

L'af

L'ALTRO
FEMMINILE
DONNE OLTRE IL CONSUETO

N. 8

O T T O B R E
2 0 2 5



L'af

**L'ALTRO
FEMMINILE**
DONNE OLTRE IL CONSUETO

N. 8

**O T T O B R E
2 0 2 5**

EDITRICE

Serena Pisaneschi

info@laltrofemminile.it

DIRETTRICE

Cinzia Inguanta

direzione@laltrofemminile.it

HANNO COLLABORATO

Serena Betti
Erna Corsi
Altea Fiore
Paola Giannò
Paola Gradi
Elena Marrassini
Chiara Pistolesi
Silvia Roncucci
Barbara Salazer
Sara Simoni

redazione@laltrofemminile.it

Registrazione al Tribunale
di Pistoia N° 5/20 del 31 dicembre 2020
ISSN 2784-9481

Rivista telematica semestrale
di cultura femminile



Grafica a cura di Erna Corsi
Illustrazione in copertina: Chiara Pistolesi

www.laltrofemminile.it





L'ALTRO
FEMMINILE
DONNE OLTRE IL CONSUETO

N. 8

O T T O B R E
2 0 2 5

IN QUESTO NUMERO

Editoriale di Cinzia Inguantap. 5

■ NARRATIVA

L'anfibia

di Elena Marrassinip. 8

■ POESIA

Ginnastica mattutina

di Nina Cassianp. 11

■ ARTE

Lo sport femminile nel mondo antico: storie di emancipazione dalla Grecia

di Altea Fiorep. 13

■ INTERVISTE

Oltre il gol: la nuova vita di Michela Rodella per il futuro del calcio femminile

di Silvia Roncuccip. 18

Sara Meini: minuto per minuto la voce femminile per le donne che amano il calcio

di Paola Giannòp. 22

■ APPROFONDIMENTI

Donne e bicicletta: una storia di libertà e rivoluzione su due ruote

di Serena Bettip. 29

Fisioterapia sportiva: la relazione di cura nel modello biopsicosociale

di Paola Giannòp. 32

Le donne nello sport: un percorso tra conquiste, sfide e prospettive di crescita in Italia

di Cinzia Inguantap. 35

Il corpo delle donne, nello sport come nella vita di tutti i giorni

di Erna Corsi.....p. 39

Le atlete paralimpiche: forza, resilienza e ispirazione

di Paola Gradi.....p. 44

Donne e sport: un'altra importante strada per l'affermazione di sé
 di Serena Pisaneschip. 47

Squadra: sostantivo femminile... plurale
 di Barbara Salazerp. 51

■ PROTAGONISTE

Una straordinaria impresa che parla di emancipazione femminile e riscatto sociale
 di Serena Bettip. 57

Martina Navratilova: icona di libertà e successi in campo e nella vita
 di Erna Corsip. 60

Discorso di Cristiana Girelli al Quirinale: «Meritiamo rispetto e visibilità.»
 di Cinzia Inguantap. 63

■ RECENSIONI

Tonya Harding e Margot Robbie, un unico volto nel biopic ambientato sul ghiaccio
 di Erna Corsip. 66

Alfonsina corre. La storia vera di una ciclista coraggiosa di Joan Negrescolor
 di Sara Simonip. 69

Lauren Fleshman: non male, per essere una femmina
 di Barbara Salazerp. 71

■ CHI SIAMOp. 74



N. 8

O T T O B R E
2 0 2 5

Foto da: pixabay

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Cinzia Inguanta

Altro che Bar Sport: le donne riscrivono le regole del gioco

Un viaggio tra pioniere, icone indimenticabili e nuove rivoluzioni che stanno cambiando il mondo dello sport. Lo sport si racconta al femminile.

Immagina un campo, un palazzetto, una pista. Ogni fibra del tuo corpo desidera correre, saltare, vincere. Eppure, per secoli, una voce ha sussurrato: «Non è per te.» Questo ottavo numero de [L'Altro Femminile, donne oltre il consueto](#) rompe il silenzio. Celebriamo le atlete che hanno riscritto le regole del gioco. Raccontiamo la loro forza, resilienza e ispirazione quotidiana.

La storia dello sport ha visto a lungo una netta predominanza maschile. La società riteneva il corpo femminile troppo fragile e votato alla maternità. Per una "bambolina da salotto", fare fatica era un'occupazione disdicevole. Nonostante ciò, le donne hanno percorso la strada dell'emancipazione con grande tenacia. Pioniere come **Ondina Valla** fecero da apripista. Lei, nel 1936, fu la prima donna italiana a vincere l'oro olimpico a Berlino. Sfidò le pressioni del Vaticano e della sua stessa madre. Allo stesso modo, **Kathy Switzer** corse la maratona di Boston nel 1967 e ignorò il direttore di gara che tentò di fermarla. Ci fu anche **Annie Londonderry** che, a cavallo dei due secoli, compì il primo giro del mondo in bicicletta. Così, questo mezzo divenne uno strumento di libertà e ribellione per molte donne.

Nonostante i progressi, le sfide non sono finite. Se i pregiudizi sulla fisiologia sono quasi superati, gli ostacoli psicologici persistono. Le donne sono

ancora percepite come emotive e poco capaci di fare squadra. La bassa rappresentanza ai vertici influenza le politiche sportive, con solo il 20% di allenatrici e il 15% di dirigenti in Italia. Mancano ancora studi specifici sulla performance femminile, infatti solo il 5% di quelli sull'allenamento considera il genere. Le atlete guadagnano meno, hanno minore visibilità e lottano per ottenere pari dignità. Anche l'abbigliamento sportivo è un campo di battaglia. Ad esempio, nel 2021 la nazionale norvegese di beach handball rifiutò di indossare il bikini. Le calciatrici, invece, hanno chiesto di non usare pantaloncini bianchi per un maggiore agio durante il ciclo mestruale. Infine, atlete come **Helen Stephens** e **Caster Semenya** continuano a subire test sessisti. Questi episodi dimostrano una mancanza di rispetto per il corpo femminile.

Eppure, a dispetto di tutto questo, le atlete vincono e ispirano. La nazionale italiana femminile di calcio ha dimostrato una grande coesione di gruppo. **Andrea Soncin** ha parlato al femminile per sentirsi parte della squadra. Allo stesso modo, il tecnico di pallavolo **Julio Velasco** ha esaltato lo spirito di comunità delle sue ragazze, molto più forte che tra i colleghi maschi. Lo sport praticato dalle donne è semplicemente diverso e per questo arricchisce

la disciplina. Nel calcio, per esempio, una minore potenza di tiro viene compensata da uno sviluppo tecnico più raffinato.

Grandissime icone come **Sara Simeoni**, **Federica Pellegrini**, **Tania Cagnotto** e **Valentina Vezzali** hanno lasciato un segno indelebile. Le atlete paralimpiche come **Bebe Vio**, **Ambra Sabatini**, **Martina Caironi** e **Monica Contrafatto** rappresentano esempi potenti di forza, resilienza e determinazione.

Lo sport femminile non è più una novità, ma una realtà in pieno sviluppo. Investirci significa credere in un Paese più sano e giusto. Le donne che praticano sport non solo migliorano la propria condizione fisica e mentale, ma sono anche meglio inserite nella società. Il riconoscimento del professionismo nel

calcio femminile dal 2022, per il quale **Michela Rodella** si è battuta a lungo, è un traguardo fondamentale che apre nuove strade alle giovani. Anche il giornalismo e la comunità si muovono. **Sara Meini**, voce di spicco di Rai Sport, afferma che nel calcio femminile «ci si emoziona ancora», notando più rispetto e semplicità. Nel mondo, la chef **Jenny Nguyen** ha creato [The Sports Bra](#), un locale che trasmette solo sport femminile per costruire una comunità di supporto.

Infine, le parole di **Simone Biles** risuonano potenti: «Io non sono la prossima **Usain Bolt** o **Michael Phelps**. Io sono la prima Simone Biles.» Questo ci ricorda che l'obiettivo non è emulare gli uomini. Piuttosto, le atlete superano i propri limiti e ispirano le bambine a essere le prime loro stesse.

Buona lettura. ■



Foto da: pixabay

L'af

L'ALTRO
FEMMINILE
DONNE OLTRE IL CONSUETO

NARRATIVA

L'anfibia
Elena Marrassini





L'ALTRO
FEMMINILE
DONNE OLTRE IL CONSUETO

L'anfibia

di Elena Marrassini

Tra fisica e nuoto, una bambina trova il suo posto nel mondo, supera i pregiudizi e scopre una felicità inaspettata.

A scuola la chiamavano rana. Aveva gli occhi ipertiroidei di sua nonna Margherita, il busto massiccio di suo padre, figlio di Margherita, gambe e braccia asciutte e scattanti. Se almeno avesse preso un po' di grazia dalla parte materna, ma niente. Si dice che la mamma è sempre una, sicura, mentre il padre chi lo sa. E invece nel suo caso era stato il contrario, lei era la copia sputata di suo padre. Se non fosse stato che sua madre per metterla al mondo manca poco ci rimaneva uccisa, non si sarebbe mai detto che lei fosse sua figlia.

Uccisa, diceva sempre sua madre: «Manca poco mi uccidi, per uscire dalla mia pancia a soli sette mesi, ranocchia, piccola e possente ranocchia.»

E alla fine ranocchia lo era diventata davvero, a forza di sentirselo dire. Una rana, anzi un girino, con quelle branchie che solo lei sentiva e vedeva. Ma c'erano, altrimenti il successo in vasca non si spiegava.

Un metro e cinquantacinque per cinquanta chili, campionessa provinciale, poi regionale, poi in corsa per le selezioni nazionali. Incredibile, infatti non ci credeva nessuno. Eppure.

Aveva sempre sognato di fare la ballerina di danza classica. Ma col suo fisico non era cosa concepibile, così le avevano detto, con molta poca delicatezza.

E lei allora aveva traslato se stessa e i suoi sogni nella fisica quantistica e nel nuoto, perché, secondo lei, le due discipline erano un tutt'uno.

Che poi, con un minimo sforzo e di immaginazione (a lei quella non mancava), il nuoto e la fisica quantistica somigliavano anche alla danza: immergersi ogni sera dalle nove alle undici e trenta nell'acqua tiepida l'avvolgeva in una placenta amica, senza gravità, dove lo spazio-tempo, come su scale infinitesimali, si distendeva e si curvava. E lei diventava quella che voleva essere, collocata nel posto che il mondo, in un raro atto di bontà, aveva scelto per lei. Glielo aveva servito intatto, lucido, disinfettato.

Iniziò con sessanta vasche e arrivò a cento al giorno, nella corsia numero uno, ogni sera dopo la scuola pomeridiana, quella per le eccellenze nelle materie STEM. Per non perdere il conto a ogni spinta ripeteva in testa ritmicamente il numero della vasca in corso. Enne, enne, enne in un senso, $n+1$, $n+1$, $n+1$ in senso opposto, tenendo sempre la destra anche se a quell'ora era la sola in corsia; dal lato del bordo contava le vasche pari e dal lato del nastro separatore le vasche dispari, $2n$ da un lato e $2n+1$ dall'altro. In quel modo, almeno, far muovere il suo corpo corto e duro

Immagine generata con Gemini



come il marmo era più facile, più leggero, e il tempo passava più velocemente. Era come un esercizio di meditazione, come la precisione della prima ballerina in allenamento alla sbarra: alta, magra, libellula. Era come le classi di resto modulo due. Era come una serie numerica convergente, verso la doccia finale.

Era lì infatti, negli spogliatoi a fine allenamento, che la ballerina iniziava il suo spettacolo notturno insieme al girino, che per l'occasione indossava il suo frac nero più prezioso e le faceva da cavaliere. Iniziavano con delle piroette sul suo capo, scendevano con delicati *pas de bourrée piqué* fino al fondo schiena, procedevano con *pas chassé* successivi fino alle caviglie per riprendere poi a piroettare all'unisono col mulinello dell'acqua nella bocchetta di scarico districandosi in mezzo a capelli caduti e schiuma e portandosi via l'infinito disciolto nelle acque bianche. Limite per n tendente all'infinito, come in una

successione numerica perfetta.

Una sera però la ballerina e il girino tornarono impetuosi su dal pavimento, eseguendo un *grand jeté*, e partirono gli applausi.

Fu come risvegliata dal suo momento intimo, privato, il migliore di tutte le sue giornate. La sua allenatrice applaudiva e correva negli spogliatoi verso le docce gridandole che era stata ammessa alle selezioni nazionali per i cento metri rana, mentre altre due istruttrici la sollevavano di peso, gambe penzoloni, il corpo proiettato verso l'alto. La fecero ondeggiare in aria, pendolo di pura felicità. Una ballerina libellula. Anfibia, figlia di una metamorfosi solo sua, unica e speciale.

Glielo avevano proprio gridato, che non era adatta per la danza, era sempre stata troppo grossa, troppo possente, troppo bassa. Non aveva il fisico, le avevano urlato addosso. Aveva la Fisica, che si facesse bastare quella. ■



POESIA

Ginnastica mattutina

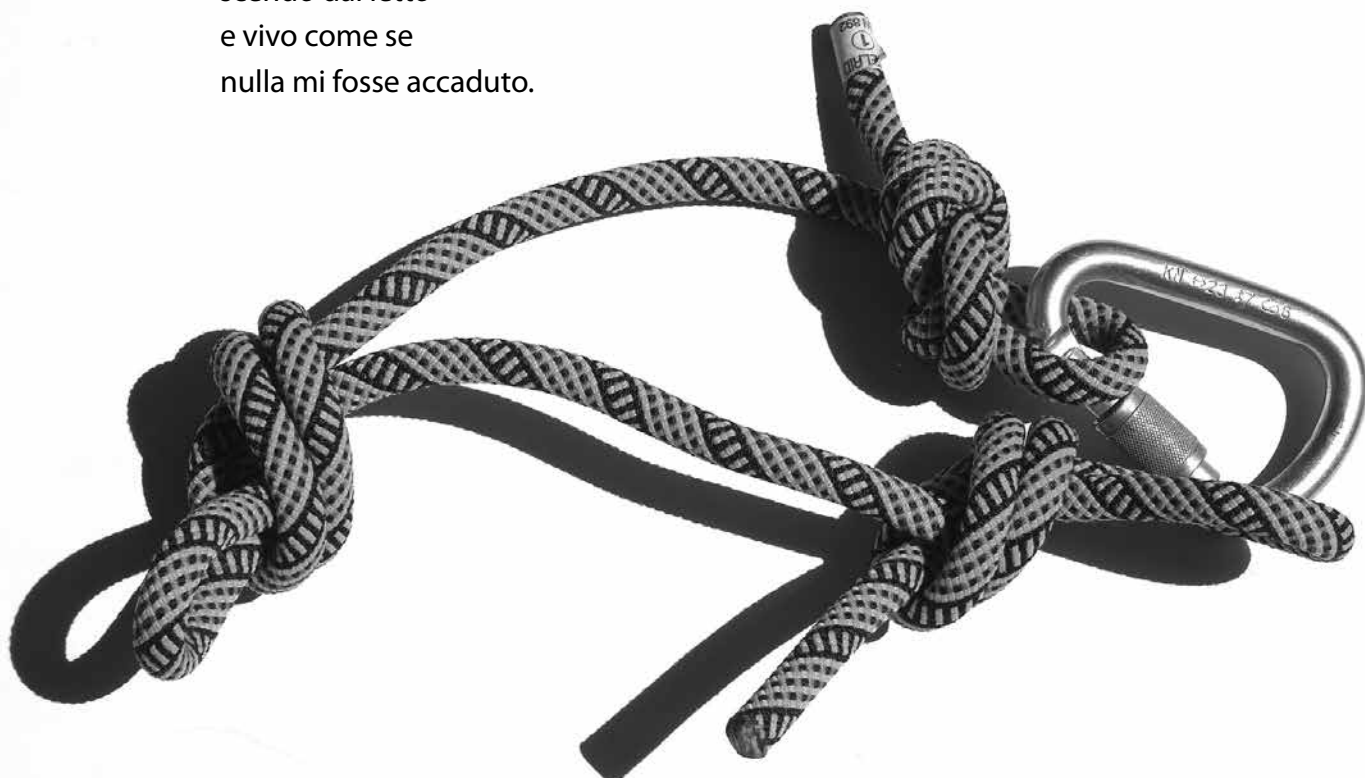
Nina Cassian

Ginnastica mattutina

di Nina Cassian

Mi sveglio e dico: sono perduta.
È il mio primo pensiero all'alba.
Comincio bene la giornata
con questo pensiero assassino.

Signore, abbi pietà di me
– è il secondo, e poi
scendo dal letto
e vivo come se
nulla mi fosse accaduto.



Nina Cassian, nata **Renée Annie Cassian-Mătășaru** nel 1924 e scomparsa nel 2014, è stata una figura poliedrica e ribelle nel panorama letterario rumeno. La sua carriera di poeta prese il via negli anni '40, dove si fece subito notare per uno stile fresco e audace, spesso provocatorio. Inizialmente, Cassian si avvicinò al regime comunista, ma col tempo se ne discostò, trasformandosi in una voce scomoda e apertamente critica. Questa sua indipendenza le costò cara: nel 1985, dopo la scoperta di alcune sue opere satiriche, fu costretta all'esilio negli Stati Uniti. Lì, però, non smise di creare, continuando a scrivere sia in rumeno che in inglese. La sua opera abbraccia una vasta gamma di forme espressive, dalla poesia alla prosa, dalla musica fino alla letteratura dedicata ai più giovani, testimoniando la sua natura eclettica e il suo spirito [inarrestabile](#).

Foto di: Hans



LF
af

L'ALTRO
FEMMINILE
DONNE OLTRE IL CONSUETO

ARTE

**Lo sport femminile nel
mondo antico: storie di
emancipazione dalla Grecia**

Altea Fiore

Lo sport femminile nel mondo antico: storie di emancipazione dalla Grecia

di Altea Fiore

Il passato ci ha consegnato testimonianze di una sfera sportiva al femminile che ha scolpito le donne nella memoria collettiva.

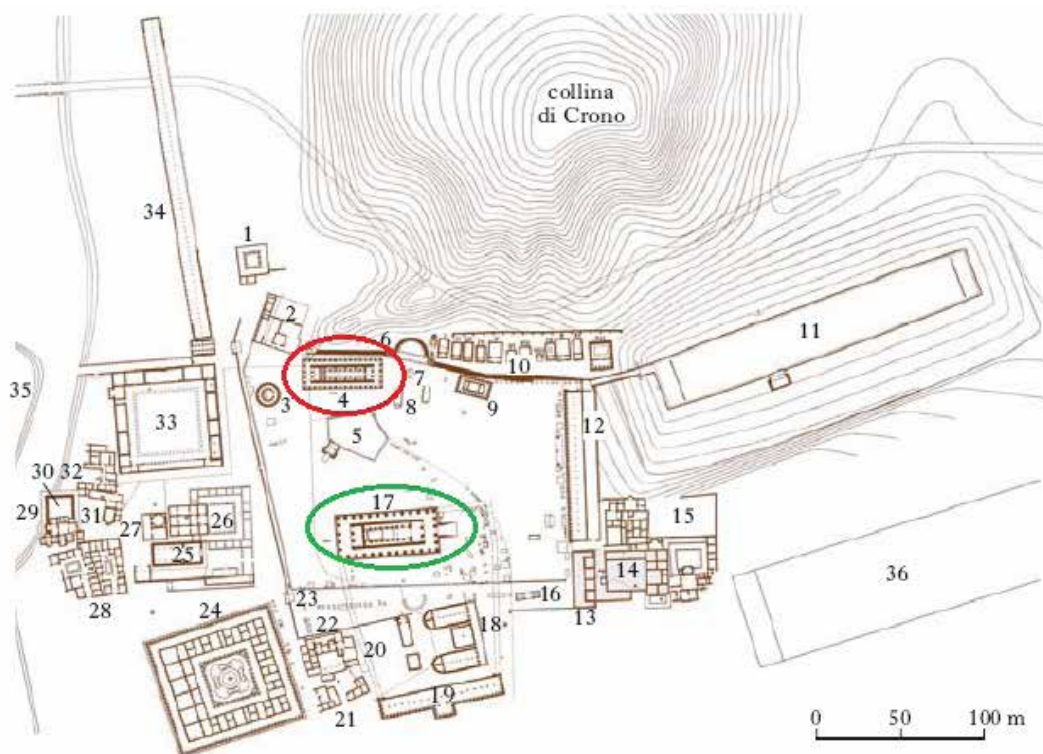
Quando rivolgiamo lo sguardo al mondo antico, per errore pensiamo alle donne solo come a figure recluse e lontane da ogni attività sociale. Certo, il campo di azione femminile era perlopiù quello domestico, ma nei secoli la presenza

delle donne si è fatta sempre più evidente.

Se la politica restava appannaggio esclusivo degli uomini, le donne trovarono il modo di farsi spazio nella vita pubblica per altre vie.



*Giovane donna che corre,
bronzo h. 11,4 cm,
VI secolo a.C.,
British Museum (Londra)*



Pianta del Santuario di Olimpia,
in rosso il tempio di Era e in
verde il tempio di Zeus

Dalla religione all'abilità fisica: le prime tracce di sport al femminile

Inizialmente partecipavano agli sport in relazione alla religione per onorare le divinità e ingraziarsele (la cosiddetta *captatio benevolentiae*) e ai riti di passaggio che sancivano un cambiamento dello status socio-culturale. Nel caso della donna il passaggio avveniva dall'infanzia all'età adulta.

Già per l'Antico Egitto abbiamo prove di abilità sportive al femminile quali la danza acrobatica e giochi di equilibrio nell'ambito sacro e funerario. Ce lo dimostra l'Ostrakon della ballerina (1292–1076 a.C.) conservato al Museo Egizio di Torino.

Sparta: corpi allenati per la maternità e l'onore

Il coinvolgimento delle donne nelle pratiche sportive si intensifica nel mondo greco. Basti pensare che a Sparta le ragazze dovevano curare il proprio corpo anche tramite l'esercizio fisico. Questo era parte integrante dell'educazione femminile in modo da partorire figli robusti che un giorno sarebbero diventati guerrieri.

Ovviamente si trattava di fare sfoggio della propria forza fisica in vista del matrimonio e della maternità. Erano ancora attività intrise di valore religioso e iniziatico affinché avvenisse il passaggio all'età nuziale e le divinità concedessero la propria approvazione.



Berenice I in una illustrazione
di Guillaume Rouillé da
Promptuarii Iconum Insigniorum, 1553



Ostrakon della ballerina,
1292-1076 a.C.,
Museo Egizio di Torino

Olimpia: tra divieti e la forza degli Heraia

Cruciali per l'evoluzione dello sport femminile sono stati i giochi di Olimpia che si tenevano nell'area del Santuario. La città greca ogni quattro anni ospitava due gare: gli Heraia in onore di **Era** a cui partecipavano solo donne e le Olimpiadi in onore di **Zeus** a cui partecipavano solo uomini.

Alle donne per quattro secoli fu severamente vietato partecipare come atlete e assistere alle Olimpiadi e chi si opponeva veniva punita. **Pausania**, in *Periegesi della Grecia* (5.6.7), scrive che chi trasgrediva veniva condotta sul monte Tifeo, ubicato lungo la via per Olimpia, e gettata nel sottostante fiume Alfeo.

Le protagoniste degli Heraia: forza, tradizione e vittoria

Ma le donne, malgrado la discriminazione, negli Heraia trovarono una loro dimensione. Gli Heraia erano gare podistiche che si svolgevano presso il tempio di Olimpia dedicato a Era, la dea del matrimonio e del parto. Le partecipanti erano parthenoi (fanciulle nubili) e le gare prevedevano tre categorie di corsa in base all'età delle podiste in ordine crescente.

Le podiste rispettavano un codice di abbigliamento ben preciso, come suggerisce la statuetta di bronzo in foto a pagina 13: l'iconografia su ceramica e delle statue testimonia che esse indossavano una tunica lunga poco sopra le ginocchia che lasciava le gambe scoperte e la spalla destra nuda fino al petto, e portavano i capelli sciolti. La vincitrice era incoronata con l'ulivo, si cibava dell'animale sacrificato a Era e lasciava un segno della propria vittoria nel tempio tramite immagini di se stessa accompagnate dall'incisione del nome.

Secondo Pausania (5.15.1-6) la gara era indetta da un collegio di sedici donne che si riuniva nell'agorà di **Elide** e la cui istituzione viene fatta risalire a **Ippodamia**, figlia di re **Enomao** e principessa dell'Elide. Dall'opera emerge che la prima edizione dei giochi fu vinta da **Chloris** (il cui vero nome era **Melibea**), figlia di **Niobe** e di **Anfione**.

Donne e Olimpiadi: tra finanziamenti e organizzazione

Nonostante il divieto di diretta partecipazione femminile ai Giochi Olimpici, la presenza delle donne non mancava: nelle corse di cavalli (gli agoni ippici), infatti, la competizione non era tra gli

aurighi, ma tra i proprietari che finanziavano i cavalli e chi organizzava le squadre, e tra questi potevano esserci anche delle donne.

Difatti nel 396 a.C. a Olimpia accadde qualcosa di straordinario: la principessa spartana **Cinisca**, in qualità di proprietaria di cavalli, fu la prima donna a vincere i Giochi Olimpici nella sezione del tethrippon, la gara del carro trainato da quattro cavalli. Ai giochi successivi Cinisca vinse di nuovo. Nell'illustrazione di **Sophie de Renneville**, Cinisca sembra volare alla guida dei cavalli e ricorda il carro del Sole che solca i cieli, dunque viene raffigurata come una divinità. La principessa di Sparta segna una tappa importante nello sport ma anche nella storia dell'emancipazione femminile.

Infatti, molte donne parteciparono agli agoni in veste di organizzatrici e/o finanziatrici dopo di lei. Ricordiamo nel 368 a.C. **Eurileonide** che vinse la corsa sulla biga. Nel 284 a.C. fu la volta della

regina di Macedonia **Berenice I** che trionfò nella corsa della quadriga e poi sua figlia **Arsinoe II**, regina d'Egitto, che nel 272 a.C. si aggiudicò addirittura tutte e tre le gare equestri nei Giochi Olimpici col carro sia a due che a quattro cavalli. Dopo otto anni, durante le Olimpiadi del 264 a.C., **Bilistiche**, amante del re d'Egitto **Tolomeo II**, vinse nelle corse della biga e della quadriga.

Nuovi orizzonti: lo sport femminile si libera dai vincoli

Col passare dei secoli e con l'avvento del I secolo d.C. lo sport femminile subì un mutamento: è il momento in cui le donne gareggiavano senza essere vincolate alla dimensione nuziale, materna e religiosa. Nella Grecia ormai romanizzata spicca la vicenda del trionfo delle sorelle **Tryphosa**, **Hedea** e **Dionysia** che tra il 39 d.C. e il 45 d.C. riportarono una serie di vittorie a Delfi e a Corinto durante i Giochi Panellenici (competizioni sportive che inglobavano tutte le città della Grecia).

Un'eredità di valore: il coraggio delle atlete antiche

Questo breve excursus ha evidenziato come, fin dall'antichità, le donne abbiano cercato e trovato il loro spazio nel mondo sportivo, spesso superando divieti e pregiudizi. Le storie di queste atlete, dalle danzatrici egizie alle campionesse olimpiche come Cinisca, sono la dimostrazione di una resilienza e di una forza che hanno gettato le basi per le conquiste future. Sebbene il percorso verso la piena parità nello sport sia stato lungo e complesso, e vada ben oltre il I secolo d.C., è in queste prime, coraggiose figure che risiede l'eredità di un'emancipazione ancora in divenire, un monito al valore inestimabile delle donne in ogni campo. ■

Cinisca in una illustrazione di Sophie de Renneville da Biographie des femmes illustres de Rome, de la Grèce et du Bas-Empire, 1823-1825





INTERVISTE

**Oltre il gol: la nuova vita di
Michela Rodella per il futuro
del calcio femminile**

Silvia Roncucci

**Sara Meini: minuto per
minuto la voce femminile per
le donne che amano il calcio**

Paola Giannò

Oltre il gol: la nuova vita di Michela Rodella per il futuro del calcio femminile

di Silvia Roncucci

Vincitrice di uno Scudetto, tre Coppe Italia, dell'Europeo 2008 con la Nazionale italiana Under 19 e non solo...



Michela Rodella
Foto da: Michela Rodella

Dopo averla rincorsa per un po' – non certo perché si atteggi a essere innarrivabile, piuttosto perché gli impegni sportivi la rendono inarrestabile – riesco finalmente ad acciuffare **Michela Rodella** per un'intervista.

La giornata è troppo corta per fare tutto, su questo siamo d'accordo. Infatti, al telefono, facciamo a gara a chi ha il fiato più tagliato dalla fretta. Parla con tono acceso, con l'allegria di chi è sempre in movimento per puro piacere, grazie alle soddisfazioni che il calcio ancora le dà, sebbene non giochi più in difesa sul campo.

Immagino che molti calciatori uomini si siano approcciati allo sport da piccoli, spinti da padri o allenatori. Come è nato per lei l'interesse per il calcio?

«Non molto diversamente. Quando avevo circa cinque anni cominciai ad allenarmi con il mio papà, che era mister di una squadra di bambini – si chiamava Primi Calci. Mia madre all'inizio era contraria e mi spinse a cominciare pallavolo, ma da subito l'allenatrice notò che con il pallone preferivo usare



i piedi piuttosto che le mani e le disse che forse quello non era lo sport giusto per me. Alla fine mamma si è lasciata convincere, con il tempo si è ricreduta ed è diventata la mia capo ultrà! Fino a quattordici anni mi sono allenata con i ragazzi nella G. S. San Marco del paese da cui provengo, Arquà Polesine, un centro di circa duemila abitanti in provincia di Rovigo. Al mattino andavo a scuola, di pomeriggio facevo i compiti, giocavo con gli amici (a pallone) e la sera mi allenavo. A quei tempi il calcio femminile era una realtà molto più piccola e sporadica, la prima squadra di sole ragazze si trovava a mezz'ora di strada e, quando incominciasti ad allenarmi con loro, dovetti per forza farti accompagnare dai miei genitori.»

Come è stato questo cambiamento?

«All'inizio... un trauma! Stavo benissimo con i compagni, era la mia bolla. In principio, addirittura, ero l'unica bambina, poi se ne è aggiunta un'altra. Pian piano mi sono adattata alle varie squadre femminili. Nell'arco di pochi anni sono passata alla serie D (Solesino, Padova), alla B (Gordige Calcio Ragazze, Cavarzere, Venezia) e infine alla A nel Bardolino-Verona che si trovava a due ore di strada da casa mia. Papà mi portava e riprendeva tutti i giorni, facendosi quattro ore di viaggio, più le trasferte nei fine settimana. Il venerdì partivo con il treno e i miei genitori mi raggiungevano il sabato. Devo dire che, senza di loro, non ce l'avrei mai fatta.»

Certamente anche i suoi genitori hanno avuto le loro soddisfazioni. Qual è stato il momento più memorabile della sua carriera calcistica?

«Non è facile dire quale sia stato il momento più bello che ricordo. Forse il

primo scudetto nel Bardolino-Verona nel 2006, la vittoria della Coppia Italia con la stessa squadra, l'ingresso in serie A. Beh, ovviamente anche la vittoria dell'Europeo nell'Under 19 giocata in Francia nel 2008!»

C'è stato anche un momento particolarmente demotivante? Se sì, come lo ha affrontato?

«Di sicuro il momento più triste è stato quando ho smesso. Eravamo in pieno Covid-19 e il rimpianto peggiore è non aver visto i miei genitori sugli spalti. Non ho potuto festeggiare come avrei voluto. È stato il 22 maggio 2021 nella Florentia-San Gimignano contro il Bari.»

Non è un segreto che le sportive guadagnino meno dei loro colleghi uomini. Come ha affrontato e affronta questo divario?

«Si tratta di una domanda interessante per me, perché dal luglio 2022 sono tra le sportive che si sono adoperate affinché fosse riconosciuto il professionismo femminile nel calcio. Le tutele, le garanzie economiche, i contributi. Non è bello dirlo, ma io ho giocato a calcio una vita e non ho nessun contributo versato. Oltretutto, allenandomi cinque volte a settimana, per me non sarebbe stato possibile fare altro. Un altro mestiere, intendo. A trentadue anni mi sono ritrovata catapultata nel mondo del lavoro.»

Da come lo dice sembra sia accaduto così, di punto in bianco...

«No, a dire il vero quando ho smesso sarei dovuta entrare in società nella Florentia-San Gimignano. Ho svolto un corso da team manager, è quello che avrei voluto fare nel resto della vita,

come professionista fuori dal campo. Erano già stati presi tutti gli accordi del caso, ma poi il titolo sportivo è stato venduto alla Sampdoria, inclusa la società femminile, e io – non solo io – mi sono ritrovata senza prospettive. Quindi mi sono dovuta reinventare.»

E se lei fosse stata un uomo?

«Se fossi stata un uomo, il mio percorso e le problematiche affrontate sarebbero stati completamente diversi, e non di questo tipo. Per fortuna, oggi la situazione è cambiata. C'è una maggiore tutela e una ragazza che intraprende la carriera calcistica sa di avere opportunità concrete. Se firma un contratto professionistico, ha diritto allo stipendio e alla disoccupazione, un traguardo fondamentale per cui abbiamo lottato molto. Sono orgogliosa di aver contribuito a garantire un futuro più sereno a chi verrà dopo di me.»

Cosa consiglierebbe a una ragazza che si affaccia al mondo del calcio?

«Alle giovani calciatrici dico sempre di non perdere di vista i propri obiettivi. Nel mondo di oggi il professionismo

ha vantaggi ma anche ostacoli. Il business è diventato grosso e se usato nella maniera scorretta può condurre verso strade sbagliate. Tutte le cose belle hanno un lato oscuro e non si deve dimenticare che il calcio è divertimento, è gruppo, e con la costanza, la dedizione e la passione tutto può accadere. Ora le bambine hanno delle opportunità che io non ho avuto. È più facile fare carriera ma allo stesso tempo più difficile: esistono numerose realtà calcistiche e quindi c'è anche più selezione. Anche se siamo lontanissime da situazioni che vediamo all'estero. Pensi che quest'anno è uscito per la prima volta l'album di figurine delle squadre femminili!»

Quali sono le realtà dove le giovani calciatrici hanno più spazio?

«Nei college americani, ad esempio, è normale giocare a calcio, c'è un'organizzazione di base che noi ci sogniamo. In Italia siamo ancora indietro, lo sappiamo bene. Paesi europei all'avanguardia sono Germania, Francia, Spagna, Svizzera, Paesi scandinavi... Noi siamo stati tra gli ultimi ad arrivare al professionismo.»

Michela Rodella
in campo



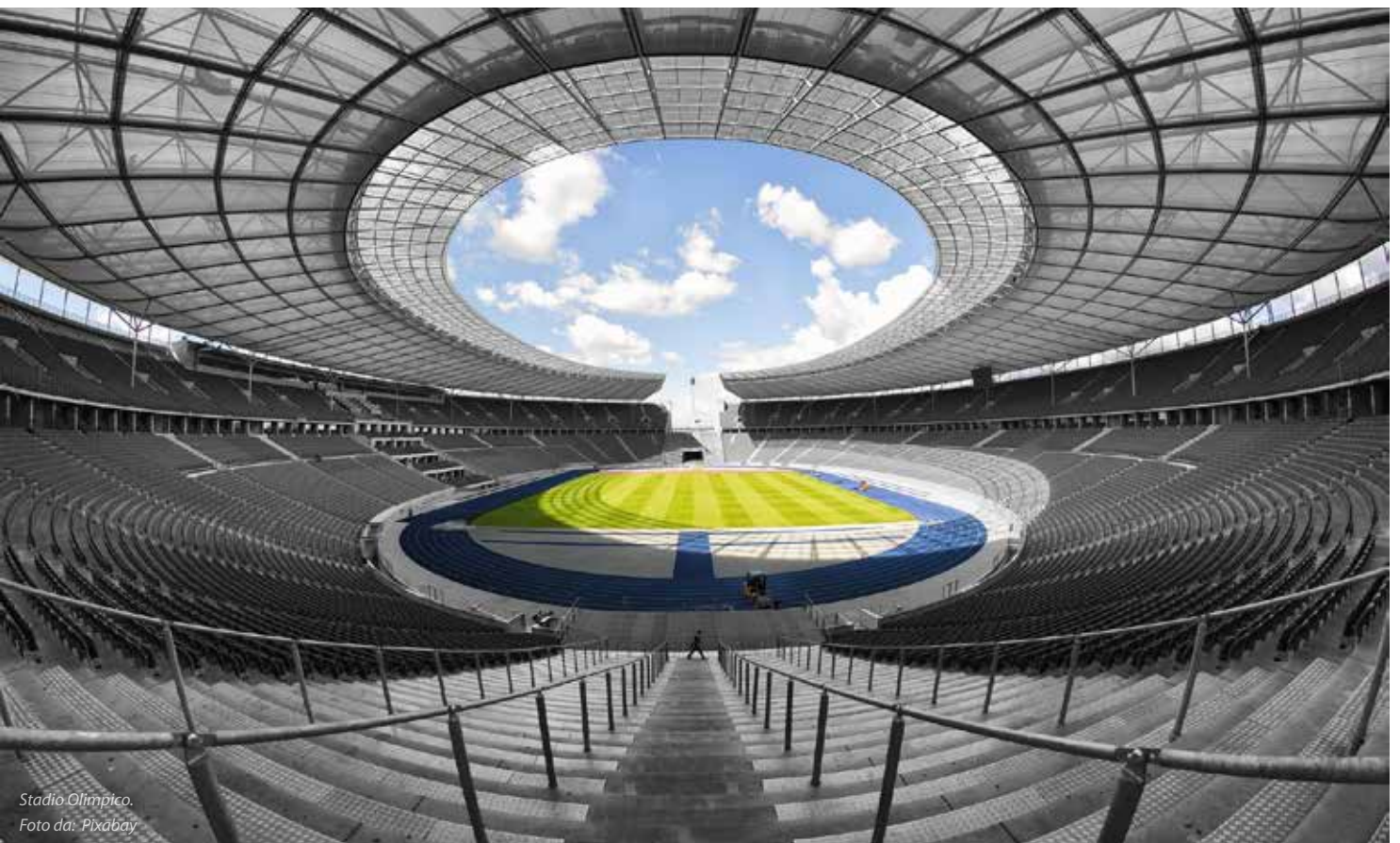
Attualmente lei è una dirigente. Cosa le piace di più di questo nuovo ruolo?

«Attualmente sono dirigente, ma di fatto sono una persona che mette a disposizione se stessa per gli altri. Io, come altre del settore, non firmo contratti, ma agisco per amore, per dedizione. In questo momento sono responsabile del settore giovanile a Poggibonsi, dove vivo e lavoro. Ho persino cambiato impiego per essere più vicina a questa realtà, nata solo da due anni e che già ha dato grosse soddisfazioni ed emozioni. Sono appena tornata da Gubbio con l'Under 15 nel weekend (23-25 maggio). Era la prima uscita fuori dalla regione per molte ragazze, erano coinvolte numerose squadre del Centro Italia. È stato un torneo bello, così come è stato bello far vedere alle giovani calciatrici cosa c'è fuori dal confine della Val d'Elsa. Vedendo la soddisfazione nei volti della ragazze

sono tornata indietro di vent'anni, mi sono ricordata cosa provavo in quei momenti. Hanno addirittura lasciato a casa i telefoni, abbiamo deciso di stare con loro per vivere appieno un momento di coesione e condivisione, stare insieme, fare giochi di gruppo. Se avessero portato il cellulare sarebbero state venti "mummie" attaccate a un dispositivo! Tra le tre categorie a cui mi dedico, Under 15, Under 12 e l'Under 10 nata proprio quest'anno, è soprattutto quest'ultima che mi fa sorridere e a volte piangere, pensando che le più piccole potranno avere un'opportunità che io non ho avuto.»

E anche grazie a lei, no?

«Sì. Però se una ragazza arriva a ricoprire dei ruoli importanti è perché lo merita. Ma se posso fare qualcosa affinché questo accada a chi ha le giuste qualità, di certo non mi tiro indietro.»



Stadio Olimpico.
Foto da: Pixabay

Sara Meini: minuto per minuto la voce femminile per le donne che amano il calcio

di Paola Giannò

Dai primi esordi giovanissima alla radio fino alla diretta da bordo campo agli Europei 2025 della nazionale femminile di calcio.

Alla fine di luglio, mentre gli Europei di calcio femminile volgevano al termine e la nostra nazionale aveva concluso il suo valoroso percorso, ho avuto il piacere e l'onore di incontrare **Sara Meini**. La seguivo da tempo sui social e dai

campi di calcio.

Ancora commossa dal discorso della capitana **Cristiana Girelli**, non ho resistito alla tentazione di contattarla per vederci prima delle rispettive partenze per le vacanze.





Sara Gama, Cristiana Girelli, Sara Meini, Simona Rolandi.
Foto da: Sara Meini

Chi è Sara Meini?

«Sono una giornalista professionista della TGR Rai Toscana, e lavoro anche per Rai Sport e Radio Rai. Ho quarantasette anni, e prima di essere giornalista sono mamma. Devo ammettere di essere nata con una passione innata per il calcio. Alle elementari, c'erano più maschi che femmine e a ricreazione giocavamo a pallone. I miei genitori, a cui il calcio non interessava affatto, non sapevano che io, figlia unica, desideravo giocare fin da quando avevo sei anni.

In terza elementare, in un tema libero, scrissi la radiocronaca della partita femminile tra Fiorentina e Juventus: ancora la conservo. Ho praticato danza, nuoto e pallavolo, ma un giorno ho chiesto a

mia madre di portarmi a giocare a calcio. Guardandomi incredula, mi rispose che per le ragazze non esisteva una squadra. In realtà, io sapevo già che ne esisteva una a Firenze, l'unica: l'Acf Firenze, l'attuale Fiorentina. Fu così che iniziai a giocare. Quella passione non mi ha mai abbandonata ed è diventata la mia professione, la cosa più bella che potesse capitarmi.»

Qual è stato il suo percorso formativo per arrivare a svolgere questa professione?

«Ho frequentato il liceo scientifico e, dopo il diploma, mi sono iscritta a Farmacia. Sono entrata tra le prime nonostante il numero chiuso, perché ero molto brava nelle materie scientifiche. Il problema era la frequenza

obbligatoria: da quando avevo sedici anni lavoravo in radio, così la mattina, invece di andare all'università, andavo in diretta. A casa dicevo che ero a lezione, finché i miei non mi sentirono in radio. Le due cose non potevano coesistere, quindi abbandonai Farmacia per iscrivermi a Scienze Motorie.

Con il tempo, però, il lavoro ha preso il sopravvento e non sono riuscita a laurearmi. Mi mancano ancora pochi esami, e mi sono promessa che prima o poi li darò.

All'epoca, per diventare giornalista professionista non serviva la laurea; bastava essere assunti da una testata e fare due anni di praticantato. Io intanto ero stata assunta da [Lady Radio](#), dove avevo iniziato giovanissima. Ho fatto tanta strada perché non mi sono mai fermata: lavoravo anche ventiquattr'ore su ventiquattro senza sentirme la fatica. È così che sono diventata giornalista professionista.»

Come è arrivata alla Rai?

«Ho superato il concorso in Rai a soli venticinque anni, ma ce ne sono voluti altri due prima che mi chiamassero. Ero a Cortina, alla presentazione di **Bobo Vieri**, quando il caporedattore della redazione Rai di Campobasso mi propose di lavorare lì per un paio d'anni. Poi andai a Cagliari e, nel 2008, tornai a Firenze.

La stabilità è arrivata solo nel 2012, con l'assunzione a tempo indeterminato. Fino ad allora, avevo avuto contratti brevi, al massimo di nove mesi. Molti colleghi si fermavano in estate, ma io continuavo a lavorare a Rai Sport a Roma con contratti a breve termine. La svolta arrivò dopo un lungo periodo di precariato e, nello stesso anno, il 2012, è nata anche mia figlia.»

È anche radiocronista di una trasmissione storica come *Tutto il calcio minuto per minuto*.

Come è successo?

«È successo anche questo nel 2012, proprio quando avevo appena scoperto di essere incinta. L'allora caporedattore Rai, **Riccardo Cucchi**, insisteva da tempo per avere una voce femminile. Alla fine accettai e, dopo dieci anni di assenza, una donna tornò a quei microfoni. Le prime erano state **Nicoletta Grifoni** e **Gabriella Fortuna**, io fui la terza.

Sono molto orgogliosa di essere stata la prima a condurre la radiocronaca dallo stadio Artemio Franchi di Firenze, e anche la prima a farne una dall'estero, dato che fino a quel momento erano state solo maschili.»

C'è disparità di genere nel settore in cui lavora?

«È una domanda difficile. Molte mie colleghe le direbbero di sì, ma io, per fortuna o purtroppo, non ho mai notato disparità. Non so se dipenda dal mio carattere o dal fatto che sono nata dal "marciapiede", dalla gavetta in redazione fin da giovanissima. Avevo la stessa passione, professionalità e serietà dei miei colleghi uomini. La mia era una passione per il gioco del calcio, non per i giocatori: andavo a vedere gli allenamenti della Fiorentina per ammirare come **Lubos Kubik** palleggiasse con l'esterno.

Non mi sono mai sentita in difficoltà o in disparità rispetto a un collega, anzi. Nelle redazioni in cui sono stata prima della Rai, spesso mi sono ritrovata al comando. Era più facile che fossi io a comandare una schiera di uomini, quindi a dire il vero non mi sono mai sentita



in difficoltà. Credo che le uniche difficoltà che ho incontrato fossero legate alla carriera e sarebbero state le stesse anche per un uomo. Certo, all'inizio, quando ero giovanissima, ho dovuto subire qualche battuta, ma è anche qualcosa che mi ha insegnato a maturare. Parliamo di un'altra epoca, oggi non è giusto che una ragazza si trovi in difficoltà per una battuta sessista. Mi è capitato, però, di dover difendere colleghe che hanno subito molestie o che sono state messe da parte perché non accettavano quello che veniva loro richiesto.»

Ha consigli o suggerimenti per una ragazza che volesse intraprendere questa professione?

«Credo sia necessario fare una precisazione: stiamo parlando di giornalismo, non di veline, con tutto il rispetto per entrambi i ruoli. Per fare la giornalista o la bordocampista non conta essere una bella ragazza o mettere in mostra una scollatura. Sono ruoli ben diversi.

Per diventare giornalista serve professionalità, credibilità e, soprattutto, tantissima passione. È un lavoro a cui ci si consegna completamente, mettendo da parte tutto, anche la famiglia. È splendido, ma porta via tantissimo tempo e tutti i fine settimana.»

Seguendo squadre di calcio sia maschili che femminili, ha notato delle differenze nel loro approccio verso la loro professione?

«Ho notato una curiosa differenza nel modo in cui trascorrono il tempo libero in ritiro. Le calciatrici leggono, giocano a carte, a ping-pong o chiacchierano; in Svizzera, durante gli Europei, andavano persino in SUP. Nei ritiri maschili, invece, si gioca quasi solo alla

PlayStation, che le ragazze non avevano neanche.

Un'altra differenza la percepisco nelle interviste: le calciatrici parlano almeno due o tre lingue, a volte anche cinque, e formulano risposte molto diverse dai loro colleghi. Credo che questo dipenda dai sacrifici che una giocatrice deve affrontare: ancora oggi, nel 2025, una bambina deve convincere i propri genitori per poter giocare a calcio. Sembra assurdo, ma è così. Ci sono state tante svolte, come l'introduzione del professionismo nella Serie A femminile dal 1° luglio 2022, che ha garantito stipendi più alti e contributi previdenziali, ma ci sono ancora tante battaglie da vincere.

La vera bellezza del calcio femminile sta nel fatto che ci si emoziona ancora. C'è rispetto, semplicità, cose che ormai mancano in quello maschile. Sono le giocatrici stesse a emozionarsi per prime, e questo, per chi come me ha vissuto il calcio femminile, permette di vivere una doppia emozione. Vedere un'attenzione così importante verso questo sport è bellissimo: ti rendi conto che anche i nostri sacrifici, per quanto piccoli, sono serviti a qualcosa.»

Quali emozioni ha provato nel vedere da bordo campo la nazionale di calcio femminile agli Europei e ascoltare le parole della loro capitana?

«L'emozione più grande è stata vedere queste campionesse, che oggi sono vere e proprie idole, rappresentare l'Italia e il mondo femminile. È stato ancora più toccante vederle emozionarsi ai microfoni.

In particolare, il discorso della capitana **Cristiana Girelli**, davanti al Presidente **Sergio Mattarella**, è stato potentissimo. Ha detto: "Abbiamo preso

la consapevolezza di valere, di poter sognare in grande e di far sognare le bambine che ci guardano." Le giocatrici hanno mostrato che il calcio non è solo maschile: ora le bambine possono sognare di diventare come **Cristiana Girelli**, **Sofia Cantore** o **Barbara Bonansea**. Prima non c'era questa libertà. È bellissimo, e l'importante è che i riflettori restino accesi sul calcio femminile.»

Qual è il ricordo più bello che le ha lasciato la recente esperienza di bordocampista con la nazionale femminile?

«Ci sono tantissimi momenti indimenticabili, ma il più bello in assoluto è stata la qualificazione ai quarti di finale. Il nostro girone era difficilissimo: abbiamo superato il Belgio, sulla carta più forte, il Portogallo, in grande crescita, e la Spagna, praticamente imbattibile. Poi ci è toccata la Norvegia, una

squadra che fino a pochi anni fa era impensabile battere, perché investe sul calcio femminile da vent'anni più di noi. Superare quei quarti è stato il momento più bello, seguito da una serata meravigliosa di festeggiamenti con le giocatrici e le mie colleghe.»

Ho notato che eravate molte colleghe in occasione della partita dei quarti di finale. Un caso?

«Siamo un gruppo di colleghe che segue il calcio femminile da tantissimi anni. In quella partita c'erano la coordinatrice giornalistica **Annalisa Bartoli**, la regista **Anna Rita Cardinali**, la telecronista **Tiziana Alla** e **Katia Serra**, io come bordocampista e, al pitch, **Simona Rolandi** e **Sara Gama**. Non abbiamo mai pensato di dover essere per forza tutte donne, ma a posteriori è sembrata una vera e propria rivoluzione culturale.



Sara Meini, Katia Serra, Tiziana Alla.
Foto da: Sara Meini

Ci siamo rese conto che anche le arbitre erano donne e, tra il pubblico, c'erano tantissime donne, ragazze e bambine. Un altro cambiamento importante è stato vedere Sara Gama per la prima volta come opinionista, dopo il suo addio alla nazionale e alla Juventus. Sara è un volto fondamentale del calcio femminile e un punto di riferimento per il professionismo.»



Tiziana Alla, Sara Meini, Katia Serra, Sara Gama, Simona Rolandi.
Foto da: Sara Meini

In tutto questo universo al femminile come si pone il mister Andrea Soncin?

«Molti si sono accorti solo ora che il mister **Andrea Soncin**, emozionatissimo al mio microfono, ha parlato al femminile. In realtà, ha sempre usato il cosiddetto "femminile sovraesteso".

Soncin sostiene di parlare al femminile per sentirsi parte della squadra, e lo trovo bellissimo. Il [linguaggio](#) è importante, e anche noi in Rai diamo molta attenzione a declinare i ruoli al femminile.

Non possiamo dimenticare la sua collaboratrice, **Viviana Schiavi**. È stata una giocatrice di altissimo livello, ha fatto tutta la gavetta e ha grande confidenza con le calciatrici della nazionale, con alcune delle quali ha giocato. Il suo ruolo di collegamento tra la squadra e il mister è un ingrediente davvero vincente.»

Fra le tante sportive che ha conosciuto ce n'è una che ha lasciato un ricordo indelebile?

«Sì. Quando giocavo in prima squadra, tra le mie compagne più grandi c'era **Silvia Fiorini**. Era una fiorentina, la mia vera idola. Portava la maglia numero dieci ed è stata una delle calciatrici italiane più forti, credo che detenga ancora oggi il record di gol ai Mondiali.

Qualche anno fa è stata colpita da un ictus e sta affrontando con una forza da vera sportiva le tante difficoltà che ne sono derivate.

All'epoca ero solo una ragazzina, ma ho imparato molto anche grazie a lei. Quando oggi festeggiamo il calcio femminile, il mio pensiero va sempre a Silvia. Credo che meriti davvero tutto il meglio possibile.»

APPROFONDIMENTI

**Donne e bicicletta: una storia di
libertà e rivoluzione su due ruote**

Serena Betti

**Fisioterapia sportiva: la relazione di
cura nel modello biopsicosociale**

Paola Giannò

**Le donne nello sport: un percorso
tra conquiste, sfide e prospettive di
crescita in Italia**

Cinzia Inguanta

**Il corpo delle donne, nello sport
come nella vita di tutti i giorni**

Erna Corsi

**Le atlete paralimpiche: forza,
resilienza e ispirazione**

Paola Gradi

**Donne e sport: un'altra importante
strada per l'affermazione di sé**

Serena Pisaneschi

**Squadra: sostantivo femminile...
plurale**

Barbara Salazer



Donne e bicicletta: una storia di libertà e rivoluzione su due ruote

di Serena Betti

Sfide, vicende personali e sportive, imprese, lotta, sacrifici e vittorie: una "relazione" che inizia alla fine dell'800.

Lo sport non mi ha mai appassionata, lo confesso. Penso che buona parte di questo disinteresse sia anche dovuto a insegnanti di educazione fisica poco coinvolgenti. Ho dedicato molto più tempo alla danza, iniziando abbastanza presto a frequentare corsi. Ma le mie origini romagnole hanno sicuramente

contribuito a sviluppare una certa simpatia verso la bicicletta: nonnè, zia e cuginè erano tuttè appassionati molto più di ciclismo che di calcio. Il Giro d'Italia era un appuntamento imperdibile, insieme all'eco dei racconti di quando il "mondo" si divideva tra chi faceva il tifo per **Bartali** e chi invece per **Coppi**.



Alfonsina Strada.
Foto da: lifegate

L'Emilia-Romagna e la cultura della bicicletta

L'Emilia-Romagna è la regione più *bike-friendly* d'Italia, con quasi millecinquecento chilometri di piste ciclabili. Qui, la bicicletta è da moltissimi anni il mezzo di trasporto più diffuso e utilizzato, soprattutto dalle donne. Ricordo ancora perfettamente una sera a Forlì, la mia città natale: ero stata a teatro e in platea c'erano molte signore in abito lungo. Al termine della rappresentazione fu una vera sorpresa vedere che molte di loro non avevano alcun problema ad arrotolare i loro vestiti eleganti e montare in sella per tornare a casa.

Ciclismo femminile: sfide e conquiste storiche

Il ciclismo agonistico è stato considerato per molti anni uno sport per soli uomini.

La storia del ciclismo femminile italiano è uno dei segnali più forti che hanno inciso nei cambiamenti sociali e culturali del paese. [Alfonsina Strada](#) nel 1924 fu la prima donna a partecipare al Giro d'Italia, e per decenni è rimasta l'unica.

Bisogna attendere il 1988 per assistere al primo Giro d'Italia Women, che vide la vittoria di [Maria Canins](#).

Disparità di genere nello sport: il divario economico

Come in tutti i settori, anche nello sport troviamo il grande gap di riconoscimento, non solo economico, e di risonanza. La vincitrice del Giro d'Italia femminile percepisce un premio tra i 600 e gli 800 euro e chi vince la Coppa del Mondo poco più di mille euro.

Sicuramente molti passi avanti sono stati fatti negli anni. Basti pensare a **Giuditta Longari**, operaia in una fabbrica di lampadari a Milano, che vinse il Giro d'Italia nel 1964 e in premio ricevette l'arredo di una camera da letto. Un messaggio neppure troppo subliminale per ricordarle che il suo ruolo principale si svolgeva tra le pareti domestiche.

Ma siamo ancora molto lontane dai compensi riservati ai colleghi maschi. Secondo [Eurosport](#), chi sale sul podio (maschile) arriva a guadagnare oltre cinquantamila euro, senza contare i guadagni legati alle sponsorizzazioni.



Maria Canins. Foto da: starbene.it

**Donne in bicicletta:
un libro per riscoprire le pioniere**

A porre l'accento sulle disparità, ma anche a portare l'attenzione sul rapporto liberatorio che esiste da sempre tra le donne e le due ruote, ci ha pensato **Antonella Stelitano**, giornalista e membro della Società italiana di storia dello sport, che nel 2020 ha pubblicato *Donne in bicicletta. Una finestra sulla storia del ciclismo femminile in Italia*, Ediciclo edizioni.

Nel [libro](#) l'autrice racconta le storie e le imprese di molte atlete che sin dai primi del '900 hanno sfidato ostacoli principalmente culturali, restituendo loro l'onore

e la notorietà che meritano. Donne tenaci che cercavano di conciliare gli allenamenti con il lavoro e la famiglia; che, come Giuditta Longari, hanno vinto gare a livello nazionale e internazionale, ma sono rimaste sconosciute. Donne che per allenarsi e gareggiare dovevano avere il consenso dei mariti, o dei fidanzati.

Bicicletta: mezzo di emancipazione e resistenza

La sua interessantissima ricerca non si ferma alla questione sportiva, ma affronta anche tematiche sociali, politiche ed economiche. Ci sono le storie di donne lavoratrici che usavano la bicicletta per spostarsi dalla casa alla fabbrica, e una parte viene dedicata alla Resistenza: moltissime staffette hanno portato cibo, viveri e materiale di propaganda antifascista ai partigiani utilizzando le due ruote perché destavano meno sospetti. Attraverso aneddoti, testimonianze, foto e documenti inediti, Stelitano ci fa conoscere un mondo di fatica, sacrificio, vittorie e libertà, raccontandoci anche di come le donne in Iraq, Siria ed Egitto hanno spezzato un tabù.

La bicicletta ha indubbiamente ricoperto un ruolo rilevante nell'emancipazione femminile. Secondo **Susan B. Anthony**, scrittrice americana, attivista e pioniera dei diritti civili, che ha svolto un ruolo cruciale per assicurare il diritto di voto alle donne negli Stati Uniti, «ha contribuito a emancipare le donne più di qualsiasi altra cosa nel mondo.» Oggi è diventata uno stile di vita e, per sottolineare i benefici sociali derivanti dal suo utilizzo come mezzo di trasporto e per il tempo libero, le Nazioni Unite nel 2018 hanno istituito la *Giornata Mondiale della Bicicletta* che ricorre il 3 giugno. E noi donne abbiamo qualche motivo in più per celebrarla. ■



Copertina



Fisioterapia sportiva: la relazione di cura nel modello biopsicosociale

di Paola Giannò

Un approccio multifattoriale che mette al centro il paziente rendendolo parte attiva del percorso riabilitativo e che è capace di produrre incredibili risultati.

La fisioterapia è la branca della medicina che si occupa della cura e riabilitazione dei pazienti affetti da patologie o disfunzioni in ambito muscolo-scheletrico, neurologico e viscerale. Per esercitare la professione di fisioterapista occorre conseguire un titolo di laurea

triennale e superare l'esame di Stato che abilita a questa attività. La figura professionale della/del fisioterapista esiste dal 1994. Il primo corso di laurea è del 1999.

L'accesso al corso di laurea, che è a numero programmato, prevede il



Foto da: Pixabay

superamento di un test di ingresso. I posti disponibili non sono molti, se pensiamo anche solo all'invecchiamento della popolazione e al crescente bisogno di assistenza. Per l'anno accademico 2024/2025 presso [Unifi](#) erano disponibili, ad esempio, solo quarantotto posti.

La specializzazione in fisioterapia sportiva

Attraverso un master di specializzazione post-laurea è possibile indirizzare la propria preparazione verso la fisioterapia sportiva. A chiunque pratici, o abbia praticato, sport è

sicuramente capitato di avvalersi della professionalità di una/un fisioterapista sportivo. Ogni anno vengono trattate circa 400.000 persone per infortuni sportivi. La/il fisioterapista sportiva/o, oltre alla formazione standard, si specializza nella cura del paziente con l'obiettivo di consentire il ripristino delle funzioni sportive e la ripresa in tempi rapidi dell'attività agonistica.

Le diverse discipline sportive comportano infortuni e patologie specifiche di cui la/il fisioterapista deve tenere conto. Allo stesso tempo ogni atleta, e non solo a causa dello sport praticato, prevede tempi di recupero differenziati. L'obiettivo del recupero psicofisico dell'atleta è un elemento cardine del trattamento fisioterapico, che oggi si ispira alle linee dell'attuale approccio biopsicosociale.

Il modello biopsicosociale in fisioterapia

Il modello biopsicosociale, che ha superato il precedente approccio biomedico basato solo su elementi biologici, nasce nel 1977 con un articolo pubblicato dallo psichiatra statunitense [George Engel](#) su Science. Molti anni prima (1948), l'Organizzazione Mondiale della Sanità aveva coniato una nuova definizione di salute come «stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia.»

L'applicazione del modello biopsicosociale prevede che la persona venga contestualizzata dalla/dal professionista, in modo da non tenere conto solo degli aspetti biologici determinati dall'infortunio, ma anche di quelli sociali e psicologici. Si tratta di un approccio multifattoriale che mette al centro il paziente rendendolo parte attiva del suo percorso riabilitativo. L'idea che il corpo e la mente siano due



Foto di hamiltonpaviana da Pixabay



Foto di Efes - Pixabay

entità separate è superata. È ormai accettato che sia i fattori psicologici (come disagio, ansia o depressione) e fattori sociali (come il supporto sociale o il contesto familiare e lavorativo) abbiano un'influenza nel processo di recupero.

La relazione di cura e il ruolo del fisioterapista

L'intervento della/del professionista della riabilitazione non si limita a predisporre terapie ed esercizi ma svolge un'importante azione di supporto e cura, incoraggiando atteggiamenti positivi e stili di vita adeguati capaci di produrre incredibili benefici. La prima domanda che la/il fisioterapista vi rivolge ogni volta che vi vede, «Come stai?», è solo il primo segnale di quell'attenzione e comprensione che sta mostrando verso l'unicità della

vostra persona. Una piccola domanda che porta al cuore della relazione di cura che la/il fisioterapista interpreta.

Un aspetto curioso: la parità di genere nella professione

C'è un aspetto curioso che riguarda quant'è scelgono di diventare fisioterapisti/e. I dati forniti dal consorzio interuniversitario [AlmaLaurea](https://www.almaulaurea.it) nel giugno 2024 in merito al profilo dei laureati italiani in fisioterapia rilevano una sostanziale parità di genere (donne 49,2% - uomini 50,8%). In altre professioni di cura, come scienze dell'educazione o scienze infermieristiche, per non parlare della professione sanitaria ostetrica, la predominanza è decisamente femminile. Per quanto riguarda invece il percorso di laurea in Scienze motorie gli uomini prevalgono con un 67,2% contro un 32,8% delle donne. ■



Le donne nello sport: un percorso tra conquiste, sfide e prospettive di crescita in Italia

di Cinzia Inguanta

Dagli stereotipi del passato ai progressi attuali: un'analisi delle sfide e dei benefici della partecipazione femminile nello sport italiano, e come la parità sia cruciale per lo sviluppo del Paese.

La storia dello sport è stata a lungo dominata da una netta predominanza maschile, con il campo delle attività sportive ancora oggi segnato da profonde differenze di genere. Gli sport venivano storicamente associati a concetti come forza e fatica, che mal si abbinavano all'idea di grazia e gentilezza attribuita

alle donne. Stereotipi come "troppo deboli, troppo emotive e poco competitive" sono stati spesso attribuiti al "gentil sesso". Per molto tempo, le scienze sociali non hanno indagato queste disuguaglianze, ritenendo le differenze tra il coinvolgimento maschile e femminile nello sport come "naturali".



*Ondina Valla (la prima a sinistra) prima della finale degli 80 metri ostacoli ai Giochi olimpici di Berlino 1936.
Foto da: Wikimedia Commons*

L'evoluzione e le prime conquiste

Nel 1800, si fece un primo significativo passo verso la partecipazione femminile nello sport. In questo periodo, le nobildonne inglesi e francesi iniziarono a cimentarsi in giochi di movimento, aprendo nuove possibilità per le donne nell'attività fisica.

Sempre nel XIX secolo, anche **Rudolf Oberman**, un convinto sostenitore del valore pedagogico dello sport, contribuì a promuovere una visione più inclusiva. Per incentivare il coinvolgimento di tutta la popolazione, nel 1844 fondò la [Reale Società Ginnastica di Torino](#).

La Reale Società Ginnastica di Oberman, con la sua visione all'avanguardia, rappresentò un momento cruciale per la figura femminile nello sport moderno. Il suo approccio, rivolto alla «totalità della popolazione», gettò le basi per una futura e più ampia integrazione delle donne in ambito sportivo. Ciò contribuì a superare il concetto di "sesso debole", preparando il terreno per un riconoscimento più ampio del diritto allo sport per tuttè, indipendentemente dal sesso.

Il '900 segnò cambiamenti significativi:

- Alle Olimpiadi di Parigi, alcune donne parteciparono non ufficialmente a gare di tennis, croquet, golf e vela.
- Nel 1921 si tennero a Montecarlo i primi Mondiali Femminili, un'alternativa non ufficiale alle Olimpiadi.
- Nel 1928, le donne furono ammesse alle gare di atletica alle Olimpiadi di Amsterdam.
- Nel 1936, a Berlino, furono istituite competizioni femminili negli ambiti principali.

Nonostante questi progressi, il cammino verso l'emancipazione femminile nello sport è stato arduo. Le difficoltà incontrate sono ben illustrate da storie

emblematiche. Pensiamo a [Kathy Switzer](#), che partecipò con uno stratagemma alla maratona di Boston del 1967 e dovette affrontare un episodio di discriminazione violenta. Oppure a [Ondina Valla](#), la prima donna italiana a vincere l'oro olimpico nella corsa a ostacoli a Berlino, nonostante le forti pressioni familiari e religiose.

Gli anni '70 e '80 rappresentarono una svolta, con la diffusione di discipline come aerobica e fitness, ma anche grazie ai movimenti femministi che cambiarono la percezione del corpo femminile. In questo periodo emersero figure come **Sara Simeoni** nell'atletica e **Martina Navratilova** nel tennis, icone di successo femminile che detengono record assoluti. Solo le Olimpiadi di Londra del 2012 hanno visto la partecipazione di atlete in tutte le discipline, incluso il pugilato femminile.

La situazione attuale in Italia: i dati del Censis

Un recente studio del Censis, presentato a giugno 2023, ha evidenziato come il numero di donne che praticano sport in Italia sia in crescita. Tuttavia, le percentuali possono ancora migliorare. Il rapporto, intitolato [Donne, lavoro e sport in Italia. Per la crescita dei territori e del Paese](#), sottolinea l'importanza cruciale della partecipazione femminile per lo sviluppo nazionale.

I dati chiave emersi sono:

- Su quasi venti milioni di italiani che praticano sport, oltre otto milioni e mezzo sono donne, rappresentando il 43,3% del totale degli sportivi.
- Considerando che le donne sono il 51,1% della popolazione, persiste un divario di genere nello sport, seppur progressivamente assottigliatosi negli ultimi anni, con una crescita particolare delle atlete agoniste.

- Attualmente, il 29,2% delle donne con più di tre anni pratica almeno uno sport (rispetto al 23,3% di venti anni fa).
- Di queste, sei milioni e mezzo (21,8%) lo fanno con continuità (rispetto al 15,7% di venti anni fa).
- Tuttavia, dodici milioni di donne (il 40,6% del totale) restano ancora escluse da questa pratica di massa.

I benefici della pratica sportiva per le donne

Lo studio Censis evidenzia che le donne che fanno sport non solo migliorano la loro condizione fisica e mentale, ma sono anche meglio inserite nella società. Le sportive infatti tendono a lavorare e studiare di più, hanno titoli di studio più elevati e un tasso di occupazione più alto. Inoltre, sempre secondo lo stesso studio, sono più attente alla sostenibilità e all'ambiente ma sono anche più inserite nella vita digitale e hanno una maggiore partecipazione culturale.

Disparità territoriali e iniziative per la crescita

Il divario nella pratica sportiva è evidente anche a livello geografico. La percentuale di praticanti è maggiore nel Nord-Est e Nord-Ovest, diminuisce al Centro e crolla al Sud e nelle isole. A livello regionale, si passa dal 50,4% del Trentino-Alto Adige al 13,4% della Calabria, preceduta da Sicilia, Campania e Basilicata. Questa correlazione è in sintonia con il tasso di occupazione femminile. La percentuale è più alta in Trentino-Alto Adige (66,2%) e più bassa in Sicilia (30,5%).

Per affrontare queste disparità, sono nate iniziative mirate. Tra queste, il progetto *Fight Like a Girl*, frutto della collaborazione tra Fondazione Lottomatica e FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali).

L'obiettivo è diffondere la pratica sportiva femminile nelle aree più svantaggiate, in particolare nel Sud Italia. Il progetto offre corsi gratuiti di judo e



Ondina Valla.
Foto zeta.vision da: overtimefestival.it



karate per studentesse in città come Napoli, Casal di Principe, Taranto, Gela e Lamezia Terme. Fondazione Lottomatica supporta l'iniziativa migliorando gli impianti sportivi e finanziando le attrezzature necessarie.

Verso il professionismo e la parità

La [Carta dei principi dello sport](#) per tutti, redatta nel 2002, recita che «Praticare lo sport è un diritto dei cittadini di tutte le età e categorie sociali.» Nonostante i notevoli talenti femminili italiani, come **Federica Pellegrini** nel nuoto, **Tania Cagnotto** nei tuffi, **Vanessa Ferrari** nella ginnastica, **Valentina Vezzali** nella scherma, e molte altre, persiste una discriminazione economica tra atlete e atleti.

Nel [calcio femminile italiano](#) si stanno compiendo passi verso la parità, con società professionistiche come Juventus, Fiorentina, Milan e Inter che investono nelle loro squadre femminili. Tuttavia, la legislazione passata ha relegato le calciatrici allo status di dilettanti, con accordi economici limitati e assenza di un contratto di lavoro subordinato. Di

conseguenza, veniva precluso l'accesso alla pensione statale e la tutela in caso di maternità. Sebbene recenti interventi legislativi mirino a favorire le condizioni per l'introduzione del professionismo femminile, lasciando alle federazioni la facoltà di riconoscere tale status, la strada è ancora lunga.

In sintesi, aumentare il numero delle praticanti non è solo una questione di giustizia sociale e pari opportunità, ma è una questione di sviluppo e interesse nazionale. Come ha commentato **Silvia Salis**, vice presidente vicario del CONI, «Dove il talento delle donne non è adeguatamente valorizzato o considerato o è, peggio ancora, umiliato, le conseguenze pesano sulle loro vite e sulla società nel suo complesso, che si trova a dover fare a meno di risorse preziose per capacità e competenze.»

Il contributo delle donne, e delle donne che fanno sport, è fondamentale per la crescita dei territori e di tutto il Paese. La battaglia per abbattere i preconcetti e riconoscere il valore assoluto della condivisione d'intenti e della sana competizione è ancora in corso. ■



Il corpo delle donne, nello sport come nella vita di tutti i giorni

di Erna Corsi

Dalle divise ai test medici: lo sport è lo specchio di una società che si evolve, ma sempre troppo lentamente.

Nello sport, come in tutti gli ambiti della vita pubblica e della socialità, al corpo della donna spetta sempre un posto particolare. La “bella presenza” richiesta negli annunci di lavoro, il commento fuori luogo che provoca risatine sotto i baffi anziché sdegno. Ma anche il colore troppo chiaro della divisa che si è costrette a indossare. O l’obbligo morale di essere magre per poter mettere in mostra parti di sé. Queste sono solo alcune delle situazioni che ogni donna è costretta ad affrontare quotidianamente. In un ambito come quello sportivo ci aspetteremmo di poter dimenticare tutto ciò che riguarda l’estetica perché ci si possa concentrare sulla prestazione, ma purtroppo per le atlete non è così.

La divisa femminile

Nel 2021 fece scalpore il rifiuto di alcune atlete di indossare la divisa fornita loro dalla società sportiva. Si trattava della nazionale femminile norvegese di [be-ach handball](#). L’abbigliamento proposto per il torneo Euro 2021 era il solito bikini previsto per questo sport che le atlete hanno definito «imbarazzante.» La contrarietà nasceva anche dal fatto che ai colleghi maschi fosse sempre stato proposto un abbigliamento sicuramente

più adatto a salti e tuffi sulla sabbia. Indossare dei pantaloncini consente di preoccuparsi solo della palla durante la partita e non della posizione di uno slip troppo esiguo per rimanere al suo posto. Le atlete furono sanzionate con una multa di 150 euro ciascuna per un totale di 1.500 euro ma diedero il via a una giusta battaglia contro l’esposizione forzata del corpo femminile nello sport. Sul profilo Instagram della squadra si legge: «Siamo anche molto orgogliose di aver fatto una dichiarazione nella finale di bronzo giocando in pantaloncini anziché in bikini! Siamo sopraffatte dall’attenzione e dal supporto di tutto il mondo! Grazie mille a tutte le persone che ci sostengono e aiutano a diffondere il messaggio! Speriamo davvero che questo comporti un cambiamento di questa regola senza senso!»

Le Olimpiadi

Alle ultime Olimpiadi (Parigi 2024) agli atleti della squadra americana furono fornite diverse opzioni fra le quali poter scegliere liberamente cosa indossare. Alla presentazione della linea, però, [Nike](#) scelse di mostrare un manichino maschile in pantaloncini e maglietta e un manichino femminile in slip e reggiseno. L’episodio fu molto contestato

perché venne considerato un chiaro riflesso del pensiero secondo il quale il corpo femminile possa (debba) essere mostrato con maggiore facilità. Le divise fornite vennero definite dalle atlete "troppo sgambate e succinte": il fatto che non si sentissero a loro agio è più che sufficiente a ritenerle inadatte, al di là di qualsiasi opinione di chicchessia che non fosse chiamato a indossarle in mondovisione.

L'abito bianco

Nel calcio femminile l'abbigliamento è sempre stato simile a quello degli atleti uomini. Recentemente è stata però avanzata la richiesta alle società sportive di non prevedere nelle divise i pantaloncini bianchi. Questo semplice accorgimento permette alle atlete di sentirsi a proprio agio sul campo di gioco, spesso davanti alle telecamere,

CATEGORIE ATLETICHE DI BEACH VOLLEY



anche durante le mestruazioni. I pantaloni scuri evitano il rischio di mettere in evidenza eventuali macchie di sangue. Nel momento in cui scriviamo siamo ancora in attesa di una risposta; la nostra Nazionale femminile continua a giocare con i pantaloncini bianchi.

Sono già più avanti gli inglesi: perfino al torneo di [Wimbledon](#), dove da sempre è obbligatorio per giocatori e giocatrici essere completamente vestiti di bianco, è permesso alle atlete indossare pantaloncini scuri sotto la gonna bianca se lo desiderano, proprio per ridurre il disagio nei giorni del ciclo.

Gli sport artistici

Nel pattinaggio artistico, sia esso su rotelle o su ghiaccio, le regole delle federazioni riguardo all'abbigliamento sono molto rigide. Le [normative](#) si occupano

sostanzialmente di rendere sicura la performance per gli atleti ma anche di mantenere il decoro in gara. Se per gli atleti maschi viene specificato che sono obbligatorie le maniche lunghe e che non è permessa una scollatura profonda della camicia, per le atlete sono invece necessarie molte più restrizioni. Niente sgambature eccessive, niente sedere scoperto, limitare le zone effetto nudo, mantenere coperto il busto senza esporre fianchi o ombelico. Ma ve lo immaginereste il partner maschile di una gara in coppia con i pantaloncini corti troppo sgambati che lasciano intravedere una parte delle natiche? No, vero? Infatti non c'è nemmeno bisogno di specificarlo nel regolamento. Il corpo dell'atleta femminile viene invece esposto ed esibito per convenzione, con la scusa che essere mezze nude renda i movimenti aggraziati più evidenti.



Nicole Della Monica e Matteo Guarise, olimpiadi di Pyeongchang nel 2018. Foto da: [lifegate.it](#)

Il corpo dentro la divisa

Lo sfruttamento del corpo delle donne nello sport purtroppo va ben oltre i colori o le forme delle divise. **Nadia Comăneci** fu la prima atleta in assoluto ad avere un punteggio di 10 su 10 alle Olimpiadi. Era il 1976 e lei aveva solo quattordici anni. Rimarrà per sempre la più giovane atleta a essersi aggiudicata il titolo olimpico perché successivamente è stato imposto il limite minimo dei sedici anni per accedere alle competizioni. Nata e cresciuta in Romania, è stata allenata come ginnasta fin da piccolissima. Dopo i suoi strepitosi successi internazionali divenne una celebrità nella sua patria, tanto che il dittatore **Ceaușescu** la invitò spesso a palazzo. Nadia venne usata come vanto propagandistico di regime ma la notorietà ebbe per lei un prezzo altissimo. Fu costretta a diventare l'amante del terzo figlio del dittatore, l'alcolizzato **Nicu Ceaușescu**. Aveva quindici anni e dovette subire abusi fisici e sessuali per altri cinque prima di poter porre fine alla relazione che non aveva mai desiderato iniziare.

Oggi è una cittadina statunitense grazie a un visto per rifugiata politica che ottenne nel 1989 in seguito a una fuga rocambolesca dal regime che la soffocava.

Sempre sotto accusa

Quando una donna per un qualsiasi motivo finisce sotto i riflettori, c'è sempre chi inizia a fare domande inopportune. Lo stesso accade per le donne che hanno successo nello sport. Se viene considerata troppo bella si leggono articoli in cui ci si chiede se la tal atleta si sia rifatta il seno, il naso o gli zigomi. Oppure viene commentato che le sue gambe sono troppo lunghe, troppo corte o troppo diritte, che i suoi fianchi sono troppo stretti o troppo rotondi. Da

lì a chiedersi se sia davvero una donna il passo è breve. Sì perché sembra difficile che una donna possa essere davvero brava nello sport. Talmente difficile da risultare inaccettabile: così l'atleta viene accusata di essere un uomo. Come potrebbe altrimenti spiegarsi tanta bravura?

Helen Stephens, nata a Fulton, Missouri, USA, il 3 febbraio 1918 era troppo veloce nella corsa per poter credere che fosse una donna. Fu la prima a essere sottoposta al sex testing, la verifica del "vero sesso", un esame medico approfondito e denigrante. Nel 1966 l'esame diventa obbligatorio. Immaginate di essere in fila, in attesa che un medico sconosciuto si metta a frugare il vostro corpo per autorizzarvi a partecipare alla gara per cui vi siete preparate per anni, con la possibilità di venire "bocciata" per un dubbio qualsiasi. Negli anni seguenti la visita medica venne sostituita dall'esame dei cromosomi. Oggi, invece, viene fatto il test del testosterone, che in realtà non identifica il sesso e danneggia pesantemente le donne con un tasso naturalmente alto di testosterone, come se questo fosse una colpa.

Se vi sembrano cose del secolo scorso, è necessario ricordare **Caster Semenya** che nel 2009 ha subito lo stesso trattamento dopo un linciaggio mediatico, anche lei rea di essere troppo veloce. I suoi livelli di testosterone sono stati giudicati troppo alti per poter gareggiare con le donne: l'unica soluzione era un farmaco per abbassarlo. Dopo il ricorso al tribunale sportivo l'atleta si è rassegnata e ha accettato un trattamento medico invasivo sul suo corpo sano. Dichiarerà, in seguito: «Mi hanno fatto ammalare, mi hanno fatto ingrassare, avevo attacchi di panico, non sapevo se avrei avuto un infarto. È come pugnalarsi con un coltello ogni giorno.



Caster Semenya.
Foto da: runnersworld.com

Ma non avevo scelta. Avevo diciotto anni, volevo correre, volevo arrivare alle Olimpiadi, era l'unica opzione per me.»

Se può essere giusto tutelare tutte le atlete garantendo una gara equa, è anche necessario trovare un sistema rispettoso del corpo delle donne e soprattutto non lesivo della loro salute. Se un naturale dosaggio più alto di testosterone può essere un vantaggio in gara, va considerato che molti altri attributi fisici possono esserlo e ognuno di loro è parte integrante del successo (o meno) di un atleta, che sia un maschio o una femmina. Non troverete nulla di simile nella storia dello sport maschile. Che le vittorie di un uomo siano dovute alla lunghezza fuori misura delle sue braccia o dei suoi piedi, alla sua statura o alla maggiore capacità polmonare non fa differenza: non si è mai pensato

che degli attributi fisici potessero essere vantaggi sleali rispetto agli altri atleti. Nello sport nessun uomo è mai stato messo sotto esame – sotto accusa – per il suo genere.

Il corpo delle donne è sempre stato territorio di guerra. Vendute come mogli, sfruttate come forza lavoro, sottoposte a rigidi e degradanti controlli, sminuite da chi ha avuto il potere di prendersi i loro meriti. Quando un uomo, o la società, accampa diritti sul corpo delle donne spesso sembra normale, perché si è sempre fatto così. Questo è il primo scoglio da superare: abbandonare quel retaggio culturale che le disegna remissive e arrendevoli per conquistare lo spazio di movimento che dà voce ai loro diritti. Sembra davvero strano doverlo ribadire, ma le donne sono prima di tutto persone ed è il minimo pretendere che vengano trattate come tali. ■



Le atlete paralimpiche: forza, resilienza e ispirazione

di Paola Gradi

Dall'impegno all'emancipazione: la vera forza non è nell'assenza di limiti, ma nel coraggio di superarli attraverso lo sport.



Lo sport è da sempre uno strumento di inclusione, emancipazione e crescita personale. Molte atlete paralimpiche hanno iniziato un percorso sportivo come forma di riabilitazione o come mezzo per ritrovare la fiducia in se stesse dopo una malattia, un incidente o a causa di una disabilità dalla nascita. Per loro si è trattato di riscrivere la propria vita, di ritrovare uno scopo, ed è per questo che, in modo particolare, rappresentano forza di volontà, resilienza e capacità di superare i limiti imposti dalla propria condizione fisica e dalla società. Sì, perché queste donne non affrontano solo le sfide delle competizioni sportive, ma devono anche scontrarsi ogni giorno contro una società che tende a sottovalutare le capacità delle persone con disabilità e combattere contro gli stereotipi e i pregiudizi radicati nei confronti delle donne.

Le origini delle Paralimpiadi

Ludwig Guttmann, neurologo tedesco emigrato in Gran Bretagna per sfuggire alle persecuzioni naziste, introdusse lo sport nella riabilitazione dei soldati resi disabili dalla guerra e un suo collega, **Antonio Maglio**, portò in Italia le competizioni sportive dei disabili in occasione delle Olimpiadi di Roma: qualche

Bebe Vio.
Foto da: bebevio.com



anno dopo, queste gare vennero chiamate Primi giochi paralimpici. È il 1960 e vedono la luce le Paralimpiadi, così chiamate perché nascono come giochi paralleli a quelli Olimpici.

La prima edizione, che si svolse a Roma nel settembre del 1960, registrò la partecipazione di quasi quattrocento atleti provenienti da ventitré Paesi che si sfidarono in otto discipline diverse: biliardo, nuoto, atletica leggera, pallacanestro in carrozzina, tennis da tavolo, tiro con l'arco e tiro del dardo. In questa prima edizione, però, le discipline aperte alle donne furono solo cinque: atletica, nuoto, tiro con l'arco, tennis da tavolo e scherma. L'organizzazione non fu delle migliori: come ricordò **Margaret Maughan**, vincitrice della prima medaglia paralimpica per il Regno Unito, per accedere alle residenze gli atleti dovettero essere trasportati dai militari dell'Esercito Italiano, perché gli edifici avevano solo le scale. Comunque fu un inizio e, da allora, le atlete paralimpiche hanno portato avanti un cammino di impegno ed emancipazione, e hanno conquistato spazio, visibilità e diritti all'interno del difficile mondo dello sport.

Della prima edizione del 1960 ricordiamo, oltre a Maughan, l'italiana **Maria Scutti**, vincitrice di ben quindici medaglie, di cui dieci d'oro; ancora un'italiana, **Anna Maria Toso** (quattro medaglie); l'australiana **Daphne Ceeney** (sei medaglie); **Margaret Harriman** dalla Rhodesia (tre medaglie); infine, la tedesca **Christa Welger**, che a Roma fa sue otto medaglie.

Le Paralimpiadi oggi

Oggi le atlete paralimpiche si cimentano in un'ampia gamma di discipline, sicuramente molto più vasta di quella delle loro colleghe del 1960, che va dall'atletica leggera al nuoto, dal

ciclismo al basket in carrozzina, dalla scherma al sitting volley. Nonostante i passi avanti compiuti rispetto all'inizio, il percorso delle atlete paralimpiche è ancora disseminato di pregiudizi, barriere architettoniche e di un'attenzione mediatica sicuramente non all'altezza del loro valore, spesso scarsa rispetto ai colleghi maschi o alle atlete normodotate; quindi il lavoro da compiere è ancora molto.

Tante di loro hanno saputo trasformare la propria condizione in un punto di forza, utilizzando la popolarità raggiunta per sensibilizzare l'opinione pubblica e per promuovere una cultura dello sport più inclusiva ed equa. Diverse atlete sono diventate ambasciatrici per i diritti delle persone con disabilità, portando la loro voce e testimonianza nelle scuole, nei media e nelle istituzioni internazionali. È il caso di **Bebe Vio**, schermitrice italiana, uno dei nomi più celebri degli ultimi anni per passione e determinazione. La sua forza nella rinascita dopo una grave malattia è stata ed è un esempio e un incitamento, oltre che per altre atlete con disabilità, anche per tutti noi.

Rimanendo in Italia, non possiamo non ricordare la grande impresa di tre azzurre alle Paralimpiadi di Tokyo 2020, che hanno conquistato rispettivamente l'oro, l'argento e il bronzo nei 100 metri piani: **Ambra Sabatini** (che ha stabilito anche il nuovo record mondiale in questa disciplina), **Martina Caironi** e **Monica Contraffatto**.

[Qui](#), l'emozionante finale in cui "l'onda azzurra" taglia il traguardo.

Negli Stati Uniti troviamo **Tatyana McFadden**, l'atleta americana con più podi in assoluto nell'atletica leggera. «Il mio superpotere è la forza: sono una donna forte. La mia motivazione è quella di cambiare lo sport per renderlo più inclusivo, più equo e più accessibile

per le persone con disabilità che vogliono partecipare ai giochi o ai programmi giovanili, o che vogliono semplicemente fare sport» afferma. Tatyana fa parte dell'[Athlete Think Tank](#) di Nike e, nell'ambito di questa iniziativa, ha aiutato il brand a sostenere e promuovere lo sport al femminile, in modo che sia più accessibile a tutte. «Il migliore consiglio che posso dare alla nuova generazione è che nella vita non conta ciò che non abbiamo, ma quanto riusciamo a fare con i doni che abbiamo ricevuto.» Queste donne, insieme a tutte le loro colleghe atlete paralimpiche, ci mostrano che la disabilità non è un ostacolo insormontabile, ma una condizione che può essere valorizzata e vissuta con orgoglio attraverso lo sport. Non sono solo atlete, perché le loro imprese e storie vanno ben oltre il

risultato sportivo. L'impatto che hanno sulla società è molto profondo: contribuiscono a cambiare la percezione della disabilità, a far riflettere su temi come l'inclusione, la parità di genere e la valorizzazione delle differenze. Attraverso il loro esempio, molte giovani ricevono il messaggio che nulla è impossibile, e che la determinazione può portare a risultati straordinari. Uno degli insegnamenti più importanti che queste atlete ci trasmettono è che la vera forza non risiede nell'assenza di limiti, ma nella capacità di affrontarli e superarli con creatività, coraggio e spirito di squadra. Ogni essere umano ha il diritto di esprimere il proprio talento e di inseguire i propri sogni e i loro successi sono la dimostrazione che nulla è precluso a chi crede davvero in se stesso e nella forza dell'impegno. ■

Tatyana McFadden.
Foto da: claudiopalmulli.it





Donne e sport: un'altra importante strada per l'affermazione di sé

di Serena Pisaneschi

Non è questione di poter fare come gli uomini o meglio di loro, si tratta di raggiungere obiettivi che puntano alla propria realizzazione.

«I'm not the next **Usain Bolt** or **Michael Phelps**. I'm the first **Simone Biles**», ovvero: «Io non sono la prossima Usain Bolt o Michael Phelps. Io sono la prima Simone Biles.» Questo dichiarava qualche anno fa la pluripremiata campionessa americana di ginnastica artistica. Ricordo che, quando lessi questa frase,

rimasi ferma alcuni secondi, come quando ti colpisce una consapevolezza improvvisa.

In quel momento capii che ciò che muoveva Biles non era il desiderio di emulazione o di raggiungimento dei traguardi di un omologo uomo. Non era nemmeno l'accento d'orgoglio di



Simone Biles, esercizio a corpo libero. Foto da: oasport.it



*Kathrine Switzer attaccata dall'ufficiale di gara Jock Semple durante la maratona di Boston.
Foto da: wikipedia.org*

voler dimostrare di farcela “anche” se donna. Era il desiderio di diventare l’atleta da battere, l’affermazione di sé al di là del sesso di appartenenza. In parole povere, la pura soddisfazione dell’individuo, quella che arriva dopo sacrifici, fatiche e difficoltà.

Sport e donne: un connubio difficile

Come sappiamo, lo sport è sempre stato appannaggio maschile, sia quello fatto che quello parlato. Alle donne poi fu concesso di praticare attività solo leggere, più femminili, perché si pensava che il fisico di una donna non potesse sopportare sforzi o fatiche. Era il 1967 quando **Kathrine Virginia Switzer** partecipò alla [maratona di Boston](#) destando scalpore. Ci furono più tentativi di interrompere la sua prova, ma Switzer terminò la corsa senza problemi, registrando anche un ottimo tempo.

Da allora le donne si sono affermate in molti altri sport dimostrando che non è una questione di X o Y, ma solo di passione, dedizione e impegno.

Mancanza di credibilità

Nonostante le donne si siano affermate come atlete di altissimo livello in tutte le discipline, rimane però sempre quell’alone sminuente ad avvolgere l’effettivo valore professionale raggiunto. È sotto gli occhi di tutti come non sia dato loro abbastanza spazio sulla stampa o nelle tv. Qualche articolo a riconoscimento del risultato ottenuto e pochi secondi di servizi televisivi. Le testate sportive approfondiscono un po’ di più, ma il palloncino si gonfia in fretta.

L’aspetto economico poi è tristemente noto, come sappiamo. Nel nostro sport nazionale, ovvero il calcio, gli atleti

ricevono stipendi da capogiro, mentre nelle leghe femminili i compensi sono quasi a livello di volontariato. Eppure sono stati raggiunti risultati importanti; i recenti campionati europei hanno visto arrivare la nostra Nazionale a un passo dal sogno.

E questa diversità di attenzione si espande a tutti gli sport. I successi tennistici di **Sara Errani** e **Jasmine Paolini** agli Internazionali di tennis di Roma hanno risuonato meno di quelli di **Jannik Sinner**, addirittura la finale del doppio non è stata trasmessa dai canali Rai in chiaro. Come mai? Sarebbe stata una vittoria meno prestigiosa? Non direi, anche perché le finali femminili sono state vinte entrambe. Se già sport diversi dal calcio hanno normalmente poco seguito, quelli diversi e praticati da donne subiscono senza dubbio una doppia discriminazione.

Tutta questione di soldi

Ma perché le atlete sono poco seguite nonostante i grandi risultati ottenuti? Mi dispiace dirlo, ma è anche una questione di soldi. Nello sport bisogna investire e gli sponsor si muovono verso

chi e cosa può dare loro profitto, al di là del prestigio. Così facendo si innescava però un circolo vizioso. Le donne non sono credute come sportive "di qualità", gli sponsor non investono e lo sport fatto dalle donne continua a essere poco accessibile, poco presente, poco considerato.

C'è però una bellissima realtà nata in America dalla mente della chef **Jenny Nguyen**. Si tratta di *The Sports Bra*, un locale che trasmette esclusivamente sport praticati da donne. The Sports Bra si impegna attivamente per una maggiore accessibilità allo sport femminile e in poco tempo il successo si è moltiplicato diventando un franchising. Dal sito: «Stiamo costruendo una comunità che sostiene e incoraggia ragazze e donne, dentro e fuori dal campo. È un luogo in cui tutti si sentono accettate e celebrate. Diamo il benvenuto anche a bambine, convinte che avvicinarle allo sport femminile ispiri una comprensione precoce e un apprezzamento duraturo per l'equità nello sport e oltre.» C'è da augurarsi che questa filosofia pervada il globo e faccia da motore trainante per una visione dello sport finalmente più paritaria.



Jasmine Paolini e Sara Errani agli Internazionali BNL d'Italia. Foto da: internazionalibnlitalia.com

Un unico obiettivo: sé

Alla luce di questa disparità di trattamento negli sport, la frase di Simone Biles è ancora più potente. L'obiettivo delle atlete va al di là del prestigio, della fama, dell'acclamazione della folla. Il target è battere i propri limiti, raggiungere risultati eccellenti in quanto atlete. Non donne, non donne a paragone degli uomini: solo atlete. Persone che hanno accolto una passione e hanno potuto seguirla (cosa da non dare per scontata). Hanno battuto e abbattuto pregiudizi e si sono impegnate anima e corpo, letteralmente, per dire: «io sono!»

E lo fanno senza pensare alla fama, ai soldi, agli sponsor. Lo fanno perché c'è un fuoco che arde dentro di loro e le incoraggia a spingersi oltre i pregiudizi che, per fortuna, si stanno piano piano sgretolando. Ma per sgretolarsi hanno

costante bisogno di prove. Le donne devono dimostrare con più forza di essere capaci, di valere. Ma non di valere come un uomo o come un'atleta donna, come atleta e basta.

Sogni, esempio e costanza

Chissà quante bambine avranno sognato e sogneranno di diventare eccellenze dello sport al femminile. Guarderanno le varie Simone Biles, **Federica Pellegrini, Serena Williams, Beatrice Vio, Alice D'Amato, Paola Egonu, Caitlin Clark, Megan Rapinoe, Sarah Storey...** e penseranno di voler essere come loro. Ma mi immagino la voce di Biles dire loro: «Non dovete essere le nuove noi, dovete essere le prime voi.» Perché nello sport, così come nella vita, bisogna essere sempre autentiche. Seguire esempi, certo, prendere spunti, poi però agire secondo indole e capacità propri.

Le donne, storicamente, hanno sempre faticato per affermarsi in qualsiasi cosa non fosse stato "pensato" per loro. Quindi questo non spaventa, probabilmente è un tratto genetico conservato in quella gambetta in più nel cromosoma. Tutto quello che serve è credere in se stesse e perseguire un obiettivo, anche e soprattutto senza aspettarsi ovazioni in cambio. Citando **Ginger Rogers**, un'altra donna che si è sempre dovuta confrontare con un uomo, in un certo senso anche le atlete donne «devono fare le stesse cose ma all'indietro e sui tacchi» per raggiungere, spesso, un minore riconoscimento. Allora è qui che entra in gioco l'obiettivo di perseguire risultati sportivi solo per se stesse. E magari per esser anche d'ispirazione a qualche bambina, un punto da cui cominciare per poi intraprendere un cammino che non ha bisogno di paragoni per essere di grande valore. ■



Caitlin Clark.
Foto da: wikipedia.org



Squadra: sostantivo femminile... plurale

di Barbara Salazer

Oltre gli stereotipi: la forza della collaborazione e della comunità, per riscrivere le regole del gioco con successi storici.

Il cammino delle donne nello sport ha raggiunto risultati importanti. Negli ultimi anni si è assistito a un'accelerazione grazie all'adozione, da parte di molte federazioni, di codici etici che favoriscono l'inclusione femminile e promuovono l'attività fisica di bambine e ragazze con strumenti concreti.

Di questo miglioramento è conferma il grande seguito di pubblico, presente e televisivo, riservato ai recenti campionati internazionali di pallavolo e calcio. Da un lato la Volley Nations League vinta dalle giocatrici italiane e finita brevemente sulla prima pagina dei giornali; dall'altro i quasi settecentomila



*Le azzurre festeggiano la Vnl 2024 vinta a Bangkok.
Foto da: lastampa.it FIVB*

spettatori di UEFA Women's Euro 2025, gli europei di calcio femminile dove hanno trionfato le Leonesse dell'Inghilterra.

Una storia di esclusione

Per lunghi anni, le donne sono state emarginate o escluse dall'attività sportiva, vista come un pericolo per la loro fisiologia fragile e – non dimentichiamolo – votata alla maternità. Sudare, correre, fare fatica erano occupazioni da maschi, disdicevoli per chi veniva considerata una bambolina da salotto. Le donne hanno lottato per affrancarsi e va detto che di strada se n'è fatta. A inizio '900 fu loro permesso di partecipare alle Olimpiadi, seppur fuori gara, mentre con Parigi 2024 si è raggiunta la quasi totale parità di genere e la presenza di donne in tutte le discipline.

Molto nota è la storia di **Kathy Switzer**, prima donna in una maratona (Boston, 1967) e la foto emblematica di un direttore di gara che cerca di spostarla dalla strada. Forse meno quella della "nostra" **Trebisonda Valla**, detta **On-dina**, che fu la prima donna italiana a conquistare l'oro olimpico nella corsa a ostacoli (Berlino, 1936) ma non prima di aver dovuto rinunciare ai giochi di Los Angeles, incapace di contrastare le pressioni del Vaticano, ostile allo sport femminile, e della stessa madre, che riteneva indecoroso vederla "correre svestita".

Esempi virtuosi

In Italia sono numerosi gli esempi virtuosi di ragazze che hanno sfidato il pregiudizio. Il primato nel salto in alto di **Sara Simeoni** ha resistito per



Sara Simeoni. Foto da: lastampa.it

trentasei anni e Simeoni vinse anche l'oro olimpico (Mosca, 1980). Eppure era "sgraziata, poco femminile, con quelle gambe tanto lunghe" solo per parafrasare i titoli dell'epoca. Ai giorni nostri, **Federica Pellegrini**, la più giovane atleta italiana a salire su un podio olimpico (Atene, 2004) e prima medaglia d'oro italiana nel nuoto (Pechino, 2008); o **Tania Cagnotto**, la tuffatrice italiana più forte di sempre.

Ce ne sono tante e in tutti gli sport: **Valentina Vezzali**, l'atleta del fioretto che ha conquistato più medaglie d'oro in assoluto (9 medaglie olimpiche e 24 titoli ai Mondiali), **Federica Brignone** nello slalom gigante, **Flavia Pennetta** nel tennis o **Carolina Kostner** nel pattinaggio artistico. Solo le esigenze di redazione fermano questo elenco di donne vittoriose, a cui si affiancano altre ancora acerbe.

Non è forse un caso che la lista comprenda molte donne impegnate in sport individuali.

Donna uguale danno

Nei decenni, si possono dire superati i pregiudizi sul fisico differente, adattando gli sport alle diverse capacità delle donne in termini di forza, esplosività, dimensioni biometriche. Un ulteriore ostacolo, non ancora completamente rimosso, riguarda la sfera psicologica. Il paradigma per cui le donne sono emotive, pronte a scatti d'ira e gelosia, incapaci di fare gioco di squadra. È lecito immaginare che a sputare tanto amara sentenza sia stato un uomo, in fondo anche nello sport comandano i maschi. Un sondaggio Censis del 2024 evidenzia come in Italia le allenatrici siano circa il 20% (perlopiù negli sport a prevalenza femminile) e le dirigenti di società sportive solo il 15%. Tra le organizzazioni di indirizzo

sportivo riconosciute dal Coni, due su settantasette hanno una presidente donna.

La bassa rappresentanza ha un impatto sulle politiche sportive che faticano a operare scelte mirate allo sviluppo dello sport femminile, specie di squadra. Basti pensare alla mancanza di dati sulla performance femminile, come risposta agli stimoli e ai carichi o l'incidenza a certi infortuni. Elementi che solo recentemente vengono degnati di maggior attenzione, anche se gli studi sono ancora pochi: solo il 5% di tutti i paper che trattano metodi e strategie di allenamento lo fanno al femminile.

Qualcosa è cambiato

Negli ultimi decenni, la partecipazione delle donne è in continuo aumento ma la distanza dai maschi è ancora grande. Secondo un rapporto Istat del 2024, in Italia mediamente il 24% delle femmine pratica sport in modo stabile, contro il 33% tra gli uomini. Sostanziali le differenze tra il 34% del Nordest e il 17% del Meridione, dove persiste una minore libertà di espressione individuale, nello sport come in altri ambiti. Lo sport dovrebbe essere veicolo di inclusione, benessere, equità; dovrebbe dare l'esempio nelle pari opportunità. E invece, le atlete guadagnano meno, hanno meno visibilità mediatica, meno accesso a strutture e gare, e devono lottare per avere pari dignità. Subiscono e, a dispetto di tutto, vincono.

Prendiamo di nuovo l'Europeo di calcio: nel 2022 la nostra nazionale femminile ha raggiunto i quarti, perdendo contro l'Olanda, mentre quest'estate è arrivata fino alla semifinale, esclusa da un rigore assegnato all'Inghilterra nei supplementari. I ricchissimi calciatori italiani hanno inanellato una serie di fallimenti, con l'ultima qualificazione mondiale

nel 2014 e l'ultima semifinale in un Europeo nel 2020 (fuori contro la Spagna). Chissà come mai queste donne, così "emotive e litigiose" riescono a far tanto bene negli sport di squadra. Ci illumina il selezionatore, **Andrea Soncin**, la cui frase declinata al femminile («siamo state sconfitte dopo 120 minuti di gioco ad alto livello») potrebbe riscrivere la storia dello sport.

Aggiunge poi di non avere «la minima intenzione di tornare agli uomini. I rapporti che si creano con un gruppo di ragazze sono impagabili. Ci sono ancora tanti pregiudizi. C'è ignoranza, di solito chi giudica non ha mai visto una partita. Spero che i nostri risultati permettano alle persone di osservare con più attenzione, comprendere e conoscere. È importante aver riaperto i riflettori sul movimento.» Nella Nazionale di Soncin ci si allena con la musica in sottofondo, un'abitudine andata persa nel calcio maschile, sempre più finto e frustrato.

È uno sport uguale, giocato in modo diverso

In risposta al declino del "suo" sport, *l'homo italicus* trae una sorta di vendetta nel denigrare quello "delle donne". I commenti sono spietati: il calcio femminile sarebbe inguardabile, lento, pieno di errori. Un esercizio sciocco e inutile, aspettarsi uguale risultato da due diverse basi fisiologiche di partenza. Forse basterebbe provare a guardare lo stesso sport con occhi diversi, se praticato da una donna, come una disciplina affascinante a modo suo. Le differenze arricchiscono lo sport: dove le donne peccano in precisione del passaggio, compensano con geometrie molto più ricche di scambi; se una femmina ha minor potenza di tiro, sviluppa il lato tecnico.

E i numerosi *golazos* di Euro24, tra cui quelli della nostra **Cristiana Girelli**, ne sono dimostrazione pratica. A supporto viene l'esperimento di un blog



Le Azzurre qualificate a EURO 2025. Foto da: figc.it



Julio Velasco con la squadra. Foto da: eurosport.it

sportivo: i protagonisti di una ventina di bellissime azioni sono stati oscurati, per capire se gli spettatori (maschi) potessero distinguerne il genere. Alla domanda «indovina di chi è questo goal», tutti hanno dato nomi maschili, nonostante molte fossero le marcatrici donne; gli esiti alla domanda della seconda tornata, «quali sono calciatori e quali calciatrici», hanno creato confusione. Le differenze non ci sono, almeno in assenza di pregiudizio.

La pallavolo

Julio Velasco, allenatore della nazionale di pallavolo femminile e, prima, maschile, sembra essere nelle migliori condizioni per spiegare le differenze vere e immaginate tra i due contesti. Riconosce alle donne una minor autostima e che «hanno il terrore di sbagliare, perché per millenni hanno pagato gli errori con le botte degli uomini.» In compenso, le ragazze hanno uno spirito di comunità spiccato, si aiutano a vicenda molto più dei colleghi maschi, dove tendono a prevalere individualismo e protagonismo.

Della sua nazionale, che nei mesi scorsi ha vinto la Volley Nations League e i Mondiali, dice che «il gruppo è concentrato sui suoi obiettivi, hanno sempre lavorato duramente. Così si è costruita una mentalità vincente, ma soprattutto si è migliorato. Perché sia la mentalità vincente che lo spirito di gruppo non bastano se non sono prodotto di un lavoro tecnico, di tattica di squadra e di singoli ruoli.»

Sempre in pieno stile Velasco, il tecnico sottolinea come le giocatrici siano «riuscite a vincere grazie anche al contributo fondamentale di quelle entrate dalla panchina. Sono davvero orgoglioso di questo gruppo.» Un allenatore, e in genere un leader, non fa nulla; deve convincere gli altri a fare. Velasco ci riesce «con l'empatia. Devi capire che l'altro è altro, è diverso da te, e motivarlo con la sua motivazione, non con la tua. Devi fare un po' come Socrate, che con le domande faceva ragionare, guidava.»

E forse, con le ragazze, stabilire questa connessione è perfino facile. ■

PROTAGONISTE

Una straordinaria impresa che parla di emancipazione femminile e riscatto sociale

Serena Betti

Martina Navratilova: icona di libertà e successi in campo e nella vita

Erna Corsi

Discorso di Cristiana Girelli al Quirinale: «Meritiamo rispetto e visibilità.»

Cinzia Inguanta



Una straordinaria impresa che parla di emancipazione femminile e riscatto sociale

di Serena Betti

La storia di Annie Cohen, alias Miss Londonderry, protagonista del primo giro del mondo in bicicletta e in solitaria compiuto da una donna.

Annie Cohen Kapchovsky, diventata famosa con lo pseudonimo **Annie Londonderry**, è stata protagonista di una storia incredibile di determinazione e avventura.

La sua impresa è stata un grande passo per i diritti delle donne e per la promozione del ciclismo femminile. Infatti, nel 1894, sfidando pregiudizi e derisioni, ha affrontato un viaggio intorno al mondo percorrendo 41.841 km, di cui oltre 15.000 in bicicletta.

La scoperta di una figura eroica

Non avevo mai sentito parlare, o letto, di questa donna, ma Annie è una delle protagoniste dello spettacolo teatrale *Sognatrici*, scritto da **Valeria Benatti** e **Gabriella Lucia Grasso**, dedicato alle donne dell'ultimo secolo che hanno cambiato il proprio destino e la nostra storia grazie alle loro scelte ardue ed eroiche. La sua figura, ma soprattutto la sua audacia, mi hanno molto colpita



Annie Cohen.
Foto da: Repubblica



ed è nato il desiderio di conoscere più a fondo la sua storia.

La bicicletta, strumento di scandalo e libertà

Nell'America dell'800 si cominciava ad andare in bicicletta, ma questo mezzo era ritenuto del tutto sconveniente per le donne. Per la morale dell'epoca era addirittura uno strumento del diavolo. E questo perché la combinazione della seduta sul sellino con le pedalate poteva scatenare l'eccitazione sessuale. Sui giornali, per scoraggiare le più intraprendenti, fu diffusa la notizia che l'uso delle due ruote era una pesante minaccia per la salute perché stare troppo su quella seduta poteva portare alla sterilità.

La sfida e la scommessa

Thomas Stevens fu il primo uomo che, nel 1884, fece il giro del mondo sulle due ruote. Il suo viaggio durò circa tre anni e al suo ritorno dichiarò che quest'avventura lunga e irta di difficoltà sarebbe stata impossibile da sostenere per una donna. Per dimostrare la sua tesi venne lanciata una sfida. Un gruppo di uomini mise in palio una cifra consistente scommettendo che nessuna donna avrebbe osato accettare.

Le condizioni prevedevano che chi avesse voluto cimentarsi avrebbe dovuto partire senza denaro, trovare e accettare sponsorizzazioni ed eventualmente, per sostenersi economicamente, vendere foto che davano risalto all'impresa.

Annie Londonderry, una donna controcorrente

Originaria della Lettonia, Annie Londonderry era una donna minuta che viveva nei bassifondi di Boston, dove la

sua famiglia si era trasferita per fuggire dall'oppressione zarista. Quando decise di sfidare i pregiudizi e di tentare questa difficilissima impresa, era già sposata e madre di tre figli. Probabilmente, tra i motivi che la portarono ad accettare questa sfida, ci fu la volontà di riscattare la sua famiglia dalla povertà.

Si impegnò a registrare la sua presenza in luoghi specifici e a procurarsi delle ricevute che documentassero il raggiungimento delle tappe e, per motivi che possiamo comprendere, nascose il fatto di essere sposata e di avere dei figli.

Il viaggio ha inizio

I primi cento dollari necessari per partire le furono offerti dalla Londonderry Lithia Spring Water Company, una compagnia di acque minerali. Annie, come condizione, avrebbe esposto sulla sua bici il cartello con il nome dello sponsor. Partì da Boston con un abbigliamento decisamente scomodo: gonna lunga, corsetto, camicia a collo alto e un cappello. Ben presto capì che la gonna era un ostacolo e, incurante dello scandalo che avrebbe suscitato, scelse di indossare dei pantaloni a sbuffo e una maglietta. Cambiò anche la sua bicicletta Columbia con una Sterling Roadster, un modello da uomo più leggero e maneggevole. Il suo bagaglio era molto essenziale: un cambio di biancheria e un revolver col calcio di madreperla che la faceva sentire più sicura.

Attraverso continenti e oceani

Il 24 novembre 1894 si imbarcò a New York City sul transatlantico francese *La Touraine* che l'avrebbe portata a Le Havre, sulla costa settentrionale della Francia. Aveva ventiquattro anni ed era incurante della disapprovazione sociale che la accompagnava. Era infatti determinata a dimostrare che la donna ha le

stesse capacità di un uomo. Arrivata a Le Havre, Annie proseguì per Parigi, e poi Egitto, Israele, Yemen, Sri Lanka, Singapore, Vietnam, Cina, Corea, Russia e infine Giappone. Il 9 marzo 1895 salpò dal porto di Yokohama e dodici giorni dopo arrivò a San Francisco. Anche attraversare gli Stati Uniti in sella alla sua bicicletta fu difficoltoso, ma quando il 24 settembre 1895 arrivò a Boston fu accolta da una folla che le riservò un'accoglienza trionfale.

Il trionfo e l'eredità

Il giro del mondo si era concluso con successo e i giornali in prima pagina diedero ampia risonanza al «viaggio più straordinario mai intrapreso da una donna.» Aveva affrontato strade dissestate, intemperie, aveva dormito e alloggiato in situazioni spesso disagiati e sempre accompagnata da pettegolezzi e calunnie, ma aveva vinto la sua scommessa.

Venne eletta simbolo della lotta femminile e in un'intervista si definì «nuova donna.»



Annie Cohen.
Foto da: fmdos

Per alcuni anni collaborò con il New York Times pubblicando articoli e aneddoti del suo viaggio. I suoi racconti, ricchi di avventure pericolose ed eventi rocamboleschi, erano molto seguiti, ma attirarono anche molte critiche di uomini secondo i quali erano frutto della sua fantasia.

Come spesso accade, ben presto la sua impresa scomparve dai giornali, offuscata da altri viaggi e da altri uomini che si cimentavano in nuove sfide. Miss Londonderry cadde nell'oblio.

Se oggi conosciamo la sua straordinaria avventura è grazie al pronipote, il giornalista **Peter Zheutlin** che, venuto casualmente a conoscenza della zia, una donna sicuramente oltre il consueto, ne ha ricostruito la storia e nel 2008 ha scritto il libro *[Il giro del mondo in bicicletta](#)*. La straordinaria avventura di una donna alla conquista della libertà, pubblicato in Italia da Elliot nel 2015.

Nel 2011, **Evalyn Parry**, produttrice e cantautrice canadese, ha scritto *The ballad of Annie Londonderry*, [un pezzo](#) dedicato proprio alla sua impresa.

Annie. Il vento in tasca è la [graphic novel](#), scritta da **Roberta Balestrucci Fancellu** e illustrata da **Luogo Comune**, pubblicata nel 2021 da Sinnos, la casa editrice specializzata in albi illustrati, graphic novel e narrativa per bambinæ e adolescentæ.

Con il suo coraggio, la sua intraprendenza e il suo desiderio di rivalsa, Annie Cohen è una pioniera, ma è soprattutto un'icona della libertà femminile. Ha sfidato le regole sociali, ha cambiato il modo di vestire delle donne e ha dimostrato che le donne possono affrontare qualunque viaggio, anche in sella a una bicicletta. ■



Martina Navratilova: icona di libertà e successi in campo e nella vita

di Erna Corsi

La fuga dal regime comunista e un coming out forzato ma a parlare rimangono il suo cuore e i suoi meriti sportivi.

Nel 1975, a Denver in Colorado, durante un torneo di tennis internazionale accadde un fatto memorabile, che avrebbe cambiato la storia di questo sport. Una giovane tennista cecoslovacca chiese asilo politico agli Stati Uniti d'America. Era **Martina Navratilova**.

Da alcuni anni la Cecoslovacchia era governata da **Gustáv Husák**, che aveva messo in atto una politica di normalizzazione dopo la Primavera di Praga del 1968. Questo periodo fu caratterizzato da un irrigidimento del controllo del partito comunista sulla società, dalla repressione delle libertà civili e dalla limitazione delle attività politiche e culturali. La Cecoslovacchia era sotto il regime comunista dal 1948, anno in cui il Partito Comunista di Cecoslovacchia aveva ottenuto il potere con un colpo di stato e aveva iniziato a governare il Paese secondo i principi del marxismo-leninismo; il regime faceva parte del blocco sovietico e seguiva quindi le direttive dell'Unione Sovietica.

Una scelta di libertà: l'asilo politico negli Stati Uniti

«Crescere in una nazione comunista ti porta a essere tosta. Non ti accorgi di quanto sei oppresso finché non lo sei più. Ti insegna a essere forte», ha dichiarato Navratilova. Il tennis «mi ha tolto tempo con la mia famiglia, perché per inseguire il mio sogno ho dovuto lasciare la Cecoslovacchia. Non ho visto mia madre per quattro anni, i miei



Martina Navratilova.
Foto da: ilpost.it

familiari per cinque. Ma il tennis mi ha dato una vita stupenda, la possibilità di prendermi cura della mia famiglia e tanti bei ricordi», ha raccontato in un'intervista a [SuperTennis](#).

Martina Navratilova non stava solo chiedendo di potersi trasferire dall'altra parte dell'oceano, lei voleva vivere la sua vita liberamente, continuando a portare avanti l'attività sportiva che amava. Aveva già dimostrato un talento eccezionale per il tennis e desiderava maggiore libertà per allenarsi, competere e far crescere la sua carriera anche a livello internazionale. Senza dubbio gli Stati Uniti offrivano opportunità maggiori dal punto di vista professionale, ma non fu solo questo a spingerla.

Il suo fu un plateale atto di ribellione contro il regime autoritario che nel suo Paese esercitava un controllo stretto sulla vita dei cittadini, estendendolo anche alle attività sportive.

Inizialmente le venne concesso un visto da immigrata con il quale poteva rimanere negli Stati Uniti per motivi di lavoro. Divenne poi cittadina statunitense naturalizzata nel 1981. Il 9 gennaio 2008, dopo la caduta del regime comunista, ottenne anche il passaporto ceco. In quell'occasione dichiarò pubblicamente di non aver intenzione di rinunciare alla cittadinanza statunitense e che rivendicare la sua nazionalità ceca non era da considerare un atto politico.

**Una voce controcorrente:
l'impegno sociale e politico**

Navratilova non si è mai tirata indietro dall'esprimere le sue opinioni, anche su temi politici delicati. «Sono davvero preoccupata, sai: **Donald Trump** mi succhia l'aria dai polmoni...»

«Sono in disaccordo con tutte le

opinioni e le decisioni di Donald Trump. Non si può stare zitti e subire. E nemmeno andarsene: trasferirmi in Europa sarebbe la sconfitta più grande. Quando le cose vanno male bisogna lottare per cambiarle. Come americani abbiamo il dovere di alzarci e gridare che così non va. Io credo davvero che Trump sia una minaccia per gli Stati Uniti e il mondo intero. Il potere che ha in mano mi terrorizza. Spero che non duri a lungo.»

Da un'intervista rilasciata al [Corriere della Sera](#).

Dagli esordi al dominio del tennis mondiale

Martina è nata a Praga il 18 ottobre del 1956 con il cognome Šubertová. I suoi genitori divorziarono quando aveva tre anni e lei si trasferì a Řevnice con la madre. Qui la donna si risposò con **Miroslav Navrátil**, dal quale Martina prese il nuovo cognome, convertito al finale -ova come si usa al femminile. Il patrigno fu anche il suo primo insegnante e allenatore di tennis. Nel 1972, a quindici anni, vinse il campionato nazionale di tennis della Cecoslovacchia e nel 1975 fece il suo ingresso fra le tenniste professioniste.

«Dipendesse da certi maschi, giocheremmo ancora sul campo numero 15. Non è che possiamo perdere tempo ad aspettare che il resto del pianeta stia al passo con noi. Uguali diritti significa premi uguali. Punto. Vogliono farci giocare tre set su cinque? Parliamone. Ma non c'è dubbio che uomini e donne vadano ricompensati allo stesso modo.»

Da un'intervista rilasciata al [Corriere della Sera](#).

La sua carriera è stata caratterizzata da una serie di record e successi impressionanti, tra cui 167 titoli WTA in singolare

e 331 titoli totali. Nella sua sfolgorante carriera Navratilova ha vinto 18 titoli del *Grande Slam* in singolare, 31 in doppio femminile e 10 in doppio misto. È stata numero uno del mondo in singolare per un totale di 331 settimane e in doppio per 237 settimane. La rivalità con **Chris Evert** è considerata una delle più grandi nella storia del tennis.

Il tennis femminile «è molto più internazionale di prima anche grazie all'avvento di internet e alla presenza sempre maggiore di tennis in tv. Ma resta difficile per le tenniste trovare sponsor. In più ci sono ancora nazioni in cui le ragazze non possono praticare sport e questo riduce le occasioni di sponsorizzazione e il mercato rispetto al tennis maschile. Siamo comunque in buone mani, e sono felice di far parte ancora di questo mondo.» Da un'intervista rilasciata a *SuperTennis*.

L'attivismo e la lotta per i diritti

Nel 1981 il *New York Daily News* pubblicò un'intervista in cui Martina Navratilova dichiarava di essere bisessuale. Lei aveva rilasciato quell'intervista a patto che non venisse pubblicata subito, ma solo quando si fosse sentita pronta. Purtroppo la redazione non tenne fede alla promessa e lei fu colta di sorpresa davanti a quel coming out forzato.

Dopo il suo ritiro dalle competizioni Navratilova è diventata un'attivista per i diritti LGBTQ+, per i diritti dei bambini in difficoltà e per quelli degli animali. Recentemente ha raccontato di aver sconfitto il cancro per la seconda volta. La sua carriera sportiva e il suo impegno nel sociale l'hanno resa una delle figure più ammirate e rispettate nel mondo dello sport. ■



Martina Navratilova
e Chris Evert.
Foto da: *corriere.it*



Discorso di Cristiana Girelli al Quirinale: «Meritiamo rispetto e visibilità.»

di Cinzia Inguanta

«Non è un minuto a definirci, ma la voglia di dimostrare il nostro valore e la speranza di ogni bambina.»

Il 24 luglio scorso, dopo l'eliminazione in semifinale agli Europei 2025, la Nazionale di calcio femminile è stata invitata al Quirinale dal Presidente della Repubblica **Sergio Mattarella**. Un'occasione per onorare il percorso sportivo

delle Azzurre, ma anche per dare voce a un messaggio più ampio: quello affidato alla capitana **Cristiana Girelli**, che ha preso la parola per rivendicare il valore, la visibilità e il futuro del calcio femminile in Italia.



Le azzurre al Quirinale. Foto da: figc.it

«Signor Presidente della Repubblica, tornare oggi al Quirinale per noi è un onore immenso. Sei anni fa, nel 2019, dopo un quarto di finale di un mondiale, siamo arrivate qui con la sorpresa negli occhi e l'entusiasmo nel cuore. Oggi portiamo con noi qualcosa in più: la consapevolezza. La consapevolezza di valere e di poter sognare in grande. La consapevolezza di portare sulle spalle molto più di una maglia: la speranza di tutte le bambine che ci guardano e pensano "un giorno sarò lì anch'io".

Eravamo a un minuto dalla finale, un solo minuto, ma non è quel minuto a definirci. Ci definiscono il cammino, la fatica condivisa, le lacrime sincere, la voglia feroce di dimostrare che meritiamo rispetto, visibilità e futuro. Questa squadra non è soltanto un gruppo di giocatrici, è un collettivo che ha imparato a lottare insieme, a cadere senza spezzarsi e a rialzarsi con orgoglio.

Per questo oggi non raccontiamo una sconfitta, bensì portiamo un messaggio che ci sta a cuore: lo sport non è solo un gioco, è cultura, educazione, è futuro. Investire nello sport e nel calcio femminile non significa sostenere un settore, ma credere in un paese più sano, più giusto e più consapevole. Ogni campo dove una bambina può

sentirsi libera di sognare, ogni scuola che riconosce lo sport come linguaggio universale, ogni società che mette le persone al centro, è un passo verso una nazione migliore.

Il calcio femminile in Italia ha compiuto passi enormi, ma ha ancora tantissima fame. Non è più una novità, è una realtà viva, bella, autentica. Ha solo bisogno di fiducia, progettualità e visione. Siamo qui per dire grazie a chi ci ha sostenute e ha creduto in noi quando non era affatto scontato. E per ricordare che ogni bambina che oggi prende un pallone in mano ha il diritto di sognare esattamente come abbiamo fatto noi. Grazie a Lei, Presidente, per riceverci. Interpretiamo questo invito come un segno di rispetto non solo per la nostra squadra, ma per tutte le persone che ogni giorno danno il massimo per il nostro tricolore. Le promettiamo di continuare ad alimentare la fiamma che si è riaccesa e che speriamo non si spenga più. Continueremo a lottare con dignità, coraggio e cuore per lo sport, per le donne e per l'Italia, con orgoglio e immensa gratitudine. Grazie.»

Speranza per le generazioni future

Il discorso di Girelli segna un'evoluzione significativa: dalla sorpresa del 2019 alla solida consapevolezza del valore del calcio femminile. La loro missione, chiarisce, va ben oltre il campo da gioco: rappresenta una fonte di speranza per le generazioni future. È un appello convincente a credere nello sport femminile come investimento chiave per una nazione più sana, giusta e consapevole. Questo non è solo un messaggio, ma una bussola che indica la direzione: non si tratta più solo di vincere partite, ma di forgiare un futuro in cui ogni sogno sportivo femminile possa fiorire, illuminando il cammino per chi verrà.



LF
af

L'ALTRO
FEMMINILE
DONNE OLTRE IL CONSUETO

RECENSIONI

**Tonya Harding e Margot Robbie,
un unico volto nel biopic
ambientato sul ghiaccio**

Erna Corsi

**Alfonsina corre.
La storia vera di una ciclista
coraggiosa di Joan Negrescolor**

Sara Simoni

**Lauren Fleshman: non male,
per essere una femmina**

Barbara Salazer

Tretorn
TOURNAMENT



Tonya Harding e Margot Robbie, un unico volto nel biopic ambientato sul ghiaccio

di Erna Corsi

Una vicenda reale che ha colpito molto l'immaginario collettivo, tanto che "fare un Tonya Harding" è diventato un modo di dire anche troppo comune negli USA.

Nel 2017 usciva nelle sale il film *I, Tonya*, diretto da **Craig Gillespie** per la sceneggiatura di **Steven Rogers**. **Margot Robbie**, che non era ancora la **Barbie** del film di **Greta Gerwig**, ha interpretato

questa personaggio ampiamente discussa e contestata negli Stati Uniti. Il film ha ottenuto diversi premi e svariate candidature fra cui spicca quella per migliore attrice non protagonista per



Margot Robbie nel film *I, Tonya*. Foto da: luckyred.it

Allison Janney che, interpretando la madre di Tonya, ha ottenuto l'Oscar, il Golden Globe e il premio BAFTA.

La vicenda narrata si ispira a un fatto di cronaca degli anni '90 e si svolge su un terreno di gioco molto pericoloso: quello delle piste di pattinaggio artistico su ghiaccio. Nonostante la grazia e l'apparente leggerezza delle esibizioni, si tratta di uno sport altamente competitivo sul piano agonistico ma anche particolarmente elitario. O almeno lo era sicuramente ai tempi di Tonya.

La trama

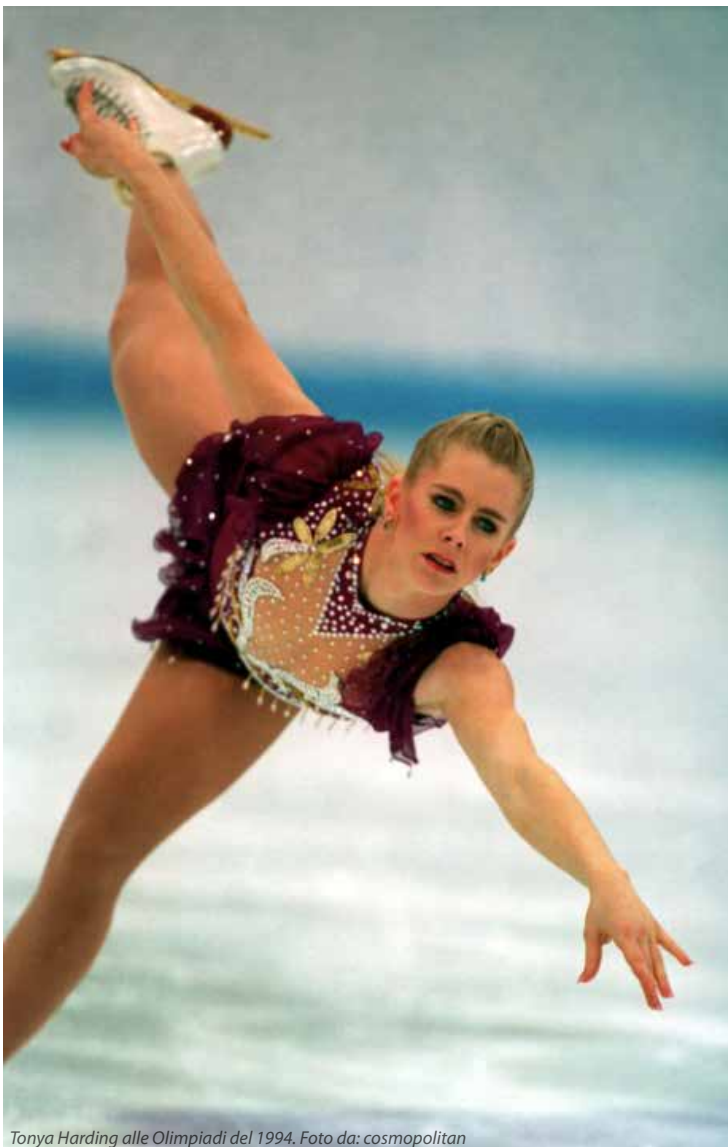
La piccola Tonya viene consacrata al pattinaggio artistico già a quattro anni dalla madre **LaVona** (Allison Janney). La donna non le dimostra il minimo affetto e la pungola con metodi violenti

e crudeli per ottenere il massimo rendimento dalla piccola atleta. Il suo talento è innegabile ma la mancanza di grazia nei movimenti la penalizza pesantemente nelle competizioni. Gli abiti di gara fatti in casa e troppo appariscenti come il trucco che sfoggia completano l'opera, e benché la sua tecnica sia impeccabile i riconoscimenti faticano ad arrivare. Poco più che adolescente Tonya sposa **Jeff Gillooly** (**Sebastian Stan** nel film) per sfuggire alla madre. Con il matrimonio otterrà solo di cadere dalla padella alla brace. L'uomo infatti si rivela un violento che non le dà tregua. Dopo un cattivo piazzamento alle Olimpiadi del 1992 la relazione tra Tonya e il marito si sfascia. A quel punto tenta di riavvicinarsi alla madre che però la scaccia dandole dell'ingrata. Quando la sua vecchia allenatrice la convince a



Allison Janney nei panni di LaVona. Foto da: wired.it

riprovarci per le Olimpiadi invernali del 1994 e Jeff torna da lei, pentito, le cose sembrano finalmente andare per il meglio. Almeno fino a quando una lettera piena d'insulti e minacce la sconvolge. Questo forse è l'episodio che spinge Jeff a fare l'impensabile: assolda un disgraziato per spaventare **Nancy Kerrigan**, antagonista di Tonya in gara. L'uomo però non si limita alle minacce ma le spezza un ginocchio. L'aggressione ha esiti macroscopici e ben presto l'FBI rintraccia i colpevoli. Tonya si presenta spontaneamente dichiarando di essere del tutto estranea alla faccenda e accusa il marito. Dal canto suo Jeff tenta in ogni modo di riversare sulla moglie ogni responsabilità.



Tonya Harding alle Olimpiadi del 1994. Foto da: cosmopolitan

Fare un Tonya Harding

Il processo si svolge dopo l'Olimpiade che vede Tonya provata e comprensibilmente non concentrata. Nelle settimane precedenti la competizione, il circo mediatico che si è scatenato intorno a lei non l'ha mai abbandonata. I giornalisti sono piazzati davanti a casa sua e la seguono ovunque mentre l'FBI fa il possibile per coglierla in fallo. Ottiene purtroppo l'ennesimo brutto piazzamento, nonostante le sue capacità tecniche eccezionali. Al processo le cose non vanno meglio: la sentenza è sconcertante vista con il senno di poi, ma allora l'opinione pubblica non aspettava altro. Tonya non viene condannata perché non esistono prove che lei sia mai stata coinvolta nella vicenda ma il giudice le impone comunque una punizione durissima: l'espulsione a vita dalle competizioni. Per Tonya equivale all'ergastolo ma le sue suppliche in aula rimangono inascoltate.

La vicenda ha fatto scalpore, tanto che "fare un Tonya Harding" è diventato un modo di dire per indicare un brutto sgambetto, un tiro mancino, una scorrettezza deprecabile. Tutto questo senza nemmeno uno straccio di prova che la donna fosse realmente coinvolta nel criminale tentativo del marito di favorirla. Per quanto il dubbio del giudice potesse essere legittimo, ci si chiede se e quanto possa aver contribuito la pressione mediatica.

Il rifiuto di conformarsi e i modi poco signorili di Tonya hanno sempre suscitato nel pubblico poca simpatia e l'hanno resa il capro espiatorio perfetto.

La vicenda è talmente complessa e sfaccettata che guardando il film è necessario fare uno sforzo per ricordare che si tratta di una vicenda reale dove esistono vittime e carnefici e dove il confine fra le due condizioni non è poi così delineato. ■

Alfonsina corre. La storia vera di una ciclista coraggiosa di Joan Negrescolor

di Sara Simoni

Un albo illustrato celebra la pioniera del ciclismo femminile con illustrazioni potenti e una narrazione essenziale.

Alfonsina corre. La storia vera di una ciclista coraggiosa di **Joan Negrescolor** è un [albo illustrato](#) che racconta con parole e immagini la straordinaria vita di **Alfonsina Strada**, la prima donna a partecipare al Giro d'Italia nel 1924. Il libro, pubblicato da Terre di Mezzo nel 2021,

è pensato per giovani lettori, ma la sua potenza narrativa e visiva lo rende perfetto per tutti.

La nascita di una leggenda su due ruote

La storia inizia con una bambina di dieci anni che riceve dal padre una vecchia bicicletta più grande di lei. Da quel momento, Alfonsina scopre il senso di libertà che solo le due ruote sanno dare: «Lei scattava, io volavo. Volevo essere libera, correre, pedalare.» Sfida i pregiudizi del tempo, si traveste da maschio per poter gareggiare e, a soli tredici anni, stabilisce un record mondiale di velocità femminile e si guadagna l'appellativo di «la regina della pedivella.»

Un inno alla libertà e alla determinazione

Il libro si apre con una dedica semplice ma potente: «a tutte le donne che non si arrendono». È proprio questa la qualità che più definisce Alfonsina. Crescendo in un'epoca in cui era raro che una bambina possedesse una bicicletta, Alfonsina capisce fin da subito quanto sia speciale quella libertà fatta di pedali



Copertina



Un particolare
dell'interno

e vento in faccia. Ogni volta che cade, si rialza senza esitazione, spinta da una determinazione incrollabile. Continua a correre, testarda e instancabile, «più veloce del vento.»

Più che una storia di sport, è una storia di emancipazione, tenacia e amore per ciò in cui si crede. Alfonsina incarna il coraggio di chi osa inseguire i propri sogni, anche quando il mondo sembra dire il contrario. Sfida le convenzioni del suo tempo, travestendosi da uomo per greggiare e dimostrando che la passione non ha genere. La bicicletta diventa il suo strumento di rivalsa, simbolo di autonomia e di identità conquistata a ogni pedalata.

L'arte visiva di Joan Negrescolor

Il testo è talmente essenziale da risultare quasi poetico. È proprio questa essenzialità a lasciare campo libero alle immagini, che raccontano con forza emozioni e ambientazioni d'epoca. Le illustrazioni svolgono un ruolo centrale: i colori sono saturi, e le composizioni dinamiche sono in grado di trasmettere il senso di movimento, sfida, libertà e la determinazione della protagonista.

Negrescolor utilizza il colore nero come elemento espressivo, non cupo ma come forza capace di dare profondità e

carattere alle tavole. Le illustrazioni, nel loro insieme, sono vivide e ricche di contrasti, costruite con colori intensi e decisi (soprattutto giallo, verde e arancione). Questo stile visivo è coinvolgente e rende il libro immediatamente fruibile anche per chi non conosce la vicenda di Alfonsina, trasformandolo in un racconto visivo avvolgente e intuitivo.

Riconoscimenti e impegno civile

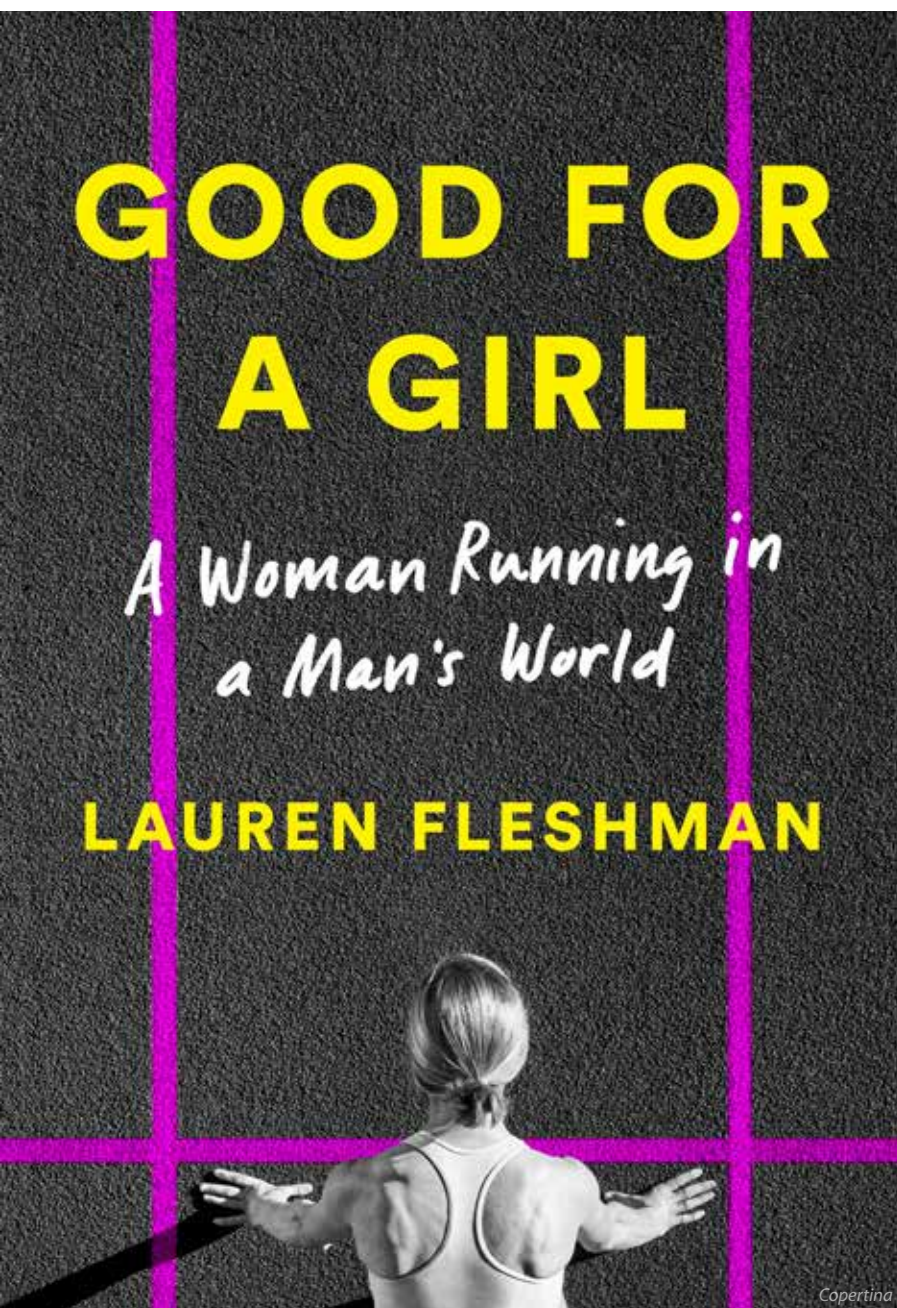
Il libro è stato selezionato per la prestigiosa Mostra degli Illustratori della Bologna Children's Book Fair 2020, a testimonianza del valore e dell'originalità del suo linguaggio visivo. L'autore proviene dal mondo della grafica di strada e ha intrecciato il suo lavoro con tematiche sociali. In *Alfonsina corre. La storia vera di una ciclista coraggiosa*, tutto questo si fonde in modo armonico: il risultato è un'opera che unisce impegno civile, potenza visiva e ricostruzione storica. La storia di Alfonsina Strada incarna la lotta contro gli stereotipi e l'affermazione dell'identità personale. Joan Negrescolor restituisce così visibilità a una donna troppo spesso dimenticata, rendendola un modello per le nuove generazioni. Una figura femminile che ha infranto barriere, riuscendo a dare voce a chi ha lottato per i propri diritti, spesso in silenzio. ■



Lauren Fleshman: non male, per essere una femmina

di Barbara Salazer

La denuncia di un mondo che non è stato costruito per le donne e l'impegno per un cambiamento che sia equo e inclusivo.



Succede a volte di incontrare un libro di cui non sai nulla, la cui autrice ti è sconosciuta ma che ti attrae per motivi imponderabili. Forse è la copertina, forse il titolo ma finisci per prenderlo in mano e non lasciarlo più. Mi è successo qualche anno fa, mentre cercavo il famigerato "secondo libro praticamente regalato" nella libreria dell'aeroporto di Heathrow.

Strillava *Good for a girl* seguito da un lungo sottotitolo e ricordo di aver sorriso al doppio senso, interpretabile sia per qualcosa che va bene giusto per una femmina, sia come finto complimento sessista, sei brava, per essere una ragazza. L'ho preso senza saperne niente, pronta a farmi stupire dal mio sesto senso. Un attimo di ricerca, in attesa del boarding, e scopro che l'autrice, **Lauren Fleshman**, è una californiana, ex professionista di atletica leggera e ora allenatrice, imprenditrice e attivista per tutte quelle come lei. Una «donna che gareggia in un mondo di uomini», come recita il sottotitolo.

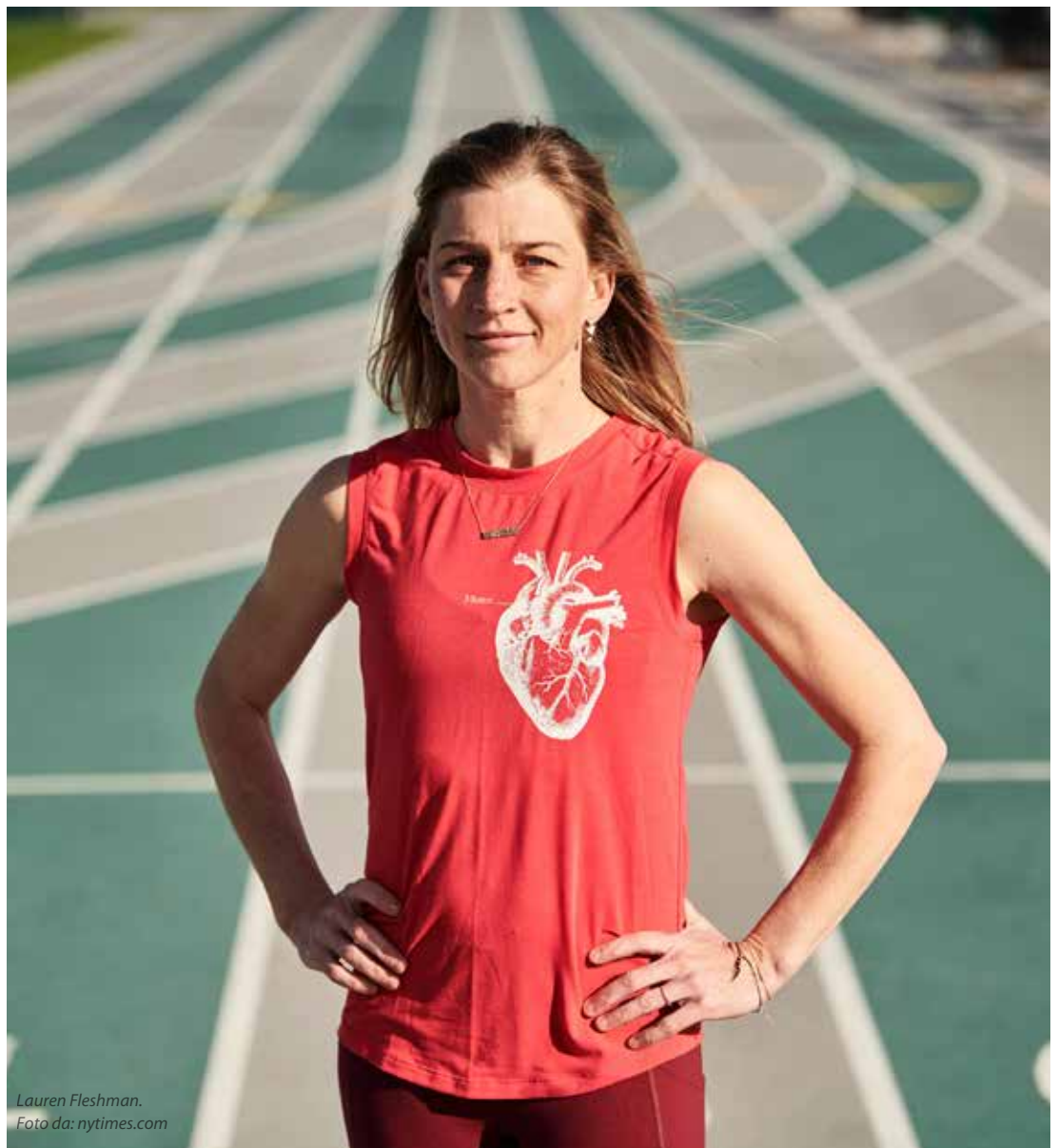
Fleshman è stata campionessa dei 5000 metri nel 2006 e 2010, ha preso parte ai Campionati del Mondo di atletica leggera IAAF nel 2003, 2005 e 2011, quando si era piazzata al settimo

posto, al tempo il miglior risultato di una donna americana in quella specialità. Durante il college, ha vinto quindici volte l'All-American e cinque volte il titolo NCAA, i più prestigiosi premi dello sport universitario americano, così diverso dal nostro.

Insomma, non potevo scegliere un libro più lontano da me e dai miei interessi. Eppure, bastano poche pagine per essere catturati dalla sua capacità di raccontare, tra memoir e critica. Nel libro ci sono difficoltà della vita in cui è facile immedesimarsi: un padre alcolista, una figlia affamata di approvazione, gli sforzi

per farsi notare, per emergere tra tanti ragazzi e ragazze che fanno atletica. La parte autobiografica non fa sconti a nessuno, neanche all'autrice stessa, che ammette la vergogna di esser stata per anni una complice del sistema che con il suo libro mira a sovvertire. Non usa solo aneddoti e critiche feroci, porta anche numeri, statistiche e idee su come si possa cambiare l'ambiente sportivo per rendere la vita meno terribile alle ragazze.

Questo mi ha attratta: la sua evidente competenza e lo studio approfondito che si mescolano alle esperienze



dirette, quelle traumatiche fin da subito e altre i cui segni diventano riconoscibili solo da una prospettiva esterna. In una presentazione, Fleshman dice con tatto: «Viviamo in un mondo che non è stato costruito per noi donne. Se non vi riconoscete esattamente nella mia storia, spero che possiate riconoscervi in momenti della vostra vita in cui siete caduti, ma non è stata colpa vostra.»

Forse fa riferimento ai terribili infortuni che hanno costellato la sua carriera proprio nei momenti di maggior stress. Mentre si allena per le selezioni delle Olimpiadi 2004, Fleshman cade nel tranello del "meglio veloce che sana" che permea il mondo della corsa. Un disturbo alimentare le fa perdere peso, ma anche potenza nella falcata. Ha un piede dolorante e non partecipa ai trial: frattura del metatarso. Probabilmente perché non mangiava abbastanza.

Nel libro esplora i limiti di un sistema che non pensa allo sport femminile in termini specifici, non comprende le differenze biologiche, la diversa curva di crescita tra maschi e femmine, le implicazioni della pubertà che colpiscono in modo quasi opposto i sessi. Con gli allenatori non si possono «cercare scuse» nel ciclo mestruale, nel gonfiore; lo sviluppo del seno è un tema ignorato, sia dai coach sia dagli sponsor, che creano abbigliamento ammiccante e sexy senza pensare alle difficoltà pratiche di una ragazza che cresce.

Denuncia le aspettative irrealistiche sul corpo delle runner, sottoposte al jiggle test, come se davvero si potesse avere un corpo in cui facendo salti nessuna parte ballonzolasse. È l'ossessione delle atlete per il corpo e il peso per la gara a spingere Fleshman alle riflessioni che portano al libro. Si accorge che qualcosa non funziona ma inizialmente non

dice nulla, convinta che solo le vittorie le avrebbero dato una voce. Crea un blog in cui risponde alle domande con candore e presto si ritrova circondata da donne, atlete e non, in crisi con la percezione del proprio corpo. Unisce i puntini.

Nel 2013 diventa socia del brand tecnico *Oiselle*, con il sogno di costruire un sistema «interamente centrato sull'atleta donna.» Agli antipodi rispetto alla storia di un coach che, di fronte agli scarsi risultati della squadra, accusa le ragazze di non avere l'integrità degli uomini, di cadere in errori come disordini alimentari, autolesionismo, auto-sabotaggio. Fleshman ammette di non aver parlato, allora, parte integrante di un metodo che colpevolizza la donna senza chiedersi quali siano i motivi che portano fino a fare del male al proprio corpo. «Comportamenti» scrive «che si fanno passare per scelte personali, mentre sono conseguenza di un ambiente in cui le donne faticano il doppio per entrare ma che non è loro permesso modificare.»

Vittima di discriminazioni per il suo genere, sminuita per la sua bellezza di bianca americana, emarginata dopo gli infortuni dallo stesso sistema perverso che li aveva prodotti, Fleshman è una donna che ha lottato in ogni momento della vita per avere le stesse opportunità di un maschio ma anche una retribuzione almeno vagamente simile, lotta ancora molto aperta. Fa divulgazione sui disordini alimentari, contro il machismo degli allenatori; allena lei stessa, insegna alle ragazze a correre e alle donne ad allenare altre ragazze. In modo diverso, in un modo più giusto.

Nel tempo di un volo ho finito il libro. Mi è quasi venuta voglia di correre, ma ho resistito. ■



L'Altro Femminile, donne oltre il consueto è una testata giornalistica telematica di letteratura, pensiero, arte, storia, scienze, sport e imprenditoria femminile. La rivista, immaginata dalla mente di **Serena Pisaneschi**, si realizza grazie a una ben motivata schiera di valorose che hanno condiviso e arricchito il progetto iniziale.

Direttrice responsabile **Cinzia Inguanta**.

Serena Pisaneschi autrice per Edizioni della Sera, ed. Meligrana edizioni, ed. I Parolanti. Nel 2025 esordisce con il romanzo *Il resto della vita* per Di Leandro & Partners.

Cinzia Inguanta giornalista e scrittrice, già direttrice dei media *Radio Popolare Verona* e *Verona In*. Autrice per Bonaccorso Editore, Scatole Parlanti, Edizioni della Sera.

Serena Betti si è occupata di maternità e nascita per *Il Melograno* e in un progetto *Comunità dei Giovani/Sert2 Verona*, ha collaborato con *Radio Popolare Verona*.

Federica Carteri è autrice, regista e attrice teatrale per la *Compagnia Gatto Rosso*. Si è laureata in Scienze Politiche e ha un master in Giornalismo Economico.

Erna Corsi è autrice, curatrice, illustratrice e graphic designer. Ha pubblicato *Alla fine dell'asfalto* (Il Ponte, 2019) e vari racconti. Ha collaborato con *Verona In*, *I Parolanti*, *Other Souls*.

Altea Fiore ha una laurea in Archeologia con diverse pubblicazioni scientifiche. Gestisce il profilo Instagram *@laliber.a*, dedicato alla letteratura femminile.

Paola Giannò è impiegata, curatrice del *Progetto Alice – Affidato familiare* e neo laureata in Scienze dell'educazione e formazione.

Paola Gradi, fiorentina, è laureata in lingue e letterature straniere e si occupa di editing e traduzioni. Scrittrice per diletto, ha partecipato a varie antologie.

Elena Marrassini, informatica, scrive racconti e articoli. Nel 2019 pubblica *Briciole* (Giovane Holden edizioni), nel 2025 *Quartiere 5, dimensione Zoo* (Coda di Volpe Edizioni).

Debora Menichetti ingegnera elettronica. Ama l'arte, il cinema e i libri ma il suo grande amore è la poesia. Leggerla, scriverla e dipingerla è il suo antidoto allo stress.

Silvia Roncucci si divide tra il lavoro di insegnante e quello di guida turistica mentre pubblica articoli, racconti, scritti umoristici, romanzi, guide per ragazzi.

Sara Simoni accanita lettrice e appassionata di editoria. Tra le fondatrici del circolo di lettura della biblioteca comunale di Rufina, collabora con il gruppo *Testarde*.

Alyssia Ziani frequenta il corso di Lettere moderne a Bologna. Appassionata di letteratura, storia e musica, ama i film anni '80, i gatti e la musica folk.

Barbara Salazer è una preziosa collaboratrice esterna della nostra rivista.



N. 7

M A R Z O
2 0 2 5

[Qui potete trovare tutti i numeri della nostra rivista.](#)

[La rivista](#)

[Il nostro blog propone ogni giorno nuovi contenuti.](#)

[Il blog](#)

[È facile seguirci mettendo un like alla pagina Facebook.](#)



[Su Instagram ci trovate qui.](#)



[Per YouTube contenuti multimediali creati su misura.](#)



RIMANI CON NOI
www.laltrofemminile.it



L'ALTRO
FEMMINILE
DONNE OLTRE IL CONSUETO