

di MARTA BENEDETTI

L'Altra DOMENICA

N. 55

A cura della
Redazione Sport



Rotolarsi nel fango

Gian Marco Mancassola

È questa cosa molto infantile che ha a che fare con la terra e l'acqua. Quando si mischiano, terra e acqua, diventano fango. Il fango può suscitare repulsione oppure una irresistibile attrazione. Non ci sono vie di mezzo. E un runner, in queste settimane di brina e rugiada, conosce bene quella sottile linea che separa repulsione e attrazione. Se da qualche parte si annida ancora lo spirito del fanciullino che si rotolava sui prati e si tuffava nelle pozze quando il campo di allenamento della squadrina di calcio era completamente allagato, se da qualche parte pulsa quella che potremmo chiamare la sindrome di Peppa Pig, ecco allora questa stagione fa per voi. L'irresistibile tentazione di uscire dalla ratata via, abbandonare la strada asfaltata per un fuori piste, in mezzo a un campo, su un argine, dentro un bosco, lungo un sentiero: affondare nella terra, frullare melma nell'aria come nemmeno una mountain bike, scivolare e rialzarsi pesanti due volte più di prima. Orrore o meraviglia, non ci sono mezze misure. Avete due possibilità: starvene al calduccio in casa, oppure uscire, correre e fondervi con il cielo e con il fango.

Playlist:

1. Digging In The Dirt Peter Gabriel
2. Sludge Factory Alice In Chains
3. Ground On Down Ben Harper
4. Fango Jovanotti
5. The Ground Beneath Her Feet U2

SPORTIVA MENTE

ROMANZO. Marcuzzi scuote la retina Bastano 24 secondi per capovolgere la vita di Vittoriano

Ventiquattro secondi - Autobiografia di Vittoriano Cicuttini di Simone Marcuzzi Ed. 66thand2nd, 2016 pp. 336 18 euro

Voto: ★ ★ ★ ★

Vittoriano Cicuttini è il primo italiano a giocare in una squadra della Nba. Cresciuto in un paese del Friuli, da bambino ascoltava i muri per sentire la voce di sua madre, morta di parto.

Nella sua adolescenza, per compiacere il padre, uomo ruvido e dalle certezze ferree,

comincia a praticare la boxe. Ma Vittoriano è alto, una perla. Il ragazzo scopre il basket - per caso, grazie ad una sfida improvvisata in un salotto dove a fare da canestro sono le coste dei volumi allineati in una libreria - che lo spinge a inseguire i suoi sogni.

Vittoriano si allena duro, e intanto si innamora. Giovannissimo, si sposa con Marta e diventa padre di Irene: di entrambe cerca lo sguardo sugli spalti nei momenti più importanti di ogni partita, quando tutta l'attesa sembra condensarsi nella traiettoria della palla lanciata a canestro.

In campo si muove come un gigante flessuoso, trascina la



Simone Marcuzzi Ventiquattro secondi

La copertina del libro

squadra verso la vittoria anche nelle situazioni più disperate, fronteggia avversari e infortuni con carpietà. La carriera lo allontana dalle sue origini, lo estrania dalla sua famiglia, lo costringe a fare i conti con se stesso, lo pone di fronte ai propri limiti

alla propria fragilità, fino a fargli capire che lo sport, come la vita, tanto ti dà e tanto ti toglie. Eppure l'unica scelta possibile resta quella di mettersi nuovamente in gioco, in vista di quella manciata di secondi, ventiquattro, che riabilitano un'intera esistenza.

"Ventiquattro secondi", l'ultimo libro di Simone Marcuzzi (edito da 66thand2nd), ripercorre la carriera dell'immaginario Vittoriano Cicuttini, che nell'idea dell'autore è il primo italiano a giocare in Nba. Il basket è lo sfondo che anima la vita del protagonista. Il romanzo sa essere violento, scava nella formazione di uno sportivo e nella terribi-

la dicotomia tra la vetrina dell'atleta di successo, circondato da soldi e trofei, e una vita matrimoniale difficile da sostenere.

Dentro una storia, quella del protagonista, ci sono tante piccole storie. Come quella di Giovanni, un amico leale. E lui che ha "strappato" Vittoriano alla boxe per fargli scoprire la pallacanestro.

Vittoriano, futura star, cresce all'ombra di Giovanni fino ad oscurarlo in campo con tutto il suo talento.

L'amico accetta, cambia la sua vita, riesce a modularla per rimanere al fianco di un ragazzo diventato uomo e campione. ●

NON SOLO MODA. Sempre più congregazioni (di varie religioni) tra preghiera e sudore

Fitness più fede le vie della fatica aiutano il giro vita

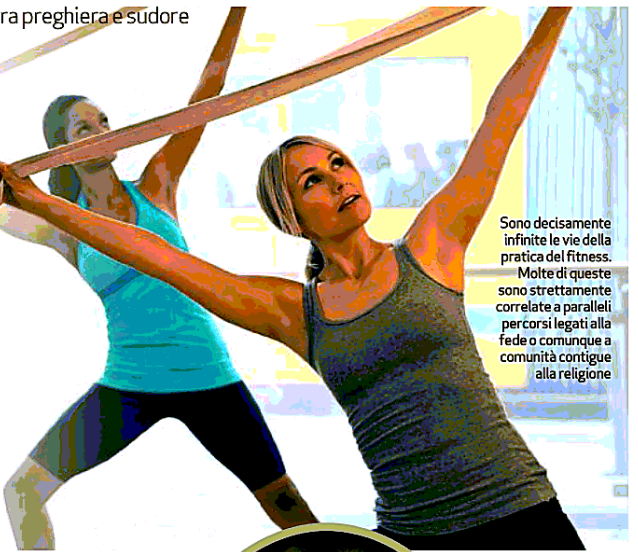
Dal PiYo che coniuga yoga e pilates allo stretching zen

Andrea Mason

Don't worry be happy... Spesso, sembra più facile dirlo che farlo. Mai incontrato persone che riescono veramente a essere felici nonostante tutte le avversità? Viceversa... mai incrociato stelle del cinema impegnate a tonificare i muscoli, oppure rapper affacciati nell'espellere tossine? O, ancora, top model impegnate ad affinare la loro silhouette? Di tutto e di più, nei celebri States cari al fitness. Ma c'è di più. E si va dalle pedalate al profumo di incenso allo stretching zen: fatiche che uniscono la cura del corpo a quella dell'anima.

Entriamo nel dettaglio. Ad esempio c'è l'opportunità di incrociare gruppi di marciatori impegnati nel power walking che avanzano salmodiando inni da Messa condotti da un allenatore. L'età è varia. Le forze pure. Ma c'è un tratto comune: della fede religiosa.

Prima di faticare, infatti, il trainer richiama alla preghiera. E dopo l'Amen si passa agli esercizi a corpo libero. La moda arriva da oltre Atlantico. Qui sono numerose le congregazioni cristiane che ai banchi delle chiese hanno affiancato la pratica del fitness. Si chiama devozione, ma in movimento. Lo scopo di molti pastori è



Sono decisamente infinite le vie della pratica del fitness. Molte di queste sono strettamente correlate a paralleli percorsi legati alla fede o comunque a comunità contigue alla religione



ridurre il giro vita del loro gregge. Oggi gli adepti di questa singolare religione-fitness sono decine di migliaia e i numeri crescono in maniera esponenziale.

Detto questo, va spiegato che la voglia di coniugare cura del corpo ed esperienza spirituale non è un affare che riguarda soltanto le chiese cristiane.

Ad esempio ci sono siti web esclusivamente dedicati alla fitness islamica. E ancora, il «maestro di yoga e scrittore Jay Michaelson ha condensato in un manuale gli asana indiani con i principi del misticismo della Kabbalah ebraica», riferisce La Stampa.

C'è una scintilla che mette in moto anima e muscoli. Ed è stata studiata ed analizzata.



ginnastiche olistiche stanno conoscendo una autentica esplosione. Si va dal PiYo, che coniuga yoga e pilates, al Barre3; dall'esperienza catartica promessa da 75 minuti di assoluta fatica, all'applicazione delle danze derivate in una palestra britannica. Fino ai movimenti ipnotici dello stretching zen, una formula che sta trovando molta fortuna anche in Italia.

Forme di fitness che hanno il proprio punto di forza nel senso di appartenenza ad una piccola comunità che condivide sforzi, risultati, emozioni. Non poco in un'epoca votata all'individualismo. ●

Che siano modi o mode di allenare corpo e spirito, vere discipline o brand furbetti, le

OGNI MALEDETTA DOMENICA CINETECA DELLO SPORT

IL FILM. Clint Eastwood firma un'opera vincitrice di 4 Oscar

Il sogno americano viene riletto in un boxing movie memorabile

La scheda: MILLION DOLLAR BABY (Usa, 2004) di Clint Eastwood e con Hilary Swank, Morgan Freeman. Blu-ray Rai Cinema spa; dvd Studio Canal.

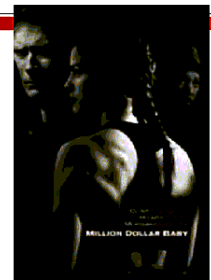
Voto: ★ ★ ★ ★

Per Frankie Dunn (Clint Eastwood) il ring è stato la vita. Ha combattuto e soprattutto allenato. A 70 anni ha le sue regole: mai smettere di proteggersi; nella boxe tutto va al contrario. Ha comprato una vecchia palestra a Los Angeles gestita dall'amico Eddie Scrap (Morgan Freeman). Bazzica la palestra

Maggie Fitzgerald (Hilary Swank), una cameriera che vuole combattere non perché il pugilato femminile è di moda ma per guadagnare. Dopo dieci dinieghi Frankie finisce per insegnarle i rudimenti. Nei match lei sfodera una "castagna" che fa vincere al primo round. Per un po' gli incontri procurano somme

notevoli. Con Million Dollar Baby Clint Eastwood si appropria del boxing movie per farne un controcampo del sogno americano memorabile per asciuttezza e potenza linguistica. I quattro Oscar (miglior film, regia, protagonista femminile, non protagonista maschile) si sommano a una pioggia di premi.

Sulla traccia dell'unica storia femminile nei racconti (Lo sfidante, Garzanti) dell'ex trainer Jerry Boyd (alias F. X. Toole) e della bella sceneggiatura di Paul Haggis, Eastwood commuove per ciò che dice e per le immagini



che crea. Le alternanze di primi e primissimi piani, l'uso della macchina da presa, l'impiego della voce fuori campo, gli incastrati del montaggio: tutto sembra reinven-

tato per l'occasione. E poi ci sono i dettagli che danno spessore al racconto: Frankie alla messa quotidiana ripete domande irridenti e disperate al prete, legge sempre un libro misterioso, si vede tornare le lettere alla figlia e forse per questo si muove verso un'altra paternità. E poi c'è il sorriso radioso con cui Maggie guarda la vita. E gli occhi di Frankie che si nascondono tra le rughe ma escono chiari e duri per guardare in faccia la vita. Un discorso netto anche senza i risvolti più tragici. Grande cinema. ●