



# La Gazzetta dei libri

*Non muovere mai l'anima senza il corpo, né il corpo senza l'anima, affinché difendendosi l'uno con l'altra, queste due parti mantengano il loro equilibrio e la loro salute.*

Platone

In occasione di "Sport in biblioteca", una iniziativa del mese di maggio che prevede alcuni incontri con società sportive pistoiesi e una relativa mostra dedicata a queste società nelle vetrine esterne della San Giorgio, la biblioteca incentra il suo mensile percorso di lettura sullo sport. Se da una parte lo sport nasce come esigenza primaria di movimento e come pratica di salute e benessere, dall'altra una sua interpretazione in chiave strettamente agonistica oppure, come accade oggi, legata a interessi economici, ne ha ridotto il valore positivo. Da convinti sostenitori dell'attività sportiva come occasione di divertimento e di strumento di benessere, ma anche di educazione e maturazione individuale, abbiamo deciso di offrire ai nostri lettori alcuni testi di argomento sportivo, ponendo particolare attenzione alle discipline che per qualche ora trasformeranno la Biblioteca San Giorgio in una vera e propria palestra o campo sportivo. A introduzione del percorso bibliografico due brevi preludi. Il primo riguarda lo sport in generale e invita a riflettere sul plus-valore della fatica che in ambito sportivo e, metaforicamente, relazionale può portare a importanti traguardi. Esempio in questo caso il concetto di resilienza, maturato dai libri di Pietro Trabucchi, psicologo che si occupa di motivazione atletica: la resilienza psicologica è la capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli altri eventi negativi che si incontreranno sul cammino. La seconda prefazione riguarda, invece lo sport e le donne, un argomento particolarmente interessante e ancora poco analizzato, perché la storia sportiva è stata a lungo caratterizzata da una netta predominanza maschile. Tutt'oggi il percorso è segnato da profonde differenze di genere: gli uomini partecipano più delle donne alla pratica sportiva e, al contempo, gli sport maschili sono più rilevanti sia economicamente sia culturalmente. Il processo di diffusione dello sport fra le donne è segnato da una continua e difficile negoziazione con le barriere simboliche e culturali che relegano le donne nella sfera domestica, al ruolo di mogli, madri, al massimo lavoratrici. Fu, infatti, soltanto nel 1921, con la fondazione della Federazione Sportiva Femminile Internazionale, che nacque in Francia la prima organizzazione avente l'obiettivo di promuovere l'agonismo sportivo fra le donne. Eppure, nel nostro Paese, sono molte le atlete che "hanno fatto la differenza", stabilendo nuovi record mondiali, lanciando la loro competitività perfino in squadre agonistiche di sport non certo molto femminili, come il rugby o il basket.

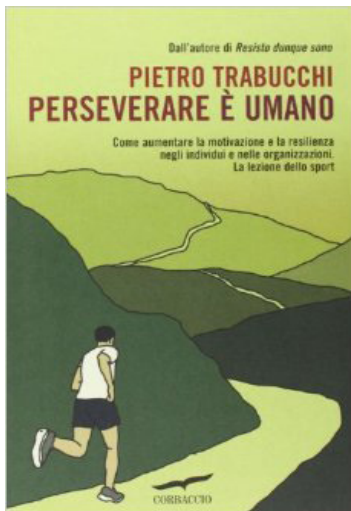


## Sportiva-mente

### **Elogio della fatica: vincere, senza segreti** di Matteo Rampin, Salani, 2014

Il libro nasce dalla collaborazione tra Matteo Rampin, psichiatra e consulente per le attività formative di alto livello, e dieci campioni sportivi che hanno raggiunto l'eccellenza nelle loro discipline: Mirco Bergamasco (rugby), Igor Cassina (ginnastica artistica), Luca Dotto (nuoto), Christof Innerhoffer (sci), Pino Maddaloni (judo), Mikhail Ryzhov (marcia), Clemente Russo (pugilato), Alessandra Sensini (vela), Tullio Versace (rally). Il testo, che dedica ogni capitolo a un campione, ha l'intento di dimostrare che la fatica, compagna di viaggio di tutti gli sport, è il primo step per raggiungere importanti traguardi. In sintesi, nello sport, così come nella vita, è fondamentale imparare a gestire la fatica, intesa come sforzo che non coinvolge soltanto il fisico, ma anche la sfera emotiva e soprattutto mentale.

### **Perseverare è umano. Come**



## Le donne e lo sport

### **Sara Errani. Excalibur: il mio tennis sul tetto del mondo** di Roberto Commentucci, Mondadori, 2014

*Sono ragioniera, caro dottor Clerici. Ma vorrei tanto essere Tennista, con la T maiuscola.* Era il 2009 quando Gianni Clerici, scrittore, giornalista e famoso commentatore del tennis, raccontava di Sara Errani. Dalla sua penna, che tanti personaggi aveva disegnato, ecco che usciva un'autobiografia della tennista bolognese, sedutasi al suo fianco e invitata all'autopresentazione: da allora di strada Sara Errani ne ha fatta veramente molta e ha potuto davvero mettere il suo diploma di ragioniera in un cassetto. Vincitrice di numerosi e importanti tornei, la tennista italiana più famosa ha dichiarato più volte di non volersi mai separare dalla sua "spada magica" (Excalibur), simile a quella di re Artù che le ha fatto provare la sensazione di essere invincibile.

### **Il mio stile libero: nuoto, amore e rock'n'roll** di Federica Pellegrini con Matteo Giunta, Mondadori, 2014

La "Divina" del nuoto si mette a nudo, anzi in costume da bagno, per descriversi nel modo più sincero possibile; infatti in queste pagine troviamo tutta la vita di Federica legata al nuoto: dalle nozioni tecniche a quelle più glamour (tipo la scelta del costume giusto), fino ai risvolti psicologici. Perché il rapporto tra lei e lo sport che ha scelto è fatto anche di paure, come ha rilevato a Fabio Fazio, durante la trasmissione *Che tempo che fa*. *Ho paura del mare, dell'acqua profonda. Nuoto in piscina da 20 anni e il fondo lo vedo.* Un libro avvincente che la Pellegrini scrive anche per dimostrare come l'acqua, sia per un nuotatore agonista che amatoriale, è l'elemento principale per sentirsi in armonia con il mondo.

### **Io, Valentina Vezzali** di Valentina Vezzali, con Betta Carbone, Baldini & Castoldi, 2012

Prima donna al mondo ad essersi aggiudicata tre medaglie d'oro olimpiche individuali in tre consecutive edizioni, Valentina Vezzali è considerata la più grande schermitrice di tutti i tempi. Definita dai media "il Cobra", per la sua voglia e capacità di battere record, è anche una donna che sa rivelarsi, raccontando le proprie debolezze e fragilità; in queste sue pagine, la grande fioretista decide per la prima volta di alzare un velo su





## Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

un mondo, quello della scherma, che oltre a regalarle molte gioie non le ha risparmiato insidie e ostilità.

### Una vita con il vento di Alessandra Sensini, Longanesi, 2010

Una lunghissima e felice carriera, quella di Alessandra Sensini, classe 1970, e una dedizione completa per il mare e la tavola da windsurf. Una passione nata per gioco, sulla spinta di suo padre, che l'ha sempre incoraggiata insieme alle tre sorelle maggiori - a fare sport e a non tirarsi indietro di fronte alle sfide. Oggi, la donna più importante del windsurf mondiale, quella che ha conquistato più medaglie olimpiche, ci parla della sua vita, mettendo in luce il percorso che l'ha portata a molte vittorie entusiasmanti e ad alcune sconfitte.

## Golf

### L'arte del golf: psicologia del vincitore di Willy Pasini, Oscar Mondadori, 2014

Willy Pasini, appassionato praticante e profondo conoscitore del golf, ha dedicato al suo sport preferito questa indagine psicologica, volta a dimostrare come almeno il 70 per cento della performance sportiva dipenda dalla testa: infatti, una volta che si padroneggia la tecnica, a fare la differenza è proprio l'approccio mentale. L'autore consiglia, infatti, in questo testo esercizi di meditazione per riconciliare mente e corpo e per imparare a gestire il problema comune un po' a tutti i giocatori dell'ansia da tee shot.

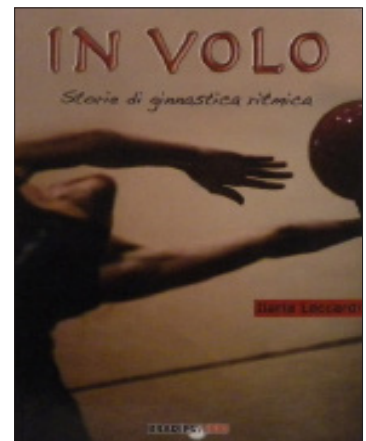
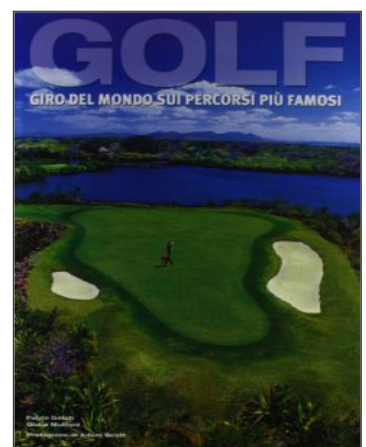
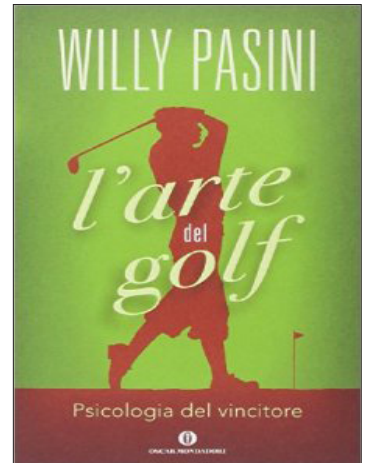
### Golf: giro del mondo sui percorsi più famosi di Fulvio Golob, Giulia Muttoni, White Star, 2011

Sono ben 32.000 nel mondo i percorsi di golf; quelli contenuti in questo libro rendono omaggio soprattutto alla culla

del golf, la Gran Bretagna e l'Irlanda e agli Stati Uniti d'America, nazione che di recente ne ha sviluppati tantissimi nuovi. Il volume, attraverso le sue bellissime e suggestive illustrazioni, si propone di raccontare brevemente la storia del golf e le tecniche usate dai campioni per aggirare ostacoli presenti nei campi da golf.

### Golf: 100 consigli per giocare bene, a cura di Christopher Obetz, De Agostini, 2009

Nomi leggendari del golf, come Billy Casper e Tiger Woods, insieme ai professionisti mondiali di questo sport, elargiscono preziosi consigli per giocare come dei veri maestri (dalla corretta impugnatura all'esecuzione di un colpo con la forza giusta); ciascuno di questi suggerimenti, scelti tra quelli pubblicati in oltre cinquant'anni sulla rivista "Golf Digest" è abbinato a un disegno tratto dagli archivi di Ravielli, il più classico e amato illustratore di questo sport.



## Ginnastica ritmica

### In volo: storie di ginnastica ritmica di Ilaria Leccardi, Bradipolibri, 2013

Ilaria Leccardi, giornalista che ha all'attivo due libri sulla ginnastica artistica e in prima persona ha vissuto le gioie di questo sport, narra la storia e le storie di ginnaste, dalle pioniere che negli anni Cinquanta hanno contribuito a fondare la disciplina e si sono battute per la sua affermazione, alla magia delle Farfalle campionesse del Mondo, allenate da Emanuela Maccarani. L'autrice inserisce nel volume anche un'ampia galleria fotografica, con più di 150 immagini a colori, che accompagna il lettore alla scoperta di un mondo magico, fatto di segreti e speranze, gioie e difficoltà.

### Cosa penso mentre volo: la trave, i cioccolatini, le Olimpiadi e altre cose che non sapete di me di Carlotta Ferlito, Fabbri, 2013

Carlotta Ferlito, catanese, 18 anni, è l'astro nascente della ginnastica artistica italiana: in questo libro, che ha l'andamento di un simpatico diario, la campionessa si racconta tra sogni, medaglie, sacrifici e passioni.





## Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

### Rugby

**L'ovale rimbalza male. Dal rugby alla vita nelle storie di tre campioni di Martìn Castrogiovanni, Gonzalo Canale, Sergio Parisse ; con Nicola Mostardini, Giunti, 2014**

I tre autori, campioni della nazionale italiana di rugby, descrivono come questo sport li ha aiutati a diventare le persone che sono oggi, in campo e nella vita. Perché il rugby, come è stato simpaticamente definito da Marco Paolini, è una *zuffa con moltissime regole*: da qui la metafora con la vita umana, fatta anche di traiettorie non definite e lineari e da regole e doveri da portare avanti con profondo senso di responsabilità.

**Rugby quantistico: un dialogo tra sport e fisica di Jonny Wilkinson, Étienne Klein, Jean Iliopoulos, Add, 2013**

Il testo è la trascrizione di una conversazione pubblica tra due fisici quantistici, Étienne Klein e Jean Iliopoulos, con il rugbista Jonny Wilkinson, campione inglese in forza da qualche anno alla squadra di Tolone. Scopriamo, così, attraverso queste pagine, come mai la star mondiale del rugby si sia appassionato alla fisica quantistica e quali siano (se ci sono) le connessioni che legano la fisica quantistica alla palla ovale. Un testo curioso e sorprendente che cattura l'attenzione del lettore, portandolo in mondi differenti ma non per questo contrastanti.

### Scherma

**Risorgere e vincere. Una storia di talento, tecnica e strategie mentali di Aldo Montano, Giorgio Nardone, Giovanni Sirovich, Ponte alle Grazie, 2012**

Aldo Montano, schermidore italiano, vincitore della medaglia d'oro individuale ai Giochi Olimpici di Atene 2004, racconta, insieme a Giovanni Sirovich, commissario tecnico della nazionale italiana per l'arma della sciabola e Giorgio Nardone, psicologo e "stratega", gli imprevisti e gli infortuni che lo hanno costretto per oltre tre mesi ad allontanarsi dagli allenamenti sportivi. Nel suo percorso l'atleta ci spiega come è riuscito a "risorgere", avviando un lungo processo sotto la guida di esperti in grado di coniugare strategie mentali e abilità tecniche.

**La vanità della spada: vite e ardimenti dei Fratelli Nadi di Geminello Alvi, Mondadori, 2008**

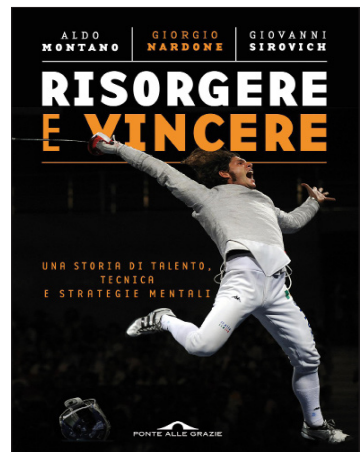
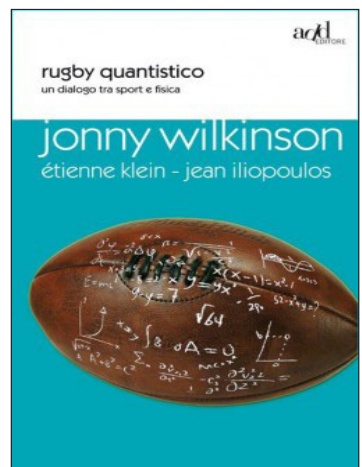
L'autore, saggista e romanziere, scrive una delicata storia dei due fratelli livornesi Nadi, Nedo e Aldo, i due dei più grandi schermidori della storia, indimenticabili protagonisti d'oro all'Olimpiade del 1920 ad Anversa. Geminello Alvi ci restituisce un indubbio affresco della storia di quegli anni, menzionando curiosità intorno alle vite molto differenti dei due fratelli.

**Andare avanti guardando indietro. Filosofia del rugby di Mauro e Mirco Bergamasco con Matteo Rampin, Ponte alle Grazie, 2011**

Mauro e Mirco Bergamasco, indiscussi protagonisti del rugby tricolore degli ultimi anni, insieme a Matteo Rampin spiegano le ragioni, non accidentali, attraverso le quali oggi il rugby sta conquistando un numero sempre maggiore di seguaci. Il titolo di questa pubblicazione affronta una delle regole più caratteristiche del rugby, che è quella di poter correre in avanti con il pallone in mano, ma di poter passarlo "alla mano" solo al compagno dietro di sé, il che fa di questo sport una disciplina decisamente "controintuitiva" e stimolante.

**Ama il tuo nemico. Nelson Mandela e la partita di rugby che ha fatto nascere una nazione di John Carlin Sperling & Kupfer, 2009**

Nel 1994 Mandela trionfa: il Sud Africa è fatto, ma restano da fare i sud africani. Così il genio politico di "Madiba" si inventa la più audace e improbabile delle scommesse: usare il rugby, sport nazionale bianco, per unire il paese una volta per tutte. Siamo nel 1995, durante i mondiali, quando la squadra degli Springbook, orgoglio della minoranza afrikaner, vince la finale. Finalmente quarantadue milioni di sudafricani sono uniti dalla stessa passione.



**Biblioteca San Giorgio**

Via Sandro Pertini  
51100 Pistoia  
Tel 0573 371600  
Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it  
www.sangiorgio.comune.pistoia.it