

Letture per l'estate

Terminati allenamenti e gare, perché non leggersi un buon libro dedicato alla ginnastica e ai suoi protagonisti?

Lola Lafon

LA PICCOLA COMUNISTA CHE NON SORRIDEVA MAI

Bompiani, 2015, p. 314



Una miracolosa, minuta ginnasta rumena di quattordici anni, Nadia Comaneci, compare ai giochi di Montréal e diventa mito planetario: sbaraglia le concorrenti sovietiche, favoritissime, fa saltare i sistemi elettronici che computavano i punteggi ricevendo tutti 10; sospende, col suo volto, il suo volteggio, il suo corpo elastico, la guerra fredda.

Lola Lafon, sedotta da questa donna bambina che non sorrideva mai, racconta la storia della sua vita, entrando nei suoi sentimenti e nelle sue emozioni, come fosse il personaggio di un romanzo in cui, tuttavia, tutto è vero. E, nello specchio di questo romanzo, racconta un'Europa spaccata in due, inondata di propaganda, ideologia, menzogne, cinismo, ma anche di grandi passioni, sogni, desideri.

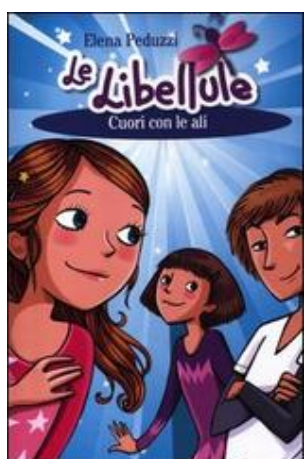
Imitando l'audacia magica delle figure tracciate nel cielo della competizione da quella semplice bambina, il romanzo-acrobazia di Lola Lafon, più vicino alla leggenda di Icaro che alla mitologia degli "dei da stadio", rende omaggio con la sua invenzione alla fantasia di colei che, con un calcio alla luna, ha stravolto il cammino angusto che si riserva alle ragazzine, quelle ragazzine dell'estate del '76 che, grazie a lei, hanno sognato di lanciarsi nel vuoto, gli addominali tesi e la pelle nuda.

Letture sulla ginnastica e i suoi protagonisti



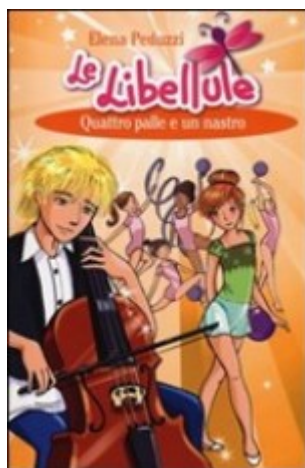
AA.VV.
COME NASCE LA GINNASTICA
Franco Cosimo Panini, 2008, p. 12

Un viaggio per piccoli curiosi alla scoperta di uno sport molto divertente: la ginnastica. Il testo semplice, in maiuscolo, è supportato da divertenti illustrazioni; un simpatico gufetto introduce approfondimenti e curiosità. Un glossario illustrato e un'attività di verifica da fare con gli adesivi concludono la trattazione dell'argomento.



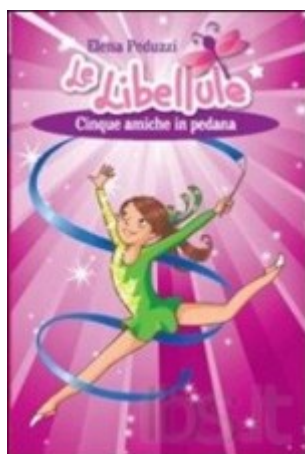
Elena Peduzzi
CUORI CON LE ALI
TEA, 2012, p. 154
Età di lettura: da 9 anni.

I primi allenamenti con la nuova insegnante mettono a dura prova le Libellule: la signora Ranieri è davvero severa e inflessibile. Martina e le sue compagne devono fare appello a tutta la loro grinta e al loro spirito di squadra per tenere alto il morale e preparare il nuovo esercizio per le gare regionali. Quando però ci si mettono di mezzo le emozioni e i sentimenti, anche le amicizie più grandi possono vacillare...



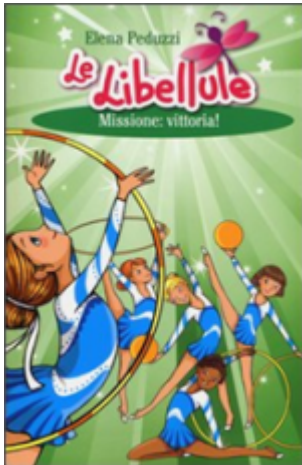
Elena Peduzzi
QUATTRO PALLE E UN NASTRO
TEA, 2013, p. 160
Età di lettura: da 9 anni.

Alda Ranieri, la ferrea allenatrice delle Libellule, vuole metterle alla prova facendole partecipare al Torneo di Inizio Estate, dove dovranno eseguire un difficile esercizio con quattro palle e un nastro. Valeria eccelle proprio nell'utilizzo della palla e le sue compagne contano molto su di lei, ma la ragazza si porta dentro un grande peso che non riesce a confidare a nessuno. Anche dietro le nuvole più scure, però, è sempre pronto a spuntare il sole...



Elena Peduzzi
CINQUE AMICHE IN PEDANA
TEA, 2012, p. 152
Età di lettura: da 9 anni.

L'estate è finita e le cinque Libellule - Martina, Gaia, Valeria, Nina e Irene - sono pronte a riprendere gli allenamenti in palestra. Le aspetta però un'amara sorpresa: la loro amata allenatrice Elisa dovrà lasciare lo sport per problemi di salute, e a sostituirla arriverà la rigida e severa Alda Ranieri.



Elena Peduzzi
MISSIONE: VITTORIA!

TEA, 2012, p. 166

Età di lettura: da 9 anni.

Le Libellule hanno deciso di dare fiducia alla nuova allenatrice e hanno ritrovato tutto il loro entusiasmo. Ora le aspetta una sfida decisiva: affrontare le squadre avversarie alle gare Regionali. Tutto si gioca in una manciata di secondi, la durata dell'esercizio, e l'emozione è alle stelle. Riuscirà Martina a mettere da parte tutti gli altri pensieri che le si agitano nel cuore e a condurre le sue compagne alla vittoria?



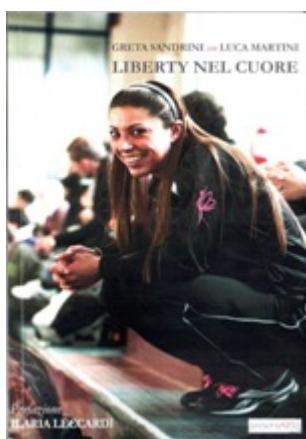
Stella Ferraris
VITE PARALLELE

Rizzoli,

Età di lettura: da 12 a 16 anni.

Scuola-allenamento-compiti-dormire-scuola-allenamento-compiti-dormire. La vita delle ragazze di una squadra di ginnastica artistica è molto dura e impegnativa: ore e ore di lavoro in palestra, cinque giorni su sette, in vista di una gara che ne segnerà la carriera. Eppure, Ale, Giorgia e le loro compagne sono ragazze come tutte le altre alle prese con i genitori, l'interrogazione di inglese, la voglia di libertà e i primi amori. Ale si è appena presa una cotta per Luca, pure lui ginnasta, bello e solare. In palestra, lui ogni tanto le getta uno sguardo, però non ha ancora fatto il passo decisivo. Sarà

davvero convinto? Sulla chat di Facebook scorrono le confidenze con Giorgia. Tutto questo non basta a distrarre le ragazze dalla preparazione per la gara più importante dell'anno, la finale del campionato di serie A, che le aspetta tra meno di un mese. Alberto, l'allenatore, le spinge a dare il massimo ma, nel contempo, dà un annuncio che crea un po' di scompiglio: è in arrivo Silvia, la "grande promessa" che, dopo un infortunio, ha lasciato la sua ex palestra per ragioni non chiare. Giorgia ha paura: Silvia è forte e potrebbe soffiarle il posto in squadra. Presto le ragazze partiranno per il ritiro di Rimini dove dovranno cercare la concentrazione necessaria. Ma quante domande e quante speranze si affollano nei loro cuori... Sulla scia del docu-reality "Ginnaste" trasmesso da MTV, "Vite parallele" è una storia che ci immerge nel mondo delle adolescenti della ginnastica



Greta Sandrini
LIBERTY NEL CUORE
presentARTsi, 2012, p. 96

‘ Liberty nel cuore ‘ di Greta Sandrini e Luca Martini rappresenta uno degli ancora rari titoli nel panorama editoriale italiano che rivolge la propria attenzione al mondo della ginnastica artistica. Greta, ginnasta dall’infanzia e oggi Presidente e allenatrice della bresciana ASD Liberty racconta in questo libro, attraverso la trasposizione letteraria di Luca, la propria esperienza sportiva da quando aveva 5 anni sino all’ultimo campionato nazionale cui quest’anno ha guidato la sua associazione. Nessun intento autocelebrativo anima questo lavoro, chiariscono subito gli autori nella loro introduzione; non si parla di coppe o dei campionati pur vinti perché al centro del libro ci sono i e emozioni, i sogni e le speranze che in questi anni hanno accompagnato il cammino di Greta. È semmai un inno allo sport e alla voglia di credere in un progetto; è un ricordare che lo sport può essere anche cultura e comunanza se vissuto attraverso i valori e non solo i risultati. Non serve conoscere questa diffusa disciplina per farsi avvolgere dalla narrazione, lasciate librare la parte più leggera di voi perché con questo libro si impara davvero a volare.



Emanuela Maccarani, Ilaria Brugnotti
QUESTE SQUADRA
La ginnastica ritmica, le Farfalle, la mia vita
Baldini&Castoldi, 2014

Questa squadra non è una storia. Né tanto meno un romanzo. Non è un semplice racconto né una biografia scandita dall’inesorabile trascorrere degli anni. Questa squadra, prima di tutto, è un’espressione verbale. Un modo di dire che porta con sé le vicissitudini, le emozioni, le delusioni, le conquiste, le rinunce, i sacrifici, le sconfitte e le vittorie – tante – di Emanuela Maccarani, l’allenatrice responsabile della Squadra Nazionale Italiana. Colei che è riuscita a portare l’Italia della ginnastica ritmica, per la prima volta, sul tetto del mondo. L’allenatrice più medagliata di sempre. Questa squadra: così Emanuela definisce le ragazze che si sono avvicendate nel corso degli anni, nella rosa della Nazionale. Questa squadra che, dopo 88 medaglie e tre titoli mondiali consecutivi, vinti dal 2009 al 2011, insegue un sogno: l’Olimpiade di Londra.



Carlotta Ferlito

COSA PENSO MENTRE VOLO

La trave, i cioccolatini, le Olimpiadi e altre cose che non sapete di me
Rizzoli, 2014

Da bambina aveva giurato "Andrò alle Olimpiadi" ma anche "Diventerò una cantante". Indovinate com'è finita. Ha cominciato ad allenarsi a 4 anni (da piccola la chiamavano Duracell perché non si fermava mai). A 12 ha lasciato Catania e la famiglia per dedicarsi completamente allo sport. A 17, dopo aver fatto il pieno di medaglie nei campionati internazionali, ha partecipato alle Olimpiadi di Londra, realizzando il suo sogno di bambina. Carlotta Ferlito, segno zodiacale Acquario, campionessa italiana di ginnastica artistica, racconta la sua storia in pagine ricchissime di foto ed emozioni: ci sono gli esordi, le prime gare importanti, l'attrezzo che preferisce (la trave) e quello che teme (le parallele), la passione per la musica e quella per i dolci. Ma soprattutto c'è la sua vita dietro le quinte: l'infanzia a Catania, i fratelli e il cane Pepe, le amicizie e gli amori, pochi ma buoni.



Ilaria Leccardi

POLVERE DI MAGNESIO

Storie di ginnasti e ginnastica
Bradipolibri, 2009, p. 240

La polvere di magnesio ti rimane addosso quando finisci un esercizio. Ti invade i vestiti e i capelli quando sfiori un attrezzo. La respiri quando varchi la porta di una palestra e, se ti sorprende, ti fa tossire e starnutire. La polvere di magnesio riconosce ogni centimetro della tua pelle, ogni tuo pensiero, lo fa fluire e lo mantiene saldo. Polvere di magnesio è un viaggio per tappe che ci racconta i luoghi e i protagonisti della ginnastica artistica in Italia portandoci, pagina dopo pagina a scoprire gli allenamenti, le gare, le sfide e le confessioni di chi ogni giorno vive a suo modo questo sport. Un percorso tra i campioni, alcuni olimpionici, altri campioni di vita, racchiuso in nove capitoli illustrati da un'ampia galleria fotografica.



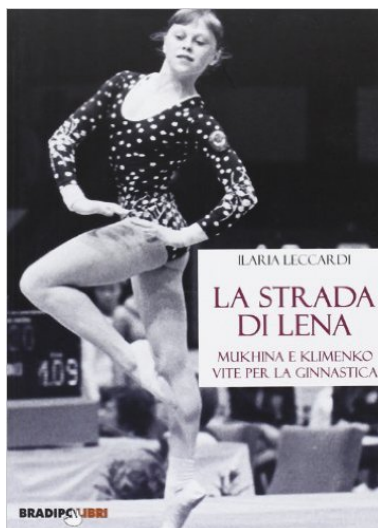
Vanessa Ferrari
EFFETTO FARFALLA
La mia vita narrata a Marco Archetti
 Mondadori, 2015, p. 196

"Io sono il mio corpo" dice Vanessa Ferrari, un corpo forgiato dalle ore in palestra, dalla routine agli attrezzi, dalle rinunce, dagli infortuni e dalle vittorie. Un corpo estenuato dalla ginnastica e dal suo incanto. Una magia che ammalia una bambina di sei anni che vede per la prima volta in televisione un'atleta alla trave e insiste con la madre perché - dopo una prima rovinosa esperienza con la danza - la iscriva a un corso per provare le prime capriole, le rovesciate e le ruote. Un periodo spensierato e divertente, destinato presto a finire perché tutti si accorgono che quella bambina è straordinariamente dotata. E questo talento non può essere sprecato, va coltivato, così una Vanessa ancora piccolissima conosce il volto spietato della ginnastica: le scuole serali, l'incubo del peso e l'ossessione della leggerezza, il diktat alimentare e gli allenamenti senza sosta sotto la guida di Enrico, l'allenatore, la figura paterna, che plasma quella bambina fino a farle salire il più alto gradino del podio e diventare campionessa mondiale a quindici anni e mezzo. L'oro splende, e sarà la prima di molte medaglie; ma mentre l'atleta siede sul tetto del mondo, alla ragazza non verrà concesso nemmeno di assaggiare la torta preparata in suo onore. L'incantesimo della ginnastica e i suoi demoni, il grave infortunio al tendine del 2008 e una carriera che sembrava finita. Il volo della farfalla e la sua caduta.



Ilaria Bernardini
CORPO LIBERO
 Feltrinelli, 2011, p. 189

Martina ha quattordici anni ed è una ginnasta professionista. Insieme a Carla e Nadia è in trasferta in Romania: il loro team partecipa alle gare di qualificazione per le Olimpiadi. La tensione è altissima e vincere è l'unica opzione possibile. Martina osserva Carla e Nadia, più carine, più brave, più ricche. Le guarda e le studia - i corpi adolescenti che dovrebbero esplodere e che invece sono intrappolati nella ferrea disciplina atletica, spia i loro giochi segreti, ascolta le loro continue, allarmanti profezie - e lotta con loro per un posto in squadra. Le sostiene ma anche le detesta, e cerca piano piano di ritagliarsi uno spazio speciale e tutto per sé. La competizione all'interno della squadra si somma poi alla spietata lotta contro le squadre degli altri paesi. Le cinesi, soldatine così spaventose e così precise, dominano i pensieri di Martina e delle sue compagne, insieme alla minuscola Petrika, luminosa stella rumena, che è senza dubbio la ginnasta più brava e quindi più odiata: il suo talento e la sua grazia diventano una minaccia per tutte. Nelle palestre e nelle arene, tra salti tripli, rondate e l'incubo di cadere di collo dalle parallele, fra boschi bianchi di neve e la temperatura sotto lo zero, la paura e l'orrore arrivano veloci e cattivi, proprio come i lupi. Nessuno prima era penetrato, con tanta implacabile esattezza, nella fragile perfezione di queste eroine adolescenti, per accompagnarle - non senza sorriso, non senza intenerimento - nel terrore.



Ilaria Leccardi

LA STRADA DI LENA

Muchina e Klimenko. Vite per la ginnastica

Bradipolibri, 2013, p. 224

"La strada di Lena" è quella di Elena Mukhina, ginnasta sovietica, campionessa del Mondo nel 1978. Ma anche quella di Mikhail Klimenko, detto Misha, il suo allenatore. Un uomo che aveva nelle molecole la forza e l'attenzione, mani grandi e nessuna paura di faticare. E' un percorso fatto di vittorie, innovazioni e dolore, di un infortunio che ha strappato una ragazza di vent'anni alla vita di sempre. La strada di Lena è quella percorsa, tra le impolverate palestre d'Italia e di Russia, per raccontare la ginnastica e la sua evoluzione...



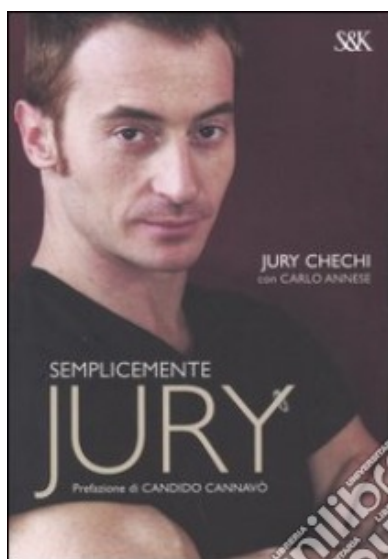
Alessandra Pesce

SOGNA, VOLA... PICCOLA FARFALLA

Ginnastica artistica. Una passione, una ragione di vita

ERGA, 2014, p. 50

Innamorarsi della ginnastica? Pare strano, ma benché sia uno sport che richiede sacrificio, impegno, costanza e non restituisce né denaro né fama né gloria, possiede l'inspiegabile forza di far scattare la passione nel cuore degli atleti, una passione senza condizioni. E difficile comprendere perché una ginnasta si sottoponga a tali sacrifici e a tali sforzi in cambio di magre ricompense, ma il legame che si crea tra l'attrezzo e lo sportivo è talmente forte che nulla riuscirebbe a spezzarlo. Dalle pagine di questo libro affiorano emozioni, percezioni, ricordi, affetti. Un pout-pourri di sensazioni che si sviluppano nell'arco di quindici anni e che costituiscono una parte significativa degli strati che depositandosi formano la struttura di un'adolescente.

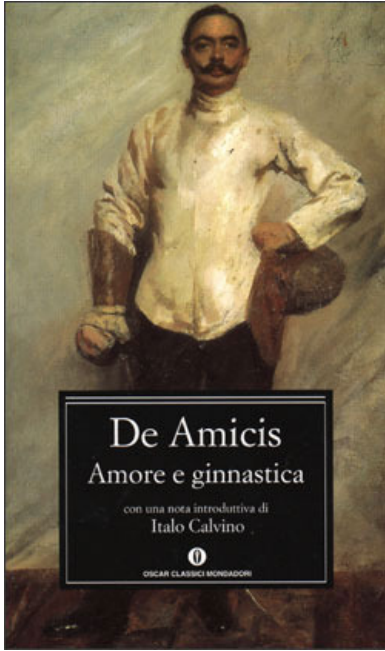


Jury Chechi Carlo Annese

SEMPLICEMENTE JURI

Sperling & Kupfer, 2005, p. 225

Pluricampione mondiale e campione olimpico, Jury Chechi è uno degli sportivi italiani più titolati degli ultimi decenni e uno dei più conosciuti. In questo libro il "Signore degli anelli" guarda alla sua carriera, dagli esordi alla consacrazione olimpica, dando vita a una storia di sport, ma anche a un vero e proprio libro motivazionale, che racconta come trovare in se stessi la forza per superare gli ostacoli e vincere.



Edmondo De Amicis

AMORE E GINNASTICA

Publicato quasi clandestinamente nel 1892, sei anni dopo il grande successo di "Cuore", il libro di De Amicis è un racconto ricco di humor. Il mondo scolastico, tanto caro all'autore, appare qui come un campo di forze contrastanti, diviso tra gli slanci ideali delle missioni civili e i piccoli segreti degli individui. La dirompente passione di un timido segretario per la procace insegnante di ginnastica, fanatica di attività fisica, dà origine a una storia maliziosa e ironica, che rivela nuovi insospettabili aspetti della narrativa di uno degli scrittori più amati dell'Ottocento italiano.