heroes**

#### **Storie di sport, motivazione e crescita personale**

Il primo libro di Costantino Bertucelli, disponibile negli store on-line e in edizione limitata in formato cartaceo.



Costantino Bertucelli

# EVERYDAY HEROES

STORIE DI SPORT, MOTIVAZIONE E CRESCITA PERSONALE



*Con la prefazione di Roberta Liguori - Mental coach e autrice Mondadori*

Esce in ebook **Everyday Heroes. Storie di sport, motivazione e crescita personale**. Il primo libro di **Costantino Bertucelli**,

«Nel corso degli anni, lavorando a stretto contatto con tanti atleti, professionisti e dilettanti, mi sono reso conto di quante emozioni, di quante storie di vita - ciascuna a suo modo speciale - ci fossero racchiuse in quelle persone» spiega Bertucelli a proposito della genesi del suo libro. «Io ne sono divenuto depositario. Ho scelto cinque di loro e ho pensato di condividere i tanti messaggi positivi che mi hanno trasmesso.»

Quattro uomini e donna che diventano ognuno protagonista di un racconto, dove le esperienze dell'autore si fondono coi ricordi, le sofferenze e le emozioni dei suoi protagonisti.

«Sono persone, come si direbbe con un'espressione abusata, "normali". Normali nel senso che all'inizio del loro percorso non partivano da un livello di abilità o competenze superiore rispetto a tutti gli altri. Sono diventate persone "speciali", e tutti noi possiamo farlo, perché lo hanno voluto, hanno individuato e allenato quelle qualità caratteriali e personali, quegli atteggiamenti che li hanno condotti, nella vita e nello sport, a essere felici per ciò che hanno fatto, e per ciò che sono diventati. Determinazione e allenamento.»

Con alle spalle una lunga carriera come coach, Bertucelli parla con slancio della sua nuova esperienza di scrittore.

«Scrivere è prendersi il tempo per stare in compagnia di se stessi; è aprire, con l'espressione meravigliata di un bambino, la porta della stanza dei giocattoli, lasciando che tutti gli stati d'animo possano liberarsi e correre veloci. Scrivere è anche stare in compagnia di chi ha lasciato un segno nelle nostre vite, con i loro racconti, i loro sorrisi, le loro malinconie. Scrivere è far emergere l'essenziale, lasciando andare in modo lieve il superfluo.»

Il libro sarà disponibile in versione elettronica su tutti i principali store on-line e in versione cartacea in edizione limitata, e sarà supportato da una massiccia promozione nei social network.

## **IL LIBRO**

*“Inizio l’ultimo giro. Mancano pochi chilometri all’arrivo, mi rendo conto che è fatta. Alla mia corsa ormai appesantita, si accompagnano singhiozzi di pianto. Lacrime miste a sudore: gocce dolci e salate insieme. Non ho sufficiente aria per fare entrambe le cose: il mio respiro va un po’ in crisi. O corro o piango. Troppe emozioni, tutte insieme....”*

Ci sono gli eroi dello sport che riempiono stadi e arene, e sportivi che si allenano anni per cercare la gloria nel grande palcoscenico dell'Olimpiade.

Poi ci sono gli eroi di tutti i giorni, quelli che non inseguono contratti e sponsor milionari: sono uomini e donne che trovano nello sport una realizzazione intima e personale, e le motivazioni per superare gli ostacoli, talvolta oltremodo complicati, che la vita pone nel loro percorso.

Lo fanno attraverso degli sport dove la fatica, la solitudine, il dolore sono compagni costanti e inseparabili. Allenandosi magari prima del lavoro, in freddi mattini d’inverno.

Uomini e donne che affrontano gare di Ironman e ultramaratone tra i ghiacci, interminabili attraversate in bicicletta o a nuoto, in luoghi impervi ai confini del mondo. Imprese che resteranno forse nell’anonimato ma diventeranno parte delle loro vite, fino a trasformale.

Imprese eccezionali dove gli avversari sono compagni di avventura solidali, dove il vero contendere sono l'atleta stesso e il traguardo da raggiungere. Con il volto forse stravolto dalla fatica, ma segnato da lacrime di gioia.

Sono i protagonisti di **Everyday Heroes**: cinque ritratti coinvolgenti ed emozionanti, a metà strada tra l’intervista, il racconto e il diario di viaggio.

Da una parte la pluriennale esperienza di un allenatore del corpo e delle mente, dall’altra chi, quelle imprese, le ha affrontate.

Ivano, Leonardo, Gennaro, Alessandra e Stefano. Gli eroi di tutti i giorni che Costantino Bertucelli ha allenato, e ha voluto raccontare in questo libro con una sensibilità sorprendente e fuori dal comune, condividendo con il lettore i suoi ricordi e i suoi preziosi consigli.

## **L'AUTORE**

**Costantino Bertucelli** è nato a Modena. Esperto di metodologia dell'allenamento degli sport di resistenza, come Performance Coach svolge attività di formazione, direzione e organizzazione di progetti rivolti al trasferimento delle strategie vincenti dello sport al mondo aziendale e alla crescita personale.

Ha scritto e pubblicato articoli in ambito tecnico-scientifico. **Everyday Heroes** è il suo primo libro.

Per maggiori informazioni: [www.trainingteam.it](http://www.trainingteam.it)

Email: [info@trainingteam.it](mailto:info@trainingteam.it)