

COMUNICATO n. 2960 del 25/09/2022

Inclusione, libertà e voglia di migliorarsi: i valori dello sport nei libri presentati al Festival

Una domenica mattina di sole in piazza Duomo a Trento ha accompagnato la presentazione di tre libri molto speciali: “La rossa volante” con la campionessa Francesca Porcellato e Matteo Bursi, “Respirazione e high performance” con la schermitrice Arianna Errigo e l’apneista Mike Maric, “Fuori dalla mischia” con il rugbista Maxime Mbandà. Una mattinata dedicata ai valori dello sport che aiuta a rialzarsi anche nei momenti più difficili. “Perchè lo sport - questo il messaggio lanciato nell’occasione - non ha distinzioni ed è bello a 360 gradi”.

“Fuori dalla mischia” (Piemme) con Maxime Mbandà

È un racconto coinvolgente che parla di rugby, amore e forza della vita. Ma anche di determinazione, durezza, lealtà, cooperazione, rispetto e controllo di sé. È cultura dello stare insieme, senso di squadra, sostegno, accettare a testa alta e con serenità vittoria e sconfitte, ma è soprattutto la vita di Maxime Mbandà, terza linea delle Zebre e della Nazionale, ne è un esempio concreto. Cresciuto nel nostro paese da padre congolese e madre italiana, nonostante una famiglia unita, solide amicizie e i successi nella palla ovale, Maxime ha avuto esperienza diretta di quanto sia difficile la strada dell’integrazione. Per questo ha deciso di scrivere un libro in forma di lettera a Leone, il figlio di un anno. “Spero di far conoscere il Congo anche a mio figlio Leone: a lui ho scritto questa lunga storia, vissuta anche sopra le righe, ma riscattata in campo sportivo. Io spero che lui scelga la sua strada come è sempre stato per me. L’importante è non dimenticare che odio porta odio, amore porta amore, dentro e fuori dal campo”.

Nella testimonianza irrompe l’emergenza pandemia. Le 12-13 ore al giorno di servizio volontario sulle ambulanze a Parma durante la prima ondata del Covid, quando Maxime aspettava la nascita di Leone, e pochi mesi dopo il contagio dei suoi genitori, per fortuna con il lieto fine.

Non sono mancati poi, i racconti dal campo: “Incontrare una squadra come All Blacks con l’esecuzione della danza Maori (Haka) ti provoca emozioni indescrivibili. Oggi gioco nel massimo campionato, ma le sfide future non mancano. Posso dire che se non fosse stato per mia madre non sarei qui oggi. Pensavo di divertirmi percorrendo altre strade, ma solo grazie a lei ho raggiunto i risultati che ho raggiunto nello sport”.

“Fuori dalla mischia” è andato esaurito nelle librerie in queste settimane e i proventi saranno devoluti in beneficenza. Un libro che ci invita a fare squadra, con la forza della responsabilità, pronti ad evitare i “placcaggi” dell’odio e dell’indifferenza.

“La rossa volante” (Baldini Castoldi) con Francesca Porcellato e Matteo Bursi con la prefazione di Giovanni Malagò

Il libro racconta una storia toccante, che invita a riflettere sul senso della vita. Aveva diciotto mesi, Francesca stava giocando nel cortile di casa, quando un’autocisterna che trasportava gasolio la investe schiacciandola e facendole perdere l’uso delle gambe. Dovette trasferirsi dal Veneto a Roma, in un istituto specializzato in fisioterapia. Il passaggio dai tutori alla carrozzina fu il ritorno alla vita. Francesca ricorda: “È stato davvero un incidente grave. Ho rischiato la vita, ma dopo mesi di ospedale sono rinata. Da quel momento è iniziata la battaglia per guadagnarsi un posto nella vita. La mia famiglia e moltissime altre persone mi hanno aiutato a ripartire: dall’istituto fino ai compagni di scuola che ogni mattina agevolavano il mio ingresso a scuola con grande dolcezza”. Seduta sulla carrozzina, ha riconquistato libertà di azione e pensiero, si è riappropriata del proprio futuro. È rimasta fedele al sogno, che aveva già a 6 anni, di diventare

un'atleta. In questo libro racconta in che modo il sogno si è trasformato in realtà.

“Francesca è l'inno al movimento - aggiunge Bursi -. Il libro è unico, il suo sogno è sempre stato quello di correre con il vento nei capelli. Ha battuto mille ostacoli. Ogni giorno ha conquistato un piccolo o grande traguardo. Ha un curriculum unico al mondo in più discipline. Grazie alla sua follia, oggi parliamo di multi-disciplina cambiando sport, stagioni e metodi di allenamento. Serviva qualcuno che indicasse la via”. Lo ha fatto per chi ha meno visibilità di lei e ha vinto tante battaglie anche per altri. Oggi Francesca Porcellato, soprannominata a ragione la “Rossa volante”, è la campionessa paralimpica italiana che ha vinto di più in varie discipline: dall'atletica leggera allo sci di fondo al ciclismo con la handbike, conquistando quattordici medaglie in undici edizioni dei Giochi tra estivi e invernali. Ma Francesca è molto più dei suoi numeri infiniti, partecipa anche all'organizzazione delle Olimpiadi di Milano Cortina 2026 e le sue sfide sono ancora molte. Lei è lo sport, nella sua essenza più profonda: “Sono nata in un tempo in cui la disabilità era volontariamente oscurata e oggi, qualche decennio dopo, vestita d'azzurro, firmo autografi”.

“Respirazione e high performance” (Calzetti Mariucci editori) di Mike Maric con la campionessa di scherma Arianna Errigo

L'evoluzione dello sport moderno ha spostato l'attenzione verso certi dettagli sempre più importanti all'interno di una prestazione. L'argomento respirazione e tecniche di apnea ha aperto orizzonti inimmaginabili verso nuove metodiche di allenamento. Maric, ex primatista di apnea, evidenzia: “Questo è il terzo libro dedicato alla respirazione dedicato a chi ama lo sport. Seguo in particolare gli atleti che cercano il dettaglio”. “Io sono sempre molto scettica - aggiunge Arianna -, ma voglio sempre testare e vedere. Mi interessava poter migliorare anche solo di un 2-3% come evidenzia Maric. Ho lavorato con lui e ogni miglioramento me lo sono portato anche a casa. Lui è riuscito ad adattare le tecniche di respirazione al mio sport e questo è stato vincente per me”.

Questo manuale, organizzato da Mike Maric, ormai “celebrità” assoluta come allenatore della specialità, è ricchissimo di suggerimenti pratici e di spunti di riflessione per inserire gli esercizi proposti in ogni routine di allenamento per tutte le diverse discipline sportive.

“L'idea è nata mentre facevo un corso - continua Maric - partendo dalla mia storia ma coinvolgendo anche altri sportivi. Per questo ho raccolto esercizi, tecniche, semplici pratiche per migliorare. Io credo da sempre nella respirazione. Aiuta a vivere meglio, a rilassarsi, diventa uno stile di vita”. Una guida interessante, alla scoperta del respiro e dell'apnea per un'introduzione ai risvolti più immediati e poi al conseguente accesso alla specializzazione. Il testo tratta la respirazione e il controllo nervoso della stessa, ne racconta l'evoluzione tecnica ma anche la fisiologia.

(Cz)