



Commissione Regionale per le Pari Opportunità della Toscana

Pugnolini Rosanna
Presidente

Coralli Caterina
Vice-Presidente

Baldacci Lara
Vice-Presidente

Bainotti Anna Maria
Biagini Siliana
Chiocchini Chiara
Cocchi Mirella
Dacci Daniela
Forlucci Cecilia
Fronzoni Gilda
Giani Cristina
Maniglia Marcella
Mazzelli Margherita
Nocciolini Alessandra
Pagni Angela
Safina Francesca
Simoni Cinzia
Soleimani Parisa
Vennarini Franca

Maria Grazia Maestrelli
*Consigliera di Parità
della Regione Toscana*

Via Cavour, 18 – 50129 Firenze
Tel. 055- 238-7687/7745/7382
CommissionePariOpportunita@consiglio.regione.toscana.it
www.consiglio.regione.toscana.it/cpo/default.aspx

Genere e benessere nello sport

Contributi teorici e buone pratiche

a cura di
Patrizia Russo e Fiorella Chiappi

In copertina: *Ode to Amelia di* ©Monica Urbani

Amelia Mary Earhart (1897 - Oceano Pacifico, 2 luglio 1937, ultima comunicazione presso l'isola Howland) è stata un'aviatrice statunitense. Il 24 agosto 1932 è la prima donna ad attraversare in volo gli Stati Uniti senza scalo, partendo da Los Angeles e arrivando a Newark (New Jersey). È anche la prima aviatrice ad attraversare l'Oceano Pacifico, da Oakland a Honolulu. Non è stata soltanto la regina dei cieli, ma, per le donne americane, è diventata un'icona dei movimenti femministi.



Il Logo del convegno "Genere e Benessere nello Sport"
(Pisa, 21 ottobre 2016) è stato realizzato da Claudia Campigli

Sommario

Prefazione	7
Presentazione	9
Introduzione - Genere e sport	11
Genere, sport, educazione e formazione	15
Parte prima Cornice di parità	
Pisa, città sportiva	27
Educazione fisica e scuola	29
L'esperienza dell'istituto di istruzione superiore statale A. Pesenti di Cascina (PI)	35
Parte seconda - Riflessioni teoriche e tracce operative	
Indagine "Artemide"	41
Il campione	44
La pratica dell'attività fisica e sportiva	48
L'attività fisica/sportiva nelle diverse fasce di età	51
La frequenza dell'attività fisico/sportiva	51
L'orientamento allo sport e all'attività fisica	53
Le motivazioni alla pratica di attività fisico/sportiva	54
Le motivazioni alla sedentarietà	55
Carta d'identità delle persone sedentarie	56
Conclusioni	58
Interviste a campionesse e trainer: motivazioni, punti di forza e criticità nello sport	63
Introduzione	63
1. Orientamento e sostegno sportivo	64
2. Motivazioni alla pratica sportiva	67
3. Abilità e valori acquisiti	71
4. Disagi, rinunce, problemi e soluzioni	74
5. Differenze di genere	78
Conclusioni	82
Sport, donne e diritti	87
Pratica sportiva, esercizio fisico e differenza di genere	99
Formare le nuove generazioni al benessere psicofisico	103
Il genere nei linguaggi e nei media	113

Parte terza - Buone pratiche e testimonianze privilegiate

Kickboxing stile di vita: storia di una campionessa	121
Il valore della parità: l'esempio del movimento hockeyistico pisano	125
Sport e scuola: una convivenza difficile o una possibilità di crescita?	129
Movimento e terza età: buone prassi SPI-CGIL	133
 Bibliografia	 139
 Appendice - Le campionesse intervistate	 143
Anna Bongiorno	143
Stefania Cicali	143
Sara Giauro	144
Martina Lecchini	144
Giusy Miglioranza	145
Gloria Peritore	145
Francesca Scognamillo	146
Margherita Vanni	146
 Autori e autrici	 147
Ringraziamenti	152

Prefazione

Affrontare le questioni di genere dalla visuale dello sport e del tema ancor più ampio del benessere è un'intuizione giusta. La lunga marcia delle donne per l'affermazione dei propri legittimi diritti, ha visto certamente un progressivo affermarsi nelle nostre società, anche se siamo ancora lontani da una vera parità. Gli ambiti su cui più si è fatto sono quelli del lavoro e dei costumi, si rivela un'attenzione alla sfera politico-istituzionale ma, sembra quasi un paradosso, ben poco in quello dello sport. E questo nonostante che negli ultimi anni, a livello internazionale, le maggiori soddisfazioni vengano proprio dal comparto femminile. Come ben messo in evidenza anche nel volume, ciò che risulta ben chiaro all'osservatore attento, non è solo la questione "professionismo o non professionismo" delle atlete, bensì la quasi totale assenza di donne nei ruoli direttivi del governo dello sport italiano. E credo che sia proprio da qui che si dovrebbe partire per poi progressivamente affermare una parità che, sul campo, è già stata conquistata.

Per questo motivo porgo il mio plauso alle curatrici del volume, alla Commissione Regionale per le Pari Opportunità e a tutte le atlete che con determinazione, coraggio e passione tengono alta l'attenzione su un tema dal grandissimo valore culturale, civile e politico.

Eugenio Gianì

Presidente del Consiglio Regionale della Toscana

Presentazione

Sebbene la partecipazione femminile nello sport stia gradualmente aumentando, le donne rimangono discriminate nella pratica dello stesso e pochissimo rappresentate negli organismi decisionali delle istituzioni sportive. Una problematica ancora aperta a tutti i livelli, sia locali che nazionali o internazionali. L'Italia non sfugge a tale discriminazione nonostante il principio di uguaglianza di genere sia inserito tra i valori fondamentali della nostra Costituzione. La partecipazione e il protagonismo al femminile restano ostacolate sia dagli stereotipi che da una normativa che penalizza le atlete. Anche la Carta Europea dei diritti della donna nello sport salutata nel 1985, anno della sua elaborazione, come una grande rivoluzione resta largamente inapplicata. Così le donne, anche se atlete, hanno salari sempre molto più bassi degli uomini, contributi previdenziali spesso assenti e, per regole e normative penalizzanti, restano assenti dal mondo del professionismo sportivo.

Naturalmente il fatto che, nel corso dei secoli, la pratica sportiva sia stata riservata esclusivamente agli uomini e quindi tradizionalmente dominata dagli stessi non ha aiutato il superamento di incrostazioni discriminatorie che continuano a resistere. Davanti a tale quadro, come componenti della Commissione regionale per le pari opportunità, ci siamo da subito operate per un impegno straordinario volto al superamento delle troppe contraddizioni, ostacoli e diseguaglianze ancora presenti in tale ambito. Intervenedo con azioni di sensibilizzazione, informazione e promozione atte a favorire la piena partecipazione delle donne nello sport ed un maggiore protagonismo delle stesse nelle istituzioni sportive. In questo percorso di sensibilizzazione si inserisce perfettamente e a pieno titolo la pubblicazione "Genere e benessere nello sport" che va ad arricchire la collana editoriale "Quaderni" del Consiglio regionale.

Si tratta di un lavoro importante, curato con grande competenza e passione da Patrizia Russo e Fiorella Chiappi, in conseguenza di un importante convegno i cui spunti sono poi stati approfonditi ed infine raccolti nella pubblicazione in oggetto. Una pubblicazione tanto interessante quanto attuale che oltre a "fotografare" lo stato di fatto prova ad approfondire il tema dell'esperienza sportiva al

femminile anche con interviste ad atlete, preparatrici e preparatori e ad indagare il rapporto tra sport e salute. Quest'ultimo aspetto nel confermare la tendenza, sia nazionale che regionale, della maggiore sedentarietà femminile ci offre spunti di notevole interesse per valutare l'importanza di non disperdere buone pratiche e nel contempo di quanto lo sport giovi alla salute. La pratica dell'attività fisica apporta benefici significativi per la salute di donne e uomini, a tutte le età, come ormai ben evidenziato dalla letteratura scientifica e quindi la sua attuazione va incrementata, senza discriminazione alcuna, come esigenza primaria della società nella sua interezza.

Rosanna Pughalini

Presidente Commissione regionale pari opportunità Toscana

Introduzione

Genere e sport

*Maria Luisa Chiofalo, assessora alle Pari Opportunità
del Comune di Pisa (2008-2018)*

*Attraverso lo sport riusciamo
a far capire che una cosa vista come difetto,
come un'amputazione o una disabilità,
diventa una cosa di cui andiamo fieri.*
Bebe Vio

Nello sport s'intrecciano considerazioni che vanno al cuore del funzionamento di una comunità intelligente, ovvero di una comunità capace di cogliere le sfide che piccoli e grandi inciampi pongono sulla strada della sua evoluzione. È necessario poi rilanciare queste sfide per trasformarle in opportunità di crescita. Il primo meta-messaggio è infatti questo: le grandi sfide sportive sono una metafora di questo funzionamento intelligente. Per tale motivo ho accolto con grande piacere e gratitudine - per l'impatto positivo di questa idea sulla comunità - la proposta dell'associazione Istituto CO.RI. - Comunicazione & Ricerche - di collaborare all'organizzazione del convegno "Genere e Benessere nello Sport" e, oggi, a scrivere l'introduzione di questo volume.

Una comunità intelligente è a sua volta composta da persone intelligenti che sanno far funzionare le proprie intelligenze in modo cooperativo e costruttivo (non distruttivo, come a volte accade). In effetti, nella suggestione di Howard Gardner, l'intelligenza è una competenza che riusciamo ad applicare in un contesto di relazioni ed è un'abilità di cui abbiamo consapevolezza. Vale per le singole persone e su scala diversa per loro gruppi e intere comunità. Anche questa è una metafora: il successo sportivo è sempre il risultato di un'enorme fatica, quella che allena abilità che si hanno naturalmente sviluppate e spesso anche abilità che non si hanno, al punto da scrivere nel cervello quanto e come ciascuna di queste possa essere utilizzata per l'impresa, oppure oltre quale limite. Ma anche questo non è sufficiente. I più grandi successi sportivi sono stati possibili perché l'atleta, la squadra, chi allena, la Società, la

Federazione hanno utilizzato al meglio il contesto. Per continuare con Gardner e la sua Teoria delle Intelligenze multiple, chi fa sport allena e sviluppa almeno tre delle intelligenze che compongono in modo unico e speciale - e ogni giorno in misura diversa - la nostra "intelligenza": l'intelligenza cinestetica ovviamente, ma anche quelle intrapersonale (quella di chi sa leggere nella propria e altrui anima o di chi si occupa di psicologia) e interpersonale (quella di chi insegna o di chi fa politica, per fare un esempio). Dell'intelligenza cinestetica fa parte la capacità di mettere in relazione un'intenzione con la sua applicazione pratica, dal primo neurone all'ultima falange, utilizzando ogni coriandolo di cervello. Anche quando la falange, fisicamente, non c'è. Penso alle Paralimpiadi del 2016, che sono state una fonte inesauribile e potentissima di ispirazione per ciascuno e ciascuna di noi.

Ecco, ma come entra il "genere" in questa riflessione tutto sommato generale? Entra in ogni sua parte. Le questioni legate alle differenze di genere nello sport sono una rappresentazione fedele, uno specchio quasi perfetto del funzionamento di una comunità intelligente, delle sue stupidità e delle sue potenzialità. Di seguito seleziono alcuni esempi. Dal corpo e dalla sua rappresentazione passa la forza con la quale certi stereotipi colonizzano la cultura, creando un danno: vale per lo stereotipo del calciatore bello, bravo e intellettualmente limitato, come per la calciatrice mascolina e lesbica.

Nei due casi, entrambi da rigettare, perché entrambi specchio di un malfunzionamento sociale, vince la pigrizia del pensiero, che fa funzionare il rigido stereotipo da potente ostacolo all'evoluzione, mentre il valore delle differenze e il discernimento critico si riducono a rigida discriminazione. Un altro esempio è nell'assurda esclusione delle donne sportive da ogni lega professionale, cosa che naturalmente comporta una discriminazione in termini di diritti sul lavoro, dal salario agli ammortizzatori sociali alla maternità e contemporaneamente stabilisce un feedback negativo nelle possibilità di soluzione del problema: le donne non sono rappresentate negli organismi decisionali delle diverse Federazioni sportive e con esse un'ottica di genere pienamente duale. Certo, potrebbero gli uomini rappresentare un'ottica di genere, ma al momento questa - con rarissime eccezioni - è fantascienza sociale.

Ho scelto questi due come esempi - in ambito sportivo - rispettivamente della cosiddetta segregazione orizzontale e

verticale. Entrambi illustrano in modo sconcertante lo stesso identico meccanismo che impedisce ad una comunità di essere consapevole del valore delle differenze, saperle utilizzare al meglio in un contesto e dunque essere più abile e intelligente nella soluzione dei problemi. Nelle professioni, nella politica, nella scienza e nelle arti, nel lavoro privato di cura e nelle famiglie. Ovunque.

Quali soluzioni a questo stato di cose? La Conferenza mondiale delle donne di Pechino del 1995 ha indicato la strada. I concetti di *empowerment* (potenziare le competenze personali) e *mainstreaming* (mettere al centro delle politiche un'ottica di genere) dovrebbero ispirare le politiche pubbliche per contrastare rispettivamente la segregazione verticale e quella orizzontale. Anche le politiche sportive. Perché il *mainstreaming* sia possibile in questo ambito purtroppo così arretrato, è necessario un cambiamento, uno *shock*, mi vien da dire, legislativo. Per l'*empowerment* le cose vanno molto meglio. Le azioni di sensibilizzazione si stanno moltiplicando negli ultimi tempi e il convegno "Genere e Benessere nello Sport", organizzato con grande competenza, cura e visione dall'Istituto CO.RI. ne è esempio fulgido. I modelli di ruolo sono poi il fulcro potentissimo per scardinare i legacci di stereotipi e discriminazioni e potenziare giovani donne e giovani uomini, attraverso l'ispirazione che da quei modelli di ruolo possono trarre.

Mi piace esemplificare quest'ultima linea di pensiero con un'immagine recente, che ritengo rappresenti in modo ampio e al tempo stesso profondo, gioioso e potentissimo tutte le riflessioni elaborate in questa prefazione: l'esplosione di emozioni di Bebe Vio e, accanto a lei, le braccia aperte con gli occhi e il sorriso fissati su di lei dal suo allenatore Simone Vanni. Ecco, con questa immagine nella mente e nel cuore, ciascuno e ciascuna di noi sa che una comunità intelligente di donne e di uomini è possibile e, quando diventa reale, è capace di imprese epiche.

Genere, sport, educazione e formazione

Patrizia Russo, insegnante, formatrice e curatrice del convegno

*Praticare uno sport
non deve fondarsi sull'idea del successo,
bensì sull'idea di dare il meglio di sé.*
Gabriella Dorio

Sin dai tempi dell'antica Grecia lo sport è sempre stata un'attività riservata esclusivamente agli uomini. Narra la leggenda che durante lo svolgimento di un'Olimpiade Callipatera, madre di Pisirode, superbo velocista, per poter vedere il figlio gareggiare si travestì da uomo fingendosi il suo allenatore e violando la regola che escludeva le donne dai Giochi, anche in qualità di spettatrici. Callipatera si tradì, però, nel momento della vittoria del figlio, poiché, esultando per la gioia, perse i vestiti e mostrò la sua femminilità. Da allora in poi, per evitare che altre donne la imitassero, fu adottato il provvedimento di far denudare gli atleti e i loro allenatori durante le gare sportive. Questa esclusione delle donne dai Giochi rappresentò la prima discriminazione sessuale in una competizione agonistica.

Secoli e secoli più tardi, lo stesso barone Pierre de Coubertin, ideatore delle moderne Olimpiadi, s'ispirò al modello originale di competizione riservata soltanto agli uomini. Bisogna aspettare i Giochi di Parigi del 1900 per avere le prime presenze ufficiali delle donne.

Questa pubblicazione nasce dall'intento di non disperdere i contributi e le buone pratiche presentate nel convegno "Genere e Benessere nello Sport"¹, in cui un panel di professioniste, esperti e testimoni privilegiati hanno riflettuto e si sono confrontati sul rapporto tra attività fisico-sportiva e benessere psico-fisico e su alcune specificità di genere. Questa proposta può essere di interesse e di supporto per quei soggetti che intendono attivarsi, non solo per

¹ Il convegno è stato organizzato dall'associazione Istituto CO.RI. - Comunicazione & Ricerche - di Livorno con il patrocinio dell'Assessorato alle Pari Opportunità del **Comune di Pisa**, del Comune di Pisa, di **Pisa Città Europea dello Sport**, della Fondazione Ordine degli Psicologi della Toscana e del Consiglio Cittadino per le Pari Opportunità.

diffondere la pratica dello sport a tutte le età, ma anche per favorire una presenza equilibrata di uomini e donne nell'attività sportiva e nei centri decisionali.

Ancora nel nostro Paese si sente molto parlare di sedentarietà degli adulti e sovrappeso dei giovani, nonostante la divulgazione scientifica renda noto da anni che il nostro corpo è fatto per muoversi e che praticare attività motoria/sportiva apporta, oltre ad un benessere fisico, anche un benessere psicologico.

La crescente obesità, il numero elevato di morti per infarto, l'aumento di malattie cardiache e diabetiche porta a rilevare che forse non tutta la popolazione italiana abbia uno stile di vita salutare e attivo. Gli studi confermano che svolgere una regolare attività motoria consente di "aggiungere anni alla vita" e "vita agli anni", evidenziando i benefici che il movimento reca al benessere del corpo e della mente. Svolgendo con costanza esercizio fisico viene stimolata, ad esempio, la produzione di endorfine, le cosiddette "molecole del benessere" che contribuiscono a rafforzare la stima in se stessi e l'equilibrio interno. Lo sport, quindi, giova al corpo e alla mente tanto da essere stato definito dagli antichi greci come l'arte regina². Eppure spesso non rientra nelle nostre attività quotidiane per pigrizia, mancanza di tempo, per una scarsa sensibilità o educazione o perché trascuriamo lo sviluppo dell'intelligenza corporeo-cinestetica, rispetto "alle sorelle più famose", individuate dallo psicologo Howard Gardner. La sua teoria delle intelligenze multiple ha sovvertito il tradizionale punto di vista che individuava un'unica tipologia di intelligenza per tutte le persone, misurabile tramite appositi test. Nel suo testo *Formae Mentis. Saggio sulla pluralità dell'intelligenza* (1987), distingue ben sette competenze intellettuali: linguistica, logico-matematica, spaziale, corporeo-cinestetica, musicale, interpersonale, intrapersonale.

Secondo Gardner tutti gli esseri umani possiedono queste diverse intelligenze in maggiore o minore misura e alcuni di noi hanno sviluppato in maniera predominante alcune di esse. Tra quelle individuate c'è appunto anche quella corporeo-cinestetica. È l'intelligenza utilizzata da tutto il corpo per esprimere idee e sentimenti, nonché l'abilità dell'uso delle mani per trasformare gli oggetti. L'equilibrio, la flessibilità, la velocità, la coordinazione, così come l'abilità cinestetica, oppure la percezione delle dimensioni

² Peluso Cassese, F. (2013). *Nuove frontiere per la pedagogia delle attività motorie. Attenzione Attivazione Creatività*. Edizioni universitarie romane: Roma.

e del volume si manifestano grazie a questo tipo di intelligenza. Chi la possiede ha una padronanza del corpo che gli permette di coordinare bene i movimenti. Questa capacità ce l'hanno in misura predominante ballerini, coreografi, sportivi, chirurghi e artigiani. Sebbene queste abilità siano più o meno innate, non sono statiche e possono essere sviluppate fino a raggiungere soddisfacenti livelli di competenza.

Lo sviluppo è influenzato dai contesti culturali, i quali tendono, generalmente, a privilegiare un determinato tipo di intelligenza a scapito delle altre. A tale proposito l'ultimo rapporto elaborato da Eurydice³ (anno 2013) *“Educazione fisica e sport a scuola in Europa”*, evidenzia che l'orario di insegnamento prescritto per l'educazione fisica varia in maniera significativa da un paese all'altro e da un livello di istruzione all'altro. In generale, la quota di orario raccomandata per l'educazione fisica è piuttosto bassa rispetto a quella prevista per altre materie; ciò può portare a supporre che questa disciplina scolastica è comunemente percepita come di minore importanza. Questa differenza è particolarmente evidente nell'istruzione primaria. Qui la proporzione dell'orario destinato all'educazione fisica si avvicina solo alla metà dell'orario dedicato alla matematica⁴. Nel nostro Paese questa attività è essenzialmente relegata alle associazioni sportive e demandata alle famiglie negli orari extrascolastici.

In questa pubblicazione, principalmente rivolta a insegnanti, educatori sportivi, formatori genitori, dopo un primo approfondimento di tipo istituzionale, seguono interventi pluri-professionali e, infine, testimonianze di buone pratiche messe in campo a livello locale.

Nella prima parte, “Cornice di Parità”, trovano spazio le relazioni di Salvatore Sanzo, Assessore con delega allo Sport del Comune di Pisa (2013-2017) e Presidente del CONI Toscana, Valeria Raglianti in rappresentanza dell'ufficio Scolastico Regionale per la Toscana - Ufficio X - Ambito Territoriale della Provincia di Pisa e Ivana Carmen Katy Savino, Dirigente scolastica dell'istituto sportivo Pesenti di Cascina (PI). La seconda sezione, “Riflessioni teoriche e tracce operative”, illustra la relazione fra genere e sport

3 L'unità italiana di Eurydice opera, dal 1985, nell'ambito della rete europea di informazione sull'istruzione su incarico del Ministero dell'istruzione, dell'università e della ricerca, presso INDIRE.

4 www.skuela.net/news/inchiesta/educazione-fisica-scuola-rapporto-eurydice.html.

da un punto di vista psicologico, giuridico, medico e giornalistico. La terza, “Buone pratiche e testimonianze privilegiate”, evidenzia, infine, l’integrazione della prospettiva di genere in ambito sportivo, scolastico e sindacale, offrendo nuove chiavi di lettura e casi di successo.

Dopo i contributi iniziali, la pubblicazione prosegue toccando aspetti più concreti che riguardano l’intreccio tra sport, benessere e genere, proponendo anche buone prassi messe in campo a livello locale.

Il primo capitolo della seconda parte, “Riflessioni teoriche e tracce operative”, illustra, i risultati dell’indagine “Artemide” ed è a cura delle psicologhe Fiorella Chiappi e Elena Sgherri e delle formatrici Monica Pezza e Patrizia Russo. La ricerca, effettuata con un questionario a scelta multipla somministrato alla popolazione adulta, è stata finalizzata ad accrescere la conoscenza sulla partecipazione delle donne e degli uomini all’attività fisica/sportiva, ad evidenziare se viene praticata in modo dilettantistico o agonistico, a rilevare con quale frequenza viene svolta e a conoscere quali persone (genitori, medici, amici, insegnanti) hanno orientato gli intervistati e le intervistate nella scelta. Un punto di partenza per cominciare a riflettere sulle eventuali differenze di genere nella pratica sportiva su un campione residente in Toscana. Lo sport, per chi lo pratica, ricopre un ruolo centrale! È stato quindi interessante capire il modo in cui un campione della popolazione toscana viva l’attività fisica. Dalla diffusione e dalla motivazione alla pratica o alla non pratica sportiva per uomini e donne (giovani, adulti e anziani) è possibile individuare possibili soluzioni e opportunità da condividere con la sfera sociale e politica al fine di portare benefici sull’intera comunità locale. L’indagine “Artemide” ha evidenziato, tra i principali risultati, che, in generale, le donne dedicano poco tempo alle attività fisico/sportive e sicuramente meno rispetto agli uomini, perché maggiormente impegnate nel lavoro fuori casa, in casa e nei compiti di cura che riducono le occasioni per la partecipazione ad attività sociali, sportive, culturali.

La psicologa Fiorella Chiappi illustra, nel successivo capitolo, la seconda parte dell’indagine “Artemide”, svolta tramite un’intervista di tipo qualitativo a dieci atlete, a due preparatrici e a due preparatori atletici. Lavori da uomo, sport per uomini; lavori da donna, sport per donne; dall’atletica alla pallacanestro, dalla vela, al windsurf e alla kickboxing le intervistate si sono raccontate come donne e

campionesse. Le preparatrici e i preparatori atletici, condividendo la loro vita personale e professionale di donne/uomini e sportive/i, hanno portato alla luce storie di successi ponendo l'attenzione su quanto il genere incida sulla pratica della disciplina, sulle regole che la caratterizzano, sul contesto e la sua percezione.

Successivamente Valeria Casciello, ricercatrice in filosofia del diritto, ha reso noto che ancora oggi, nonostante la nostra Costituzione enunci all'art. 3 il principio di uguaglianza quale irrinunciabile valore fondamentale, la stragrande maggioranza delle federazioni sportive italiane non riconosce le donne come professioniste. Possiamo affermare, quindi, che campionesse quali Valentina Vezzali, Federica Pellegrini, Isolde Kostner, praticano sport "per diletto". Professionista o dilettante non è solo una mera distinzione formale. Per le atlete essere qualificate come dilettanti comporta l'assenza di prestazioni quali, ad esempio, l'assistenza sanitaria, la previdenza sociale e il trattamento pensionistico, di cui godono, invece, gli atleti professionisti.

Lo scarso riconoscimento femminile è presente, dunque, non solo negli ambienti di lavoro e in quelli politico-sociali ma anche nel comparto sportivo. I dati europei evidenziano che le donne, sebbene siano sempre più presenti nei diversi sport, rimangono sottorappresentate negli organi decisionali delle istituzioni sportive a tutti i livelli: locale, nazionale, europeo e mondiale. *"Dall'analisi dei dati proposti da EIGE – Istituto Europeo per l'Uguaglianza di Genere - molto ancora c'è da fare perché le donne abbiano gli stessi diritti, la stessa visibilità, le stesse possibilità e opportunità degli uomini. In particolare in Italia, oltre che essere trattate economicamente in modo peggiore rispetto ai loro colleghi sono anche poco presenti ai vertici delle Federazioni. Continuano ad avere numerose difficoltà e impedimenti per raggiungere ruoli apicali e partecipare ai processi decisionali. I dati contenuti nella relazione sulle donne al potere e nei processi decisionali preparata da EIGE per la presidenza lussemburghese del Consiglio dell'Unione Europea indicano che a livello europeo le donne occupano in media il 14% delle posizioni decisionali nelle confederazioni continentali degli sport olimpici in Europa. Nelle ventotto confederazioni esaminate c'erano soltanto una donna presidente e otto donne vicepresidenti su un totale di novantuno. Questi dati rispecchiano le tendenze riscontrabili in altri ambiti decisionali, dove il divario di genere diventa tanto più ampio*

*quanto più apicale è la posizione”*⁵.

L'Unione Europea sta lavorando assiduamente per cercare di arginare il problema. L'uguaglianza di genere è da tempo un obiettivo di primaria importanza. Fin dagli anni '70, infatti, sono state emanate direttive e varati interventi legislativi per favorire le pari opportunità in Europa; tuttavia nello sport il riconoscimento delle donne al pari degli uomini deve essere ancora raggiunto. In seguito alla conferenza europea sulla parità di genere nello sport, svoltasi nel 2013, è stata approvata una proposta riguardante le azioni strategiche da porre in atto nel periodo 2014-2020. Le Raccomandazioni contenute nella proposta incoraggiano gli organi di governo dello sport e le organizzazioni non governative a elaborare e attuare strategie d'azione per promuovere una cultura di genere, migliorando, ad esempio, l'equilibrio tra i due sessi nei consigli e nei comitati esecutivi, nonché nella gestione e negli staff tecnici.

Nel quarto capitolo la dottoressa Silvia Maffei ha evidenziato, dal punto di vista medico, l'importanza di svolgere un'attività motoria per il benessere fisico della persona. La medicina riconosce senza ombra di dubbio che l'attività fisica svolge un ruolo importante nel garantire una buona salute. Praticarla correttamente e con regolarità apporta benefici universalmente riconosciuti: riduce lo stress, diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiovascolari e di diversi tumori, previene il rischio di morte prematura, in particolare quella causata da infarto e altre malattie cardiache, elude e limita l'osteoporosi e il rischio di fratture. Avere una vita fisicamente attiva, infine, induce modificazioni e adattamenti organici che risultano positivi dal punto di vista della funzionalità di organi e apparati. In realtà la scienza moderna ripropone il valore "*Mens sana in corpore sano*", come affermava il poeta romano Decimo Giunio Giovenale!

Lo psicologo Fulvio Corrieri ha approfondito, nel quinto capitolo, il tema della promozione del benessere, in particolare psicologico, per le giovani generazioni e il ruolo attivo che deve svolgere la scuola, in qualità di agenzia educativa, per la promozione della salute e del benessere dei suoi alunni.

Nell'ultimo capitolo della seconda parte, Giusy Miglioranza, giornalista e campionessa del mondo di windsurf, porta l'attenzione su quanto il linguaggio utilizzato dai media sia infarcito di stereotipi

⁵ EIGE - Istituto Europeo per l'uguaglianza di Genere. *La parità di genere nello sport*. <https://eige.europa.eu>.

e pregiudizi di genere. L'autrice richiama l'attenzione sulla scarsa copertura mediatica dello sport femminile e sul modo in cui la stampa e la TV presentano le atlete e le loro performance evidenziando in prima battuta non i loro successi ma le caratteristiche fisiche di donne. Deve cambiare la mentalità: il nostro è prima di tutto un problema culturale. Lo sport è una realtà sociale di grande influenza e i media hanno un ruolo chiave nel trasmettere la diffusione di importanti valori quali l'uguaglianza, la parità, la non violenza, la tolleranza. Anche nello sport italiano ci sono disuguaglianze e discriminazioni di genere; l'esigenza è che le atlete abbiano gli stessi diritti, la stessa visibilità, le stesse possibilità e opportunità degli uomini.

La terza parte della pubblicazione, dal titolo "Buone pratiche e testimonianze privilegiate", approfondisce, grazie allo scambio di informazioni e di esperienze, una visione di azioni positive svolte nell'ottica della promozione dell'attività fisico/sportiva e della parità tra donne e uomini.

Tra le differenze che rendono unico ogni essere umano ci sono alcune più evidenti di altre. Tra queste possiamo ascrivere la differenza di genere. Spesso crediamo che il sesso di una persona determini necessariamente anche il suo modo di stare al mondo e le sue scelte. Fin da piccoli siamo portati a pensare che bambine e bambini si comportino in maniera diversa in base al fatto che siano maschi o femmine, senza valutare le caratteristiche individuali, le predisposizioni caratteriali, i gusti. Ognuno di noi rischia di diventare, quindi, lo specchio di un modello imposto arbitrariamente dalla nascita. Il sesso, però, non è il genere: il primo è l'insieme delle caratteristiche biologiche e genetiche di una persona. Il secondo indica, invece, i tratti sociali e culturali che gli danno significato. La società non sempre consente di esprimere liberamente questo aspetto della nostra identità. La nostra cultura porta a racchiudere le persone in una gabbia di aspettative, pressioni e pregiudizi, codificando le differenze di genere attraverso l'uso di stereotipi, che veicolano un'immagine rigida della realtà. Sarebbe bello, invece, pensare di poter vivere in una cultura "libera" dove, ogni essere umano possa esprimere le proprie "differenze".

Lo sport offre un terreno fertile per i falsi miti e per gli stereotipi che veicolano immagini semplificate della femminilità e della virilità. Spesso, ad esempio, c'è la convinzione che le donne, a causa della loro scarsa aggressività e del loro carattere più mite,

non siano inclini a praticare talune attività, legando concetti quali forza, resistenza, velocità a caratteristiche prettamente maschili. Lo sport diventa quasi esclusivamente un campo da uomini e le donne che lo praticano, specialmente ad alti livelli e in determinate discipline, spesso escono dalle concezioni sociali di femminilità. Nella realtà fortunatamente non è proprio così! Dalle parole di Gloria Peritore, campionessa di kickboxing, emerge che passione, impegno, coraggio non sono solo caratteristiche maschili; si può gareggiare e vincere, oltre che sul ring, pure contro concezioni sociali e pregiudizi, senza rinunciare alla propria femminilità. Lo sport è affascinante anche perché muove e alimenta le passioni. E nutrire una passione significa durare fatica, ma anche lottare per raggiungere un obiettivo; come ben racconta Gloria nella sua testimonianza. Platone affermava: *“Si può scoprire di più su una persona in un’ora di gioco che in un anno di conversazione”*.

In realtà non esistono sport per bambini e sport per bambine, esistono semplicemente sport, come evidenzia Riccardo Vanni nella sua relazione. Il fatto che le prestazioni fisiche delle donne non siano paragonabili a quelle maschili non le esclude a priori da nessuno sport. Nelle società sportive tradizionali l’attività è spesso proposta in forma non inclusiva (maschi/femmine, bravi/meno bravi) finalizzata principalmente all’agonismo. Questo atteggiamento è causa dell’abbandono precoce durante l’adolescenza. Uno dei motivi potrebbe essere il prevalere della dimensione competitiva su quella ludica e il crescere di altri interessi o impegni come quello scolastico. L’interruzione precoce dell’attività sportiva, però, ha effetti negativi sul piano della salute e della solidità del tessuto sociale. È dimostrato, infatti, che se non si pratica attività fisica da giovani sarà sicuramente più difficile iniziarla da adulti.

Con l’obiettivo di introdurre i giovanissimi nel mondo dello sport si riporta l’esperienza del CUS Pisa che ha elaborato il progetto didattico CUS Junior per bambini e bambine dai quattro fino agli undici anni di età.

La finalità è di indirizzarli verso un percorso di crescita fisica e psicologica e guidarli con gradualità fino alla scelta della “loro” disciplina evitando la specializzazione precoce. Il progetto “polidisciplinare” e “paritario” porta i bambini e le bambine a familiarizzare con differenti discipline e a imparare le basi di tutti gli sport. Avviene, oggi, quanto teorizzato da Comenius, il quale sosteneva: *“Insegnare tutto a tutti”*. Solo dopo aver

avuto questa panoramica potranno scegliere la disciplina più adatta (atletica, basket, calcio, pallavolo, hockey su prato, rugby, tennis, ginnastica e danza, arti marziali,...) in base alle proprie caratteristiche fisiche, interessi, motivazioni.

La relazione di Lucia Guerrieri, evidenzia, dal punto di vista di un'insegnante di scienze motorie di scuola secondaria di secondo grado, che le attività di educazione fisica non sono differenziate per genere; i programmi dovrebbero essere più rispettosi delle differenze ma senza cadere nella trappola degli stereotipi. Quello che l'istituzione scolastica può contribuire a fare è sostenere l'importanza di un'educazione sportiva per le ragazze e per i ragazzi, soprattutto tra gli adolescenti, che valorizzi le diversità, senza correre il rischio di fare delle discriminazioni di genere.

Daniela Pagani, infine, ha presentato l'iniziativa fortemente voluta dalla SPI-CGIL di Pisa rivolta alla terza età. Il progetto ha promosso l'attività fisica tra gli over '60, facendo emergere i benefici derivanti dall'attività motoria per migliorare la qualità della vita, prolungare l'autonomia dell'individuo, favorire aspetti, non meno rilevanti, quali l'aggregazione e la socializzazione.

Confucio spiegava: *“Dimmi e lo dimenticherò; mostrami e potrò ricordarlo; coinvolgimi e capirò”*. Qualsiasi messaggio, per diventare comprensibile, necessita di espressioni culturali, di linguaggi, di rappresentazioni simboliche, di esperienze soprattutto. E *“poche altre attività umane possono vantare una ricchezza di contenuti come quella sportiva: creatività, coraggio, solidarietà, entusiasmo, forza, rispetto delle regole e degli altri, attività sociale, lavoro di gruppo, ricerca di qualità, festa, amicizia, gioia di vivere e così via”*⁶.

È indispensabile avviare fin da piccoli allo sport, perché esso consente di radicare abitudini virtuose alla base di uno stile di vita salutare. Va sottolineato che l'attività sportiva svolge anche un'importante funzione educativa e favorisce la socializzazione. Lo sport, infatti, oltre a stimolare l'interazione sociale, che è importante per i giovani, gli anziani, per le donne e per gli uomini, favorisce la comunicazione, la capacità di negoziazione e di collaborazione, il rispetto delle regole e la leadership, il gioco di squadra, ecc. Lo sport, inoltre, è da sempre considerato portatore di principi importanti e basilari della nostra società quali la tolleranza, l'eguaglianza, la parità, la reciprocità, solo per citarne alcuni. *“Lo sport può cambiare*

6 Peri, V. (Anno europeo 2004). Educare attraverso lo sport. In *Settimana* 11 gennaio 2004/n. 1, pag. 9.

il mondo”, sosteneva Nelson Mandela racchiudendo, in questa frase, tutta l’importanza culturale e sociale che ricopre. Proprio lo sport, infatti, fu un mezzo straordinario di riconciliazione nel Sudafrica post-apartheid, dove Madiba portò i mondiali di rugby. Per abbattere le barriere razziali, utilizzò le potenzialità culturali, educative, sociali e socializzanti della pratica sportiva, riuscendo ad avvicinare popoli e culture che erano tutt’altro che uniti.

Lo sport, anche oggi, ha creato un altro piccolo miracolo. La Corea del Nord e la Corea del Sud hanno marciato insieme, sotto un’unica bandiera “Corea unificata”, ai Giochi olimpici invernali che si sono svolti a Pyeongchang, in Corea del Sud nel febbraio 2018. In quell’occasione hanno schierato anche un’unica squadra femminile di hockey su ghiaccio, composta da atlete delle due nazioni.

Parte prima Cornice di parità

*Lo sport offre una differente prospettiva sulla vita:
insegna ad affrontare le delusioni
e stimola le energie
per conquistare obiettivi più costruttivi.
Charlene Wittstock*

Pisa, città sportiva

Salvatore Sanzo, Assessore allo Sport del Comune di Pisa (2013-2017) e presidente CONI Toscana

Pisa è stata nominata Città Europea dello Sport 2016. È stato un riconoscimento importante per la nostra città che ci ha dato l'opportunità di organizzare numerosi eventi sportivi, ma non solo, di grande importanza. Tra questi il convegno "Genere e Benessere nello Sport".

Ho accettato con piacere di aprire i lavori del convegno perché ha sollecitato un confronto sul tema. Una riflessione prospettica che mediante un approccio multidisciplinare individua esperienze, buone prassi e illustra possibili percorsi per limitare e prevenire ogni tipo di discriminazione. Sebbene viviamo in una società moderna ed evoluta, sono ancora troppe le azioni di discriminazione nel nostro quotidiano. Tra queste, le differenze di genere continuano ad esistere nella nostra società e purtroppo influenzano anche un settore che queste differenze dovrebbe preservarle: ovvero lo sport.

Tutt'oggi nello sport vige ancora la classificazione degli sport considerati prettamente maschili e di altri tipicamente femminili. Non mi addentro sull'origine e sui motivi di tale ripartizione, ma la propongo come un dato di fatto. Esistono sport, per esempio come la pallavolo, in cui il numero delle tesserate è superiore rispetto a quello maschile, ed altri come il rugby o il calcio in cui si pensa in automatico alla sola partecipazione maschile.

L'Unione Europea contribuisce molto in favore della parità di genere nello sport⁷; questo perché sono evidenti gli ostacoli che le donne debbano affrontare sia sotto l'aspetto agonistico che dirigenziale. Infatti, su questo fronte anche nel nostro Paese le donne rappresentano una percentuale bassissima: a memoria non ricordo una Presidente di Federazione sportiva o di un Ente di promozione sportiva (salvo qualche caso, come ACLI Toscana o CSEN Toscana). Anche il presidente del CONI (Comitato olimpico

⁷ La parità è uno dei cinque valori su cui si fonda l'Unione, che deve assicurare la parità tra donne e uomini in tutte le sue attività (articoli 2 e 3 del trattato dell'Unione Europea, articolo 8 del trattato sul funzionamento dell'Unione europea).

nazionale italiano), Giovanni Malagò, evidenzia che il mondo dello sport, a livello dirigenziale, è sempre stato prettamente maschile e lo è tuttora. Però asserisce anche che «le donne non figurano nei consigli federali perché non si candidano».

Quello che personalmente penso è che le donne rivestono un ruolo importante anche nel settore sportivo e dovrebbero ricoprire un ruolo attivo, che per me si traduce in mettersi in gioco, provare a confrontarsi, anche a costo di perdere.

Piano piano qualcosa sta cambiando, per lo meno a livello agonistico. A sancire la ricercata parità di genere nello sport hanno contribuito in modo determinante i Giochi olimpici di Londra: per la prima volta, nel 2012, le donne hanno gareggiato in tutte le discipline sportive, rappresentando il 45% degli atleti. Il mondo dello sport rappresenta una sorta di microcosmo che rispecchia la cultura dominante e proprio le Olimpiadi sono senza dubbio anche un'occasione per fotografare la nostra società e i rapporti tra i due sessi. A proposito delle Olimpiadi, mi piace ricordare che l'evento risale ai tempi dell'antica Grecia, ma la partecipazione delle donne avviene nei primi anni del Novecento e limitata a pochi sport: golf, vela e tennis. La strada per le atlete è lunga e in salita. Le Olimpiadi del 2012 hanno stabilito, però, un importante traguardo, non solo a livello sportivo, ma anche e soprattutto a livello umano. Per la prima volta tutte le Nazioni hanno partecipato con almeno una donna nella loro delegazione. Tra questi paesi si ricordano il Qatar, l'Arabia Saudita e il Brunei che, per la prima volta, hanno riconosciuto alle donne il diritto di prendere parte alle gare olimpiche.

Un ulteriore significativo cambiamento è stato quello che dal 2018 ha introdotto la quota minima della rappresentanza femminile, pari almeno al 30%, per le prossime elezioni del CONI, delle Federazioni e degli enti sportivi a tutti i livelli: dal nazionale al provinciale.

Da sportivo, concludo affermando che lo sport, in tutte le sue sfumature, dovrebbe preservare e valorizzare le differenze di ogni singolo individuo piuttosto che accentuarle.

Educazione fisica e scuola

Valeria Raglianti, Ufficio Scolastico Territoriale di Pisa

In questo breve intervento saranno, nella prima parte, ripresi alcuni aspetti relativi alla storia dell'insegnamento dell'educazione fisica in Italia, in particolare, alle diverse denominazioni assunte dalla disciplina nel corso degli anni, nella convinzione che *"Nomina sunt consequentia rerum"* e cioè che i nomi rivelino l'essenza o alcune qualità delle cose denominate. Nella seconda parte saranno affrontate, invece, alcune questioni relative alla normativa più recente sull'argomento.

Contrariamente a quanto comunemente si crede, l'insegnamento dell'educazione fisica in Italia non fu introdotto per la prima volta nel Regno di Sardegna dalla Legge Casati del 1859, ma dalla Legge De Sanctis n. 4442 del 7 luglio 1878 che, come leggiamo nel titolo, *"rende obbligatorio l'insegnamento della ginnastica educativa nelle scuole"*. Va sottolineato che tale obbligatorietà venne estesa anche alle ragazze, nelle scuole di ogni ordine e grado: elementari, secondarie, normali e magistrali.

La denominazione "Ginnastica educativa" fu però sostituita in maniera ufficiale nel 1893, quando il ministro della Pubblica Istruzione Martini nominò una commissione, presieduta dal senatore Todaro, per lo studio di un programma di insegnamento dell'educazione fisica. La Legge Rava-Daneo-Credaro, nel 1910, accolse le istanze della Commissione Todaro e dei Congressi Pedagogici di inizio secolo, istituendo appunto l'insegnamento dell'educazione fisica.

Con la Riforma Gentile l'educazione fisica venne estromessa dalla scuola. Questa prevedeva l'affidamento in appalto della disciplina, non più scolastica, a un ente privato: Ente Nazionale per l'Educazione Fisica (ENEF). Nel 1927 le attribuzioni dell'ENEF passarono all'Opera Nazionale Balilla che gestiva l'insegnamento scolastico, l'organizzazione, su scala nazionale, di attività paramilitari (esercitazioni, campi "Dux" e parate) e le iniziative salutistiche (campeggi e colonie) di bambini, ragazzi e giovani studenti e lavoratori.

Nel secondo dopoguerra vanno segnalate due date fondamentali: nel 1947 viene costituito presso il Ministero per la Pubblica Istruzione

un ufficio speciale per l'educazione fisica e nel 1958 viene emanata la legge n. 88 del 7 febbraio "Provvedimenti per l'educazione fisica". Quest'ultima detta le norme per l'insegnamento di questa materia, che è reso obbligatorio per due ore alla settimana, crea il ruolo organico degli insegnanti di educazione fisica e istituisce gli ISEF (Istituto Superiore di Educazione Fisica). Tra i suoi importanti provvedimenti il III Titolo (art. 22-29) è proprio dedicato alla formazione dei docenti che deve essere di grado universitario.

L'impianto di questa legge è quello che ha regolato sino ad oggi la disciplina, anche se nel 1990 la sentenza n. 225 della Corte Costituzionale ne ha corretto alcuni aspetti, dichiarando l'illegittimità costituzionale dell'art. 13 nella parte in cui prevede l'istituzione delle cattedre di educazione fisica distinte in maschili per gli alunni e femminili per le alunne. La sentenza, inoltre, ha ritenuto inammissibile la questione di legittimità costituzionale della stessa legge nella parte in cui prevede la distinzione degli alunni/e in squadre maschili e femminili. Dopo questa sentenza, l'insegnamento dell'educazione fisica in tutti gli istituti di ogni grado e ordine è impartito alla stessa unità pedagogica: la classe.

Ritornando ai diversi nomi dati alla disciplina, notiamo che nella scuola primaria, dal 1985 ad oggi, si sono susseguite le seguenti denominazioni:

- 1985 - Educazione motoria (Ministro Falcucci);
- 2004 - Scienze motorie e sportive (Ministra Moratti);
- 2007 - Corpo movimento sport (Ministro Fioroni);
- 2012 - Educazione fisica (Ministro Profumo).

Nelle Indicazioni nazionali per il curricolo della Scuola d'Infanzia e del Primo Ciclo d'Istruzione del 2012 per la scuola dell'infanzia si parla di campi d'esperienza - il corpo e il movimento.

Nella Scuola Secondaria di II grado, invece, il percorso è stato inverso: l'attuale denominazione è di "Scienze Motorie e Sportive" e non più "Educazione Fisica" come era lungamente stato. Tutti questi cambiamenti nella denominazione denotano, da un lato, una particolare attenzione dedicata a questa disciplina, dall'altro, sembrano far trasparire un certo senso di insicurezza e di inadeguatezza. A questo proposito, sembra opportuno sottolineare che in altri contesti culturali la situazione appare decisamente diversa. Nel mondo anglosassone, ad esempio, la materia è

indicata da molto tempo a questa parte come *Physical Education*, comunemente abbreviata con l'acronimo P.E.

Per quanto riguarda la storia recente, è importante citare il Decreto Ministeriale del 22 agosto 2007, n. 139, Regolamento recante norme in materia di adempimento dell'obbligo di istruzione, dove sono declinate le otto competenze chiave di cittadinanza:

1. imparare ad imparare;
2. progettare;
3. comunicare;
4. collaborare e partecipare;
5. agire in modo autonomo e responsabile;
6. risolvere problemi;
7. individuare collegamenti e relazioni;
8. acquisire ed interpretare l'informazione.

Tutte sono chiaramente riconducibili alle finalità dell'insegnamento dell'Educazione Fisica, ma in particolare la quattro e la cinque sono direttamente connesse con questo. Infatti "Collaborare e partecipare" significa "interagire in gruppo, comprendendo i diversi punti di vista, valorizzando le proprie e le altrui capacità, gestendo la conflittualità, contribuendo all'apprendimento comune ed alla realizzazione delle attività collettive, nel riconoscimento dei diritti fondamentali degli altri". Anche "Agire in modo autonomo e responsabile" con il "sapersi inserire in modo attivo e consapevole nella vita sociale e far valere al suo interno i propri diritti e bisogni riconoscendo al contempo quelli altrui, le opportunità comuni, i limiti, le regole, le responsabilità" è una competenza chiave che passa per l'Educazione Fisica.

La legge 107 del 2015 detta "La Buona Scuola" riconosce fra gli obiettivi formativi prioritari da realizzare anche con l'organico dell'autonomia il "potenziamento delle discipline motorie e lo sviluppo di comportamenti ispirati a uno stile di vita sano, con particolare riferimento all'alimentazione, all'educazione fisica e allo sport e attenzione alla tutela del diritto allo studio degli studenti praticanti attività sportiva agonistica" (comma 7, punto g). L'attenzione è rivolta all'insegnamento dell'educazione motoria sin dalla scuola primaria: il comma 20 prevede "Per l'insegnamento della lingua inglese, della musica e dell'educazione motoria nella scuola primaria sono utilizzati, nell'ambito delle risorse di organico disponibili docenti

abilitati all'insegnamento per la scuola primaria in possesso di competenze certificate, nonché docenti abilitati all'insegnamento anche per altri gradi di istruzione in qualità di specialisti, ai quali è assicurata una specifica formazione nell'ambito del Piano nazionale di cui al comma 124".

Nei periodi di sospensione dell'attività didattica, il legislatore, al comma 22, invita le istituzioni scolastiche a promuovere "attività educative, ricreative, culturali, artistiche e sportive da svolgere presso gli edifici scolastici".

Innovativo è il contenuto del comma 28 che riconosce il valore delle "pratiche sportive" svolte anche in ambito extra-scolastico che entrano a far "parte del percorso dello studente e sono inserite nel curriculum dello studente, che ne individua il profilo associandolo a un'identità digitale e raccoglie tutti i dati utili anche ai fini dell'orientamento e dell'accesso al mondo del lavoro".

Ultima doverosa citazione è quella relativa al comma 70 dove si sottolinea l'importanza degli «accordi di rete» per la "realizzazione di progetti o di iniziative didattiche, educative, sportive".

Il Programma Operativo Nazionale (PON) del Miur, intitolato "Per la Scuola - competenze e ambienti per l'apprendimento" è un piano di interventi finanziato dai Fondi Strutturali Europei che punta a creare un sistema d'istruzione e di formazione di elevata qualità dove è ben chiara l'attenzione rivolta all'Educazione fisica intesa, questa volta, non solo come disciplina. Attraverso l'ampliamento degli orari di apertura e delle tipologie di attività offerte dalle scuole, si propone una nuova concezione di scuola quale *civic center* dove si sperimentano forme di attività rivolte non solo agli studenti, ma anche alla cittadinanza: una scuola "aperta" in grado di diventare polo di aggregazione delle comunità locali dove promuovere azioni di prevenzione del disagio giovanile attraverso, ad esempio, la pratica sportiva o azioni di educazione alla cittadinanza e alla legalità e altre azioni di contrasto alla dispersione scolastica".

Anche il Decreto ministeriale 663 del 1° settembre 2016 - *Misure nazionali relative alla missione Istruzione Scolastica*, all'articolo 7 pone l'attenzione - e risorse! - al "Potenziamento dell'educazione sportiva scolastica territoriale".

L'Ufficio Scolastico Regionale della Toscana ha pubblicato il 17 ottobre 2016 un bando, riservato ai laureati in scienze motorie, per partecipare come esperti al progetto *Sport e Scuola Compagno di Banco*, anno scolastico 2016/2017, in affiancamento ai docenti delle

scuole primarie della Toscana, nelle ore curricolari di educazione fisica. Il progetto si propone i seguenti obiettivi:

- PROMUOVERE lo sviluppo di interventi volti a favorire l'attività fisica all'interno del contesto scolastico, per classi prime e seconde della scuola primaria;
- ATTIVARE e proporre azioni che propongano "stili di vita" basati sul movimento quale attività principale fra i determinanti di salute;
- STABILIRE PARAMETRI attraverso i quali sia favorito il corretto sviluppo del corpo, sia incentivata la coordinazione motoria e s'instauri l'abitudine a una corretta e costante attività fisica;
- PERCORSI FORMATIVI per tutti i soggetti coinvolti (docenti, esperti, genitori);
- PORRE IL BAMBINO AL CENTRO DEL PROCESSO EDUCATIVO seguendo le indicazioni nazionali per il curriculum.

Come manifestazione di interesse per un particolare ambito si segnala un accordo di rete siglato a Pisa il 2 dicembre 2016 tra Società della Salute, USL, Università, Comitato Paralimpico Regionale, CONI Toscana, Ufficio Scolastico Territoriale e INAIL per promuovere azioni sociali, riabilitative, di diffusione delle attività motorie e sportive rivolte a persone con disabilità. Tra le azioni previste la creazione di un albo zonale di associazioni, palestre e strutture idonee a fornire servizi e a seguire le attività motorie di persone con diverse tipologie di disabilità. Importante la sensibilizzazione tra le scuole a individuare al proprio interno spazi idonei allo svolgimento di attività fisica per studenti con disabilità.

Non possiamo concludere senza citare il recente Decreto Ministeriale 279 del 10 aprile 2018 che disciplina la sperimentazione didattica destinata agli studenti-atleti di alto livello. L'obiettivo che si pone è "il superamento delle criticità che possono riscontrarsi durante il percorso scolastico degli studenti-atleti, soprattutto riferibili alle difficoltà che questi incontrano in termini di regolare frequenza delle lezioni [...]". La sperimentazione prevede un'unica modalità di partecipazione, tramite l'approvazione del Progetto Formativo Personalizzato (PFP) da parte del Consiglio di classe che può individuare uno o più docenti referenti di progetto (tutor scolastico) e un referente di progetto esterno (tutor sportivo) segnalato dal relativo organismo sportivo, dalla Federazione sportiva o dalle Discipline Sportive Associate o Lega professionistica di riferimento.

In conclusione, si ritiene che l'attenzione recente rivolta

all'educazione fisica voglia sottolineare l'importanza di tale insegnamento nel trasmettere alle giovani generazioni un diverso approccio culturale in cui l'attività motoria insieme ad un sano stile di vita e ad altre metodiche di cura del corpo contribuiscano in maniera significativa alla salvaguardia della salute.

L'esperienza dell'istituto di istruzione superiore statale A. Pesenti di Cascina (PI)

Ivana Carmen Katy Savino, dirigente scolastico

Il Liceo Scientifico Sportivo nasce presso l'Istituto A. Pesenti di Cascina (PI), nel 2002, come uno dei primi (se non il primo) licei scientifici con potenziamento sportivo in Italia. Dal 2014 è stato riconosciuto come corso di studi dei Nuovi Ordinamenti Liceali.

È una scuola secondaria superiore aperta a tutti e destinata, particolarmente, alle ragazze e ai ragazzi con spiccata passione per le attività sportive e che intendono unire allo studio la pratica di sport individuali e di squadra e approfondire le caratteristiche economiche, culturali e organizzative del mondo dello sport. È, altresì, scelto da atleti-studenti interessati a continuare un'attività sportiva a livello agonistico, senza compromettere la loro carriera scolastica.

Il nuovo corso di studi va a sostituire gradualmente il precedente liceo scientifico con potenziamento sportivo. Oggi prevede tre ore settimanali di scienze motorie e tre di discipline sportive (due al triennio per entrambe le discipline), con la presenza di istruttori provenienti da diverse federazioni sportive per lo svolgimento di corsi finalizzati al conseguimento di specifici brevetti riconosciuti dalle medesime federazioni.

Questo è un liceo scientifico a tutti gli effetti. Il monte ore totale è lo stesso di quello tradizionale, però "ha perso" materie quali la storia dell'arte e il latino, ridotto le ore di filosofia, potenziate in cambio le scienze motorie e le discipline sportive e introdotto il nuovo insegnamento di diritto ed economia dello sport. Il profilo in uscita è quello di uno studente che ha le competenze per fare connessioni tra le diverse forme del sapere, l'attività motoria e sportiva e la cultura propria dello sport.

Il percorso di studi assicura, dunque, alle studentesse e agli studenti una solida formazione culturale; conferisce il diploma di liceo scientifico attraverso lo studio delle discipline peculiari di questo indirizzo e, tratto distintivo, prevede il conseguimento, nel corso

del quinquennio, di brevetti riconosciuti dalle Federazioni Sportive Nazionali. Queste qualificazioni permettono a chi le consegue di potersi inserire nei settori tecnici delle federazioni, nelle palestre, nei centri sportivi e ricreativi pubblici e privati, nei villaggi turistici e nei centri vacanze, creando così concrete prospettive di lavoro.

L'attività scolastica è organizzata con l'obiettivo di conciliare i tempi dello studio con quelli sportivi. Le studentesse-atlete e gli studenti-atleti sono seguiti da un tutor che li aiuta a organizzare l'impegno scolastico e stabilisce un rapporto di collaborazione con le società sportive. Scuola e sport collaborano, dunque, nelle rispettive competenze, ad un medesimo progetto formativo. Ciò consente di tenere conto, nella programmazione delle attività, dell'incidenza, nella vita delle alunne e degli alunni degli impegni sportivi e agonistici, considerati parte integrante del loro percorso formativo, tanto che le società sportive sono invitate a compilare una scheda di valutazione dell'atleta e a certificare le attività svolte nel corso dell'anno scolastico.

Per le studentesse e gli studenti che svolgono attività agonistiche ad alto livello e che sono impegnati in allenamenti, stage e gare per periodi significativi viene predisposto un patto educativo tra scuola, famiglia e federazione sportiva finalizzato a mettere in atto strategie didattiche, atte a consentire loro di portare avanti congiuntamente sia gli impegni scolastici che quelli agonistici.

Al fine di recuperare le ore di lezione non svolte per attività sportive, sono utilizzati gli strumenti della formazione a distanza per permettere un continuo scambio interattivo tra studente e docente.

Oltre al diploma di maturità scientifica, al termine del quinquennio, è possibile conseguire, in riferimento alle diverse discipline, i seguenti brevetti sportivi:

- Scherma - Istruttore di primo livello;
- Tiro con l'arco - Istruttore di primo livello;
- Pallavolo - Arbitro e allenatore;
- Tecnici di palla tamburello;
- Tiro a segno - Istruttore di primo livello, pistola;
- Salvamento a nuoto - Aiuto assistente bagnanti;
- Salvamento a nuoto - Primo soccorso e assistente bagnati F.I.N.

Si tratta di un modello formativo nuovo che introduce nel nostro ordinamento scolastico una vera e propria rivoluzione culturale,

riconoscendo il valore aggiunto della pratica sportiva nei processi formativi per la costruzione di personalità fondate su valori importanti, quali lo spirito di gruppo, la solidarietà, la tolleranza, la correttezza, il sacrificio, la costanza e contribuisce alla cittadinanza attiva e alla parità di genere.

Parte seconda

Riflessioni teoriche e tracce operative

*Ci si può drogare di cose buone ...
e una di queste è certamente lo sport.*
Alessandro Zanardi

Indagine “Artemide”

Fiorella Chiappi, psicologa-psicoterapeuta e formatrice

Monica Pezza, formatrice

Patrizia Russo, insegnante, formatrice e curatrice del convegno

Elena Sgherri, psicologa-psicoterapeuta

L'attività fisica, secondo la letteratura scientifica, può ridurre di circa il 30% la mortalità di uomini e donne, anche oltre i 65 anni⁸, agendo come una sorta di antidoto non solo per i disturbi cardiovascolari e i tumori, ma anche per patologie quali la depressione e l'ansia che risultano essere prevalenti fra le donne italiane e toscane. Ad esempio, per l'ansia ... *“vi sono prove ormai chiare che l'esercizio aerobico, cioè l'allenamento regolare, mediante per esempio la corsa o la cyclette, praticato per almeno venti minuti tre volte la settimana, è capace di indurre un effetto antipatico e ansiolitico importante. L'esercizio fisico agisce sui sistemi fisiologici coinvolti nei disturbi d'ansia, quali il sistema respiratorio e cardiovascolare, e sembra inoltre indurre neurogenesi - cioè la crescita di nuove cellule cerebrali - nelle zone del cervello legate alla memoria e all'apprendimento”* (Perna, 2011).

Investire sull'attività fisico/sportiva vuol dire, pertanto, non solo promuovere la salute ma anche ridurre i costi sanitari per l'insorgere di patologie legate alla sedentarietà. Nonostante le evidenze scientifiche sulla correlazione fra patologie e stili di vita in cui sia assente o carente il movimento fisico, nei paesi industrializzati la sedentarietà risulta essere uno degli indicatori di abitudini poco salutari e di rischio per la salute delle persone⁹. Se si analizzano i dati diversificati per genere, si rileva, inoltre, che in Italia gli *“stili di vita poco salutari continuano ad essere più diffusi tra gli uomini, ad eccezione della sedentarietà che prevale tra le donne”*¹⁰. I dati pubblicati dall'Istat riportano che nel nostro Paese, nel 2015, *“sono stimate in oltre 20 milioni le persone di tre anni e più che dichiarano di praticare uno o più sport con continuità (24,4%)*

8 Olimpi, N. Bravi, S. Razzanelli, M. (novembre 2013). Stili di vita in *La salute di genere in Toscana*. Documenti dell'Agenzia Regionale di Sanità della Toscana, n° 74. ARS Toscana.

9 Rapporto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. (2002).

10 Antonio Monleon-Getino et al. *Open Access Library Journal* <http://www.me-teoweb.eu>.

o saltuariamente (9,8%). L'incidenza dei praticanti sulla popolazione di 3 anni e più è pari al 34,3%. Il 26,5% della popolazione non pratica uno sport ma svolge attività fisica, come fare lunghe passeggiate a piedi o in bicicletta, giardinaggio, ecc. (15 milioni 640 mila persone). I sedentari, ossia coloro che dichiarano di non praticare alcuno sport o attività fisica nel tempo libero, sono oltre 23 milioni (39,1%) della popolazione. Tra gli uomini il 29,5% pratica sport con continuità e l'11,7% saltuariamente. Per le donne le percentuali sono più basse, rispettivamente 19,6% e 8,1%. La pratica sportiva continuativa cresce nel tempo per entrambi i generi e in tutte le età: dal 15,9% del 1995 al 22,4% nel 2010 fino al 24,5% nel 2015. La pratica dello sport è massima tra i ragazzi di 11-14 anni (70,3%, di cui 61% in modo continuativo e 9,3% in modo saltuario) e tende a decrescere con l'età. La quota di praticanti è più elevata nel nord-est (40,4%), seguono nord-ovest (39,5%), centro (35,3%), sud e isole (26,2%)¹¹.

I dati relativi alla Toscana sono in parte diversi da quelli nazionali. L'Osservatorio Sociale Regionale su dati Istat rileva che "nel 2016 due toscani su tre, dai 3 anni in su, facevano attività sportiva o attività fisica. Un quarto dei toscani (941.000) praticava uno o più sport in modo continuativo; il 9,8% (358.000) saltuariamente; il 31% (1.126.000) svolgeva comunque qualche attività fisica (lunghe camminate, nuoto, bicicletta, ecc.). Un terzo dei toscani (33,1%, 1.203.000) non svolgeva nessuna attività, né sportiva né fisica [...]. Toscane e toscani sono comunque più attivi rispetto alla media nazionale. Tra i bambini e i ragazzi tra i 6 e i 15 anni, 7 su 10 praticano almeno uno sport in modo continuativo. Solo 1 su 10 è inattivo. Dopo i 15 anni la percentuale di ragazzi che fanno sport cala a 4 su 10, ma la riduzione è compensata dalla crescita dell'attività sportiva saltuaria e di quella fisica. Tra i giovani ventenni e trentenni, 2 su 10 non fanno alcuna attività, 3 su 10 tra gli adulti (40-65 anni); la più praticata è l'attività fisica (30-40% nelle diverse fasce di età dai 25 anni in su). Ancora tra i 65-74 anni la quota di inattivi è intorno al 30%, dopo di che tra i grandi anziani sale al 56,2%"¹².

Partendo da questi dati sulla pratica fisico/sportiva e, in particolare, sulla prevalente tendenza femminile all'inattività, in occasione della designazione di Pisa come "Città Europea dello Sport 2016", e

11 Anno 2015, *La pratica sportiva in Italia*, Rapporto ISTAT, (Ottobre 2017). www.istat.it.

12 *Lo sport in Toscana ecco i numeri* di Lucia Zambelli. www.toscana-notizie.it. (28/10/2017).

dell'attenzione posta sulla promozione dello sport come pratica per salute, benessere e socialità alcune componenti del "Gruppo Ricerca" dell'Istituto CO.RI. - Comunicazione & Ricerche - hanno aderito alla proposta di Patrizia Russo, coinvolta come progettista in alcuni corsi di formazione per operatori sportivi, di svolgere un'indagine territoriale. Il gruppo ha scelto di chiamare questa ricerca "Artemide" perché finalizzata, attraverso l'analisi di alcuni aspetti della pratica fisico/sportiva di donne e uomini over 18, a individuare eventuali differenze di genere e specificità femminili.

Per la rilevazione e la raccolta delle informazioni è stato utilizzato un questionario a scelta multipla, progettato e somministrato da Fiorella Chiappi e Patrizia Russo in collaborazione con Silvia Maffei della Fondazione CNR - Regione Toscana "G. Monasterio" e Istituto di Fisiologia Clinica CNR di Pisa.

È stata preferita la forma del questionario, perché si presta a essere somministrato più velocemente a un alto numero di persone e consente, proprio per la sua struttura, una classificazione omogenea delle informazioni ricevute. Questo strumento è stato pensato per far emergere, non solo la presenza di attività fisico/sportive o l'inattività, ma anche le motivazioni nei confronti del movimento o della sedentarietà. Il questionario, distribuito a persone di entrambi i sessi over 18, ha inteso fotografare le abitudini e le convinzioni di un campione di donne e uomini toscani nei confronti dello sport e dell'attività fisica. Nelle varie sezioni, dopo una prima richiesta di riferimenti generali, sono stati indagati i seguenti aspetti (Figura A).



La tabulazione e l'elaborazione dei dati è stata curata da Monica Pezza e la stesura del rapporto di ricerca dal team dell'Istituto CO.RI. coinvolto in questo progetto: Fiorella Chiappi, Monica Pezza, Patrizia Russo ed Elena Sgherri. I dati dell'indagine sono stati presentati nel convegno "Genere e Benessere nello Sport" con l'intento di stimolare la riflessione sui risultati emersi e su possibili iniziative finalizzate a

potenziare una pratica costante e continuativa dell'attività fisico/motoria fra le donne e gli uomini di tutte le fasce di età.

Il campione

Il questionario è stato autocompilato da 330 persone di cui 165 donne e 165 uomini, reclutati in modo casuale all'interno delle province toscane, in un periodo di circa sei mesi. Dalle informazioni relative a età e genere è emerso che pur essendo presenti persone fra i 18 e gli over 60, la percentuale più alta è rappresentata dai 31-40enni e dai 41-50enni. Prevalentemente le donne hanno un'età tra i 41-50 anni (16,1%) e gli uomini tra i 31-40 anni (17,3%). Le percentuali, che descrivono le diverse fasce d'età, risultano bilanciate tra uomini e donne, rendendo l'analisi omogenea per età e genere. (Figura 1).

Età	Donne	%	Uomini	%	Totale	%
18/30 anni	27	8,2%	25	7,6%	52	15,8%
31/40 anni	43	13,0%	57	17,3%	100	30,3%
41/50 anni	53	16,1%	45	13,6%	98	29,7%
51/60 anni	25	7,6%	28	8,5%	53	16,1%
Over 60	17	5,1%	10	3,0%	27	8,2%
Totale	165	50,0%	165	50,0%	330	100,0%

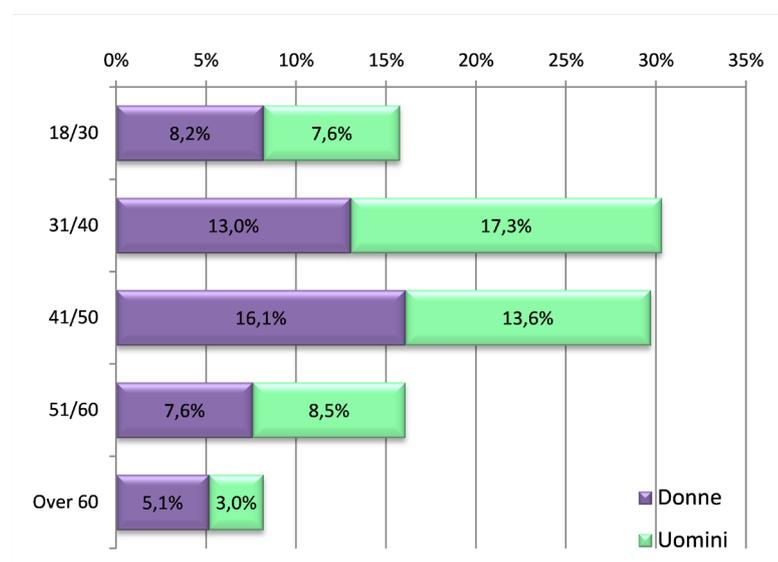


Figura 1. Il campione per classi di età e genere

Il campione, per il 98% di nazionalità italiana, nella maggior parte dei casi vive “in coppia” (32,7%) e “in coppia con figli/e” (24,8%). (Figura 2).

Vive	Donne	Uomini	Totale
Solo/a	6,1%	7,6%	13,6%
In coppia	16,7%	16,1%	32,7%
Con i genitori	5,2%	8,2%	13,3%
Con figli/e	7,9%	3,9%	11,8%
In coppia con figli/e	13,0%	11,8%	24,8%
Altro	1,1%	2,4%	3,6%
Totale	50,0%	50,0%	100,0%

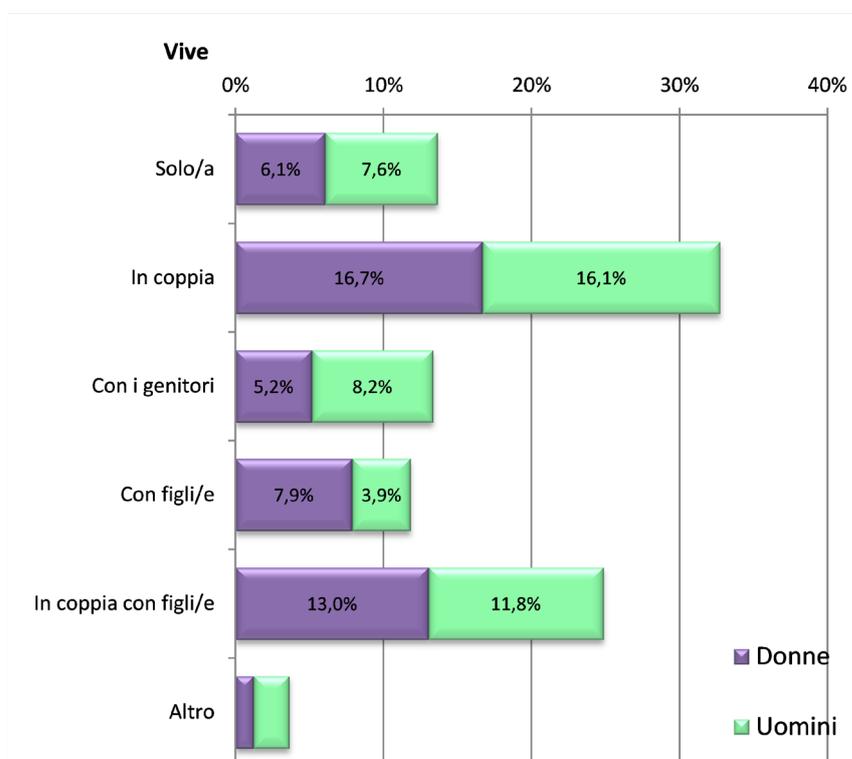


Figura 2. La composizione familiare del campione

Per quanto riguarda lo stato civile il 54,6% del campione dichiara di avere un rapporto stabile, il 23,9% di essere impegnato ed il 21,5% di essere single. (Figura 3).

Stato civile	Donne	Uomini	Totale
Single	10,0%	11,5%	21,5%
Impegnato/a	9,1%	14,9%	23,9%
Impegnato/a stabilmente	30,9%	23,6%	54,6%
Totale	50,0%	50,0%	100,0%

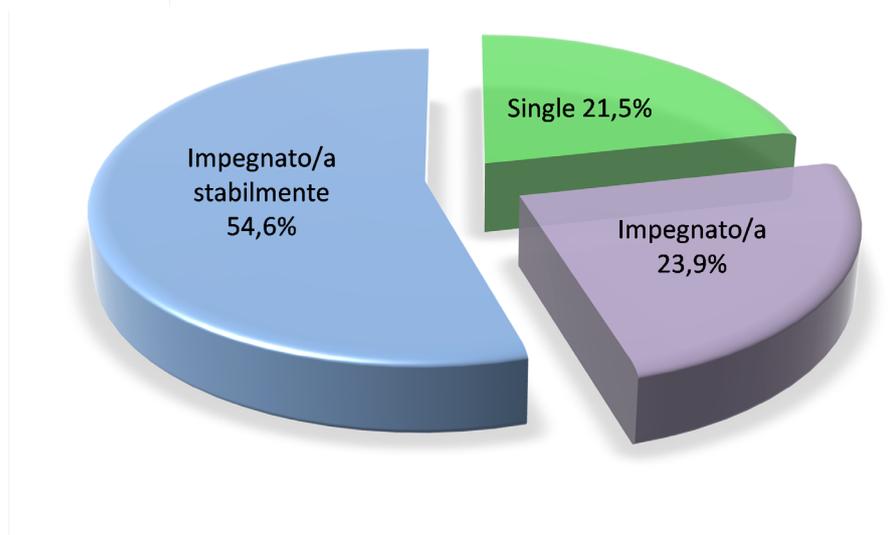


Figura 3. Lo stato civile del campione

In riferimento al titolo di studio posseduto risulta che il campione ha, in prevalenza, un'istruzione scolastica medio-alta. Il 31,2% delle donne e il 22,7% degli uomini dichiarano di avere lauree brevi, magistrali, dottorato e master. Il 15,7% delle donne e il 23,6% degli uomini ha un diploma di maturità o di qualifica professionale. (Figura 4).

Titolo di studio	Donne	Uomini	Totale
Scuola media inferiore	3,0%	3,6%	6,7%
Scuola professionale	1,5%	1,2%	2,7%
Diploma di maturità	14,2%	22,4%	36,7%
Laurea breve	7,0%	5,2%	12,1%
Master I° livello	1,2%	0,3%	1,5%
Laurea Magistrale o VO	18,5%	13,6%	32,1%
Master II° livello	0,6%	1,5%	2,1%
Dottorato di ricerca	3,9%	2,1%	6,1%
Totale	50,0%	50,0%	100,0%

Figura 4. I titoli di studio posseduti dal campione

Per quanto concerne la posizione occupazionale oltre l'80% del campione è occupato, con poca differenza percentuale fra donne e uomini. Il restante 20% si divide tra disoccupati e studenti in ugual misura e pensionati. (Figura 5).

Posizione occupazionale	Donne	Uomini	Totale
Occupati	39,2%	42,6%	81,8%
Disoccupati/inoccupati	3,4%	1,7%	5,1%
Studenti	2,3%	2,8%	5,1%
Pensionati	5,1%	2,8%	8,0%
Totale	50,0%	50,0%	100,0%

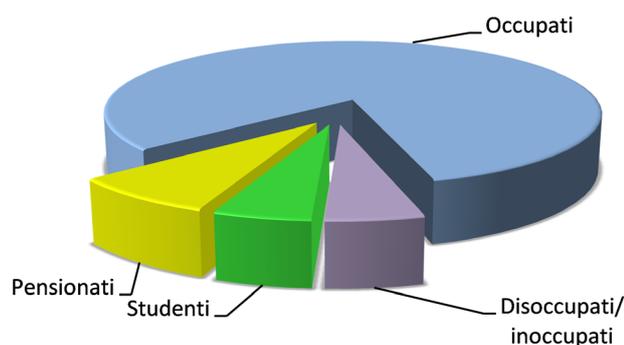


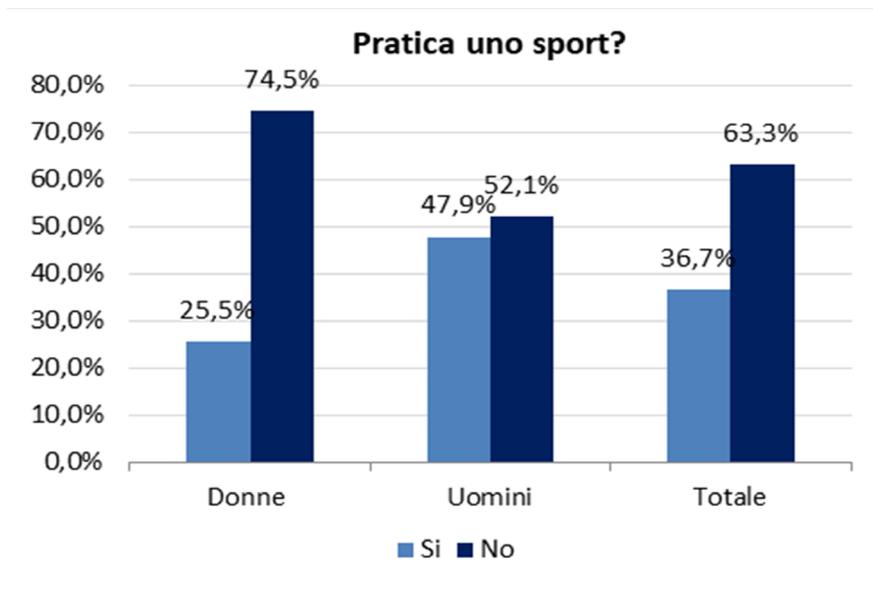
Figura 5. La posizione occupazionale

La pratica dell'attività fisica e sportiva

Nella parte del questionario che prevedeva la tipologia della pratica fisico/sportiva la scelta poteva essere fatta fra atletica, basket, calcio/calciotto, golf, nuoto, pallavolo, scherma, tennis, ciclismo, corsa.

Per le attività fisiche: camminata, palestra, bicicletta, corsa, piscina, sci, danza, yoga. Oltre alle opzioni indicate, potevano essere specificate ulteriori attività nella voce "altro".

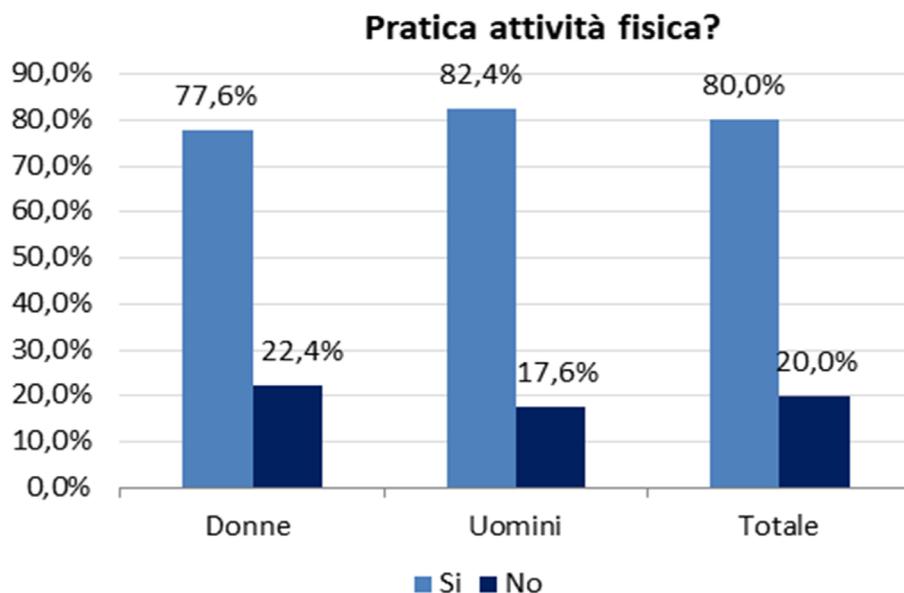
L'analisi delle risposte evidenzia che il 63,3% delle persone intervistate non pratica sport; di queste il 52,1% sono uomini e il 74,5% donne. Di contro, fra coloro che fanno sport (36,7%), il 47,9% sono uomini e il 25,5% donne. I dati indicano che gli uomini praticano una varietà di attività più ampia rispetto alle donne. Gli sport più praticati sono calcio/calciotto (25,2%), nuoto (17,6%) e tennis (15,1%). In ognuno di questi ci sono diversità per genere, in linea con le tendenze nazionali. Il calcio/calciotto, nuoto, tennis e ciclismo sono gli sport maggiormente praticati dagli uomini, mentre nuoto, atletica, tennis e pallavolo sono scelti in prevalenza dalle donne. Nello specifico il calcio è giocato dal 33% degli uomini e solo dal 3,2% delle donne. Al contrario, il nuoto è preferito dal 22,6% delle donne e dal 15,9% degli uomini. Il tennis e il golf vengono praticati in misura simile da entrambi i generi. (Figura 6).



Quale?	Uomini	Donne	Totale
Aletica	2,3%	19,4%	6,7%
Basket	4,5%	6,5%	5,0%
Calcio/Calcetto	33,0%	3,2%	25,2%
Golf	8,0%	6,5%	7,6%
Nuoto	15,9%	22,6%	17,6%
Pallavolo	2,3%	12,9%	5,0%
Scherma	0,0%	0,0%	0,0%
Tennis	14,8%	16,1%	15,1%
Ciclismo	10,2%	3,2%	8,4%
Corsa	3,4%	3,2%	3,4%
Altro	5,7%	6,5%	5,9%
Totale	100,0%	100,0%	100,0%

Figura 6. Lo sport praticato per tipologia e genere

Oltre che allo sport, una parte del questionario era riservata all'attività fisica che risulta essere praticata dall'80% del campione. Le percentuali tra uomini e donne sono abbastanza bilanciate: 82,4% gli uomini e 77,6% le donne. Il camminare, il frequentare una palestra (ginnastica, aerobica, fitness), la corsa e l'andare in bicicletta sono le attività prevalenti. (Figura 7).



Quale?	Uomini	Donne	Totale
Camminata	22,3%	32,0%	27,0%
Palestra	21,9%	22,5%	22,2%
Bicicletta	19,0%	16,0%	17,6%
Corsa	16,9%	9,5%	13,3%
Piscina	7,9%	7,3%	7,6%
Sci	3,7%	3,0%	3,4%
Danza	2,1%	1,3%	1,7%
Yoga	0,4%	3,0%	1,7%
Altro	5,8%	5,2%	5,5%
Totale	100,0%	100,0%	100,0%

Figura 7. L'attività fisica praticata per tipologia e genere

L'attività fisica/sportiva nelle diverse fasce di età

Analizzando l'attività fisica e/o sportiva delle persone intervistate emerge che il 58,4%, cioè poco più della metà del campione, le pratica con continuità. Diversificando per fasce di età, risulta che le persone attive sono prevalentemente tra i 31-40 anni (12,1%) e tra i 41-50 anni (10%), e diminuiscono progressivamente con l'aumentare dell'età.

I dati diversificati per genere evidenziano che la pratica dell'attività fisico/sportiva, in linea con le tendenze italiane e regionali, è maggiore fra gli uomini (32,6%) rispetto alle donne (25,8%). Fra quelle che hanno 41-50 anni c'è la percentuale maggiore di attive (7,9%), ma anche la più alta di inattive (8,2%). Dati questi che sarebbe interessante approfondire ulteriormente per comprendere le variabili che favoriscono o meno la pratica fisica. Dato da rilevare è che, fra gli over 60 - fascia di età con la minore pratica di attività fisica (1,2%) - le donne sono più attive degli uomini per più di due punti percentuali. (Figura 8).

Età	Donne che praticano attività fisica/sportiva	Donne che non praticano attività fisica/sportiva	Uomini che praticano attività fisica/sportiva	Uomini che non praticano attività fisica/sportiva	Totale
18-30 anni	3,60%	4,50%	4,20%	3,30%	15,80%
31-40 anni	6,80%	6,20%	12,10%	5,20%	30,30%
41-50 anni	7,90%	8,20%	10,00%	3,60%	29,70%
51-60 anni	4,10%	3,50%	5,00%	3,50%	16,10%
over 60	3,30%	1,80%	1,20%	1,80%	8,20%
Totale	25,80%	24,20%	32,60%	17,40%	100,00%

Figura 8. L'attività fisica/sportiva o l'inattività per genere e classi di età

La frequenza dell'attività fisico/sportiva

In riferimento alla frequenza settimanale il 25,6% del campione attivo ha dichiarato di fare sport una volta, il 38,3% due o tre volte e il 13,5% quasi tutti i giorni. La pratica più intensiva in termini di frequenza è maggiormente diffusa tra le donne. L'8% afferma di fare attività sportiva tutti i giorni o quasi contro il 5,5% degli uomini e il 19,9% che frequenta più di due giorni a settimana contro il 18,4% della componente maschile. (Figura 9 e 10).

Frequenza	Donne	Uomini	Totale
Tutti i giorni o quasi	8,0%	5,5%	13,5%
2/3 volte a settimana	19,9%	18,4%	38,3%
1 volta a settimana	11,0%	14,6%	25,6%
2/3 volte al mese	5,3%	5,1%	10,4%
Meno di una volta al mese	4,7%	7,6%	12,3%
Totale	48,8%	51,2%	100,0%

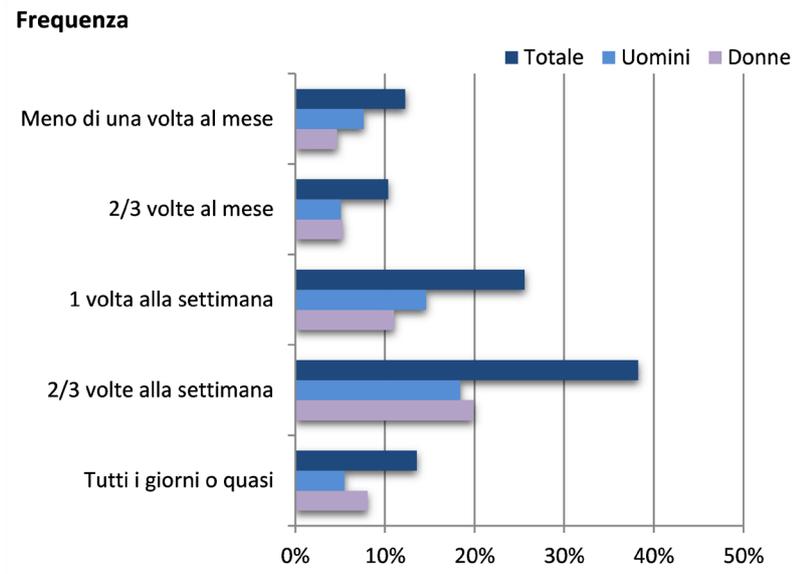


Figura 9. La frequenza settimanale dell'attività fisica/sportiva

Tipologia	Tutti i giorni o quasi		2/3 volte alla settimana		1 volta alla settimana		2/3 volte al mese		Meno di una volta al mese		Totale	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Bicicletta	2%	2%	2%	2%	3%	3%	2%	2%	1%	1%	8%	10%
Camminata	4%	2%	5%	3%	3%	4%	2%	1%	2%	1%	16%	11%
Corsa			2%	3%	2%	3%	2%	1%	1%		5%	9%
Danza				1%							1%	1%
Palestra	2%	1%	7%	8%	1%	2%					11%	11%
Sci								1%	2%		1%	2%
Piscina			2%	1%	1%	1%	1%		1%		4%	4%
Yoga				1%							1%	
Altri sport			1%	1%		1%			1%		3%	3%
Totale	8	5	20	18	11	15	5	5	5	8	49	51

Figura 10. La frequenza settimanale per genere e tipologia di attività fisica

L'orientamento allo sport e all'attività fisica

È stato chiesto al campione quali sono o sono state, prima e dopo i 18 anni, le persone fondamentali che hanno orientato nella scelta dell'attività sportiva. Nell'elenco, oltre a madre, padre, insegnanti, amica/o, medico, si poteva indicare anche "passione per uno sport" e "scelta propria".

Prima dei 18 anni i genitori hanno avuto un ruolo fondamentale, soprattutto la madre per le ragazze e il padre per i ragazzi. Dopo i 18 anni, per entrambi i generi prevale l'item "scelta propria" (62,7%) e a seguire "passione per uno sport/attività" (13,1%). Fra i vari orientatori e orientatrici (insegnanti, amici, medico) il medico risulta, in assoluto, la figura meno influente. (Figura 11 e 12).

Prima di 18 anni	Donne	Uomini	Totale
Madre	13,1%	11,9%	24,9%
Padre	8,6%	11,6%	20,2%
Scelta propria	12,1%	15,3%	27,4%
Insegnanti	2,0%	1,7%	3,7%
Amica/o	2,2%	3,2%	5,4%
Medico	1,0%	0,0%	1,0%
Passione per uno sport/attività	6,7%	10,6%	17,3%
Totale	45,7%	54,3%	100,0%

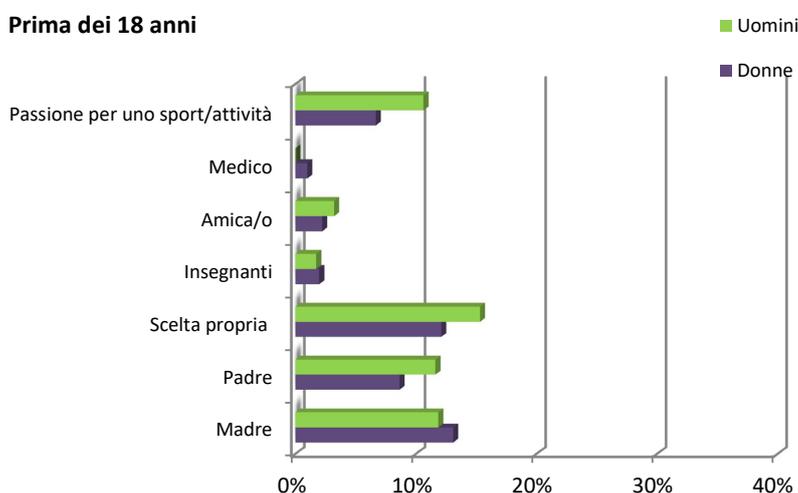


Figura 11. Le figure che hanno orientato alla scelta dello sport e dell'attività fisica prima dei 18 anni

Dopo 18 anni	Donne	Uomini	Totale
Madre	1,3%	0,8%	2,1%
Padre	0,8%	1,3%	2,1%
Scelta propria	35,6%	27,1%	62,7%
Insegnanti	0,4%	0,8%	1,3%
Amica/o	6,4%	4,7%	11,0%
Medico	4,7%	3,0%	7,6%
Passione per uno sport/attività	5,1%	8,1%	13,1%
Totale	54,2%	45,8%	100,0%

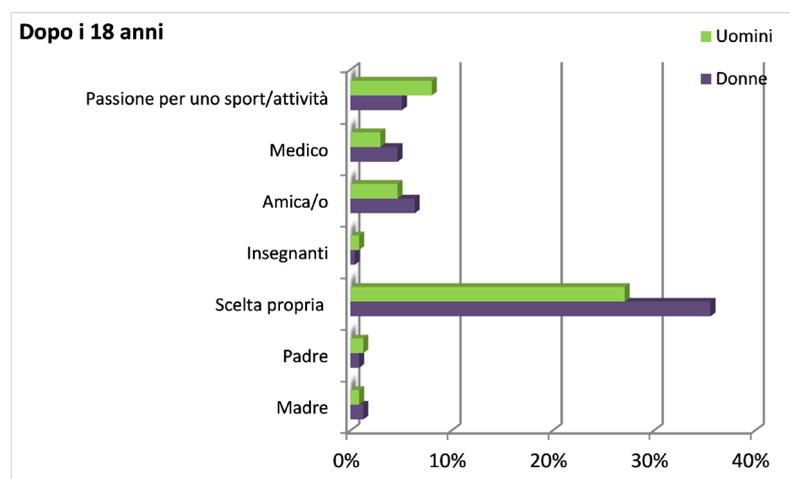


Figura 12. Le figure che hanno orientato alla scelta dello sport e dell'attività fisica dopo i 18 anni

Le motivazioni alla pratica di attività fisico/sportiva

Nella sezione del questionario dedicata alla comprensione dei motivi relativi al regolare svolgimento di un'attività fisica/sportiva o dell'inattività sono state inserite alcune opzioni e lasciata, con la voce "altro", la possibilità di specificare qualsiasi altra informazione ritenuta importante dall'intervistato.

Le motivazioni prevalenti allo svolgimento di un'attività fisica/sportiva sono quelle che si correlano al benessere e all'attenzione per la propria salute. "Sentirsi bene fisicamente" e "occuparmi della mia salute" sono le risposte che hanno ottenuto complessivamente una percentuale maggiore, rispettivamente 95,3% e 91,8% e senza grandi differenze uomo/donna. Rilevante è anche la percentuale

di risposte della motivazione “evitare d’ingrassare”: 73,4% complessivo, ma con una prevalenza maschile (77,3%) rispetto a quella femminile (69,2%). Seguono le motivazioni di tipo sociale. Significativo, infatti, è anche il valore che viene dato all’attività fisica come possibilità di “stare con le altre persone” (64,7% uomini e 61,8% donne). A seguire emerge “stare a contatto con la natura”: rilevante per entrambi i generi (56%), anche se prevalente fra le donne (62%) rispetto agli uomini (52,5%). La motivazione estetica “essere più attraente” viene data dal 37,7% delle persone intervistate con una prevalenza femminile (41,8%) su quella maschile (33,9%). Fra le varie risposte la “competizione con gli altri” risulta essere quella meno motivante per la pratica fisica e sportiva. Un 92%, infine, ha specificato la voce “altro”, ribadendo soprattutto le motivazioni che riguardano l’attenzione alla salute, al benessere e alla vita sociale. (Figura 13).

Motivi	Uomini	Donne	Totale
Sentirmi bene fisicamente	94,8%	95,8%	95,3%
Essere più attraente	33,9%	41,8%	37,7%
Evitare di ingrassare	77,3%	69,2%	73,4%
Occuparmi della mia salute	90,9%	92,8%	91,8%
Stare a contatto con la natura	52,5%	62,0%	56,8%
Stare con altre persone	64,7%	61,8%	63,3%
Competizione con gli altri	24,8%	8,1%	16,8%
Altro, specificare: divertirsi, rilassarsi, scaricare la tensione, stare con i figli, necessità lavorative, passione, gonfiare il fisico.			92,3%

Figura 13. Le motivazioni della pratica di attività fisico e/o sportiva

Le motivazioni alla sedentarietà

La mancanza di tempo per impegni lavorativi viene indicata come la motivazione principale per l’inattività. Del 75% del campione, che afferma di non fare alcuna attività perché “troppo impegnata/o nel lavoro”, sono maggioritarie le donne (79,4%) rispetto agli uomini (69,2%). A questa mancanza di tempo va aggiunta quella specifica per il *caregiver*, infatti, del 57,9% che afferma “devo dedicare molto tempo alla cura della casa e dei familiari”, le differenze di genere sono particolarmente rilevanti: solo il 37,5% degli uomini contro il

72,7% delle donne. Segue la tendenza a rimandare, cioè la condizione di chi vorrebbe fare dell'attività fisica ma poi per un qualche motivo non riesce. Di questo 70,4%, che ha barrato la risposta "tendo a rimandare e poi non lo faccio", è maggioritario il numero delle donne (80%) rispetto a quello degli uomini (58,3%). Cospicua è la percentuale delle persone che non ritiene significativa la pratica di un'attività fisico/sportiva. Un rilevante 66,6% afferma di non fare esercizio fisico perché "nel tempo libero mi piace fare altre attività": 63,6% donne e 70,4% uomini. A questo gruppo va aggiunto un 32,7% di persone che sceglie la risposta "non mi piace fare un'attività fisica" senza rilevanti differenze fra donne e uomini e un 53,9% che afferma di essere inattivo perché "non fa parte delle mie abitudini". In questo ultimo caso sono leggermente più numerose le donne (57,1%) rispetto agli uomini (50%). C'è, infine, un 39,2% che afferma di non fare alcuna attività perché "sono sola/o e non ho voglia di farlo senza qualcuna/o". (Figura 14).

Motivi	Uomini	Donne	Totale
Sono troppo impegnata/o nel lavoro	69,2%	79,4%	75,0%
Devo dedicare molto tempo alla cura della casa e dei familiari	37,5%	72,7%	57,9%
Non mi piace fare un'attività fisica	33,3%	32,1%	32,7%
Nel tempo libero mi piace fare altre attività	70,4%	63,6%	66,67%
Tendo a rimandare e poi non faccio	58,3%	80,0%	70,4%
Sono sola/o e non ho voglia di farlo senza qualcuna/o	21,8%	53,6%	39,2%
Non fa parte delle mie abitudini	50,0%	57,1%	53,9%

Figura 14. Le motivazioni per cui non viene praticata un'attività fisica e/o sportiva

Carta d'identità delle persone sedentarie

Scopo iniziale di questa indagine era quello di rilevare il livello di attività fisica/sportiva in un campione di soggetti adulti residenti in Toscana e verificare se c'era una differenza tra i due generi e nelle diverse fasce di età. A conclusione di questo lavoro è possibile trarre alcune considerazioni e stilare la "carta di identità" delle persone "non attive" al fine di portare l'attenzione su alcuni punti cruciali dei dati emersi e stimolare una successiva riflessione a livello politico-istituzionale, finalizzata alla promozione dell'attività fisica fra donne e uomini di tutte le fasce di età (Figura B).

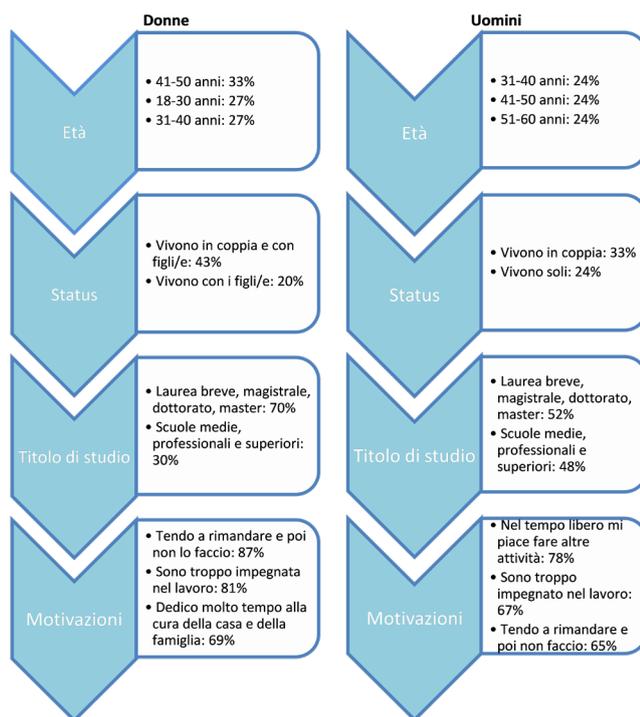


Fig. B

Sintetizzando riguardo alla non pratica di attività fisica/sportiva possiamo rilevare i seguenti dati rispetto ai due generi:

- non svolge alcuna attività fisica/sportiva il 15,5% del campione. La popolazione sedentaria è formata in maggioranza dalle donne per il 9,1%. Tra gli uomini il 6,4% non pratica con continuità;
- significative le differenze rispetto allo stato civile. Gli uomini, che non praticano, hanno una relazione di coppia per il 33% e vivono soli per il 24%. Le donne non praticanti vivono in coppia con figli o solo con la prole;
- esiste una relazione forte tra titoli di studio superiori (università, dottorato, master) e la “non attività”, soprattutto fra le donne (70%);
- entrambi i generi affermano l'intenzione di voler praticare una qualche attività, ma rimandano. In questo caso sono più numerose le donne 87% rispetto al 65% degli uomini;
- le motivazioni prevalenti fra coloro che non praticano sport sono “perché impegnati/e nel lavoro di cura” per il 72,7% delle donne e il 37,5% degli uomini e “impegni di lavoro” per il 79,4% delle donne e il 69,2% degli uomini;

· tra le persone sedentarie la percentuale di uomini che svolgono attività fisica decresce più velocemente con l'età rispetto a quella delle donne.

Conclusioni

L'indagine conferma la tendenza nazionale e regionale della maggiore sedentarietà femminile. Donne e uomini individuano nella mancanza di tempo per impegni di lavoro la motivazione principale per l'inattività, ma in modo più rilevante il campione femminile, soprattutto per il lavoro di cura familiare (*caregiver*). Questi dati ripropongono, in sintesi, un carico di lavoro familiare preponderante per le donne, legato al tradizionale modello di famiglia italiana, in cui il *caregiver* è una responsabilità prevalentemente femminile. C'è da dire, peraltro, che la percentuale di uomini che svolgono attività fisica decresce più velocemente con l'età rispetto a quella delle donne. Viene da supporre che queste ritrovino, nella fascia over 60, la possibilità di una maggiore gestione del loro tempo, che siano più attente al loro benessere o che abbiano risposto in modo più adeguato alle campagne di sensibilizzazione sui benefici dell'attività fisica che vengono svolte a vari livelli. Un esempio, in tal senso è, la sensibilizzazione alla salute e agli stili di vita che da diversi anni promuove lo SPI-CGIL della Toscana¹³.

Una percentuale di uomini, ma soprattutto di donne, afferma che non fa attività fisica perché tende a rimandare. Risposta interessante, questa, in quanto evidenzia che c'è un'intenzione, pur non riuscendo a realizzarla. In una logica di promozione della salute sarebbe utile riuscire a comprendere, non solo quali siano i fattori che impediscono di praticare una qualche attività fisica, ma soprattutto quelli incentivanti. Per entrambi i generi la sedentarietà è in qualche modo giustificata con la convinzione che non faccia parte delle proprie abitudini o perché non rientri nei propri interessi. Uomini e donne, in percentuali simili, sostengono che non piace loro fare attività fisica e più uomini che donne preferiscono occuparsi

13 Negli ultimi anni lo SPI-CGIL della Toscana, il sindacato dei pensionati e delle pensionate, ha effettuato sulla salute di uomini e donne e in particolare sulla promozione della salute femminile indagini, corsi di formazione e pubblicazioni, fra cui Salvato, A. Chiappi, F. Aristelli, G. (2011). *La Salute delle donne*. SPI-CGIL Toscana. Esperienze a cui fa riferimento in questo testo Daniela Pagani con la sua relazione *Movimento e terza età*. Buone prassi SPI-CGIL.

di altro nel tempo libero. Si può supporre che nel primo caso il movimento non sia sentito come un fattore di cruciale importanza per il mantenimento di un buono stato di salute, per cui non vale la pena modificare le proprie abitudini. Nel secondo caso, l'esercizio fisico non viene percepito in qualche modo piacevole. Per queste tipologie di motivazioni sarebbe opportuno studiare le modalità e gli approcci più indicati per orientare le persone over 18 all'esercizio fisico e indurre un cambiamento delle loro abitudini e stili di vita. Come afferma la Carta di Ottawa - sottoscritta dagli Stati appartenenti all'Organizzazione Mondiale della Sanità - l'attività fisica è il processo che consente alle persone di esercitare un maggior controllo sulla propria salute e di migliorarla. Sarebbe auspicabile, pertanto, riuscire a trasmettere il valore della responsabilità nei confronti della propria salute, la consapevolezza dell'importanza di un'attività fisica regolare e d'intensità correlata alle proprie possibilità e condizioni di salute. Per alcuni uomini, ma in numero maggiore per le donne emerge anche la demotivazione nei confronti della pratica sportiva, quando si è soli. Una variabile, questa, che pone l'esigenza di tener conto, nell'orientamento sportivo, anche dei bisogni di relazione così come, nelle associazioni e società sportive, della cura di adeguate modalità di accoglienza e socializzazione.

Dall'indagine risulta anche che l'inattività cresce con l'aumentare del titolo di studio. Un dato, questo, che ripropone la riflessione sui fattori interni ed esterni ostacolanti o facilitanti, fra cui l'attuale organizzazione del lavoro, soprattutto per uomini e donne con un elevato livello di istruzione. Gli odierni modelli di gestione del lavoro e della famiglia rendono difficoltosa la conciliazione fra l'attività lavorativa e i tempi di vita personale, a ciò si aggiunge la carenza dei servizi a supporto della famiglia che vanno necessariamente a gravare sul tempo libero.

Nella ricerca ci siamo occupate, non solo di rilevare la sedentarietà ma anche di comprendere quali siano le motivazioni di chi pratica attività fisico/sportive in modo continuativo. Senz'altro fra gli attivi ci sono quelle persone che sono naturalmente portate verso lo sport, come le campionesse intervistate per l'indagine qualitativa, riportata nel capitolo successivo. Secondo la teoria sulle intelligenze multiple dello psicologo H. Gardner (1987) ognuno di noi nasce con una particolare forma mentis. In particolare, coloro che hanno una spiccata intelligenza corporeo/cinestetica praticano attività fisico/sportiva per il semplice piacere di farla. Fra queste persone ci sono

i grandi talenti sportivi o le eccellenze di qualsiasi altra disciplina legata al movimento: Isadora Duncan come Maradona, Carla Fracci come Mennea, ecc. Fare sport non è, però, un'esclusiva dei potenziali campioni e campionesse. È una pratica di cui hanno bisogno tutte le persone per garantirsi una migliore qualità di vita e di salute. Per questo motivo diviene particolarmente interessante studiare come motivare al movimento anche le persone adulte senza particolari talenti sportivi.

Fra le motivazioni all'attività fisico/sportiva troviamo ai primi posti anche "sentirsi bene fisicamente" e "occuparmi della mia salute" con percentuali pressoché simili fra donne e uomini. Risposte, queste, che denotano una diffusa consapevolezza della relazione fra movimento e salute e l'acquisizione di uno stile di vita in cui l'attività motoria ne sia parte integrante. Seguono le altre motivazioni quali "stare in compagnia" e "a contatto con la natura" che evidenziano la preferenza per un'attività del tutto destrutturata da svolgersi in piena autonomia e all'aperto. Leggermente superiore la prima fra gli uomini e la seconda fra le donne. La possibilità di fare una qualche attività che sia anche fattore di inclusione e integrazione sociale, come il muoversi in ambienti naturali, è dunque una variabile da prendere in considerazione da parte di chi abbia il ruolo di orientare all'attività fisica in modo personalizzato ed appropriato.

Per un gruppo di persone, soprattutto uomini, è stimolante anche poter fare una qualche competizione. Il confronto con gli altri, il recupero di una dimensione agonistica può, dunque, essere la molla necessaria per mettere in moto il gusto per l'attività. Per questo motivo sarebbe auspicabile che le società sportive attivassero forme di agonismo anche fra persone di età avanzata, come già avviene in alcuni sport.

Nella parte dell'indagine, relativa a chi ha orientato allo sport, è emerso che prima dei 18 anni sono fondamentali i genitori, in particolare la madre per le ragazze e il padre per i ragazzi. Se i genitori sono sportivi, come rilevano alcune indagini (Alleva, 2016), la percentuale dei figli che praticano qualche sport diventa molto più alta che in famiglie di non praticanti. Per questo motivo occuparsi di orientare gli adulti al movimento è in qualche modo incentivante anche per la pratica fisico/sportiva dei minori.

Dopo i 18 anni è prevalente la scelta personale e fra gli orientatori il medico risulta essere poco influente. È auspicabile, al contrario, che non solo i medici ma anche le altre figure sanitarie

siano coinvolte in un'azione di orientamento all'attività fisica. La promozione va affrontata, infatti, in modo sistematico anche in ambito sanitario. Possono svolgere un'azione fondamentale medici, psicologi, infermieri, ecc., adeguatamente formati, non solo sul rapporto attività fisica/prevenzione e promozione della salute, ma anche sul loro importante ruolo di orientatori. Per motivare ad uno stile di vita che preveda il movimento in modo funzionale, occorrono specifiche conoscenze e competenze: la mappatura delle offerte presenti sul territorio, la comprensione di alcune caratteristiche della persona (motivazioni, vincoli, condizionamenti, eventuali disturbi o patologie, ecc.) e un invio personalizzato che sappia coniugare le istanze soggettive con le offerte. Particolarmente rilevante in questo processo di orientamento allo sport sono la conoscenza e la valorizzazione di tutte le associazioni che promuovono attività fisiche in spazi chiusi o all'aria aperta fra persone di tutte le fasce di età. Per gli over 50 è funzionale la pratica, ad esempio, del nordic walking, di alcuni balli e dell'A.F.A. (Attività Fisica Adattata), indicata per specifiche condizioni di salute, dolori ricorrenti e perdita di funzionalità di persone prevalentemente adulte ed anziane.

La promozione dell'attività sportiva e più in generale dell'attività fisica richiede la programmazione di efficaci azioni di sensibilizzazione da parte di tutti i soggetti in qualche modo responsabili: istituzioni, associazioni sportive, federazioni, ecc. Azioni che tengano conto anche dei dati statistici, diversificati per età e genere, relativi al territorio di appartenenza. In Toscana, ad esempio, se possiamo affermare che *“toscano e toscane sono comunque più attivi rispetto alla media nazionale”*¹⁴ rimane il dato della maggiore sedentarietà femminile e, quindi, la necessità di predisporre azioni specifiche per la promozione dell'attività fisico/sportiva fra le donne.

Le persone, che hanno praticato sport durante l'infanzia e l'adolescenza, continuano da adulte a fare qualche attività (Spinelli, 2002), anche se diversa da quelle precedenti. Investire sulla pratica fisico/sportiva dei giovani diviene, pertanto, una delle più grandi forme di promozione della salute. Ciò richiede in qualche modo una regia istituzionale e un lavoro di rete che veda coinvolti soggetti, fra cui il sistema scolastico, sportivo, sanitario e presuppone la ricerca di quanto possa motivare le nuove generazioni a intraprendere una qualche attività fisica. In quest'ottica occorre concepire lo sport per

14 *Lo sport in Toscana ecco i numeri* di Lucia Zambelli. www.toscana-notizie.it. (28/10/2017).

tutte e tutti e non solo per quelle ragazze e quei ragazzi che potranno diventare campioni e campionesse. Interessanti, in questa direzione, sono le varie esperienze di orientamento sportivo, come quella del CUS (Centro Universitario Sportivo), presente nella città di Pisa, che, grazie al progetto “polidisciplinare”, introduce i giovanissimi nel mondo dello sport e li guida con gradualità fino alla scelta della disciplina più confacente per ciascuno, evitando la specializzazione precoce. Sarebbe auspicabile anche, da un lato, un approfondimento sugli eventuali stereotipi da parte di adulti, quali ad esempio genitori e insegnanti, che possono ridurre le offerte a ragazze e ragazzi e, dall’altro, promuovere la pratica di ogni tipo di attività fisica e sportiva senza il riduzionismo indotto da visioni sportive stereotipate. Il tutto nella logica di favorire l’avvicinamento di tante più persone alla pratica sportiva e con la consapevolezza che *“lo sport è un sistema sociale a tutti gli effetti, un grande tema che tocca moltissimi aspetti della vita dei cittadini e molteplici ruoli delle istituzioni pubbliche. Lo sport certamente rappresenta un’opportunità per la salute del cittadino ed è uno strumento efficace di prevenzione per numerose patologie quali diabete, cancro, obesità infantile, e osteoporosi nonché per il corretto sviluppo psico-motorio del bambino e per il miglioramento della qualità della vita degli anziani. Nella misura in cui l’attività fisica riesce a essere uno strumento di prevenzione e di cura per il cittadino e di conseguenza anche di contenimento della spesa sanitaria diretta, investire oggi e nei prossimi anni nello sport è determinante per il controllo dell’ammontare totale della spesa sanitaria: un aspetto chiave della programmazione economica e finanziaria dello Stato nelle prossime decadi”*¹⁵.

15 Disposizioni per la promozione dell’educazione motoria e della cultura sportiva, per il sostegno del percorso formativo degli studenti atleti e per il riconoscimento delle professioni relative alle attività motorie e sportive. Presentata il 15 settembre 2015 - XVII LEGISLATURA - Camera dei Deputati n. 3309.

Interviste a campionesse e trainer: motivazioni, punti di forza e criticità nello sport

Fiorella Chiappi, psicologa, psicoterapeuta e formatrice

Introduzione

Lo sport è una risorsa per la salute psico-fisica e una grande opportunità di crescita personale per le ragazze e i ragazzi. Come evidenziato a livello europeo (Europa 2020) e a livello ministeriale, c'è l'esigenza di incentivare sempre più la pratica di tutti gli sport. Ogni attività fisica è una grande risorsa per la promozione della salute, il benessere psico-fisico e un'opportunità per attivare importanti *life skills*, cioè attitudini e abilità psico-sociali, quali la leadership, la disciplina, l'empatia, il lavoro di squadra e la fiducia in sé stessi. Detto questo, dobbiamo rilevare che l'Italia si colloca per pratica sportiva agli ultimi posti in Europa assieme a Spagna e Portogallo e prima solo della Bulgaria, come rileva un'indagine¹⁶, condotta analizzando i dati relativi a circa 27.000 persone di 27 paesi europei. Questa ricerca ha evidenziato che la pratica di uno sport è correlata, oltre ai livelli economici e d'istruzione di ogni paese, all'appartenenza di genere. In tutti i paesi, Italia inclusa, praticano più sport i ragazzi e gli uomini rispetto alle ragazze e alle donne.

Se l'appartenenza al genere femminile incide negativamente sulla pratica sportiva, hanno un'influenza positiva sulle ragazze così come sui ragazzi alcuni fattori, fra cui l'essere state/i stimolate/i da adulti – genitori, educatori, allenatori – ad avere fiducia nelle proprie capacità fisiche (*self-efficacy*), l'aver praticato precocemente attività fisica e avere il supporto della famiglia, in particolare durante l'adolescenza (Spinelli, 2002). Quando il padre e/o la madre praticano uno sport, c'è una maggiore probabilità che diventino sportivi anche i figli e le figlie, senza differenze di genere. In Italia quattro ragazzi e ragazze su cinque praticano sport, se i loro genitori sono sportivi (Alleva,

¹⁶ www.meteoweb.eu/2017/02/sport-no-grazie-litalia-tra-gli-ultimi-paesi-i-europa-per-pratica-sportiva/855533/#XbS1PWEOsm8MxCtZ.99.

2016). Chi ha praticato precocemente uno sport, inoltre, continuerà a fare una qualche attività fisica per il resto della vita (Spinelli, 2002).

Per l'interesse a comprendere cosa possa avvicinare le bambine – complessivamente meno attive dei coetanei nello sport, salvo il dato in controtendenza delle più piccole fra i 3/5 anni (Alleva G. 2016) - e a supportarne la pratica in seguito, è stata condotta¹⁷ un'indagine qualitativa di approccio alla problematica con interviste a otto campionesse, in cui si è focalizzata l'attenzione sui seguenti aspetti:

1. orientamento e sostegno sportivo;
2. motivazioni alla pratica sportiva;
3. abilità e valori acquisiti;
4. disagi, rinunce, problemi e soluzioni;
5. differenze di genere.

Per approfondire il rapporto fra sport e appartenenza di genere abbiamo coinvolto anche due preparatrici e due preparatori atletici (Figura C).

Campionesse	
Anna Bongiorno - Atletica leggera	Giusy Miglioranza – Windsurf
Stefania Cicali - Canoa	Gloria Peritore – Kickboxing
Sara Giauro - Basket	Margherita Vanni - Hockey
Martina Lecchini - Hockey	Francesca Scognamillo - Vela
Preparatori e preparatrici atletiche	
Luca Mori - Basket femminile	Ida Niccolini - Atletica leggera
Adriana Musumeci - Judo	Simone Romani - Motorsport e tennis

1. Orientamento e sostegno sportivo

Nell'orientamento allo sport delle intervistate hanno avuto un ruolo determinante i seguenti fattori.

Genitori sportivi

Per alcune campionesse fare sport è diventata una pratica comune a quella dei genitori. In alcuni casi è stato scelto e mantenuto lo sport di famiglia. Così è stato per Francesca Scognamillo che ha

¹⁷ La scheda per l'intervista e i contatti con le persone intervistate sono stati curati da Patrizia Russo e Fiorella Chiappi. Le schede sintetiche di presentazione delle atlete sono in Appendice al testo.

seguito le orme paterne. *“Mi ha avvicinata mio padre all’età di 8 anni. Mio padre va in barca e la sua passione è diventata la mia. I miei genitori, che non hanno mai ostacolato le mie scelte, mi hanno sempre seguita, aiutata e supportata”.*

Altrettanto per Sara Giauro. *“Mio padre è stato giocatore di basket professionista e quindi sono praticamente cresciuta nei palazzetti con una palla a spicchi in mano. Ho iniziato a 8 anni. È sempre stato lo sport di famiglia, quindi visto il DNA e l’altezza ...”.*

Anna Bongiorno ha ripercorso le orme di entrambi i genitori. *“Mia madre faceva atletica da ragazza a un livello buono ma dilettantistico. Sul campo ha conosciuto mio padre, atleta professionista e olimpionico a Los Angeles ’84 e detentore del record italiano della staffetta 4 x 400. Dopo aver praticato per qualche anno nuoto e ginnastica artistica, all’età di 15 anni, mi sono dedicata a questo sport. L’atletica l’ho iniziata, dunque, perché era lo “sport di famiglia”, nonostante mio fratello pratici il calcio. All’inizio non facevo velocità, ma un po’ di tutto. Mi sono dedicata anche un po’ alle multiple a livello giovanile, poi i geni hanno fatto la loro parte e mi sono indirizzata alla velocità”.*

Lo stesso è stato per Martina Lecchini. *“Mi hanno avvicinato all’hockey sul prato i miei genitori, quando avevo circa quattro anni. Entrambi giocavano. Mio padre lo fa ancora con gli over 55. La mia mamma, che è argentina, è venuta a Pisa quando aveva 25 anni per fare una stagione nella squadra pisana. Ha conosciuto il mio babbo, che faceva parte della squadra maschile, ed è rimasta in Italia. Quando io ero piccola, non c’era la squadra giovanile di hockey su prato, quindi ha deciso di crearla lei partendo da zero. Oggi siamo in serie A”.*

Nel caso di Stefania Cicali lo sport praticato dal padre è diventato il suo, nonostante lui fosse contrario. *“Mi sono avvicinata contro il volere di mio padre a 8-9 anni, che l’aveva praticato da giovane. Mio fratello aveva iniziato canoa sulla scia di mio padre e, avendo sempre fatto sport con lui, l’ho seguito anche in questo”.*

Supporto delle persone significative

Per alcune campionesse è stato fondamentale non solo il ruolo dei genitori e di familiari e amici, ma anche delle operatrici e operatori sportivi. Da non sottovalutare anche il supporto del partner, spesso sportivo anche lui.

“I miei genitori mi hanno sempre accompagnata e aiutata

economicamente e psicologicamente” (Francesca Scognamiglio).

“La mia mamma c’è sempre stata, nei momenti belli o brutti. E anche il mio babbo che mi ha sempre sostenuta. La mia migliore amica e il mio ex capitano che, in un momento in cui volevo smettere qualche anno fa, mi ha sostenuta e quindi non l’ho fatto” (Martina Lecchini).

“Vicini mi sono stati mio padre, la mia prima allenatrice e la mia migliore amica nonché compagna di squadra. Ho scelto questa disciplina perché, fondamentalmente, mi trovavo benissimo con il gruppo di persone che ho incontrato: sia le mie compagne di squadra che gli allenatori” (Margherita Vanni).

“Ho avuto sostegno da mio padre e da mio marito” (Giusy Miglioranza).

“Le persone che hanno avuto un ruolo importante nella mia storia sportiva ... Il mio babbo, tutta la mia famiglia, che mi ha sempre seguito con gioia, il mio nuovo allenatore Roberto Bonomi che mi ha aiutato nella “rinascita” dopo anni difficili, il mio gruppo sportivo che non mi ha mai fatto mancare il sostegno, il mio ragazzo che, facendo anche lui atletica, ha sempre capito e ha saputo consigliarmi nel modo giusto e il mio gruppo di allenamento che è sempre stato di stimolo” (Anna Bongiorno).

“Sono stati fondamentali il mio primo allenatore, che mi ha portata a livelli internazionali fin da piccola, il mio ragazzo che da sempre ha condiviso con me gioie e dolori sportivi e non è Antonio Rossi che mi ha accompagnata nell’esperienza olimpica e che tutt’ora è per me punto di riferimento” (Stefania Cicali).

“Le persone che hanno influito positivamente e che hanno un ruolo fondamentale sono molteplici. In primis il mio maestro Paolo Morelli, con cui abbiamo instaurato un rapporto di fiducia e complicità che ci ha sempre portato a centrare tutti i nostri obiettivi. D’importanza primaria anche l’appoggio del mio ragazzo Andrea, che, essendo un combattente come me, senza nemmeno chiedere, sa più di chiunque altro di che tipo di aiuto io possa aver bisogno. Idem la mia famiglia, sempre presente anche se a distanza. Per quanto riguarda la parte tecnica, invece, mi affido ad un team di esperti. Per ultimi, ma non meno importanti, i miei compagni di palestra con cui mi alleno assiduamente” (Gloria Peritore).

Passaggio da uno sport ad un altro

La continuità della pratica sportiva è legata, per alcune, anche alla capacità di passare da uno sport ad un altro che appassiona

di più. Così è stato per Giusy Miglioranza. *“Ho iniziato con il nuoto a sei anni con mia sorella, poi a diciannove ho provato un windsurf che avevano regalato a mio padre”*. E altrettanto per Gloria Peritore. *“L'avvicinamento alla kickboxing è avvenuto in modo casuale, quando mi sono trasferita a Firenze dalla Sicilia per motivi di studio. In passato avevo praticato la pallamano, arrivando anche a disputare diverse partite in serie A. L'impossibilità di raggiungere la squadra di pallamano esistente a Pontassieve, purtroppo, mi ha costretta a cambiare sport, quindi ho cercato su internet le varie discipline, ma stavolta individuali. Per caso ho visto il blog del mio attuale maestro: Paolo Morelli. Avevo voglia di vedere quanto “coraggiosa” io potessi essere. Ero abituata a uno sport di squadra, in cui, per quanto fosse duro e di contatto, si poteva sempre contare sulle compagne. La kickboxing mi spaventava, era per me incomprensibile come calci e pugni potessero rappresentare uno “sport”, ma decisi comunque di scrivere una mail per chiedere delle informazioni e capire se a ventun anni ero ancora nell'età giusta per cominciare. Lui mi ha risposto subito di sì, dicendomi che sarei potuta andare qualche giorno dopo per una prova. Fu amore a prima vista, il ring mi ha affascinata fin da subito, nonostante mi facesse molta paura. Il mio coach è stato molto bravo nel farmi appassionare, in tempi record, a uno sport così duro e a me sconosciuto. Solo chi pratica sport da combattimento può capire la vera essenza e comprendere come di “violento” ci sia ben poco”*.

2. Motivazioni alla pratica sportiva

Come per ogni attività, che richieda molto impegno se non sforzo, occorrono forti motivazioni. Per le campionesse fondamentali sono stati i seguenti fattori.

Passione per lo sport scelto

“La mia passione e la consapevolezza che nel nostro sport non c'è un limite di conoscenza ma s'imparano sempre cose nuove da tutti, anche da coloro che hanno appena cominciato. Chi si crede esperto non ha capito niente della vela” (Francesca Scognamillo).

“Le motivazioni che mi hanno spinto a continuare sono state molte: l'amicizia, la passione per questo sport, la consapevolezza dell'importanza di praticare sport, il piacere della fatica fisica, il divertimento” (Margherita Vanni).

“Ho praticato anche altri sport, ma ho scelto l’hockey perché è all’aria aperta, di squadra, molto dinamico e tecnico. Ad oggi non posso immaginare la mia vita senza l’hockey. Finché riuscirò a conciliare lo sport con lo studio e poi col lavoro continuerò a giocare” (Martina Lecchini).

“La grande passione e lo stile di vita, tipiche del windsurf!” (Giusy Miglioranza).

Successi sportivi

“I successi sportivi sono stati da sempre il mio motore. Fin da junior ho collezionato medaglie che mi hanno dato energia per continuare, fino a riuscire ad entrare in un corpo sportivo per poterne fare una professione” (Stefania Cicali).

“In uno sport come l’atletica, almeno nel mio modo di pensare, se non hai dei bei risultati è difficile portarlo avanti, perché richiede impegno e dedizione. Ritengo che i miei buoni risultati a livello giovanile hanno sempre rinnovato la voglia in me di far vedere quello che valgo. Nonostante abbia avuto 2-3 anni di stop vari per infortuni, ho trovato la voglia di ripartire e dimostrare a tutti che c’ero ancora!” (Anna Bongiorno).

“Una grande passione prima di tutto e poi la voglia di vincere” (Sara Giauro).

“Durante tutta la mia carriera non ho mai avuto molti dubbi sul continuare o abbandonare il mio impegno sportivo. Tranne all’inizio. Il mio debutto nel “contatto pieno” fu un vero e proprio flop, persi per KO tecnico al secondo round perché, a causa di un colpo forte che mi spaventò, decisi di abbandonare il match regalando la vittoria alla mia avversaria, senza lottare. Fu allora che valutai se combattere davvero o rinunciare. Con l’appoggio del mio maestro decisi di cominciare a combattere veramente. Sfidai la stessa avversaria qualche anno dopo nel professionismo e vinsi” (Gloria Peritore).

Possibilità di esprimere il proprio potenziale e vivere momenti emozionanti

Divertimento ed intense emozioni, oltre ai successi, sono gli elementi che hanno fortemente motivato Stefania Cicali. *“Nel 2004 l’inizio nella nuova categoria con due medaglie europee e un titolo mondiale su tre gare disputate. Nel 2007 la qualificazione di due barche per le Olimpiadi e nel 2008 l’esperienza olimpica a Pechino. Veder fare una finale di coppa del mondo al mio ragazzo e vedergli*

vincere un titolo italiano in k1. Ultimamente mi sto cimentando nel k2 con mia sorella, esperienza anche questa divertente ed emozionante”.

Altrettanto intensa l’esperienza di Francesca Scognamillo. *“Le Olimpiadi, anche se molto sofferte, sono state un’esperienza unica. Un ambiente indimenticabile, emozioni fortissime”.*

Giusy Miglioranza ricorda *“L’emozionante vincita del campionato del mondo in Francia, a La Rochelle, nel 1985”.*

Crescere ed esprimersi è stato motivante per Sara Giauro. *“Impegnarsi e farcela. Le vittorie dello scudetto vinto a Napoli, della Coppa Italia vinta a Taranto e poter giocare per la Nazionale”.*

La bellezza della vittoria è presente in Martina Lecchini. *“Sicuramente vincere i due scudetti indoor con la mia squadra: il CUS Pisa. Con la nazionale l’europeo under 21 del 2010. Bellissimi momenti li ho vissuti in tutte le categorie under con il mio club”.*

Altrettanto per Gloria Peritore. *“È difficile riassumere i momenti più belli. Ogni vittoria ha qualcosa di speciale perché è sempre frutto di durissimi sacrifici. Una delle soddisfazioni più grandi è stata la vittoria in America contro un’atleta fortissima. Tutti si aspettavano di vedermi perdere. Su un sito di scommesse, qualche giorno prima del combattimento, avevo visto come la vittoria della mia avversaria era scontata anche nelle quotazioni. Vincere è stata la realizzazione di un sogno e mi ha fatto crescere”.*

La bellezza delle relazioni nell’ambiente sportivo è l’aspetto più motivante per Margherita Vanni. *“I momenti più belli della mia carriera non sono legati alle vittorie o ai risultati ottenuti; i momenti più belli della mia vita sportiva sono stati l’amicizia e la vita da spogliatoio”.*

Numerose sono le motivazioni che consentono di continuare la pratica sportiva: divertimento, intensità emotiva e voglia di vincere. Questa “pratica deliberata”, come l’ha definita lo psicologo K. Anders Ericson della Florida State University (Nuwer, 2016) è un approccio necessario per diventare campioni. Una serie di consapevolezza, atteggiamenti, comportamenti - chiarezza di obiettivi, preparazione corretta e ripetuta - che danno forza e consistenza alle doti innate. Questi aspetti, che secondo una visione stereotipata vengono attribuiti al genere maschile, con la pratica sportiva sono attivati nelle ragazze così come nei loro coetanei.

Quando è stato chiesto come hanno vissuto il loro sport, sono state date le seguenti qualificazioni che esprimono la consapevolezza

dell'impegno necessario ma anche la ricchezza dell'esperienza:

- *“Faticoso, tecnico, completo”* (Stefania Cicali);
- *“Affascinante, entusiasmante, in certe condizioni adrenalinico”* (Giusy Miglioranza);
- *“Faticoso, totalizzante, che comporta tanti sacrifici, ma che sa ripagarti con altrettante soddisfazioni”* (Anna Bongiorno);
- *“Completo, divertente, formativo, competitivo”* (Sara Giauro);
- *“Dinamico, divertente, veloce, atletico”* (Margherita Vanni);
- *“L'hockey su prato è spettacolare, bello da vedere e da giocare, è uno sport che si gioca con stile e in cui la tecnica e l'allenamento costante sono essenziali”* (Martina Lecchini);
- *“Completo, duro, educativo e formativo, al contrario di quanto si possa pensare”* (Gloria Peritore);
- *“Libertà, crescita, conoscenza”* (Francesca Scognamillo).

Per approfondire la sfera delle motivazioni abbiamo chiesto, infine, alle campionesse che hanno cessato la pratica agonistica, se sentono l'assenza delle gare. A quelle che competono ancora abbiamo domandato se immaginano che mancherà loro qualcosa, quando smetteranno, e se pensano di continuare una qualche attività fisica. Dalle risposte sono emersi i seguenti elementi.

Assenza della pratica sportiva

Alcune di loro hanno cessato l'attività o pensano di farlo e ne avvertono la mancanza, soprattutto per alcuni aspetti: stati d'animo particolari, vita di gruppo.

“Io ho smesso di giocare da 3 anni. Adesso gestisco un bed and breakfast con mio marito. Quello che mi manca di più è l'emozione che si prova durante la partita, la competizione e la vita di gruppo dello spogliatoio” (Sara Giauro).

“Mi mancherà la sensazione, che ho quando gioco, di non pensare a nulla, a nessuno e scordarmi di tutto. Penso che mi dedicherò al lavoro, ma non in ambito sportivo” (Martina Lecchini).

“Ho smesso di gareggiare e quello che mi manca sono i momenti di condivisione, di spogliatoio” (Margherita Vanni).

“Mi mancherà l'adrenalina pre gara e un sacco di dolori sparsi ovunque” (Stefania Cicali).

Bisogno di continuare a praticare una qualche attività fisica

Per alcune, anche dopo la fine dell'agonismo, ci sarà sempre la pratica sportiva.

“Non penso che smetterò mai. Ho lasciato le classi olimpiche, ma non lo farò mai con la vela, perché è la mia vita. Mi mancherebbe tutto ciò che il mare ti offre” (Francesca Scognamillo).

“Quando smetterò di gareggiare, mi dedicherò al lavoro (spero appunto di diventare un medico) e alla mia famiglia. Il campo di allenamento è una parte integrante e fondamentale della mia vita, non credo che me ne allontanerò del tutto mai. Ogni tanto un saluto e un salto a vedere le nuove generazioni sarà d’obbligo. Mi mancherà il senso di libertà che mi dà allenarmi e correre. Quando ho bisogno di staccare dallo studio o dai brutti pensieri, correre è la cosa che mi fa sfogare e stare meglio” (Anna Bongiorno).

“Ho smesso da tanto tempo. Adesso mi dedico con passione ad altri sport” (Giusy Miglioranza).

Mantenere i contatti con il mondo sportivo

In alcuni casi si pensa a qualche evoluzione professionale che consenta di rimanere a contatto con il mondo sportivo.

“Vorrei rimanere in ambito sportivo, magari come psicologa dello sport, in linea con i miei studi” (Stefania Cicali).

“Difficile rispondere, in quanto ho intenzione di combattere per molti anni ancora, fino a che il fisico me lo permetterà. Sicuramente mi piacerebbe mixare le mie competenze nel marketing della moda con quelle nella kickboxing, magari creando qualcosa di mio” (Gloria Peritore).

3. Abilità e valori acquisiti

Praticare uno sport non vuol dire solo essere campioni e campionesse che vincono medaglie, ma anche ragazze e ragazzi, donne e uomini che scelgono una disciplina attraverso cui esprimono attitudini e motivazioni personali, praticano un’attività fisica in modo costante, avvertono il piacere del movimento, imparano a misurarsi con i propri obiettivi e i propri limiti, a “giocare”, a competere con altre persone, a crescere, ad acquisire consapevolezza ed abilità. Con alcune domande, dunque, abbiamo voluto indagare quanto sentono di aver appreso, grazie alla pratica sportiva. Dalle risposte sono emersi i seguenti elementi.

Possibilità di crescere, di apprendere

È emersa la consapevolezza della fatica che l’agonismo esige, ma anche di quanto consente di acquisire: la crescita interiore,

la fiducia nelle proprie possibilità, il gusto d'imparare, il gioco di squadra, la conoscenza di tanta gente diversa.

“Il senso della fatica, l'imparare a organizzarsi le giornate e incastrare gli impegni, sapendo che alle 17.30 c'è l'allenamento. Ma anche la soddisfazione, il rispetto dell'avversario, la paura di sbagliare e la voglia di rivalsa. Il credere nei propri mezzi, l'affidare le proprie soddisfazioni agli altri (molti dei miei risultati li ho ottenuti con la staffetta, dove corri con altre tre persone) e mille altre cose che non mi vengono in mente, ma che solo uno sport può insegnare” (Anna Bongiorno).

“Fare uno sport a livello agonistico è impegnativo, ma ti fa crescere in maniera più solida; ti dà la possibilità di conoscere persone di diverse parti d'Italia e del mondo. Io non scorderò mai una ragazza della Papua Nuova Guinea. Ti apre la mente e gli orizzonti, ti rende indipendente e forte agli ostacoli. Forma il carattere” (Francesca Scognamiglio).

“I valori che ho maturato sono la dedizione e la forza di volontà ma soprattutto che, a qualsiasi livello si arrivi, non si smette mai di imparare” (Martina Lecchini).

Determinazione e rispetto

In alcune risposte emerge con chiarezza l'istanza di concentrarsi sul conseguimento del successo personale nel rispetto degli altri: compagni di squadra e avversari.

“Rispetto dell'avversario, senso di responsabilità personale, costanza e volontà nel raggiungere qualsiasi meta” (Stefania Cicali).

“Lo spirito di gruppo, il sacrificio, la tenacia per migliorare sempre per raggiungere un obiettivo, ma anche il rispetto per gli altri” (Sara Giauro).

“Rispetto per l'avversario, onestà e umiltà” (Giusy Miglioranza).

“Impegno, lavoro di squadra, rispetto per gli altri, umiltà” (Margherita Vanni).

“I valori, che ho maturato nel mio percorso sportivo, sono il rispetto nei confronti dell'avversario e l'umiltà. Quando si combatte, ci si trova davanti a una persona che prova le tue stesse emozioni e che sicuramente ha fatto gli stessi durissimi sacrifici per arrivare a disputare quella gara. È fondamentale, quindi, combattere nel rispetto delle regole e rimanere con i piedi per terra, sempre, anche dopo una vittoria. Non sopporto, ad esempio, alcuni tipi di atleti che sbeffeggiano l'avversario, anche solo per distrarlo. E non mi

piace, anche in allenamento, quando vedo qualche atleta con più esperienza prendersi gioco o approfittarsi di qualcuno con meno esperienza. Per fortuna nella mia palestra non succede, grazie agli insegnamenti del maestro. Ci alleniamo tutti insieme per la maggior parte del tempo, in modo che i più esperti possano anche insegnare ai principianti” (Gloria Peritore).

Sempre per approfondire la riflessione sulle abilità e i valori che lo sport può attivare, abbiamo chiesto alle campionesse di indicarci cosa consiglierebbero a chi volesse intraprendere la carriera sportiva. Sono stati espressi i seguenti suggerimenti.

Consapevolezza, passione e impegno

Quello che emerge da alcune risposte è la consapevolezza che la pratica sportiva esige un impegno tenace e la capacità di ottimizzare i tempi e di motivarsi.

“Non esistono scorciatoie. Il lavoro e la tenacia è quello che paga. Poi si può arrivare in serie A, oppure no, ma la soddisfazione più grande è avere la consapevolezza di aver fatto tutto il possibile e di averci provato” (Sara Giauro).

“Solamente: passione e determinazione” (Giusy Miglioranza).

“Non pensare che lo sport precluda a una vita normale. L'atletica mi ha sempre aiutata a scandire le giornate. Consiglierei di inseguire i sogni e direi che con passione, dedizione e sacrificio si ottengono delle piccole grandi soddisfazioni che fanno venire la voglia di mettersi in gioco ogni giorno” (Anna Bongiorno).

“Sicuramente capire cosa si vuole. Per esempio, non si salta un allenamento per lo studio, quindi capire qual è la priorità senza però trascurare gli altri doveri. Se si vuole diventare qualcuno nello sport, si deve faticare tanto, ma le soddisfazioni ricompensano del lavoro” (Martina Lecchini).

“Innanzitutto, mettere al corrente che le strade sono solo in salita, e, vista la fatica che li aspetta, che si scelgano uno sport almeno un po' remunerativo” (Stefania Cicali).

“Solo impegno e dedizione nei suoi vari step. Non forzare troppo quando si è molto giovani, ma crescere gradatamente. Usare la testa e non pensare a coloro che ti dicono che per lo sport non frequenti gli amici, perché questi non capiscono e quindi non sono amici” (Francesca Scognamiglio).

Cercare l'aspetto ludico

Un modo per motivarsi è stato individuato nella capacità di divertirsi.

“Consiglierei di fare qualcosa che diverte perché lo sport non è dovere” (Margherita Vanni).

“Consiglierei di prendere questo sport come un gioco, nonostante si parli di combattimento. Il fattore emotivo conta molto, è difficile non buttarsi giù dopo una sconfitta o un allenamento andato male. Consiglio di provare e riprovare. È uno sport al quale, se dai tanto, ricevi tanto. Per fortuna la kickboxing, che s’impara in fretta affidandosi ad un buon maestro, può portare grandi soddisfazioni sia a livello sportivo che personale. Secondo me non esiste il “match della vita”, ma solamente tante, grandi occasioni da sfruttare” (Gloria Peritore).

4. Disagi, rinunce, problemi e soluzioni

Dopo aver indagato gli eventuali disagi vissuti negli anni di pratica agonistica, abbiamo voluto focalizzare alcuni problemi prevalenti e la loro possibile soluzione.

Disagi

Per Anna Bongiorno e Margherita Vanni non compare alcun ricordo di disagio e per Sara Giauro c'è anche la consapevolezza di essere stata fortunata. *“Non ho mai vissuto momenti di disagio, penso di essere stata molto fortunata nella mia carriera, sia per le persone con cui ho avuto la possibilità di lavorare, sia per le società nelle quali ho giocato, sia per le città nelle quali ho vissuto”.*

Per le altre, invece, ci sono ricordi di momenti spiacevoli. Numerosi per Stefania Cicali. Per Martina Lecchini sono legati soprattutto agli infortuni e agli insuccessi. *“Qualche momento di disagio c'è stato. Sicuramente gli infortuni e il recupero sono i più difficili; senza dubbio la mancata qualificazione alle Olimpiadi di Rio”.* Nel caso di Gloria Peritore compare il disagio di praticare uno sport a livello professionistico che, però, non ti consente di essere autonoma economicamente. *“Il disagio principale può essere rappresentato dal fatto che purtroppo la kickboxing (in Italia), a livello professionistico, non ti permette di poter vivere solamente di sport, quindi è necessario che l'atleta si guadagni da vivere in modo diverso (lavorando, cercando contratti con gli sponsor ecc.). Da un*

lato, non mi dispiace, nel senso che svolgo un lavoro che mi piace molto e sto facendo quello per cui ho studiato. Dall'altro lato, però, molto spesso il disagio si crea, ad esempio, nell'essere presente il lunedì mattina al lavoro con i postumi del combattimento della sera prima, oppure spesso mi rimane solamente un giorno o due per riposarmi prima di un combattimento".

Per Francesca Scognamillo, infine, c'è la percezione di un disagio legato alle differenze di genere nel suo sport. *"Sei avvantaggiata per molti aspetti (ad es. le qualifiche femminili), mentre per quanto riguarda la considerazione, che l'ambiente ha di te, sei svantaggiata".*

Rinunce

Con la domanda sulle eventuali rinunce è emersa la consapevolezza dello sforzo che lo sport esige, soprattutto quando questo chiede un sovraccarico, come nel caso di Margherita Vanni. *"Gli impegni sono sempre stati molti, soprattutto quando giocavamo più campionati contemporaneamente (es. u16-u18 e senior). Ho rinunciato a serate, uscite, vacanze, feste".* Lo stesso vale per Martina Lecchini. *"Come tutti gli sportivi che praticano a livello agonistico ho dovuto rinunciare a molte cose, serate con gli amici, tempo con la famiglia e il fidanzato, viaggi e gite perché tutti i weekend e l'intera l'estate ero fuori a giocare".*

In alcune interviste c'è la percezione del sacrificio, ma anche la sensazione che questo non sia stato un problema, perché compensato dalle soddisfazioni e dalla chiarezza degli obiettivi che s'intendeva raggiungere.

"Posso dire di non aver fatto rinunce. Certo a 14-15-18 anni perdi le uscite con gli amici, ma non è mai stato un problema" (Francesca Scognamillo).

"Ho dovuto rinunciare alla vicinanza di amici e famiglia, alle uscite del sabato sera e a una normale adolescenza, ma non lo rimpiango per niente perché ho fatto tutto con passione e divertimento, ho fatto mille esperienze e mi sono tolta enormi soddisfazioni" (Sara Giauro).

"Se si vuole diventare dei professionisti nella kickboxing, è necessario rinunciare a diverse cose. Gli allenamenti sono lunghi e continui. Mi alleno circa sei giorni a settimana per un paio d'ore. È ovvio che le serate in discoteca, alcolici, oppure eccessi diventano rari, perché gran parte delle cose vengono organizzate in relazione allo sport. Prima degli incontri è necessario seguire

una dieta, riposare un tot di ore e sottoporsi a trattamenti medici di vario tipo per far sì di arrivare al top nel giorno dell'incontro. Tutto questo ovviamente è un sacrificio. Ho rinunciato a feste, viaggi, compleanni e serate ma, quando si ha un obiettivo ben chiaro, si fa tutto volentieri” (Gloria Peritore).

In altre compare, in modo particolare, la determinazione e la capacità di “conciliare” l’impegno sportivo con il resto della vita.

“L’adolescenza di uno sportivo è sicuramente sui generis. Uscite con gli amici, vacanze, “sgarri” non abbondano. E così è stato anche per me. Il tempo te lo devi imparare a gestire con meticolosità fin da subito per conciliare scuola e allenamenti, per cui ne avanza poco da sperperare e perfino le uscite con gli amici sono ben ponderate” (Stefania Cicali).

“Non mi piace rinunciare alle cose. Mi faccio in quattro, perché oltre al mio sport a livello professionale seguo la facoltà di medicina della quale inizio adesso il quinto anno. Riesco a trovare tempo per stare con gli amici, la famiglia e il mio ragazzo. È molto difficile, non lo nego, spesso avrei voglia di essere una persona con una vita più normale, un po’ meno impegnata, con meno interessi; però poi prevale in me la soddisfazione in tutte le cose che faccio e allora vado avanti!” (Anna Bongiorno).

“Non ho mai rinunciato a niente. Sono riuscita sempre a conciliare l’attività con la mia vita privata e professionale” (Giusy Miglioranza).

Problemi e soluzioni

Con alcune domande abbiamo esaminato i problemi affrontati e le soluzioni trovate. In primo luogo, è emersa la difficoltà a conciliare la pratica sportiva con il resto della vita (*sport/life balance*).

“Ho sempre trovato il modo di dare spazio a tutte le cose che volessi o dovessi fare: sport, studio, amici. Ci sono stati periodi in cui era necessario sacrificarsi (studiare di notte, non uscire di casa, avvantaggiarsi il più possibile per avere il weekend libero per andare in trasferta), ma non ho mai sacrificato lo sport” (Margherita Vanni).

Per Giusy Miglioranza la conciliazione è stata possibile “assegnando le priorità”.

“Se si ha la voglia e la disponibilità, c’è tempo per fare tutto e dedicarlo anche agli altri. Ci vuole molta volontà e capacità di affrontare momenti di crisi. Però il risultato è spettacolare!” (Anna Bongiorno).

“Il tempo, per forza di cose, impari a sfruttarlo al massimo. Solo

per l'università, essendo stata impegnata a mesi interi in raduni con la nazionale, ho faticato un po' per portarla a termine. Il mio ragazzo, anche lui canoista, per seguirmi è dovuto diventare forte e competitivo per entrare in nazionale, cosicché poi eravamo insieme in raduno. Le amicizie, al ritorno da trasferte varie, così come la famiglia sono state sempre pronte a festeggiare ogni rientro. Pesante, ma finché i risultati ripagano, tutto si sopporta" (Stefania Cicali).

"L'attività con la mia vita personale sono riuscita a conciliarla abbastanza bene, perché i miei amici e le persone che ho accanto mi hanno sempre sostenuto in quello che voglio fare. Sicuramente avere la famiglia lontana in certi momenti non è facile, ma in realtà mi sono sempre vicini. Per quanto riguarda il lavoro, ho sempre studiato e fatto lavoretti d'estate (bagnino e insegnante di nuoto) e d'inverno ripetizioni o lezioni di lingua ai bambini (ho studiato lingue e traduzione), ma sempre attività che non mi precludessero lo sport. A dicembre finisco la laurea magistrale e quindi vedrò come organizzarmi, appena inizierò a lavorare" (Martina Lecchini).

Per Sara Giauro il basket è stato prioritario rispetto a tutto il resto. *"Ho sempre messo il basket davanti a tutto, rinunciando a molto, ma sono contenta di averlo fatto".*

Per Francesca Scognamillo si può continuare a conciliare lo sport anche con la presenza di un figlio. *"Chi ti vuole bene deve capire gli impegni che hai. Oggi con un figlio è difficile, ma si può far tutto se chi ti è vicino non ti ostacola, ma ti supporta".*

Nel caso di Gloria Peritore la conciliazione è possibile non solo per il supporto della famiglia ma anche dell'ambiente lavorativo. *"Tutto è avvenuto in modo naturale. La mia vita personale ovviamente è molto condizionata dal mio sport, che comporta molti sacrifici, ma d'altro canto ho imparato a separare le due cose e a concedermi momenti tutti per me. Ho la fortuna di essere fidanzata con un pugile, Andrea, con cui condivido gioie e dolori di questo sport. Direi che non è poco. Ho una famiglia che mi appoggia e che mi supporta prima, durante e dopo i match. Per quanto riguarda l'ambito professionale, ho la fortuna di avere dei colleghi che "tifano" per me e un direttore appassionato agli sport da combattimento, che mi ha sempre appoggiata tutte le volte in cui ne ho avuto bisogno".*

Abbiamo dedicato alcune domande per comprendere quelle che sono a loro avviso le difficoltà tipiche dell'ambiente sportivo e le soluzioni che vedrebbero auspicabili così come i punti di forza da

salvaguardare.

“Sono contenta della mia carriera sportiva, ho passato 25 anni dietro un pallone e ne sono felice, però purtroppo sto vedendo che lo sport sta cambiando. Le nuove generazioni hanno poco spirito di sacrificio, le società chiudono o hanno pochi soldi da investire sui giovani. Vedo che nella pallacanestro femminile c’è un movimento in calo e questo mi dispiace molto. Credo che lo sport abbia un enorme valore formativo e assistere a questo calo di qualità mi dispiace” (Sara Giauro).

“Mi sento solo di aggiungere che lo sport a qualsiasi livello, tolta la fatica e il sacrificio, non deve mai essere una sofferenza, e nel momento in cui lo diventa è giusto lasciarlo” (Martina Lecchini).

“Consiglio la kickboxing perché aiuta a rafforzare il carattere, insegna a contare sulle proprie forze e a fidarsi delle persone che si hanno intorno. È difficile rialzarsi dopo una sconfitta, ma una volta che si impara a farlo, come nella vita, si diventa più forti di prima” (Gloria Peritore).

“Si dovrebbe cercare di aumentare il coinvolgimento sportivo nelle scuole. Magari prendere esempio dalla Cina dove si praticano molte discipline e non come da noi in cui c’è solo l’ora di ginnastica” (Francesca Scognamillo).

“Credo che un grande problema sia il ristretto numero di ragazze che praticano sport, soprattutto adolescenti. Le ore di educazione motoria e fisica nelle scuole dovrebbero servire a far innamorare le ragazze allo sport” (Margherita Vanni).

5. Differenze di genere

Sulle eventuali differenze di genere nella pratica sportiva sono emerse posizioni diverse. Per alcune l’essere donna è stato addirittura un vantaggio, per altre un aspetto “neutro”.

Anna Bongiorno riscontra delle differenze nel suo sport, legate alla maggiore forza maschile, che ritiene essere più un vantaggio che il suo contrario. *“Sicuramente l’atletica è uno sport in cui la superiorità maschile è evidente ma proprio per questo, viste che le due categorie sono completamente separate, la cosa non cambia. Il mio gruppo sportivo del Corpo Forestale dello Stato ha una squadra atletica solo al femminile, quindi direi che è stata una fortuna essere donna in quanto è un Corpo davvero fantastico, senza il quale non avrei forse potuto continuare il mio percorso atletico in seguito agli*

infortuni”.

“A parità di carriera sportiva un uomo guadagna sicuramente di più, ha più visibilità e più considerazione dal mondo sportivo” (Sara Giauro).

“Non ho vissuto discriminazioni nella pratica sportiva. Vedo, però, che è ancora difficile per le donne fare carriera nelle società sportive” (Giusy Miglioranza).

“Essere donna nell’ambiente degli sport da combattimento ha i suoi pro e i suoi contro. Come pro, direi che, essendo in minoranza rispetto agli uomini, le categorie di peso sono meno popolate, quindi gli obiettivi possono essere raggiunti più facilmente rispetto agli uomini. D’altro canto, si sa che facciamo più fatica a ‘convincere’. Nel senso che, per farci largo ed essere notate tra i super campioni, dobbiamo fare il doppio della fatica per essere più credibili e interessare il pubblico. Negli ultimi anni, però, le organizzazioni si sono rese conto di come il livello femminile si sia alzato, infatti stanno nascendo diversi galà, titoli e campionati molto importanti incentrati anche sul combattimento femminile” (Gloria Peritore).

“A meno che tu sia un fenomeno o abbia le spalle coperte da un circolo, non sei nessuno, anche se fai risultati. Il ragazzo è sempre più importante. L’unica via che hai è ottenere risultati in flotta ed essere ai vertici delle classifiche nella totalità della flotta maschile e femminile” (Francesca Scognamillo).

“Nel mio percorso professionale essere donna è stato neutro: giocando in una squadra femminile non si percepisce differenza fisica con gli uomini in quanto non s’incontrano, se non di rado in allenamento. Nello specifico la mia società è stata forse più attenta a gestire il settore femminile che quello maschile, quindi qualche privilegio c’è stato. Nel mondo dell’hockey italiano, peraltro, i campionati femminili sono più corti, più poveri di squadre e ogni anno ci sono sempre meno giocatrici. Il tasso di abbandono nel settore femminile è molto più alto. Credo che, a lungo termine, l’hockey femminile in Italia sia destinato a finire” (Margherita Vanni).

Per approfondire le differenze di genere nello sport, abbiamo intervistato anche due preparatrici e due preparatori atletici che hanno messo in evidenza alcune sfumature “psicologiche” delle ragazze diverse rispetto ai ragazzi.

Luca Mori, allenatore di basket femminile, non rileva alcuna differenza. *“Devo dire che nel lavoro di gruppo è più facile lavorare con i ragazzi. In quello individuale non ci sono differenze. Dopo*

un'attività prevalente con le donne, sono convinto che tutti i tecnici possano allenare gli uomini, ma non tutti le donne. Quando ci riesci e quando tutto fila liscio, però, le soddisfazioni, secondo me, sono più gratificanti umanamente e tecnicamente”.

Ida Niccolini, nell'atletica leggera, ha visto un diverso atteggiamento delle ragazze e dei ragazzi rispetto all'agonismo. *“Mi sono trovata con le ragazze a gestire qualche reticenza ad affrontare l'attività agonistica”.*

Adriana Musumeci, nella sua esperienza di allenatrice di judo, ha trovato maggiore affluenza maschile, ma più determinazione femminile. *“Le ragazze sono più determinate nell'ottenere i risultati richiesti”.*

Questo dato è stato rilevato anche da Luca Mori *“le differenze principali: più meticolose e attente le donne”.*

Per quanto riguarda l'accettazione delle regole secondo Adriana Musumeci non ci sono differenze. *“Nei confronti dell'istruttrice pochi problemi, perché c'è un'accettazione iniziale di regole e norme”.* Ci sono, secondo la sua esperienza, delle differenze nella vita di gruppo. *“Nelle femmine più difficoltà di relazione e di coalizione. Più polemiche. Più semplice con i maschi”.*

Compaiono anche delle differenze legate alla specificità di alcuni sport.

Nel motorsport, come racconta Simone Romani, c'è ancora differenza nell'affluenza, ma assenza di discriminazioni. *“Le donne sono poche e gareggiano nelle stesse categorie degli uomini, quindi a parità di mezzo è più difficile per una donna raggiungere risultati importanti. È anche vero però che è uno sport molto costoso dove il mezzo è fondamentale e le opportunità di accaparrarselo dipendono dal budget del pilota. Nel motorsport ci sono meno opportunità ma, una volta occupato 'un sedile', tutti gli elementi della scuderia (meccanici, ingegneri, ecc.) lavorano al massimo per il proprio pilota”.*

Rispetto al lavoro di preparazione atletica, secondo Ida Niccolini, non emergono differenze, ma atteggiamenti comuni. *“Pochi problemi e, di solito, per il rispetto dell'orario di allenamento e per la concentrazione che richiedono gli allenamenti. I giovani e le giovani di queste ultime generazioni si perdono in mille attività senza tener conto che, se si sceglie di fare sport, si deve dedicare tempo agli allenamenti, allo studio e alla vita di relazione. Essere organizzati e ottimizzare il tempo a disposizione è molto importante. Ritengo che*

questo dipenda dal fatto che sono stati abituati a essere incalzati dalle famiglie sia per il rispetto dell'orario scolastico che per le ore dedicate allo studio ecc. e questo si riflette anche sugli allenamenti. Di solito le famiglie sono propense a tagliare l'attività sportiva nel momento in cui il rendimento scolastico lascia a desiderare e anche questo è un problema; dovrebbero, invece, puntare sul mantenimento delle attività scelte, sulla concentrazione nello studio e aiutarli a eliminare le perdite di tempo”.

È emersa, peraltro, l'esigenza di tener conto di alcune specificità in modo tale da ridurre eventuali svantaggi. Per Ida Niccolini “le differenze sono in ordine alla scelta dei mezzi più congeniali sia ai maschi che alle femmine e alla loro capacità di carico. Per la componente femminile occorre tener conto della fase mestruale nella programmazione dei lavori, in modo particolare della forza”.

Per Simone Romani “in tutti gli sport ci sono delle caratteristiche fisiche e mentali che appartengono di più a un genere che a un altro, quindi, diversificando le categorie (oltre al sesso e all'età), tutti possono fare tutto”.

Un problema, che non va sottovalutato, è quello dell'abbandono sportivo. Nell'adolescenza sia le ragazze che i ragazzi tendono a lasciare lo sport, anche se non sempre per le stesse motivazioni. Per Adriana Musumeci comune a ragazzi e ragazze è la “difficoltà di organizzare tempi di studio e tempi di sport”. Le ragazze, però, “lasciano al momento del primo fidanzamento, verso i 16-18 anni, mentre i ragazzi lasciano per il lavoro dopo le superiori. I maschi fino a 18-19 anni rimangono non solo per le gare, ma per il mantenimento di un'ottima forma. Le femmine hanno un obiettivo più mentale legato al raggiungimento della vittoria e del successo agonistico”. Secondo l'esperienza di Ida Niccolini, attualmente è più facile lavorare con i ragazzi. “In questa momento lavoro più con i maschi e senza problemi. Le ragazze sono rimaste due, le altre sono sparse per il mondo per motivi di studio o di lavoro. Confido di trovarne alcune motivate e disponibili come i ragazzi”.

Secondo gli allenatori e le allenatrici ci sono alcune discipline sportive in cui le differenze di genere e le eventuali discriminazioni sono meno rilevanti, se non del tutto assenti. Nel tennis, ad esempio, considerato da sempre anche femminile, come conferma Simone Romani, allenatore di tennis, oltre che di motorsport, “fino ad oggi non ho notato differenze”.

Lo stesso risulta anche in uno sport di contatto come il judo. “Non

esistono disparità in questa disciplina. Atleti nazionali entrano nelle Armi. Si allenano insieme, fanno gli stessi allenamenti. In passato le differenze erano più evidenti. Adesso, per le donne, è più semplice entrare, anche se l'affluenza non è ancora molta e la partecipazione deve essere incrementata” (Adriana Musumeci).

Per Ida Niccolini, invece, esistono ancora disparità nell'ambiente sportivo, nonostante i cambiamenti avvenuti e la crescente motivazione femminile alla pratica sportiva. “Come possono avere le stesse opportunità?! Lo sport è uno spaccato della società e ripropone gli stessi meccanismi selettivi. Le donne possono allenarsi e fare risultati come i ragazzi, ma il peso delle loro prestazioni non è paragonabile dal punto di vista mediatico, salvo rare eccezioni di campionesse brave e belle: Pellegrini, De Francisca o Trillini che ha trovato il suo spazio come opinionista. Ci sono visibilità e trattamenti economici diversi nell'alto livello. In quelli medio bassi non ci sono disparità perché non ci sono i presupposti: nessuno viene pagato. Mi pare che oggi non esistano più sport esclusivamente maschili, a partire dal calcio fino ad arrivare al pugilato. Ci sono voluti provvedimenti ad hoc, ma l'accesso femminile ai vari sport è cresciuto molto. Senz'altro deve essere potenziato nelle varie Federazioni l'investimento sulle ragazze, se si vogliono ottenere maggiori risultati in campo internazionale. Anche nello sport amatoriale sta crescendo sempre più una partecipazione femminile entusiasta”.

Conclusioni

Le nostre interviste confermano quanto rilevato da numerose ricerche e cioè che nelle famiglie in cui il padre e/o la madre praticano uno sport c'è una maggiore probabilità che diventino sportivi anche i figli e le figlie. L'attività fisica precoce, supportata dal modello genitoriale, favorisce senz'altro quella fiducia nelle proprie capacità (*self-efficacy*) che consente di avventurarsi in nuove discipline. La possibilità di cambiare sport, in alcuni casi, può portare, inoltre, a scoprire attività più confacenti, motivanti e, come nel caso di alcune campionesse, essere un'occasione per eccellere. Per far praticare ai giovani lo sport diventa rilevante, dunque, promuovere l'attività fisica anche fra gli adulti in modo tale che diventi parte integrante di uno stile familiare salutare.

Per l'orientamento allo sport di bambine e bambini e di ragazze

e ragazzi, come è emerso, è determinante il supporto che possono fornire le persone che fanno parte del loro contesto relazionale. La ricerca scientifica ci dice che per essere una campionessa o un campione sportivi di livello mondiale *“... ci vuole un enorme potenziale genetico innato, e in più solidità mentale e ottima preparazione e anche parecchia fortuna, per sfuggire agli infortuni, trovare l’allenatore giusto e procurarsi le migliori risorse e il miglior sostegno”* (Nuwer, 2016). Talento, abilità psico-sociali (*life skills*) ma anche “fortuna”, come afferma lo psicologo K. Anders Ericson (Nuwer, 2016), fra cui quella di trovare allenatori in grado di sviluppare il potenziale, l’autonomia e il *self-efficacy*.

Nell’agonismo possono esserci dei momenti entusiasmanti ma anche altri fortemente critici: una sconfitta inaspettata, un infortunio. C’è da fare i conti con le paure, le ansie che possono demotivare, bloccare l’espressione delle potenzialità. Determinante, in molti casi, può essere, appunto, il supporto dell’allenatore o dell’allenatrice per ritrovare dentro di sé le risorse per stimolarsi, superare le difficoltà e raggiungere nuovi obiettivi. C’è da mantenere, inoltre, la motivazione fra una gara e l’altra nella quotidianità degli allenamenti. Per questo, come rilevano molti psicologi dello sport, è fondamentale il *“tipo di rapporto che il coach costruisce con i suoi allievi e la capacità di incoraggiarne l’autonomia e alimentarne le motivazioni”* (Nuwer, 2016).

Numerosi sono gli studi sulle competenze che devono avere queste figure professionali. *“Malgrado la classica tradizione dell’allenatore come sergente maggiore, lo stile basato su severità e disciplina sta gradualmente cedendo il passo a un approccio psicologico più ricco e sottile, sostenuto da una mole di ricerche”* (Nuwer, 2016). Ciò esige un’attenzione alle specificità di ogni sportivo/a fra cui quelle di genere, l’attenzione alla persona e la ricerca di interventi personalizzati e appropriati nella preparazione atletica, anche quando si tratta di sport di squadra. Lo studio delle motivazioni, nella psicologia dello sport, evidenzia l’esigenza di valutare atleta per atleta. *“Ogni tendenza ad agire costituisce un sistema complesso e per taluni aspetti unico di strutture, processi e meccanismi”* (Spinelli, 2002).

Nell’analizzare le abilità e i valori acquisiti, le campionesse intervistate hanno indicato: la scelta delle priorità, l’autodeterminazione, il rispetto dell’avversario e l’ascolto di sé. Se l’impegno, la determinazione risultano essere aspetti fondamentali,

emerge anche l'importanza di dare ascolto al senso generale di benessere nella pratica sportiva ed evitare i rischi della sindrome di sovrallenamento. Questo ascolto dei limiti rispetto alla fatica, allo stress ripropone necessariamente l'importanza di un'allenatrice, di un allenatore che utilizzino dei protocolli di lavoro in modo flessibile, sapendo coniugarli con l'ascolto dei segnali fisici e del personale modo di sentire.

Un rischio nella pratica sportiva è appunto quello relativo al sovraffaticamento. *“Nel 2012 Kreher, con la collega Jennifer Schwartz, ora al BethIsrael Deaconess Medical Center, ha pubblicato un'ampia rassegna su questa condizione, intitolata Overtraining Syndrome: A Practical Guide, sulla rivista <Sports Health>. Nella pratica il sovrallenamento può essere difficile da diagnosticare. Fra i primi segni vi può essere una prolungata mancanza di progressi o un declino delle prestazioni. La frequenza cardiaca a riposo può aumentare o diminuire, subentrano estrema stanchezza e dolori muscolari. Da ultimo il sovrallenamento sconvolge i delicati equilibri di molti sistemi, scompigliando ormoni, sistema immunitario, comportamento e umore. Questi effetti possono dare una gamma di possibili sintomi tanto ampia da generare confusione: insonnia, irritabilità, ansia, perdita di peso, anoressia, perdita di motivazione, scarsa capacità di concentrazione e depressione”* (Nuwer, 2016). La sindrome del sovraffaticamento, che ha coinvolto numerosi campioni (ad es. il corridore di fondo Ryan Hall e i campioni di triathlon Paula Newby-Fraser e Scott Tinley), è oggetto di numerosi studi che a tutt'oggi hanno evidenziato, per prevenirla, l'ascolto personale dei segnali di stress e dell'umore alla fine di ogni allenamento. Se dopo l'attività fisica ci si sente bene, si può continuare così, ma, se si avverte un senso di malessere, c'è qualcosa da dover cambiare. Chiaramente questa attenzione ai rischi di sovraffaticamento ci rimanda ancora una volta all'importanza di attivare aspetti di autonomia, fra cui l'ascolto dei segnali di affaticamento, di stress.

Con le nostre interviste ci siamo confrontate con campionesse, con donne che hanno vinto anche titoli mondiali e che ci hanno raccontato quali siano le loro motivazioni rispetto alla vita sportiva.

Fra i bambini e le bambine, che vengono orientati a uno sport, non tutti, però, possono avere le attitudini e le motivazioni per diventare imbattibili, per cui un ambito da approfondire è la ricerca di quanto possa motivare a fare pratica sportiva anche chi non raggiunge livelli di particolare eccellenza. In una logica di promozione alla

salute diviene fondamentale, infatti motivare tutti i ragazzi e le ragazze a qualche attività sportiva, che rafforzi la salute psico-fisica e attivi abilità corporee e psico-sociali, fra cui le *life skills*¹⁸, che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) e l'Unione Europea indicano come uno degli obiettivi primari dell'educazione delle nuove generazioni, necessarie per *“affrontare efficacemente le esigenze e i cambiamenti della vita quotidiana. Esse indicano un insieme di abilità attraverso le quali le persone mantengono una condizione di benessere mentale mettendo in atto comportamenti positivi e adattivi nell'interazione con gli altri e con l'ambiente di appartenenza”* (Boda, 2011).

Per alcune intervistate non ci sono stati disagi nella pratica sportiva, mentre altre hanno riportato momenti difficili, legati soprattutto a infortuni, insuccessi e alla percezione di discriminazioni di genere. In un caso emerge anche il problema del sovraccarico di impegni nell'adolescenza, aspetto da non sottovalutare, se vogliamo portare l'attenzione sul rafforzamento delle motivazioni alla pratica sportiva.

Un elemento, su cui abbiamo fatto un approfondimento, è stato quello della conciliazione fra lo sport e il resto della propria vita (*sport-life balance*). Per alcune è stato necessario imparare a fare delle scelte, darsi delle priorità, per altre è stato d'aiuto avere delle risorse, fra cui un compagno disponibile nei confronti della propria carriera agonistica.

Per le nostre intervistate, attualmente, una particolare criticità nell'ambiente sportivo dipende dallo scarso investimento economico nello sport a scuola. Dato, questo, evidente nel confronto con gli altri paesi europei.

Per quanto riguarda l'aspetto specifico di eventuali differenze di genere, dalle interviste non emerge la discriminazione nei confronti della pratica femminile di alcuni sport, tradizionalmente maschili. Queste affermazioni confermano quanto i vari studi attestano e cioè che la crescita negli anni dell'emancipazione femminile ha indotto il progressivo ingresso delle donne in discipline solitamente maschili e non solo in quelle ritenute “femminili” come la danza, il tennis, il croquet, l'equitazione, presenti nella iniziale pratica sportiva

18 Le *life skills* sono molteplici e variano a seconda del contesto in cui ci si muove. L'OMS individua come essenziali: *decision making* (capacità di prendere decisioni), *problem solving* (capacità di risolvere i problemi), pensiero creativo, pensiero critico, comunicazione efficace, capacità di relazioni interpersonali, autoconsapevolezza, empatia, gestione delle emozioni, gestione dello stress.

agonistica, condizionata dall'ideale ottocentesco di una femminilità dal carattere delicato e da una fisicità pallida e senza muscoli (Spinelli, 2002).

Come evidenziato a livello europeo (Europa 2020) e a livello ministeriale, va incentivata ulteriormente la pratica di tutti gli sport fra le bambine e le ragazze per evitare, appunto, quella forma di segregazione di genere che si ha quando vengono privilegiati per i maschi alcuni sport che esigono abilità assertive, di leadership, di gioco di squadra e per le femmine quelli che richiedono soprattutto empatia e autodisciplina.

Dalle nostre interviste emerge, dunque, che non si può parlare di segregazione di genere nella pratica sportiva ma piuttosto della minore visibilità femminile in alcuni sport e della difficoltà delle donne a fare carriera a livello di dirigenza. Nonostante la società italiana sia stata attraversata dal dibattito che ha portato alla Legge 120/2011, cioè alle quote per il genere minoritario negli organi di governo delle società quotate in borsa e delle partecipate (Chiappi, et al. 2016), il mondo sportivo sembra ancora essere legato al vecchio modello culturale della governance a prevalenza maschile. Un modello, che secondo vari studi, risulta meno efficace di quello centrato sul *gender balance*¹⁹, in quanto non utilizza entrambi i punti di forza prevalenti nella leadership al maschile, centrata sull'obiettivo, e femminile sull'ascolto delle critiche (Chiappi, 2013).

19 Con il termine *gender balance* si intende la "*Partecipazione paritaria di donne e uomini in tutti gli ambiti e settori: sociale, politico, economico e a tutti i livelli compresi i livelli decisionali, progetti e programmi*". <https://eige.europa.eu/rdc/thesaurus/terms/1148?lang=it>.

Sport, donne e diritti

Valeria Casciello, dottore di ricerca in filosofia del diritto

Gli studi di genere²⁰ hanno ad oggetto concettualizzazioni filosofiche e sociologiche circa i ruoli sociali inerenti coloro che appartengono al sesso maschile e al sesso femminile e portano alla luce pratiche sociali, spesso implicite, che nascondono relazioni di potere asimmetriche. L'analisi di genere, termine da tenere distinto dal sesso, legato alle sole differenze biologiche, implica l'approfondimento dell'insieme di risorse, aspettative e norme che nel corso della vita definiscono socialmente l'appartenenza ad un genere rispetto all'altro, in modo tale da porre in luce le differenze che permangono in termini di potere e di accesso alle opportunità sociali ed economiche, nonostante il principio di eguaglianza sancito dall'ordinamento.

In effetti il percorso evolutivo, che si è compiuto nel corso del '900 nell'adeguamento formale degli statuti giuridici dell'uomo e della donna, è stato lungo e faticoso. Per molto tempo il pensiero giuridico è stato colmo di stereotipi circa la natura e la posizione giuridica della donna, basti pensare alla conclusione a cui si perveniva, fino alle soglie del Novecento, circa l'*infirmitassexus*²¹ fonte di non punibilità della donna, ma al tempo stesso emblematica della sua inferiorità sia sociale che giuridica. Senza contare che, come è noto, per lungo tempo si è registrata l'assenza totale delle donne dalla sfera pubblica e, anche a livello normativo, la pretesa neutralità delle norme ha sancito regole di fatto calibrate sulla componente maschile della società, riflesso della struttura patriarcale della famiglia e della società stessa. La nascita dei primi movimenti femministi per il diritto di voto e per il riconoscimento della parità di diritti in tutti gli ambiti socialmente rilevanti (politica, lavoro, famiglia) ha permesso di avviare una stagione di riforme che

20 Per un'analisi approfondita degli studi di genere nell'ambito giuridico si veda Scarponi, S. (a cura di), (2016). *Diritto e genere. Analisi interdisciplinare e comparata*. CEDAM: Milano.

21 Su tale concetto si veda Graziosi, M. Disparità e diritto. Alle origini della diseguaglianza delle donne. In Scarponi, S. (a cura di), *Diritto e genere*. (cit.). pp. 7-50. CEDAM: Milano.

è lontana, però, dall'essere compiuta.

Nel nostro ordinamento le riforme più importanti si sono affacciate molto tempo dopo l'approvazione della Carta Costituzionale, che pure all'art. 3 ha sancito il principio di eguaglianza formale e sostanziale. Solo agli inizi degli anni '60, infatti, è stata dichiarata incostituzionale la norma che impediva alle donne l'accesso a molte carriere del settore pubblico (come la magistratura) e negli anni '70 si è giunti alla riforma delle norme che, nel campo penale, configuravano la "causa d'onore" alla stregua di un'attenuante dei reati connessi all'omicidio e ad altri reati di violenza privata e ancora più tardi, solo nel 1996, i reati di violenza sessuale sono stati qualificati come reati contro la persona e non più contro la morale pubblica. Agli anni '70 risalgono la riforma del diritto di famiglia, che ha sancito la parità tra i coniugi, il referendum che ha confermato la legge sul divorzio, la legge sull'aborto e, nel campo del lavoro, la legge sulla tutela della maternità della lavoratrice, quella sugli asili nido (1971) e la prima legge di parità uomo/donna sul lavoro (1977).

In seguito, l'applicazione delle norme non si è rivelata agevole e ha posto in rilievo altre questioni che, da un lato, riguardano la portata concettuale del principio di eguaglianza sostanziale e, dall'altro, il modo di riconoscere anche sul versante giuridico i contenuti elaborati dal pensiero filosofico sulla "differenza" delle donne. Nello specifico, sotto questo ultimo profilo, la riflessione giuridica si è concentrata sulla difficoltà di configurare un sistema che sia in grado di aprirsi realmente al riconoscimento e alla valorizzazione della partecipazione delle donne alla società, evitando di suffragare la mera riproduzione del modello maschile, anzi resistendo alla tentazione del "neutro" per andare incontro ad una visione che sia in grado di dar conto sia della componente maschile che di quella femminile. A tal proposito è di fondamentale importanza l'elaborazione di strumenti efficaci per potenziare quella che è efficacemente denominata "cittadinanza di genere"²², intesa come quella situazione complessiva degli individui che consegue alla predisposizione e all'applicazione di un insieme di principi, norme e istituti preordinati a rimuovere gli ostacoli che, limitando di fatto la libertà dei cittadini, impediscono la piena partecipazione alla vita pubblica di tutti, indipendentemente (ma non a prescindere) dal

22 Simonati, A. La cittadinanza di genere. Un nuovo concetto giuridico "inclusivo"? Riflessioni alla luce del diritto positivo. In Scarponi, S. (a cura di). *Diritto e genere*. (cit.). pp. 115-140. CEDAM: Milano.

genere di appartenenza. Ed in quest'ottica vanno lette le riforme costituzionali varate nel nostro ordinamento nei primi anni del 2000: la legge 30 maggio 2003 n. 1 ha modificato l'art. 51 Cost. indicando tra i compiti della Repubblica la promozione delle pari opportunità fra uomo e donna; la legge 18 ottobre 2003 n. 3 ha modificato l'art. 117 Cost. estendendo alle leggi regionali il compito di rimuovere gli ostacoli alla parità di genere nella vita sociale, culturale ed economica del Paese e nell'accesso alle cariche elettive. A queste riforme si aggiungono una serie di strumenti che nel corso degli anni sono stati disciplinati dal legislatore italiano, come l'art. 57, comma 1 lett. a) del d.lgs 165/2001, il quale, in relazione al rapporto di lavoro nella PA, impone, salva motivata impossibilità, che almeno un terzo delle commissioni di concorso sia composto da donne; la legge 120/2011 e il D.P.R. 251/2012 che disciplinano la riserva di quote di genere nella composizione degli organi collegiali di governo delle società partecipate da enti pubblici; le norme del TUEL che disciplinano la composizione degli organi politici di regioni ed enti locali.

Non in tutti i settori dell'ordinamento, però, si è raggiunto il medesimo livello di maturazione della cittadinanza di genere. Tra questi spicca il settore sportivo, che è un ordinamento settoriale²³, distinto e autonomo rispetto all'ordinamento statale, con una propria istituzione di vertice nazionale: il CONI, che è un ente pubblico. In quanto autorità di disciplina, regolazione e gestione delle attività sportive, questo Ente, posto sotto la vigilanza della Presidenza del Consiglio dei Ministri, è dotato di potestà normativa di fonte secondaria (può emanare regolamenti) e di un sistema di giustizia interno (la giustizia sportiva), ma è pur sempre un ordinamento in cui la libertà di azione delle relative istituzioni si esplica nell'ambito della supremazia dell'ordinamento statale, nel rispetto delle normative da questo poste in essere. In linea generale, laddove la normativa (regolamentare) di un ordinamento settoriale si ponga in contrasto con la superiore normativa (di fonte costituzionale o legislativa) dello Stato, essa potrebbe essere riconosciuta come illegittima ed annullata dagli organi giurisdizionali statali (innanzi ai quali sia stata impugnata come atto presupposto di un provvedimento lesivo emanato in sua applicazione). Ciò

23 Sui rapporti tra ordinamento sportivo e ordinamento statale si veda Lubrano, E. (2008). I rapporti tra ordinamento sportivo e ordinamento statale nella loro attuale configurazione. In AA. VV. *Diritto dello sport*. Le Monnier Università: Milano.

comporta che il principio di eguaglianza sostanziale e quello delle pari opportunità deve essere garantito anche nell'ordinamento sportivo. E così formalmente è. Nell'art. 2, comma 4 dello Statuto del CONI, recentemente modificato (maggio 2016), si legge, infatti, che «Il CONI, nell'ambito dell'ordinamento sportivo, detta principi contro l'esclusione, le diseguaglianze, il razzismo e contro le discriminazioni basate sulla nazionalità, il sesso e l'orientamento sessuale e assume e promuove le opportune iniziative contro ogni forma di violenza e discriminazione nello sport». Una disposizione, questa, che ricalca quella prevista dalla Carta Olimpica del CIO (vertice dell'ordinamento sportivo internazionale) che, nel declinare i Principi Fondamentali, qualifica lo sport come un diritto umano che deve essere garantito a tutti, senza alcuna discriminazione²⁴. Una curiosità terminologica che, a mio avviso rende bene l'idea del "neutro" su cui sono basate le norme e il tentativo, o meglio, la necessità, di costruire quella cittadinanza di genere a cui prima facevo riferimento. Nell'introduzione alla Carta Olimpica si legge una nota che specifica che nella Carta il genere maschile è usato in relazione a qualsiasi persona fisica e i nomi declinati al maschile (per esempio i nomi come presidente, vice-presidente, partecipante, atleta, membro di giuria e via dicendo) devono essere intesi, salvo specificata disposizione contraria, come comprendendo implicitamente il genere femminile. È alquanto singolare che una Carta, che qualifica lo sport come diritto umano, debba chiarire che tale diritto appartenga anche alle donne, ma evidentemente è necessario. Il diritto ad avere diritti (per usare una locuzione di H. Arendt) per le donne non è scontato, ma faticosamente conquistato.

Il ruolo della donna nello sport conferma a pieno le perduranti difficoltà che la stessa incontra nel vedere valorizzata la sua partecipazione alla società, nonché le differenze che permangono tra uomo e donna in termini di potere e di accesso alle opportunità sociali ed economiche. Se è vero, infatti, che oggi anche nello sport le donne sono venute alla ribalta nella pratica e nelle gare, vincendo quanto e forse anche più degli uomini, la loro presenza è ancora trascurabile nei ruoli chiave degli organi di governo dello sport, del CONI, delle Federazioni e di tutte le organizzazioni del

24 Par. 4 dei Fundamental Principles of Olympism: «The practice of sport is a human right. Every individual must have the possibility of practising sport, without discrimination of any kind and in the Olympic spirit, which requires mutual understanding with a spirit of friendship, solidarity and fair play».

settore. I numeri parlano da soli. Attualmente nella Giunta nazionale del CONI, composta da 16 membri, si contano solo tre donne; nel Consiglio Nazionale del CONI solo 4 dei 78 componenti sono donne; i Comitati regionali del CONI sono tutti presieduti da uomini, così come le Federazioni sportive nazionali, le discipline sportive associate e gli enti di promozione sportiva.

Insomma, pare davvero difficile declinare nell'ordinamento sportivo il concetto di "cittadinanza di genere" e questo è dovuto ad una commistione di fattori che ineriscono tanto all'ordinamento settoriale sportivo, quanto a quello statale. Ne è un chiaro esempio la disciplina del lavoro sportivo. Di essa si occupa la legge 91/1981²⁵ che detta norme in materia di rapporti tra società e sportivi professionisti. La legge nasce con il fine di disciplinare il così detto contratto sportivo, per attrarre sotto l'egida dello stato il rapporto di lavoro tra l'atleta e le società sportive, pur rispettando, come vedremo di qui a breve, l'autonomia dell'ordinamento sportivo. Prima della promulgazione di tale legge, infatti, il legislatore non aveva sentito l'esigenza di definire in modo organico la disciplina del rapporto giuridico intercorrente tra le organizzazioni sportive e coloro i quali praticavano sport professionalmente. Questo accadeva principalmente a causa di una visione del mondo sportivo legata alla sua dimensione ludico-ricreativo a cui conseguiva il generale disinteresse dell'ordinamento statale verso la regolamentazione dei suoi aspetti giuridici, economici e sociali. Il legislatore aveva rivolto interesse per lo sport solo per ciò che attiene ai suoi aspetti organizzativi, attraverso la legge 426/1942²⁶, con cui lo stato riconosceva il CONI come ente dotato di personalità giuridica predisposto alla cura, all'organizzazione e allo sviluppo dello sport nel nostro Paese. Nello specifico, la normativa statale prevedeva che l'attività svolta dall'atleta nei confronti delle società sportive fosse disciplinata da norme regolamentari emanate dalla Federazioni Nazionali. Nella perdurante assenza di una concreta attività legislativa dello stato, nel corso degli anni, la dottrina e la giurisprudenza si sono dovute fare carico di risolvere i numerosi problemi di ordine giuridico che lo sport manifestava, dal momento

25 Per una disamina più approfondita della legge 91/81 si veda Nicollella, G. La legge 23 marzo 1981, n. 91 sul professionismo sportivo in www.altalex.com.

26 Tale legge è stata abrogata dal D. Lgs 242/1999 che ha riformato la struttura organizzativa del CONI - e delle Federazioni Nazionali - non mutandone, però i compiti istituzionali.

che progressivamente aveva cessato di essere esclusivamente un'attività ludica, dimostrandosi, al contrario, un ambito in cui si manifestavano interessi e relazioni di tipo complesso, sia dal punto di vista sociale che economico. I principali problemi riguardarono soprattutto l'inquadramento del rapporto tra atleta e società sportiva, nonché la qualificazione dell'atleta come dilettante ovvero come professionista. Qualificazione quest'ultima che apriva l'ancora più problematico aspetto della definizione del suo statuto giuridico. Prima della promulgazione della legge 91/81, infatti, l'atleta si vedeva riconosciuta la qualifica di professionista nel momento in cui veniva tesserato da una società sportiva, la quale a sua volta doveva essere riconosciuta dal CONI. Il così detto tesseramento comportava, oltre l'ingresso dell'atleta nella comunità sportiva, il suo assoggettamento ad un vincolo del tutto peculiare in base al quale la società aveva il diritto esclusivo di disporre delle sue prestazioni agonistiche, nonché il diritto di trasferirlo ad altra società senza il suo consenso. L'atleta professionista, dunque, più che soggetto del rapporto, era un vero e proprio oggetto dello stesso: la società diventava proprietaria del suo tesserino e arbitro del suo destino, in spregio ai principi fondamentali garantiti dall'ordinamento, quali la dignità della persona e il principio di libertà del lavoro. Nello specifico, tale sistema si poneva in contrasto con gli articoli 2, 3 e 4 della Costituzione e con l'art. 2118 del codice civile che disciplina il diritto di recesso dal contratto di lavoro a tempo indeterminato. La legge 91/81 nasce proprio con l'intento di ovviare a tale situazione, essa, infatti, ha il significato di rivendicare alla potestà legislativa statale la disciplina dei rapporti tra gli operatori dello sport e le società e Federazioni per quanto attiene la prestazione dell'attività sportiva come attività di lavoro, salvo poi ridistribuire ambiti di intervento normativo alle Federazioni stesse e alla contrattazione sindacale.

L'art. 1 della legge statuisce testualmente che «L'esercizio dell'attività sportiva, sia essa svolta in forma individuale o collettiva, sia in forma professionistica o dilettantistica, è libero»: tale disposizione rappresenta un limite sia per le eventuali intromissioni dell'ordinamento sportivo (che si traducono in ostacoli all'esercizio di dette attività), che dell'ordinamento statale, il quale non può introdurre normative che prevedano impedimenti non consentiti.

Con specifico riferimento allo sportivo professionista, il suddetto principio è espressione della libertà contrattuale. Alla luce dell'art. 1 si assiste, dunque, ad una valorizzazione della libertà di contrattare,

precedentemente vietata a causa del vincolo sportivo, ed ora consacrata dall'art. 5 (durata massima e cessione del contratto), dall'art. 6 (libertà di stipulare un nuovo contratto alla scadenza di quello precedente), ed in particolare dall'art. 16 (abolizione graduale del vincolo).

Oltre a questo la legge si occupa di garantire la tutela sanitaria dello sportivo, prevedendo all'art. 7 che «L'attività sportiva professionistica è svolta sotto controlli medici, secondo norme stabilite dalle federazioni sportive nazionali ed approvate, con decreto Ministeriale della sanità sentito il Consiglio sanitario nazionale [...]. Le norme di cui al precedente comma devono prevedere, tra l'altro, l'istituzione di una scheda sanitaria per ciascuno sportivo professionista, il cui aggiornamento deve avvenire con periodicità almeno semestrale. In sede di aggiornamento della scheda devono essere ripetuti gli accertamenti clinici e diagnostici che sono fissati con decreto del Ministro della sanità»; prevede un obbligo di assicurazione contro «il rischio della morte e contro gli infortuni, che possono pregiudicare il proseguimento dell'attività sportiva professionistica, nei limiti assicurativi stabiliti, in relazione all'età ed al contenuto patrimoniale del contratto, dalle federazioni sportive nazionali, d'intesa con i rappresentanti delle categorie interessate» (art. 8); impone degli obblighi contributivi e disciplina, inoltre, il trattamento pensionistico dell'atleta (art. 9).

La legge 91/81, però, non si applica indistintamente a tutti i rapporti tra atleta e organizzazione sportiva, ma ha un ambito soggettivo di applicazione ristretto e disciplinato dalla stessa legge. Per ciò che attiene al datore di lavoro occorre far riferimento alla disposizione dell'art. 10 comma 1 della legge in esame, ai sensi del quale «Possono stipulare contratti con atleti professionisti solo società sportive costituite nella forma di società per azioni o di società a responsabilità limitata». L'aspetto, però più interessante riguarda l'ambito di applicazione della legge in esame *ex parte laboris*. L'art. 2 della legge 91/81, infatti, limita l'applicabilità della legge esclusivamente agli sportivi professionisti, con esclusione quindi di quel vasto numero di atleti che non possono essere definiti tali, ma appartengono all'area del dilettantismo sportivo: in particolare, secondo il predetto art. 2, ai fini dell'applicazione della legge, «sono sportivi professionisti gli atleti, gli allenatori, i direttori tecnico-sportivi e i preparatori atletici che esercitano l'attività sportiva a titolo oneroso con carattere di continuità nell'ambito delle discipline

regolamentate dal CONI e che conseguono la qualificazione dalle Federazioni sportive nazionali, secondo le norme emanate dalle Federazioni stesse con l'osservanza delle direttive stabilite dal CONI per la distinzione dell'attività dilettantistica da quella professionistica». Ed è proprio questo il punto problematico in relazione alla piena realizzazione della cittadinanza di genere nel settore sportivo e, più in generale, al rapporto tra sport, donne e diritti. Se la legge, infatti, in ossequio al principio dell'autonomia dell'ordinamento sportivo, demanda allo stesso la determinazione delle attività che possono essere svolte professionalmente, le norme emanate dalle Federazioni, in osservanza delle direttive del CONI escludono di fatto le donne dall'attività sportiva professionistica. Attualmente le Federazioni sportive italiane affiliate al CONI, che hanno riconosciuto il professionismo sono: la Federazione Italiana Giuoco Calcio (F.I.G.C.), la Federazione Ciclistica Italiana (F.C.I.), la Federazione Italiana Golf (F.I.G.), Federazione Italiana Pallacanestro (F.I.P.)²⁷. Con la precisazione che la Federazione Italiana Giuoco Calcio riconosce il professionismo solo per il settore maschile, non anche per quello femminile.

Come è facile intuire gli sport, per i quali le rispettive Federazioni riconoscono il professionismo, cui consegue l'applicazione della legge 91/81 e le garanzie ivi previste, sono per la maggior parte prettamente maschili, senza contare poi che anche laddove vi sia una categoria femminile questa spesso è esclusa dal professionismo, come appunto accade nel calcio, ma non dimentichiamo che anche nella pallacanestro le donne non partecipano a campionati nazionali. Spesso si attribuisce questa mancanza all'assenza di grandi numeri. Ma non è sempre così. Se consideriamo uno sport come la pallavolo, dove una categoria Pro non esiste affatto, le donne tesserate sono molte più degli uomini: 279.893 contro 88.050 (dato Legavolley 2014). Il caso è esemplare. Nel nuoto il numero di tesserati uomini e donne è quasi pari (su 149.411 atleti il 45% sono donne, dati F.I.N. 2016) senza contare il successo mediatico raggiunto da alcune star come Federica Pellegrini o Tania Cagnotto. Caso a sé, invece, quello della Ginnastica, anch'essa priva di una categoria professionistica, dove su 117 mila tesserati l'89% sono donne.

Si configura pertanto una vera e propria discriminazione delle

²⁷ Prima del 2014 anche la Federazione Pugilistica Italiana (FPI) e la Federazione Motociclistica Italiana (FMI) riconoscevano il professionismo.

atlete che, sebbene spesso facciano dello sport il loro lavoro, di fatto gareggiano come dilettanti e non possono godere delle medesime garanzie contributive, previdenziali e sanitarie previste dalla legge 91/81.

È necessario, inoltre, porre in rilievo che anche nell'ambito del dilettantismo, dove il rapporto tra atleta e organizzazioni sportive è disciplinato unicamente dai regolamenti delle singole Federazioni, si assiste ad una serie di discriminazioni legate al genere. Le donne, infatti, sono pagate in media il 30% in meno dei loro colleghi uomini²⁸. E la situazione non riguarda solo il movimento di base, ma anche l'élite: nella classifica di Forbes fra i cento atleti più pagati al mondo si trovano solo due donne (Serena Williams, al 40° posto e Maria Sharapova, all'88° posto). Va poi considerata la vicenda della maternità, vero e proprio problema in ambito sportivo. Come denuncia Luisa Rizzitelli del sindacato delle sportive (Assist), assai frequente è la prassi delle società sportive di pretendere da parte dell'atleta la firma di "clausole anti-maternità", vere e proprie scritture private in cui si vieta esplicitamente di rimanere incinta, pena l'espulsione immediata dalla società e il rischio non poter più tornare a gareggiare²⁹. Certo il CONI detta delle direttive in merito alla disciplina del rapporto tra atleta e società durante la maternità, ma, come precisa Josefa Idem³⁰, campionessa olimpica ed ex ministro, solo poche Federazioni le hanno recepite, ad esempio congelando il ranking nel periodo in cui un'atleta è ferma per gravidanza o maternità. Il caso emblematico, a cui forse i media non hanno dato il giusto risalto, e questo è un'ulteriore problema, è quello di Nikoleta Stefanova, campionessa italiana di tennis tavolo, che, per essersi assentata dai ritiri previsti dalla Federazione italiana tennis tavolo in seguito alla maternità, ha subito l'esclusione dalle Olimpiadi di Rio.

L'esclusione delle donne dal professionismo sportivo, che comporta la legge 91/81 in combinato disposto con i regolamenti delle Federazioni, così come la loro discriminazione in termini di retribuzione, rappresenta una sorta di infirmitassexus, intesa in questo caso come mancanza di capacità a praticare determinate

28 Si veda Di Cori, A., Gussoni, A. *Perché lo sport non ama le donne*. Inchiesta del quotidiano la Repubblica del 20 luglio 2016.

29 La dichiarazione di Rizzitelli è tratta da Di Cori, A., Gussoni, A., *Perché lo sport non ama le donne* (cit.).

30 La dichiarazione della Senatrice è tratta da Di Cori, A., Gussoni, A., *Perché lo sport non ama le donne* (cit.).

attività a determinati livelli, che ribadisce lo stereotipo secondo cui l'attività sportiva per le donne sia solo un aspetto ricreativo della vita, un modo per “tenersi in forma” e per far sì che il proprio corpo rientri nei canoni di bellezza imposti dalla società (e qui si apre il discorso sul corpo delle donne e il suo ruolo anche all'interno dell'ordinamento giuridico, che meriterebbe una dissertazione a sé³¹). Si tratta di un'*infirmitassexus* che, rispetto ai progressi raggiunti in altri settori dell'ordinamento, è anacronistica e priva le donne dei loro diritti fondamentali, primo tra tutti la dignità e la libertà.

È, in sintesi, una situazione che si pone agli antipodi del principio di eguaglianza sostanziale tra uomo e donna. E questo, è bene ricordarlo, accade all'interno di un ordinamento settoriale che, oltre a dover rispettare i principi fondamentali dell'ordinamento nazionale, sancisce tra i suoi stessi principi il diritto allo sport come un diritto fondamentale (si ricordi la Carta Olimpica).

La sostanziale diseguaglianza del trattamento delle donne nello sport non è passata inosservata agli occhi delle istituzioni dell'Unione Europea. Nell'ormai lontano 2003, infatti, una Risoluzione del Parlamento Europeo, dopo aver dichiarato che «lo sport femminile è l'espressione del diritto alla parità e alla libertà di tutte le donne di disporre del proprio corpo e di occupare lo spazio pubblico, a prescindere dalla cittadinanza, dall'età, dalla menomazione fisica, dall'orientamento sessuale, dalla religione», «sollecita gli Stati membri e il movimento sportivo a sopprimere la distinzione tra pratiche maschili e femminili nelle procedure di riconoscimento delle discipline di alto livello; chiede alle federazioni nazionali e alle relative autorità di tutela di assicurare alle donne e agli uomini parità di accesso allo statuto di atleta di alto livello, garantendo gli stessi diritti in termini di reddito, di condizioni di supporto e di allenamento, di assistenza medica, di accesso alle competizioni, di protezione sociale e di formazione professionale nonché di reinserimento sociale attivo al termine delle loro carriere sportive; chiede alle autorità governative e sportive di garantire l'eliminazione delle discriminazioni dirette e indirette di cui sono vittima le atlete nell'esercizio del loro lavoro; invita le imprese a moltiplicare le azioni di cooperazione con le sportive di alto livello, valorizzando la

31 Sul ruolo del corpo delle donne nelle norme si rimanda a Casciello, V. *Libertà femminile ed autodeterminazione*. In Anastasia, S., Calderone, V., Fanoli, L. (a cura di). (2014). L'articolo 3. Primo rapporto sui diritti in Italia. pp. 215-216. Ediesse: Roma.

loro immagine e favorendo senza distinzioni lo sport femminile nel suo complesso; chiede ai mezzi d'informazione di provvedere a una copertura equilibrata dello sport femminile e maschile nonché a una rappresentazione non discriminatoria delle donne nello sport».

Il Parlamento circa tredici anni fa adottava tale risoluzione dopo aver constatato non solo che le donne sono «sottorappresentate tra i tesserati e nelle competizioni ufficiali, si impegnano poco negli organi sportivi istituzionalizzati (club, associazioni)», ma anche, e soprattutto, che «lo sport è il luogo in cui si sviluppa la rappresentazione dell'identità sessuale, che le pratiche sportive restano ambiti estremamente sessuati e stereotipati, dove si riproducono, ma anche si trasgrediscono, i modelli dominanti della virilità e della femminilità» e prendendo in considerazione «la scarsissima copertura mediatica dello sport femminile nonché il trattamento socialmente discriminatorio e sessualmente stereotipato dei mezzi d'informazione». Dopo tale provvedimento del Parlamento Europeo poco o nulla è stato fatto a livello nazionale per superare le disuguaglianze tra uomo e donna nel settore sportivo, nonostante i molti appelli delle atlete italiane per sollecitare l'intervento del legislatore, del CONI e delle Federazioni Nazionali.

Risale al 2014 una proposta di legge presentata da Laura Coccia, parlamentare ed ex atleta, volta a modificare gli articoli 2 e 10 della legge 91/81, in applicazione del principio di parità tra i sessi nel settore sportivo professionistico. Spetta, infatti, allo Stato la tutela delle pari opportunità nella pratica sportiva, il riconoscimento della parità di valore allo sport praticato dai due sessi e la promozione di azioni finalizzate al superamento delle diversità e delle difficoltà presenti nello sport femminile. Nello specifico si propone di specificare, nel corpo dell'art. 2 della legge, che la qualificazione di sportivo professionista deve avvenire non solo in base alle norme emanate dalle Federazioni Nazionali, in ossequio alle direttive stabilite dal CONI, ma anche «nel rispetto dei principi di pari opportunità tra donne e uomini sanciti dalla Costituzione». Inoltre, per ciò che attiene la società sportiva che sottoscrive il contratto sportivo, disciplinato dalla legge 91/81, si specifica, intervenendo sul quarto comma dell'art. 10 della stessa legge, che la società sportiva, dopo aver ottenuto l'affiliazione da una o da più Federazioni sportive Nazionali riconosciute dal CONI, deve procedere «all'affiliazione anche della corrispettiva società sportiva femminile». A ben guardare, il vero aspetto innovativo

della proposta di legge Coccia è proprio la modifica dell'art. 10 della legge 91/81, che si presenta come un vero e proprio strumento normativo per attuare quella cittadinanza di genere a cui si è più volte fatto riferimento. La modifica all'art. 2, l'inserimento del rispetto delle pari opportunità tra uomini donne come sancita in Costituzione, è, a mio avviso, ultronea proprio perché il principio di pari opportunità è sancito dalla Costituzione ed esso deve essere rispettato e garantito anche all'interno dell'ordinamento sportivo, che, seppur autonomo da quello statale, è comunque sottoposto alla supremazia dello stesso e non può emanare regolamenti che contrastino con la legge e, soprattutto con i principi costituzionali. In ogni caso, la buona notizia è che la proposta di legge presentata dall'On. Coccia, dopo essere stata ferma per circa due anni, ha per così dire ripreso vita a marzo di quest'anno³². Non resta quindi che attendere l'esito dell'iter legislativo.

Quello che, però, mi preme sottolineare in conclusione è che sicuramente gli strumenti regolamentari e, in generale, normativi sono importanti per l'affermazione dell'uguaglianza sostanziale delle donne e le pari opportunità socio economiche delle stesse, ma è fondamentale in primo luogo un cambiamento di habitus mentale. È necessario, cioè, superare gli stereotipi all'interno dei quali le donne e i loro corpi sono imprigionati. E questo è un compito che, prima che al legislatore, spetta alla società tutta, ad ognuno di noi. In primo luogo, alle donne.

³² La proposta dell'On. Coccia, infatti, è stata associata alla proposta dell'On. Attaguile relativa alla modifica all'articolo 10 della legge 23 marzo 1981, n. 91 in materia di proprietà e organizzazione delle società sportive professionistiche.

Pratica sportiva, esercizio fisico e differenza di genere

Silvia Maffei, endocrino-ginecologa

La medicina di genere ha l'obiettivo di studiare e di comprendere i meccanismi attraverso cui le differenze legate al genere agiscono sullo stato di salute, sull'insorgere delle malattie, sul loro decorso, nonché sugli esiti delle terapie. Spesso anche fra gli stessi operatori sanitari si confonde la medicina di genere con la medicina delle malattie sesso specifiche o delle sole donne.

La principale causa di morte nel nostro paese è rappresentata dalle patologie del sistema cardiocircolatorio per ambedue i sessi, tuttavia le donne si ammalano più tardivamente degli uomini ma presentano una maggiore mortalità intraricovero, a un anno dall'evento acuto e una maggiore incidenza di disabilità residua agli eventi con un deterioramento della qualità di vita. Le donne hanno maggiori limitazioni funzionali residue alla patologia con un deterioramento progressivo della qualità di vita nelle ultime decadi.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha emanato nel 2014 il *Global Status Report* per le malattie non comunicabili il quale ha messo in evidenza che, nel 2010, la carenza di attività fisica (AF) ha coinvolto 69.3 milioni di persone (2.8%) in tutto il globo. La popolazione adulta non fisicamente attiva presenta un aumento del rischio di mortalità per tutte le cause pari al 20-30%. Dal punto di vista epidemiologico, la sedentarietà è significativamente più frequente nella popolazione più anziana, fra le donne, fra le persone che hanno maggiori difficoltà economiche e con titolo di studio basso o assente. Le caratteristiche socio-demografiche della sedentarietà indicano quindi che l'AF è influenzata dal contesto socio-economico e culturale.

L'insufficiente attività fisica è il principale fattore di rischio per mortalità globale (3,2 milioni di decessi/anno). Per quanto riguarda la differenza di genere, le donne scelgono un'attività fisica più leggera rispetto ai maschi di pari età nell'adolescenza e hanno un tipo di vita più sedentaria a tutte le età e specialmente negli anni della postmenopausa. Un comportamento sedentario così come una dieta inadeguata nel bambino e il fumo nelle ragazze sono

abitudini che tendono a protrarsi negli anni e predicono il rischio cardiovascolare nell'adulto. In molti paesi europei a fronte di una percentuale di uomini sedentari pari al 47-79% corrisponde una percentuale di donne pari al 52-86%. I dati italiani sono in linea con quelli europei, infatti il Progetto Cuore (ISS) ha messo in evidenza la prevalenza di inattività fisica nelle donne (40%) rispetto agli uomini (32%). Le malattie croniche sono un allarme mondiale. Secondo l'OMS il numero totale di decessi/anno per le malattie non comunicabili (malattie cardiovascolari, malattie neoplastiche, malattie respiratorie croniche e diabete), attualmente pari a 36 milioni di persone, potrebbe aumentare fino a 55 milioni entro il 2030.

In Europa le malattie cardiovascolari, i tumori e i disturbi mentali costituiscono più della metà del carico di malattia con l'86% di decessi, il 77% degli anni di vita in salute persi, il 75% dei costi sanitari. In Italia le malattie cardiovascolari rappresentano il 41% dei decessi, le neoplasie sono la seconda causa di morte (30%), con una incidenza in aumento (circa 250.000 nuovi casi/anno) mentre le malattie respiratorie sono la terza causa di morte con prevalenza destinata ad aumentare a causa dell'invecchiamento della popolazione. Il diabete colpisce circa 3 milioni di italiani (il 5% della popolazione), ma si stima che un milione di persone sia affetta ma non consapevole della malattia. In questo contesto globale e nazionale, l'identificazione e il contenimento/abbattimento dei fattori di rischio per le malattie croniche costituiscono un'importante risorsa per la prevenzione di queste malattie, per il miglioramento della qualità di vita della popolazione e per il contenimento della spesa sanitaria. L'inattività fisica è al quarto posto tra i principali fattori di rischio di patologie croniche. Ha un forte impatto economico sia in termini di costi diretti dell'assistenza sanitaria e di anni di vita in buona salute e produttività, circa 3,2 milioni di persone muoiono, infatti, ogni anno a causa dell'inattività fisica. Le persone che non svolgono attività fisica hanno un aumento del rischio di mortalità per qualsiasi causa del 20-30% rispetto a quelli che praticano almeno 30 minuti di movimento di intensità moderata quasi tutti i giorni della settimana. Inoltre, l'attività fisica regolare riduce il rischio di malattie cardiovascolari e ipertensione, diabete, cancro del colon e del seno, depressione, accresce le possibilità di vivere una vita autosufficiente ed è un fattore determinante per il bilancio energetico e il controllo del peso.

L'impatto maggiore della inattività fisica si verifica nei paesi ad alto reddito ma livelli molto elevati anche in alcuni paesi a medio reddito, in particolare tra le donne. L'attività sportiva in Italia è stata recentemente descritta dall'Istat in un report del 2015: 19 milioni e 600 mila italiani con età superiore a 3 anni hanno dichiarato di praticare uno o più sport nel tempo libero (33,3%). Il report ha messo in evidenza l'importanza del contesto familiare nell'educazione alla pratica sportiva, infatti 4 figli su 5 praticano sport se i genitori sono sportivi. Esiste tuttavia un divario territoriale, nel nostro Paese, infatti la percentuale di popolazione che pratica uno sport è maggiore nel nord-ovest e nel nord-est d'Italia e diminuisce progressivamente passando dal centro al meridione e isole. Nella pratica sportiva il divario maschi/femmine è a favore dei maschi. Solo fra i piccolissimi (3-5 anni) non c'è differenza maschio/femmina.

I benefici dell'attività fisica si traducono in effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona attraverso molteplici meccanismi protettivi che si esplicano a vari livelli e in numerosi sistemi del nostro organismo. Di fatto l'attività fisica migliora la tolleranza al glucosio e riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2 (-50%), previene l'ipercolesterolemia e l'ipertensione e riduce i livelli della pressione arteriosa e del colesterolo. Diminuisce il rischio di sviluppo di malattie cardiache e ictus (-50%) e di diversi tumori, come quelli del colon e del seno, riduce il rischio di morte prematura, in particolare quella causata da infarto e altre malattie cardiache, previene e riduce l'osteoporosi e il rischio di fratture (diminuzione del 50% del rischio di frattura dell'anca nelle donne), ma anche i disturbi muscolo-scheletrici, per esempio il mal di schiena, migliora il tono e la forza muscolare e previene le cadute nei soggetti sopra i 65 anni di età. Riduce e favorisce la gestione dei sintomi di ansia, stress e depressione e migliora il pattern del sonno. Previene, specialmente tra i bambini e i giovani, i comportamenti a rischio come l'uso di tabacco, alcol, diete non sane e atteggiamenti violenti e favorisce il benessere psicologico attraverso lo sviluppo dell'autostima, dell'autonomia. Produce dispendio energetico e la diminuzione del rischio di obesità e sovrappeso. Riduce, inoltre, il rischio di morte prematura.

Concludendo si può affermare che l'importanza della pratica di attività motoria moderata e costante nell'adulto rappresenta uno strumento di prevenzione delle malattie croniche e di promozione della salute. Tende inoltre ad associarsi ad altri comportamenti

salutari come l'attenzione ad una alimentazione sana, la cessazione dal fumo, la riduzione del consumo di alcool. L'attività fisica, migliorando la salute, prevenendo l'insorgenza delle malattie croniche, favorendo lo sviluppo sostenibile (con la diminuzione dell'inquinamento e la riduzione dei gas serra) e consentendo una diminuzione dei costi sanitari grazie all'aumento degli anni in salute, rappresenta un investimento indispensabile per la società moderna e un principio educativo fondamentale per le giovani generazioni. Tuttavia, nel nostro paese, poco è stato fatto sin ora e molto rimane da fare.

Formare le nuove generazioni al benessere psicofisico

Fulvio Corrieri, psicologo

“Donna 2: Pronto? Il mio ragazzo fa sport agonistico.

Operatrice: Ok, e qual è il problema?

Donna 2: Vede, quando usciamo insieme, ogni mezz’ora lo vedo che tira fuori una pasticca e se la mette in bocca. E in camera sua è tutto pieno di boccettine, di pillole ... io ho tanta paura che siano queste robe ... asteroidi ... nebullizzanti ... Lui ci tiene tanto, alla forma fisica, ma io sono preoccupatissima ...

Operatrice: (...) Ma che sport fa, il suo ragazzo?

Donna 2: Gioca a bocce! Ma, a livello europeo, eh!

(Bini, A., Magrini, B., 2012, Pronto dottore?

Ho un dolore intercostiero. Il meglio dai centralini ospedalieri toscani)

Affrontare con le giovani generazioni il tema della promozione del benessere, in particolare psicologico, non può prescindere dal richiamo alla fattualità storica del momento presente. Il recente rapporto su *“La condizione giovanile in Italia - Rapporto Giovani 2016”* redatto dall’Istituto Giuseppe Toniolo pone in evidenza come la generazione dei *Millennials*, composta dagli attuali 18 - 33enni, presenti alcuni tratti culturali e sociali comuni, ma con specificità proprie differenti da paese a paese (Rosina, 2016). Per l’Italia, caratterizzata da difficoltà e crescenti incertezze sotto il profilo economico, sociale e psicologico, nei documenti ufficiali della UE (Unione Europea) e del FMI (Fondo Monetario Internazionale) ai suoi *Millennials* viene data l’attribuzione di *Lost Generation*. In particolare, la percentuale di NEET (*Not in Education, Employment or Training*), cioè di giovani di età compresa tra i 15 e i 29 anni non occupati né inseriti in un percorso di istruzione o di formazione, è tra le più elevate nella UE, subito dopo la Grecia.

Il tasso di abbandoni precoci degli studi è assai elevato, essendo, secondo i dati Istat (2015), del 15% la percentuale di coloro che non proseguono oltre la scuola secondaria di primo grado, la cosiddetta “scuola media”, e pochi sono i laureati (22.4% a fronte di una media

del 36.9% nei paesi più avanzati) e ancor meno sono quelli che trovano lavoro (62%, 20 punti sotto la media dei paesi avanzati).

Si esce dalla famiglia d'origine assai tardi, a 30 anni (i giovani d'Oltralpe escono a 25), mentre il numero delle nascite, compreso il contributo degli stranieri, ha raggiunto record negativi. Occorre inoltre ricordare che i rapporti degli istituti internazionali EUROSTAT e OECD utilizzano il tasso di NEET come una delle principali misure del rischio di esclusione sociale. I dati EUROSTAT peraltro rilevano che nel periodo 2004 - 2015 i NEET (che per l'istituto internazionale di ricerca vanno ascritti al range anagrafico 15 - 24 anni) rappresentano in Italia tra il 12% e il 13% della popolazione considerata, rilevando così una tendenza di lungo periodo che la crisi economica del 2008 potrebbe aver contribuito a cronicizzare. "Di fatto quello che si è osservato non è solo un "degiornamento" demografico, ma anche una riduzione di peso e ruolo dei giovani nella società e nel mondo del lavoro" (Rosina, 2015). Tale quadro disegnato dalla ricerca e dagli indicatori istituzionali deve essere tenuto di conto per approfondire il tema in oggetto, perché il benessere psicologico non può essere relegato a condizioni meramente individuali. Le azioni, finalizzate alla sua promozione, non possono essere esclusivamente centrate sulla singolarità dei soggetti avulsi dal contesto sociale, ma tener conto anche del contesto economico e culturale di riferimento. Nello stesso costrutto di benessere psicologico e di benessere tout-court, così come nel concetto di salute, peraltro, s'intrecciano fattori diversi che chiamano in causa la stessa definizione del *welfare system*. È stato osservato in ottica sociologica (Secundulfo, 2011) che nell'evoluzione storica del *welfare* il benessere "diventa una categoria dell'essere sociale e dell'esserci socialmente di individui e gruppi di tale rilevanza da essere assunto come compito e obiettivo di unità politiche" (Di Nicola, in Secundulfo, cit.).

Nei tempi più recenti il concetto di benessere assume il significato di "cura di sé", inteso quale "dovere verso sé stessi" e che si traduce nella "realizzazione di un progetto - percorso di vita la cui responsabilità è nelle mani di un soggetto atomizzato", nel contesto di una società ormai definita, seguendo la lettura di Bauman, come "globale e liquida". Il benessere assume perciò i contorni di un diritto-dovere che il singolo è chiamato a esercitare e a far rispettare e tutelare nella comunità di appartenenza che, però, si modifica continuamente per effetto dei processi di globalizzazione e per i mutamenti strutturali indotti dalle tecnologie nella vita sociale. Dal

benessere “fordista” della società industriale, inteso come sicurezza materiale e accesso ai beni di consumo, quindi oggettivabile, visibile e quantificabile, si è passati al benessere come costruito che incorpora “dimensioni relazionali e di senso”, indicando così una condizione che si è sempre più soggettivizzata e internalizzata. La ricerca perciò si è orientata alla misurazione del *Well-Being* (OECD, 2013), che ingloba la definizione di salute dell’OMS (WHO - *World Health Organization*, Organizzazione Mondiale della Sanità - 1948) ma che si apre nel contempo alla dimensione soggettiva e qualitativa (Logue, 1980 in Di Nicola, 2011, cit.), per cui la “cura del sé” diventa strumento e insieme di pratiche per mezzo delle quali il soggetto realizza un progetto di autorealizzazione che trascende, senza comunque negarle, le dimensioni materiali dandole piuttosto per acquisite.

“Star bene con sé stessi” si costituisce perciò come una sorta di imperativo a cui il singolo e il gruppo devono sottomettersi, ma nel contempo la “cura di sé” viene inscritta in una dimensione soggettiva che potrebbe persino diventare solipsistica e che comunque implica un profondo ripensamento del ruolo e della funzione del *welfare system*, con tutto ciò che questo comporta nella quotidianità della vita sociale delle sue istituzioni, quali, ad esempio, la scuola. In altri termini, proprio il mutamento strutturale dei costrutti di salute e benessere e ciò che ha comportato in termini di politiche di *welfare* sembra assegnare alla scuola quale sistema educativo e d’istruzione il ruolo di interlocutore privilegiato nella promozione del benessere, nonostante le crisi plurali che l’hanno attraversata e la stanno ancora caratterizzando almeno nel nostro paese, e pur avendo comunque perduto la centralità e unicità di agenzia di socializzazione e acculturazione che ha ricoperto in passato per le giovani generazioni. Peraltro, lo spostamento del baricentro dalla salute come stato e dalla prevenzione della patologia alla promozione della salute intesa come condizione processuale in un’ottica olistica, tipica ormai dell’approccio dell’OMS, rende necessario modificare la logica stessa dell’intervento di promozione del benessere in cui la cultura svolge un ruolo essenziale proprio al fine di legittimare nel senso comune questa stessa promozione. Le due figlie mitologiche di Asclepio o Esculapio, dio della medicina, Igea, che promuove la salute e previene dalla malattia, e Panacea, che invece cura la patologia, sembrano perciò ricongiungersi dopo un lungo periodo di separazione, in cui la prevenzione dalla malattia

non aveva ancora conosciuto il nuovo significato di promozione della salute, affermato dalla Carta di Ottawa (1986).

Si tratta di significati comunque che non possono essere contrapposti perché promuovere e prevenire sono complementari, soprattutto dopo il superamento del modello biomedico più tradizionalista, in cui la malattia doveva essere trattata come entità indipendente dal comportamento sociale (Mugnani, Marcucci, in Ardis, 2014a), e l'affermarsi dell'idea che la salute deve tener conto anche dell'ambiente di vita dell'individuo nel senso più ampio, dato che l'interazione tra fattori esterni e persona nel generare e nel mantenere benessere o patologia è continua e costante. In questa prospettiva, nota come orientamento bio-psico-sociale alla salute, anche le dimensioni psicologiche individuali assumono una posizione centrale perché costituiscono l'interfaccia tra il proprio corpo fisico e l'ambiente e perché "l'essere in salute implica una condizione di benessere in tutti gli aspetti dell'esistenza" (Mugnani, Marcucci, in Ardis, 2014a). Il modello bio-psico-sociale è una strategia di approccio alla persona, sviluppato da Engel (1977) negli anni Ottanta sulla base della concezione multidimensionale della salute descritta nel 1947 - 1948 dal WHO - OMS e che richiede per sua stessa natura un approccio olistico.

D'altro canto, come è stato osservato (Becchi, Carulli, 2009) "le numerose competenze richieste per l'approccio olistico non possono essere concentrate in un unico, pur colto, professionista", per cui l'unica strategia per realizzare l'approccio bio-psico-sociale è quella che prevede attività di equipe multiprofessionali che "nel nostro paese (...) fanno ancora fatica a decollare: mancano la cultura dell'integrazione e la comunicazione interprofessionale, dal momento che i vari operatori utilizzano linguaggi diversi e metodi e strumenti monoprofessionali per descrivere la salute", oltre agli ostacoli costituiti dalle diverse afferenze degli stessi professionisti. Dunque, dalla definizione dell'OMS della salute come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia" (1948), attraverso le diverse conferenze internazionali, quali quella di Alma-Ata (1978), essa si è sempre più caratterizzata come "concetto olistico positivo" per cui non è più sufficiente la soddisfazione dei bisogni primari, così come sono stati pensati da Maslow (1954, trad. it. 1973), bensì è necessaria anche la concreta realizzazione di quelle condizioni che sono un diritto fondamentale di ogni essere umano e di ogni comunità

sociale (quali l'abitazione, l'alimentazione, il lavoro, l'assistenza sociale). Fattori determinanti della salute e del benessere sono, tra gli altri, l'educazione e gli stessi bisogni più elevati della scala di Maslow, quali l'espressione della propria creatività, l'accesso alla cultura e all'arte, il poter perseguire la propria autorealizzazione che diventano imprescindibili "da un concetto di salute che ha al centro l'essere umano e non solo il suo corpo" (Mugnani, Marcucci, in Ardis, 2014a).

In questa nuova prospettiva emergono nuove chiavi di lettura dell'eziopatogenesi, quali, ad esempio l'idea che non sia l'agente patogeno in sé a creare malattia, quanto piuttosto il suo confronto con le *General Resources of Resistance*, enfatizzando così la salutogenesi, il processo cioè che conduce al benessere (Antonovsky, 1996); idea questa che si coniuga col più generale costruito di resilienza che costituisce l'orizzonte attuale entro cui inscrivere anche la ricerca applicata all'*empowerment* individuale e di comunità funzionale alla costruzione del benessere.

La Carta di Ottawa (1986) rimane perciò l'atto costitutivo delle contemporanee proposte di "promozione della salute", intesa come il processo che mette in grado le persone di aumentare il controllo sulla propria salute e migliorarla. Tale visione è ormai fatta propria dalle istituzioni, come ad esempio gli Enti Locali e le Regioni. Quest'ultime tendono a orientare il loro servizio sanitario a forme sempre più strette di collaborazione con le istituzioni scolastiche, con la costruzione di veri e propri network di *Health Schools*, come nel caso della Lombardia (2011), e fornendo quadri teorici e metodologici condivisi con cui operare le diverse iniziative. La Regione Toscana (2015) in particolare ha reso disponibili contenuti informativi efficaci anche di tipo metodologico che si rifanno al modello *Life Skills*.

Nel 1993 l'OMS ha proposto di educare i più giovani ai saperi, abilità, competenze, modi di essere che li aiutino a diventare cittadini responsabili, partecipi alla vita sociale, capaci di assumere responsabilità e in grado di affrontare al meglio i casi della vita. Per lo sviluppo o il rafforzamento di tali abilità, in ambito scolastico, viene raccomandato dalla Regione Toscana l'utilizzo delle metodologie *life skills education* (LSE) e *peer education* (PE). La Regione Umbria ha recentemente siglato con l'Ufficio Scolastico Regionale (2016) il protocollo d'intesa per promuovere il benessere delle giovani generazioni, essendo giudicata la scuola quale luogo privilegiato

per svolgere azioni tese ad acquisire e incentivare stili di vita, già a partire dall'infanzia e dall'adolescenza, funzionali a raggiungere un vero e proprio "guadagno di salute". Il livello di istruzione è considerato come uno dei principali determinanti di salute e il protocollo è stato pensato per superare la frammentazione degli interventi, puntando sulla formazione degli operatori e basandosi sul principio della intersectorialità.

Nel protocollo si promuove anche la lettura perché la *Reading Literacy* viene considerata essenziale per il pieno sviluppo individuale ed è capace di contribuire al benessere individuale durante l'intero arco della vita: "leggere fa bene alla salute", insieme allo svolgere attività motoria e ad alimentarsi in modo corretto. Appare perciò evidente che allo stato attuale l'impegno delle istituzioni si orienta nel senso di concepire la scuola come setting privilegiato d'intervento per la promozione del benessere (Consigli, Lelli, in Ardis, 2014b), ridisegnando un nuovo scenario di *welfare* entro cui lo stesso fenomeno dei NEET potrebbe essere ricompreso e significato. Infatti, il contrasto alla dispersione scolastica come il mantenimento dei giovani all'interno dei percorsi formativi e d'istruzione fanno ormai parte integrante della promozione del benessere. Infine, questo insieme di processi sinergici interistituzionali, che rimane comunque da indagare e da sottoporre ad azioni di *outcomes evaluation* e *process evaluation*, è in linea con quanto indicato nel documento HEALTH 2020, sottoscritto nel 2012 dai Ministri della salute dell'area UE. In questo contesto che legittima la promozione del benessere, qual è lo spazio che l'attività motoria e la pratica sportiva possono avere? Occorre ancora una volta tenere di conto di una realtà sociale in cui il "prendersi cura di sé" non ha un significato univoco e le azioni per il benessere si manifestano in molteplici contesti, formali e informali. Si pensi all'importanza assunta dalla "palestra" come luogo di "cura di sé" e di socializzazione e alla diffusione delle pratiche sportive. In proposito, in ottica sociologica, si è osservato che il corpo ha assunto il significato di un "biglietto da visita del soggetto", "un nuovo progetto individuale e non un dato di fatto, non una situazione indiscutibile che il soggetto possiede dalla nascita" (Viviani, in Secondulfo, 2011). L'instabilità sociale dovuta ai mutamenti rapidi delle nostre società post-industriali, la perdita del senso della continuità storica, la scomparsa dei simboli e dei principi normativi tradizionali, sovraccaricano di responsabilità i singoli soggetti, "trasformando la costruzione del sé in un processo

che non ha radici, ma evolve attraverso steps instabili, precari e occasionali” (Viviani, *ibidem*).

La metafora delle sabbie mobili, utilizzata da Bauman, indica la condizione tipica del soggetto nel mondo tardo moderno o postmoderno, per cui la costruzione della propria identità e della sua proiezione nel futuro non è più una condizione prestabilita e appare sempre più come compito dell’individuo. Ciò può generare una vera e propria ipertrofia dell’io, una concentrazione del soggetto su di sé, che si manifesta proprio nelle modalità concrete con cui si prende cura di sé anche, e spesso solo, come corpo. La nostra società è infatti una vera e propria “*somatic society*” (Turner, 1992; 2012), un sistema sociale in cui l’attenzione al corpo rischia di tramutare la “cura di sé” in un’autentica ideologia, indicata come *healthism*, per il quale lo stile di vita dominante assegna la ricerca della salute e del benessere, insieme al fitness, il valore prioritario e totalizzante. Questa deriva ideologica della cultura della “cura di sé” si accompagna alla medicalizzazione della vita quotidiana in ogni suo aspetto (Crawford, 1980) fino ad arrivare a vere e proprie forme di coercizione o di autoimposizione che costituirebbero l’internalizzazione dei precetti imposti dal sistema sociale dai connotati sempre più totalitari, quasi un “fascismo salutista” (Skrabanek, 1994). Nonostante che tali letture sociologiche del diffondersi della *Health Literacy* possono essere contestate perché eccessivamente riduttive, esse comunque consentono di cogliere la profondità e la molteplice complessità del corpo (Galimberti, 1983, 2012) nei suoi significati nel corso del tempo e il carattere di costruzione sociale e culturale dello stesso contro le interpretazioni *naïveté* e naturalistiche che lo reificano acriticamente. In altri termini, il corpo è un progetto (*body project*), cioè un’entità in divenire che fa parte integrante della costruzione dell’identità individuale (*individual self-identity*), perché siamo in un’epoca in cui la tecnologia lo può alterare e in cui è diffusa la convinzione che esso è una “*unfinished identity*”, plasmabile almeno in parte dalle conseguenze delle nostre scelte di vita. In una società dominata dal rischio e dell’incertezza il corpo diventa un sito sicuro in cui i soggetti possono esercitare un qualche controllo a differenza di quanto accade nella società in cui vivono.

La distinzione che esiste nella lingua tedesca tra il *körper*, il corpo oggettivo e strumentale, e il *leib*, il corpo soggettivo animato, consente, peraltro, di cogliere come esso sia oggetto di osservazione, ma nel contempo ciò che rende possibile l’osservazione stessa.

Questo carattere paradossale del corpo, evidenziato dalle letture sociologiche socio-costruttiviste e fenomenologiche, viene amplificato dai mutamenti biologici, psicologici e sociali che si producono durante la crescita nella nostra società, in particolare durante quel momento che indichiamo come “adolescenza”.

Il corpo si trasforma durante la crescita e il processo di costruzione della propria identità personale e sociale è culturalmente situato. Il soggetto non è sempre plasmato dalla cultura in cui cresce e vive: il rapporto è bidirezionale. Il soggetto, appropriandosi della cultura a cui appartiene, contribuisce alla stessa, secondo un principio di circolarità che la psicologia culturale ha avuto il merito di porre in evidenza. In quest’ottica l’agire educativo ricopre un ruolo essenziale per contrastare, da un lato, le ideologizzazioni della “cura di sé”, di cui l’*healthism* è una delle varianti insieme ad altre, quali il “culto della corporeità”, dall’altro la presa in carico di sé e del proprio benessere e della “cura del corpo” come “cura di sé” che implica l’assunzione di responsabilità critica e consapevole e che occorre accompagnare con proposte e metodologie di apprendimento adeguate. Occorre ricordare che il Quadro Europeo delle Qualifiche e dei Titoli (*European Qualifications Framework*), il sistema con il quale possiamo confrontare i titoli di studio e le qualifiche professionali dei cittadini dei paesi europei, distingue tra conoscenze, abilità e competenze.

Con “conoscenze” s’indica il risultato dell’assimilazione di informazioni attraverso l’apprendimento. Le conoscenze sono l’insieme di fatti, principi, teorie e pratiche, relative a un settore di studio o di lavoro e sono descritte come teoriche e/o pratiche. Con “abilità” s’indicano le capacità di applicare conoscenze e di usare know-how per portare a termine compiti e risolvere problemi; sono descritte come cognitive (uso del pensiero logico, intuitivo e creativo) e pratiche (che implicano l’abilità manuale e l’uso di metodi, materiali, strumenti). Con “competenze” si designa la comprovata capacità di usare conoscenze, abilità e capacità personali, sociali e/o metodologiche, in situazioni di lavoro o di studio e nello sviluppo professionale e/o personale; sono descritte in termini di responsabilità e autonomia. Il modello dell’OMS delle *Life Skills* sembra anche in questo caso uno dei principi regolatori a cui gli educatori possono ispirarsi. Come è noto, tale modello si presenta come universalistico e punta a far acquisire dieci competenze ritenute essenziali per i cittadini di oggi e del domani. Si tratta di competenze psico-sociali,

essendo competenze socio-emotive e relazionali, dato l'intreccio tra emozione e cognizione. Sono suddivise in tre grandi aree: emotiva, sociale e cognitiva e sono l'autoconsapevolezza, quale conoscenza di sé, la gestione delle emozioni e dello stress, le relazioni efficaci, l'empatia, la comunicazione efficace, il senso critico, il *problem solving* e il *decision making*, la creatività. Proprio per la scelta della competenza come costrutto ordinatore del modello, la proposta dell'OMS si presenta particolarmente adatta all'attuale contesto formale di istruzione italiano impegnato nel definire le competenze in uscita dai due cicli scolastici.

Appare evidente che tali *life skills* sono trasversali all'educazione motoria, all'acquisizione di abilità motorie corrette ed efficaci, alla stessa pratica sportiva, in quanto nel loro insieme concorrono a potenziare l'autostima, l'autoefficacia, la resilienza, soprattutto perché, almeno nei contesti scolastici, quella che un tempo si definiva "educazione fisica" oggi nelle migliori pratiche enfatizza la "cura del corpo" come "cura di sé nella relazione con gli altri", superando nell'agire educativo concreto quel dualismo tra "mente" e "corpo" che costituisce la tentazione ricorrente della nostra cultura. Peraltro, va notato che l'effettiva organizzazione quotidiana della didattica, con la comunque rigida separazione disciplinare e la mancanza di spazi adeguati all'apprendimento per competenze, costringe docenti e gruppi-classe a riprodurre la dicotomia tra saperi e soprattutto cognizione ed emozione, tra dimensione corporea e dimensione cognitiva, che ostacolano quella *warm cognition* che costituisce il cuore dell'apprendimento efficace e duraturo (Lucangeli, 2016). Va inoltre osservato che l'acquisizione di competenze *life skills* richiede una potente opera di costruzione di progettualità condivise con le altre agenzie formative extrascolastiche, come, ad esempio, l'associazionismo sportivo, superando i limiti della semplice promozione e avvio alle pratiche sportive. Ciò perché, come nel corpo umano, anche nell'organismo sociale i diversi elementi devono operare in modo unitario e significativo per consentire ai più giovani di acquisire quella responsabilità critica e consapevole di cui la ricerca del *Well-Being* più autentico ha necessità.

Occorre, infine sottolineare la centralità della figura del docente come "mediatore di benessere". Infatti, come afferma Lucangeli (2016, cit.) "da tutte le varie analisi e statistiche, incrociando tutte le varie qualità è venuto fuori che l'insegnante allegro, o meglio che induce allegria nei suoi allievi, ottiene le migliori capacità di

apprendimento intelligente e di benessere di vita. Da qui è nata un'infinità di letteratura sulla "*gamification*", il piacere del gioco, perché si è scoperto che l'intelligenza intelligente al meglio quando è felice. L'insegnante non deve far ridere, ma essere mediatore di benessere nell'apprendimento di cose complesse. Più si è accartocciati in sé stessi, tanto più determiniamo informazioni scorrette a livello cognitivo. E questo vale non solo per gli insegnanti, ma anche per tutte le figure che sono di accompagnamento alla crescita (...)"

Il genere nei linguaggi e nei media

Giusy Miglioranza, giornalista

Furono le Olimpiadi di Parigi nel 1900 a registrare la prima partecipazione femminile, ma è Londra, nel 2012, che ne ha consacrato la presenza: tutte le nazioni iscritte hanno presentato almeno un'atleta nella loro delegazione e, per la prima volta nella storia, le donne hanno gareggiato in ogni disciplina olimpica.

Seppur con questi dati importanti che dimostrano i passi avanti compiuti negli ultimi anni verso le pari opportunità, ancora oggi lo sport non ama le donne e per loro la strada continua ad essere in salita. Questo per alcuni fondamentali motivi:

- le atlete professioniste sono meno pagate e meno visibili nei media rispetto agli atleti che praticano gli stessi sport;
- le sportive sono soggette nella rappresentazione giornalistica a comunicazioni caratterizzate da stereotipi, pregiudizi e ricorrenti "errori di genere";
- le donne occupano ruoli secondari nelle organizzazioni e istituzioni sportive.

In riferimento alla prima motivazione Koivula (Università di Stoccolma) afferma che *"proprio la differente attenzione che i media prestano alle atlete e agli atleti costituisce la cartina di tornasole che dimostra quanto ancora sia difficile per una donna giungere al successo sportivo come professionista ed essere riconosciuta socialmente nel ruolo di atleta. Le atlete vanno in onda alla televisione per meno tempo rispetto agli uomini, anche per le discipline in cui le donne sono la maggior parte dei praticanti, come nella ginnastica"*³³.

I media possono svolgere un ruolo importante nel rafforzamento o, viceversa, nell'indebolimento degli stereotipi di genere negli sport. Ad esempio, spesso, le atlete vengono sessualizzate, cioè rappresentate in modo tale che vengono messi in secondo piano i risultati ottenuti nello sport, grazie alla forza e alle capacità, e dato risalto, invece, alla presenza o meno di stereotipi di femminilità

33 Spinelli, D. (a cura di). (2002). *Psicologia dello sport e del movimento*. Zanichelli: Bologna.

e attrazione sessuale. In alcuni casi le atlete vengono descritte anche con scetticismo e ironia, soprattutto quando competono nelle discipline più tradizionalmente maschili, come ad esempio nel pugilato o nel rugby³⁴.

Nonostante siano trascorsi 118 anni dalla prima competizione femminile alle Olimpiadi (Parigi, 1900), la diffusa presenza di stereotipi di genere e pregiudizi nei mass media concorre, ancora oggi, ad una minore considerazione delle donne nello sport e questo influisce inevitabilmente anche sul loro inferiore trattamento economico.

Quali sono i segni più rilevanti di questa disparità sportiva nei mass media? Differenze significative si registrano nella copertura mediatica degli sport maschili e femminili: a questi ultimi è dedicata un'attenzione minore³⁵. Durante le Olimpiadi di Londra, per esempio, c'è stata una notevole crescita nella copertura degli sport femminili, ma l'attenzione si è presto smontata nei mesi successivi. Al di là dei periodi in cui si svolgono grandi eventi sportivi, solo il 5% del *coverage* dedicato allo sport è incentrato su attività agonistiche svolte da donne³⁶. Percentuali bassissime e con pezzi quasi sempre firmati da penne maschili. Cronache sportive, in cui le prestazioni delle atlete sono descritte utilizzando un minor numero di termini sulle doti tecniche o motorie e invece una maggiore frequenza di parole che enfatizzano l'aspetto fisico o la presenza/assenza di caratteristiche femminili. Le descrizioni sportive delle competizioni femminili, inoltre, sono più ricche di elementi relativi a ruoli, ambienti e frequentazioni sociali delle atlete che niente hanno a che fare con lo sport che praticano³⁷.

Un altro fronte sensibile è costituito dalla scarsa presenza delle donne nel giornalismo in senso lato e in particolare in quello sportivo. Alle Olimpiadi di Londra del 2012, ad esempio, solo il 15% dei giornalisti e dei fotografi erano donne. Il divario di genere nel settore si riscontra anche nella struttura organizzativa dei media, in cui le donne occupano meno di un terzo delle posizioni dirigenziali

34 Ibidem.

35 http://ec.europa.eu/sport/events/2013/documents/20131203-gender/final-proposal-1802_en.pdf.

36 Dati Women's Sports and Fitness Foundation.

37 Spinelli, D. (a cura di). (2002). *Psicologia dello sport e del movimento*. Zanichelli: Bologna.

più elevate³⁸. A questo proposito l'onorevole Ombretta Colli, nella prefazione del volume "Donne e Comunicazione", afferma che *"nonostante i meriti riconosciuti alle donne e al loro modo di fare giornalismo, i cosiddetti ruoli di potere restano prerogativa maschile. Pochissime hanno raggiunto livelli ad alto potere decisionale o posizioni all'interno di organismi amministrativi che possono influenzare la politica dei media"*³⁹.

Se da un lato ci sono le donne sportive che devono vedersela con chi andrà a commentare la loro performance, dall'altro, troviamo giornaliste che faticano, non poco, ad ottenere semplici incarichi redazionali in un ambiente giornalistico che sembra premiare, più che il merito professionale, l'appartenenza al genere maschile e a quella cultura giornalistica che abusa di doppi sensi e di commenti che, spesso, poco rispecchiano la prestazione agonistica vera e propria.

Di seguito alcuni esempi di commenti e titoli fuori luogo di testate giornalistiche nazionali riferiti ad atlete.

La Repubblica, nel 2015, titola l'impresa della sciatrice Anna Fenninger *"Sci: bella e imbattibile, Anna Fenninger senza avversarie"*. Come se la bravura, da sola, non bastasse a connotarla, non facesse notizia. Quando il campione è un uomo, non sono utilizzati titoli del tipo: *"Bello e seducente"*, *"Forte, con un sorriso smagliante"*, ecc.

Le Olimpiadi di Rio de Janeiro del 2016, oltre che per le performance dei campioni nel nostro paese, hanno fatto notizia anche per l'indelicato titolo de il Resto del Carlino che evidenzia l'impresa della squadra femminile di tiro con l'arco con il seguente titolo: *"Il trio delle cicciottelle sfiora il miracolo olimpico"*. Sul web e sui social network si è scatenato lo sdegno per quel commento discriminatorio, superficiale e inopportuno cui è seguita la lettera di Mario Scarzella, presidente della FitArco, a Giuseppe Tassi, direttore de il Resto del Carlino, che ha immediatamente rimosso dall'incarico il giornalista.

Un altro esempio di cattivo giornalismo riguarda Rossella

38 Dati della presentazione di Anthony Edgar, responsabile delle operazioni media del CIO, «The Olympic Games: Meeting New Global Challenges», Oxford University Club, Oxford, «The Future of Reporting at the Olympic Games», 13-14 agosto 2012 in La Parità di Genere nello Sport.

39 Grecchi, A. (a cura di). (2003). *Donne e Comunicazione*. Franco Angeli: Milano.

Fiammingo. Un articolo di Libero Quotidiano riporta: “*Rossella Fiammingo, argento a Rio e oro in bikini: le foto da urlo, lato B disegnato col compasso*”. Il giornalista non evidenzia neanche la specialità (scherma) in cui Rossella ha eccelso salendo sul podio, ma ha speso, altresì, molte parole sul suo aspetto fisico.

Felice Belloli, presidente della Lega Nazionale Dilettanti, nel 2015, risulta essersi espresso sul calcio femminile con l’espressione sessista “*Basta con queste quattro lesbiche*”. Una frase, qualora fosse vera, carica di stereotipi, pesante, senza garbo e rispetto, che l’interessato, in seguito, ha negato di aver pronunciato.

L’altro elemento sconcertante è che il genere femminile è sottorappresentato, o per meglio dire assente, nelle posizioni direttive. Manca una qualsiasi forma di *gender balance*⁴⁰ nei luoghi apicali. Gli allenatori, anche di atlete donne, sono più frequentemente uomini. Sono ancora prevalentemente maschili i vertici del Comitato Olimpico Internazionale, che decide quali sport ed eventi inserire nel programma olimpico dei Comitati Olimpici Nazionali, che controllano gli sport olimpici nelle diverse nazioni - come il CONI in Italia - e della Federazione Internazionale dello Sport, che sottopone i nuovi sport olimpici.

A questo proposito, nel nostro paese si evidenzia che:

- su quarantacinque presidenti di Federazioni, nessun presidente è donna. A parte una parentesi di pochi mesi per la presidenza degli sport equestri, nella storia dello sport italiano non vi sono mai state presidenti donne;
- il numero di dirigenti donne nei consigli federali (i CDA delle Federazioni) è incredibilmente esiguo e spesso non rispetta il criterio di una “equa rappresentanza di genere” neanche tra le componenti specifiche, come quelle degli atleti e degli allenatori;
- gli staff tecnici delle nazionali (persino di Federazioni a prevalenza schiacciante di tesserate donne) sono quasi sempre composti da uomini;
- la presenza di allenatrici, direttrici sportive, team manager e allenatrici nello sport italiano è incredibilmente basso;
- il CONI non ha istituito una propria Commissione per le Pari Opportunità.

Per verificare l’equità di genere nello sport italiano, andrebbero analizzati con appositi studi di *gender budgeting*, gli investimenti

40 Con il termine “*gender balance*” s’intende un’equa rappresentanza di donne e uomini nei contesti lavorativi.

delle Federazioni stanziati per l'organizzazione delle strutture, i montepremi, le borse di studio e i benefits riconosciuti ad atleti e atlete⁴¹. Per contrastare questa presenza di stereotipi di genere nei confronti delle atlete è rilevante l'azione portata avanti dalla campagna di ASSIST⁴² (Associazione Nazionale Atlete) che si occupa anche della sensibilizzazione nei confronti della parità di diritti nello sport, della parità di accesso alla pratica sportiva e alla cultura sportiva in generale.

In qualità di giornalista e campionessa del mondo di windsurf mi auguro che azioni come quelle portate avanti da ASSIST contribuiscano a promuovere la cultura della parità di genere (*equity gender*) anche nel mondo dello sport con il relativo superamento di convinzioni e comportamenti retti da stereotipi e pregiudizi di genere e che, in particolare, quel movimento europeo e non solo italiano, che ha portato al principio del bilanciamento di genere (*gender balance*) nei luoghi apicali, venga affermato anche nei nostri sistemi sportivi.

41 Rizzitelli, L., Pesoli, L. *Lo sport e le donne in Italia: la discriminazione inaccettabile del "lavoro sportivo (professionismo) vietato alle donne"* per Assist Associazione Nazionale Atlete.

42 ASSIST è una associazione che si propone di rappresentare e tutelare i diritti delle atlete di ogni disciplina sportiva di tipo agonistico e delle operatrici ed operatori dei vari ambiti professionali legati allo sport: allenatori e allenatrici, manager, professioniste/i della comunicazione ecc.

Parte terza

buone pratiche e testimonianze privilegiate

Sport: il reparto giocattoli della vita.
Jimmy Cannon

Kickboxing stile di vita: storia di una campionessa

Gloria Peritore, campionessa di kickboxing

Fino a pochi anni fa vedere una donna gareggiare su un ring era quasi impossibile; oggi, invece, è uno spazio anche femminile e il numero delle iscritte alle palestre pugilistiche cresce di anno in anno. Possiamo affermare che, ai giorni nostri, è praticato con la stessa passione con cui negli anni '80 ci si dedicava all'aerobica.

Fra i vari sport da combattimento la kickboxing è una delle discipline che allena il corpo e la mente, aumenta l'autostima e la fiducia in se stessi. Molte, oggi, sono le donne che si avvicinano agli sport da combattimento per vari motivi, fra cui il bisogno di rafforzare il proprio coraggio, forgiare il carattere, acquisire strumenti per la difesa personale e il contrasto alla violenza altrui.

Ringrazio, quindi, l'Istituto CO.RI. - Comunicazione & Ricerche - che mi ha dato la possibilità di raccontare nel convegno "Genere e Benessere nello Sport" la mia esperienza di vita e campionessa di kickboxing. Sono una kickboxer (classe 1988) a livello professionistico (K1 e Fight Code Rules). Originaria di Licata, da diversi anni vivo a Firenze dove mi alleno al Kickboxing Club Firenze con il maestro Paolo Morelli. Pratico con passione e dedizione, da circa tre anni, combattimenti a livello mondiale e sono diventata una fighter di Bellator ed Oktagon, due delle organizzazioni più importanti al mondo per la kickboxing e le MMA (Mixed Martial Arts). Nonostante la mia giovane età ho già conseguito numerosi successi sportivi: vice campionessa italiana Light Contact 2011; campionessa italiana Light Contact 2012; campionessa italiana Contatto pieno 2012; campionessa mondiale dilettanti Wtko 2012; campionessa italiana professionisti 2014-2015; campionessa mondiale dilettanti 2014 (Campionati del mondo IAKSA – Lloret de Mar Spagna); vincitrice di Oktagon 2015; vincitrice di Oktagon 2016 (Venum Victory World Series) e vincitrice di Bellator Kickboxing 2016 (St. Louis, Stati Uniti).

La kickboxing è un tassello molto importante della mia vita, una sua parte integrante. Prima di praticare questa disciplina ho cercato sempre di separare la sfera privata dal lavoro e dall'attività sportiva,

ma con la pratica agonistica ho dovuto cambiare le mie abitudini e le mie giornate per poter diventare un'atleta professionista. Ho avuto anche la fortuna di incontrare, in palestra, il mio attuale compagno, anche lui pugile agonista. Con lui condivido l'amore spassionato per le arti marziali; in questo modo è più facile riuscire a trovare un equilibrio nella mia vita in generale.

Lo stereotipo comune associa la kickboxing a "violenza", ma sono false credenze. In realtà si tratta di allenamento, strategie e soprattutto tecnica. Nelle arti marziali e nella lotta in generale c'è molto rispetto e i colpi dati e ricevuti sono regolamentati. Ovviamente, essendo uno sport di contatto basato sul combattimento, è normale che si possa pensare alla kickboxing come sport violento. Per come la vedo io, invece, penso che sia adatto anche a bambini/ragazzi e bambine/ragazze (conosco molti/e adolescenti che lo praticano, soprattutto in Sicilia), in quanto è basato su una ferrea disciplina e, per questo motivo, molto educativo.

Ci vorrebbe un cambiamento di visione: non percepire la kickboxing come uno sport violento, ma come una scuola di vita. Credo, a questo proposito, che tutte le attività agonistiche possano essere di supporto per migliorare e cambiare alcuni aspetti del carattere e rafforzare il fisico. La kickboxing per me è un po' la metafora della vita: è uno sport in cui bisogna lottare con tutte le proprie forze per raggiungere il risultato prefissato. La mia vita sarebbe stata molto diversa senza questo sport.

Giusto per sfatare un altro stereotipo, non rinuncio alla mia femminilità. Spesso indosso i guantoni con lo smalto rosso, perché vivo bene questa mia dimensione di donna/kickboxer. Sicuramente anche grazie alla società che è cambiata favorevolmente in questo senso. Gli stereotipi di "donna maschiaccio", molto forti fino a qualche anno fa, vanno sempre più scomparendo.

Alcuni tratti della mia femminilità: dolcezza, disponibilità, attenzione alle relazioni umane ecc. non vengono meno con la pratica di questo sport. Quando qualcuno mi dice, dopo aver visto una mia foto in combattimento o un video, che sembro "cattiva", mi viene da sorridere, perché mi rendo conto che lo stereotipo prende il sopravvento. In realtà io sono solamente concentrata e determinata, come del resto le mie avversarie. Cerco di essere sempre Gloria, sia fuori che dentro il ring.

Lo sport che pratico è normalmente codificato come un'attività prettamente maschile, ma in pratica non è così. Nella mia palestra

siamo per metà donne, per cui la differenza non si sente molto. Anche i combattimenti femminili adesso sono molto frequenti; il numero delle atlete che compete in agonistica è notevolmente aumentato. Bisogna dire, però, che non c'è una visibilità mediatica della presenza femminile in questo sport, per cui per molte persone, che non sono dell'ambiente, risulta molto strano vederne una combattere su un ring. Spesso mi diverto ad ascoltare le reazioni di chi, conoscendomi per la prima volta, viene a sapere che pratico questo sport. Uno dei commenti ricorrenti è: *“Ah bene, sei una kickboxer! Però fate finta, non è vero? Mica vi picchiate sul serio!”*.

Il ring, come affermato sopra, è per me una scuola di vita. Una metafora che può aiutare a capire in che modo la boxe può essere utile alle donne in un momento in cui i casi di violenza maschile sono all'ordine del giorno. A questo proposito, mi piace illustrare il progetto “Donne in guardia”. Ho aderito su proposta di Barbara Felleca (Presidente commissione Sport del Quartiere 4 di Firenze) e Mirko Dormentoni (Presidente del Quartiere Q4). Sono stata scelta come madrina ed essendone molto onorata ho subito accettato con piacere. Il contrasto alla violenza di genere mi sta molto a cuore, sia per alcune vicissitudini personali, sia per il rapporto con donne che hanno provato l'angoscia e il malessere provocati dall'averla subita.

Purtroppo, mi rendo conto che la violenza contro il genere femminile in Italia è ancora molto sottovalutata, nonostante le numerose campagne di sensibilizzazione e le diverse associazioni e istituzioni coinvolte in azioni di contrasto e di prevenzione. I mass media raccontano, con una frequenza impressionante, di stalking, maltrattamenti e femminicidi, spesso da parte del compagno, marito o ex. L'attenzione è generalmente concentrata sulla notizia e sulle reazioni emotive che suscita; sarebbe più utile peraltro porre l'attenzione sulle dinamiche precedenti al fatto e sugli esiti. Molte donne, ancora oggi, temono di denunciare i maltrattamenti, per vergogna, per paura, perché rischiano o pensano di ritrovarsi sole. Il progetto “Donne in Guardia” vuole sensibilizzare quante più persone possibile su questa drammatica realtà, trasmettendo le basi della kickboxing e della difesa personale, soprattutto a chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina. Per l'iniziativa, portata avanti dal Quartiere 4 di Firenze in collaborazione con il Kickboxing Club di Firenze, vengono organizzati degli stage, in cui il coach Paolo Morelli trasmette le basi teoriche e io mi occupo della parte pratica. Questo progetto, in cui credo molto, è, per me,

solo l'inizio. Il mio obiettivo è riuscire a fare ancora qualcosa di più: sfruttare la mia notorietà di donna combattente per campagne di sensibilizzazione e prevenzione.

Il valore della parità: l'esempio del movimento hockeystico pisano

Riccardo Vanni, responsabile della sezione Hockey del Centro Universitario Sportivo pisano (CUS Pisa)

Le pari opportunità tra i generi, volute, programmate e realizzate nello sport equivalgono certamente a un investimento sicuro di successo sportivo, oltre che a un preciso dovere civile, sociale e umano.

Esistono statistiche, frutto di indagini accurate (ad esempio quella di "Save The Children", realizzata per la "Giornata Internazionale delle Bambine e delle Ragazze" e celebrata l'11 Ottobre 2016), che indicano i paesi del mondo in cui per una bambina è meglio nascere. L'Italia è al decimo posto su 144 paesi (prima la Svezia, ultimo il Niger). Fra la prima e la seconda parte di questo elenco c'è una grandissima differenza nella qualità di vita femminile. Ad esempio, ogni sette secondi una ragazzina sotto i 15 anni viene data in sposa e ci sono 70.000 decessi annui per parto nella fascia di età tra i 15 e i 19 anni.

Per quanto riguarda la pratica sportiva delle ragazze nel mondo non mi risultano esserci altrettante indagini così dettagliate. Dunque, un grande apprezzamento per il tema scelto nel *meeting*.

Grazie alle attività praticate presso il Centro Universitario Sportivo pisano (CUS Pisa), con particolare riferimento all'hockey su prato, posso affermare che l'impegno dei vertici dell'associazione, dei manager sportivi e dei tecnici istruttori è sempre stato fortemente orientato a creare e mantenere ambienti in cui la parità di genere fosse realizzata con pienezza e così è tutt'ora. Per capire come e perché, nell'hockey del CUS Pisa, siamo arrivati a questo traguardo è necessario fare un passo indietro.

Nella città di Pisa, all'interno della sua Università, l'hockey viene praticato dal 1935. La prima partita della squadra pisana, allora chiamata GUF Pisa, fu giocata nel 1938. La guerra interruppe l'attività del GUF. Ripartì nel 1948, col nome CUS Pisa, e nel 1950 vinse il primo titolo Italiano universitario. Il team rimase in serie A fino al 1960 e poi militò nelle serie inferiori fino agli anni '80, quando venne promosso nella categoria "eccellenza" (la massima serie) di

indoor, passando in A2 nel campionato outdoor. I primi anni '90 sono stati all'insegna della serie A2, ma la decadenza era dietro l'angolo. La mancanza del settore giovanile non permise il necessario ricambio di atleti e il movimento si esaurì. La ricostruzione è stata promossa da un team, di cui faceva parte come delegato scolastico il professore Antonio Ceccotti che orientò i suoi alunni della scuola media di San Giuliano Terme (PI) a praticare questo sport.

Silvana Lo Giudice e Daniele Taglioli, tecnici ed ex giocatori, hanno costituito con i loro figli e compagni di scuola un gruppo di bambini e bambine, che si sono appassionati all'hockey ed hanno acquisito eccellenti abilità tecniche. Su mia iniziativa, è stata fondata l'Associazione Amici dell'Hockey del CUS Pisa, formata da ex atleti e dirigenti del CUS Pisa hockey, che si è occupata dell'organizzazione manageriale e del sostegno economico alle attività. Nel 1995, grazie a questo importante lavoro, è nata la squadra femminile che ha costituito un passaggio fondamentale per gli attuali successi sportivi del CUS Pisa hockey. All'inizio del 2000 la squadra maschile e quella femminile si sono iscritte ai campionati allievi e allieve (attuali under 14). Nella stagione 2004-2005 è avvenuta la svolta: la formazione femminile (under 14) ha conquistato il primo scudetto giovanile su prato e quella maschile under 16 ha sfiorato il titolo indoor. Negli anni seguenti *"le Cussine e i Cussini"* sono diventati, grazie alla presenza di un settore giovanile numeroso e competitivo, una realtà di eccellenza dell'hockey italiano e hanno conquistato, ad esempio con la squadra femminile, la serie A, sia su prato (outdoor) che indoor.

Questo percorso di sviluppo, impegno e passione ha portato alla vincita, da parte della sezione femminile, di quattro titoli di campione d'Italia e, da parte di quella maschile, alla conquista della medaglia d'argento. Tutti insieme, uomini e donne, in una realizzata parità di genere e fratellanza sportiva.

Il successo e gli altri titoli conquistati (un palmares di eccezione con 21 titoli italiani giovanili femminili e maschili e quattro titoli italiani assoluti femminili negli ultimi 20 anni) si sono potuti realizzare, grazie ad un approccio allo sport "polidisciplinare", non specialistico e strettamente paritario tra i generi.

La metodologia di avviamento allo sport del "CUS Junior" consiste nel far "giocare" inizialmente le bambine e i bambini insieme in diverse discipline sportive: atletica, basket, pallavolo, hockey su prato, rugby, calcio e ginnastica. La rotazione tra i

diversi sport consente ai partecipanti di acquisire le competenze di base, specifiche di ognuno. La progressione didattica evita la specializzazione precoce, arricchisce di stimoli e competenze motorie diverse e sviluppa un'intelligenza corporea più pronta, versatile e capace di affrontare meglio problemi nuovi. Acquisire un più ampio bagaglio di abilità e conoscenze motorie rende più ricca la base da cui attingere per i futuri apprendimenti. In questo modo maschi e femmine hanno la possibilità di esprimersi con il movimento, di conoscere il proprio corpo, di consolidare gli schemi motori e la coordinazione di base. Il nostro metodo "polidisciplinare" e "paritario" per l'avviamento allo sport dei giovanissimi (6-8 anni), che si è rivelato vincente, continua con successo presso il nostro centro. Dopo i primi due anni di questo approccio ludico-motorio, giocoso, soft e aspecifico, le bambine e i bambini possono scegliere lo sport che è piaciuto di più e nella cui pratica hanno riscontrato la migliore predisposizione psico-fisica. La scelta della disciplina avviene per una preferenza personale, autonoma dell'atleta e da lei/lui sperimentata, non a seguito di un'opera di "forzato" convincimento da parte di genitori o per emulazione di compagni e modelli televisivi. Questo approccio ha consentito a molte ragazzine, ad esempio, di avvicinarsi all'hockey.

Negli anni abbiamo verificato che sia le ragazze sia i ragazzi, grazie a questa modalità di scelta dello sport, autonoma e sperimentata personalmente, sono cresciuti tecnicamente ma anche con un profondo senso di benessere psico-fisico e si sono fortemente fidelizzati alla disciplina scelta. Questa metodologia, infatti, permette a ciascuno di fare una scelta rispettosa delle proprie motivazioni, attitudini motorie e caratteristiche fisiche. Tale auto-orientamento allo sport consente di tener conto delle diverse specificità, anche di genere, e di ridurre l'influenza di stereotipi e condizionamenti esterni.

Le ex bambine del 1995, atlete del CUS Pisa, oggi sono donne consapevoli e atlete realizzate. Hanno vinto, a partire dalla stagione sportiva 2003-2004, quindici titoli italiani giovanili nelle categorie dall'under 14 all'under 21 e quattro titoli italiani assoluti di campione d'Italia. Le squadre maschili hanno vinto sei titoli italiani giovanili ed hanno scalato la classifica fino alla promozione nella massima serie A1, nel giugno del 2016.

Alcune nostre atlete, oggi, sono istruttrici attente, sensibili e preparate nel garantire le pari opportunità. Anche i nostri atleti,

vissuti in un ambiente con questi principi, hanno acquisito da questa esperienza un modello indelebile di comportamento paritario nel rapporto fra donne e uomini. Negli anni, nuove ragazze si sono avvicinate con continuità all'hockey, frequentando il nostro centro e diventando attrici dello stesso progetto. Nella stagione sportiva 2016-2017 si sono iscritte ai Campionati Federali squadre femminili e maschili di tutte le categorie giovanili: under 12-14-16-18-21 e ai massimi campionati nazionali delle serie A1 sia la squadra femminile sia la maschile senior.

Le atlete degli anni '90, oggi, costituiscono una squadra di vertice nel massimo campionato italiano di serie A1 e crescono anche nei ruoli istituzionali dell'Associazione, nei settori in cui si prendono le decisioni. Francesca Bendinelli, capitana della squadra nel 2015, è diventata membro del consiglio di amministrazione del CUS Pisa. Chiara Chirico e Giulia Taglioli, altre due giocatrici, sono membri effettivi del consiglio direttivo della sezione hockey, di cui fanno parte anche due mamme-dirigenti: Lucianita Dambra e Ulli Amon.

Sport e scuola: una convivenza difficile o una possibilità di crescita?

Lucia Guerrieri, insegnante di scienze motorie

Dopo aver lavorato, per diciotto anni, come docente di scienze motorie in un liceo linguistico-pedagogico (ex istituto magistrale), da due anni insegno in un liceo scientifico. La componente scolastica di questi due istituti è nettamente differente. Il primo, con circa 700 iscritti, è frequentato in prevalenza da ragazze (600 alunne e circa 100 alunni), mentre il secondo è uno dei più grandi licei della provincia di Pisa con circa 1.200 alunni, divisi equamente fra ragazzi e ragazze.

Due anni fa, quando ho cominciato a insegnare nel liceo scientifico, il mio primo obiettivo è stato quello di informarmi sui programmi ministeriali e sul POF (Piano dell'Offerta Formativa) che costituisce la carta d'identità della scuola. Ho subito notato che nei documenti scolastici ufficiali e nella programmazione specifica per la mia disciplina non esistevano grandi differenze con l'istituto in cui avevo lavorato precedentemente. Ciò nonostante mi sono posta subito una prima domanda: *“se attuo le stesse attività motorie utilizzate nella precedente esperienza didattica, cosa otterrò nel nuovo istituto?”* Una prima risposta a questo quesito l'ho avuta dopo poche lezioni. Un'alunna, in riferimento all'attività di pallacanestro, ha affermato che le esercitazioni praticate erano troppo maschili e che trovava notevoli difficoltà nell'eseguire certi movimenti: palleggio - 3° tempo - attacco/difesa. La volontà di chiarire meglio le sue difficoltà mi ha portata a riflettere, osservare diversamente la mia proposta formativa e a pensare che forse stavo usando un metro di valutazione standard, pensato per ragazze e ragazzi, che non mi permetteva di tenere conto delle specificità motorie e delle difficoltà vissute da un genere rispetto all'altro. Nella precedente esperienza lavorativa, in una scuola nettamente a frequenza femminile, nessuna alunna aveva sollevato tali difficoltà e posto il problema; quindi mi sono fatta un'altra domanda: *“come mai in una scuola a netta componente femminile nessuna aveva mai fatto una tale dichiarazione?”*. Si stava forse verificando un paradosso. Nonostante il sistema scolastico sia organizzato secondo un modello

centrato su prestazioni e discipline individuali più vicine al modo di essere maschile e gli sport siano percepiti come prevalentemente maschili, in scuole a prevalenza femminile si può verificare una particolare sintonia tra insegnanti e alunne, che porta a modelli di organizzazione delle attività scolastiche più in linea col sentire femminile, con la conseguente percezione condivisa della scuola come “contesto protetto”. È questa condizione che può influenzare positivamente le aspettative delle insegnanti verso le ragazze e addolcire/mitigare i criteri valutativi con l’esito di aumentare il benessere scolastico delle allieve, come rilevano Barbara Mapelli e Maria Giovanna Piano⁴³.

Da questa consapevolezza sono scaturite altre domande: “esistono sport più adatti ai generi (m/f)?”; *“l’insegnante quale scelta operativa deve mettere in atto per motivare alla pratica sportiva, senza riproporre stereotipi sulla differenza di genere?”*; *“la classe deve lavorare sempre insieme o, dopo una parte comune, le attività possono/devono differenziarsi? E come?”*. Non esistono qualità maschili e femminili ma solo qualità umane; ciò nonostante, eliminare gli stereotipi non significa annullare le diversità di genere e appiattire tutti i componenti di un gruppo in un’unica categoria di persone. Nonostante le specificità individuali, peraltro, esistono effettivamente da parte degli alunni e delle alunne differenti strategie di approccio e adattamento alle regole scolastiche, che possono derivare da modelli educativi diversificati per genere. Tali diversità, presenti anche nelle attività sportive scolastiche, talvolta sono rinforzate da cattive prassi di insegnamento, messe in atto (consapevolmente o inconsapevolmente) dalle docenti e dai docenti che, differenziando le richieste, rafforzano la discriminazione tra allieve/i. Occorre precisare che la differenza di genere non consiste in qualcosa di “dato” e di oggettivo, esterno agli individui, ma è un’elaborazione simbolica, costruita anche nel contesto scolastico attraverso l’interazione fra alunni/alunne e fra loro e le/gli insegnanti in continui processi di scambi e di rinforzi reciproci. Il modo di essere maschile e femminile, che è il risultato di un delicato intreccio tra fattori biologici e socio-culturali saldamente ancorati ai valori preminenti nel gruppo di appartenenza, è inevitabilmente correlato con la cultura prevalente nelle istituzioni educative. Riflettere sul ruolo della scuola in merito ai processi educativi, rispettosi delle

43 Mapelli, B., Piano, M.G. (1999). *Scuola di relazioni. Cultura e pratiche pedagogiche*. Franco Angeli: Milano.

differenze ma senza cadere nella trappola degli stereotipi, significa esplicitare i valori, le norme, i modelli e i significati intersoggettivi che consentono nei processi di apprendimento/insegnamento di valorizzare le diversità, senza correre il rischio di fare delle discriminazioni di genere. In un processo di crescita è essenziale per le ragazze e i ragazzi imparare a non omologarsi in maniera stereotipata a modelli prevalenti, ma piuttosto ad essere liberi di comportarsi secondo il proprio modo di sentire, essere e volere, indipendentemente dal genere a cui appartengono.

Per i docenti è altrettanto importante avere chiara una visione individualizzata dell'insegnamento e rendersi conto che non si può porre scarsa attenzione alle specificità maschili e femminili, a causa del poco tempo a disposizione, del numero degli alunni, delle strutture sportive carenti o di una radicata tendenza all'uniformità e al non apprezzamento della differenza di genere, in virtù del fatto che la scuola ha i suoi nuclei fondativi su principi di universalità ed eguaglianza. Occorre imparare a coniugare i principi di eguaglianza con quelli di differenza e a riflettere sempre più su una visione dell'insegnamento che sia attenta alle specificità, fra cui quelle di genere. Attualmente, nonostante il permanere di alcuni atteggiamenti di scetticismo e attesa da parte dei docenti legati a una visione neutra⁴⁴ del proprio lavoro, il dibattito culturale si sta centrando sempre di più sul ruolo della scuola nell'educazione alla differenza di genere. Dal momento che l'età adolescenziale, in cui si struttura l'identità di genere, coincide con quella dell'istruzione secondaria superiore, il ruolo della scuola diventa strategico, soprattutto nell'offrire gli strumenti opportuni per sostenere la ricerca di sé, per gestire meglio l'orientamento sessuale, per garantire l'acquisizione di corrette modalità, per esprimere i propri bisogni e per ascoltare quelli altrui. *“Ma la cultura scolastica è così realmente sensibile all'identità di genere da poter gestire questa problematica senza contribuire, all'opposto, al perpetuare degli stereotipi di genere?”* Una grande responsabilità, oggi, è affidata alle donne (studentesse e docenti), cui spetta il compito di mettere in crisi le proprie immagini stereotipate di femminilità e mostrarsi sulla scena scolastica con modalità di pensiero e comportamentali sempre più consapevoli, attive e libere. Tutto ciò richiede anche la padronanza

44 Con il termine neutro s'intende un approccio culturale ed educativo che pone al centro un generico concetto di "uomo" e non tiene conto delle differenze di genere legate alle specificità femminili e maschili.

di quei materiali culturali che consentono di comprendere l'origine degli stereotipi così come i principi su cui si regge un'autentica democrazia duale, attenta alle specificità di entrambi i generi.

Come afferma Marguerite Yourcenar: *“fondare biblioteche è un po' come costruire ancora granai pubblici: ammassare riserve contro un inverno dello spirito che da molti indizi, mio malgrado, vedo venire”*. Trovo che questa affermazione sia illuminante e pensando alla formazione sportiva delle nuove generazioni mi sono posta i seguenti obiettivi: fare vivaio, lavorare sulle tecniche, far crescere le persone. Occorre in definitiva, più che fabbricare campioni, spesso anche falsi ed effimeri, preparare donne e uomini ad una attività sportiva sana.

Movimento e terza età: buone prassi SPI-CGIL

Daniela Pagani, coordinatrice provinciale SPI-CGIL

Portare l'attenzione sul genere anche in ambito sportivo, come è stato fatto con il convegno "Genere e Benessere nello Sport", significa affermare il valore del diritto alla salute, con particolare attenzione a quello delle donne che tradizionalmente svolgono minore attività fisica.

Prima di addentrarmi in una riflessione sull'argomento, intendo spiegare che cos'è lo SPI-CGIL e di cosa ci occupiamo. Lo SPI, il Sindacato Italiano Pensionati della CGIL, rappresenta, tutela e difende i pensionati e le pensionate di tutte le categorie lavorative e appartenenti ai vari regimi pensionistici, organizzandoli all'interno della CGIL. Cura gli interessi delle sue pensionate e pensionati, si occupa di previdenza per la tutela del potere d'acquisto delle pensioni, promuove l'uguaglianza delle donne e degli uomini, lotta contro ogni forma di emarginazione per una società senza privilegi né discriminazioni, in cui siano sempre riconosciuti i diritti fondamentali della persona, in particolar modo anziana, perché più esposta al rischio di marginalità e di irrilevanza sociale.

L'Italia è un paese sempre più vecchio, come rileva il rapporto annuale 2017 dell'Istat, secondo cui il 22% della popolazione risulta essere rappresentato dagli over 65. Scendendo dal piano nazionale a quello locale, si evidenzia che in Toscana gli anziani sono circa il 25% della popolazione, metà dei quali colpiti da malattie croniche di lunga durata. L'invecchiamento della popolazione, pertanto, rappresenta e rappresenterà uno dei più importanti fenomeni sociali del futuro.

Nella nostra regione per mantenere lo stato di salute e di benessere della popolazione over 65 e, in caso di malattia, garantirne la gestione più efficace, vengono investite numerose risorse e strumenti mirati, tra cui la promozione di uno stile di vita attivo. La sedentarietà, infatti, è identificata a livello globale come il quarto più importante fattore di rischio per la mortalità e causa del 6% dei decessi. In molti paesi, Italia compresa, l'inattività fisica riguarda una quota significativa della popolazione, con serie ripercussioni

sulla prevalenza delle malattie e sullo stato generale di salute. In Toscana, questa tendenza riguarda il 31,7% dei cittadini, un dato comunque inferiore al 38,6% nazionale. L'importanza dell'attività fisica per la sanità pubblica è raccomandata anche dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) che indica specifici requisiti e regole da seguire, perché è dimostrato che frequenza, durata, intensità, tipo e quantità totale di attività fisica ne determinano l'efficacia sulla salute, sulla prevenzione degli stati invalidanti e sulla risposta alle cure⁴⁵.

Di fatto nella nostra regione si vive molto a lungo, ma con il rischio di contrarre col passare degli anni malattie croniche e disabilità. Interessante diventa, quindi, l'attivazione di una progressiva consapevolezza nei confronti degli stili di vita che favoriscono la promozione della salute.

Lo SPI, occupandosi della tutela della salute e del miglioramento degli stili di vita degli anziani, s'impegna da anni, in una logica di invecchiamento "attivo"⁴⁶, a stimolare il bisogno di trascorrere gli anni di vita, guadagnati, sempre più in buona salute e nel pieno dell'autonomia funzionale.

C'è un legame molto stretto fra salute e abitudini corrette, fra comportamenti virtuosi e prevenzione, a partire dall'alimentazione e dall'attività fisica. Sempre più spesso si sente parlare di sport e terza età, anche se in Italia le percentuali di chi lo pratica sono nettamente inferiori rispetto alle medie europee. Un'attività fisica e motoria svolta con regolarità produce benefici sul sistema muscolare, respiratorio; serve a prevenire le malattie cardio-vascolari, l'osteoporosi, l'ipertensione ed è di contrasto al sovrappeso e all'obesità. Produce, quindi, risultati positivi sul benessere generale e sul rallentamento delle malattie. Porta giovamento alla salute psicologica; ne trovano, infatti, beneficio l'umore, gli stati d'ansia, la depressione e, in ultimo, promuove anche la salute sociale, perché favorisce nuove amicizie, l'integrazione e la socializzazione.

In Toscana, l'area femminile dello SPI, da qualche anno, oltre a

45 *Attività fisica adattata, ora si sperimentano anche i "gruppi di cammino* di Lucia Zambelli (09/08/2017). www.toscana-notizie.it.

46 Dal 2002 l'OMS ha adottato il termine "invecchiamento attivo" (acting aging in inglese) per intendere, non tanto la capacità di essere fisicamente attivi o di rimanere nel mercato del lavoro, quanto la possibilità di partecipare alle questioni sociali, economiche, culturali, spirituali e civiche nel rispetto dei bisogni, dei desideri e delle inclinazioni di ciascuno.

realizzare azioni necessarie a ridurre le differenze di genere, che ancora permangono nel sindacato, lavora sull'importante concetto di salute delle donne. Un particolare impegno è stato dedicato per la lotta alla violenza di genere e al femminicidio, attraverso numerose iniziative, sviluppate anche in collaborazione con gli istituti scolastici del territorio. Riteniamo, infatti, che si debba educare le nuove generazioni al rispetto di ogni tipo di differenza; ciò avrà un impatto, non solo sulla vita e sulla salute dei giovani, ma anche su quella di tutta la cittadinanza.

Un'altra iniziativa molto significativa è quella realizzata, qualche anno fa, con una ricerca sulla percezione del benessere delle donne toscane over 50⁴⁷. L'indagine, condotta mediante la somministrazione di un questionario, aveva l'obiettivo di raccogliere informazioni sulla salute di questo campione, su come vivono questa fase della vita e su quali sono le loro aspettative per il futuro. Oltre ai temi della salute e del benessere, le domande indagavano anche i carichi di lavoro, la qualità dei servizi territoriali, il bisogno di benessere culturale, la vita affettiva e la rete di relazioni.

La ricerca ha permesso di fare una riflessione su come questa fascia di popolazione consideri se stessa, le proprie difficoltà e opportunità. Dall'analisi dei dati è emerso, per esempio, che sopra i 65 anni una percentuale sempre maggiore di donne ha sviluppato tre o quattro malattie croniche. Le donne vivono più a lungo degli uomini, ma in condizioni di maggiore disabilità, solitudine e povertà.

Quelle che svolgono lavori di cura nei confronti di nipoti, figli, anziani e disabili si trovano a non avere il tempo per attività extradomestiche: frequentare associazioni, praticare attività sportive, ecc. Per molte questo impegno familiare viene vissuto come ruolo importante e gratificante all'interno della rete familiare, ma è anche vero che, quando il carico diventa troppo pesante, porta ad uno stress negativo che inevitabilmente influenza lo stato di salute.

Attraverso le risposte date si è constatato che le donne non invecchiano allo stesso modo degli uomini. Una differenza poco studiata, ma che invece ha un peso molto rilevante. La cessazione del lavoro, l'uscita di casa dei figli e la solitudine sono aspetti della vita che sono affrontati in modo diverso. La ricerca ha messo in luce

47 Salvato, A., Chiappi, F., Aristelli, G. (2011). *La salute delle donne. Il corpo che cambia. Indagine sulla salute del e donne adulte e anziane*. CGIL-SPI Toscana: Firenze.

anche che le attività preferite dalle donne nel tempo libero sono: frequentare l'università della terza età e praticare un'attività motoria.

Facendo tesoro dei risultati dell'indagine, come sindacato abbiamo compreso che, per concedere a tutti il diritto di praticare un'attività, occorre migliorare l'accessibilità e la fruibilità degli impianti sportivi con flessibilità di orari e a costi accessibili, realizzare aree da utilizzare per attività motorie specifiche (piste ciclabili, percorsi vita, ecc.), individuare attività commisurate alle loro capacità e intensificare l'impegno per ridurre gli ostacoli alla partecipazione ad iniziative sportive e culturali della popolazione anziana. In particolare, occorre porre l'attenzione sui problemi di trasporto che sovente sono un ostacolo, specialmente per le donne, perché spesso non hanno la patente.

I dati emersi sono stati anche un valido spunto per organizzare sul territorio attività di tutela sociale e sensibilizzazione. Insieme a geriatri, nutrizionisti, ginecologi sono state effettuate iniziative volte a stimolare la riflessione delle donne sulle scelte di vita utili a perseguire il proprio benessere per mantenere e migliorare la propria salute. Attraverso una corretta alimentazione, una regolare attività fisica e una prevenzione, resa disponibile dagli screening gratuiti, si può aiutare a vivere meglio. A questo proposito è necessario sottolineare che la Regione Toscana ha ampliato, per esempio, di dieci anni la fascia d'età dello screening al seno: dai 45 ai 74 anni.

Un'altra iniziativa, organizzata per facilitare e stimolare nelle persone iscritte allo SPI l'adozione di stili di vita salutari, è stato un progetto dal titolo "La salute e la medicina di genere" o per meglio dire "La salute e la medicina della differenza"⁴⁸ rivolto alle donne e agli uomini del sindacato. Sono stati effettuati in tutte le province toscane percorsi formativi con lo scopo di fornire un'informazione di base in merito ai principi della salute e della medicina di genere e agli obiettivi prioritari per la promozione del benessere psico-fisico in un'ottica di attenzione alle differenze. Particolare rilievo è stato dato alle iniziative che la regione Toscana ha realizzato in questi ultimi anni. A conclusione del progetto sono state attuate alcune azioni di contrattazione con le Istituzioni, finalizzate ad una politica sanitaria attenta alle differenze di età e di genere, e la promozione di attività fisiche, quali l'A.F.A. (Attività Fisica Adattata), ovvero corsi

48 Il corso è stato tenuto per lo SPI-CGIL Toscana da Fiorella Chiappi in qualità di membro della Commissione Salute e Medicina di Genere del Consiglio Sanitario Regionale.

per persone anziane e/o con problematiche fisiche.

La promozione della salute delle donne e degli uomini over 50 è uno degli obiettivi della contrattazione sociale dello SPI nei confronti della Regione e degli Enti Locali e finalizzata ad assicurare la qualità e l'incremento dei servizi erogati a favore della popolazione anziana. Ad un sindacato come lo SPI, proprio per il suo ruolo di mediatore sociale, spetta, oltre alla contrattazione, anche il compito di favorire una crescita culturale su questi temi, condividere conoscenze, esperienze, promuovere dibattiti, formare e informare per promuovere il benessere.

Bibliografia

- Antonovsky, A. (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion*, in *Health Promotion International*, vol. 11, no. 1, pp. 11 – 18.
- Ardis, S. (a cura di). (2014a). *La promozione del benessere. Strumenti per la sua valutazione*, 3101 Hillsborough St. USA.
- Ardis, S. (a cura di) (2014b). *Educare alla responsabilità. Scuola e società insieme per promuovere la salute e il benessere delle future generazioni*. Atti del Meeting nazionale, Siena 4 - 6 settembre 2014, www.lulu.com
- ARS Toscana (2013). *La salute di genere in Toscana*, Documenti dell'Agenzia Regionale di Sanità della Toscana, n° 74.
- AA.VV. (2016). *La condizione giovanile in Italia. Rapporto Giovani*. Il Mulino: Bologna.
- Bente Klarlund, P. (2011). *Muscles and their myokines* in *JExpBiol Journal of Experimental Biology* (214: 337-346).
- Boda, G. (2005). *Life Skills: La Comunicazione Efficace*. Carocci Faber: Roma.
- Chiappi, F. et al. (2016). *Genere & Formazione*. Franco Angeli: Milano.
- Chiappi, F. (2013). *I determinanti di salute del genere femminile nella prevenzione dello stress lavoro-correlato* in *La salute di genere in Toscana*. Documenti dell'Agenzia Regionale di Sanità della Toscana, n° 74.
- Chomistek, A.K., Manson, J.E., Stefanick, M.L. Lu, B., Sands-Lincoln, M. (2013). *Relationship of sedentary behavior and physical activity to incident cardiovascular disease: results from the Women's Health Initiative* in *J Am Coll Cardiol* (61(23): 2346-54).
- Consigli S., Terradura, E. (2015). *Healthy students: la strategia di intervento della Regione Toscana per la promozione del benessere a scuola*. Direzione generale diritti di cittadinanza e coesione sociale: Settore ricerca, innovazione e risorse umane. Regione Toscana.
- Crawford, R. (1980). *Healthism and the medicalization of everyday life*, in *International Journal of Health Services* (10 (3)), pp. 365-88.

- Edgar, A. (2012). *The Olympic Games: Meeting New Global Challenges* Oxford University Club, Oxford, «The Future of Reporting at the Olympic Games». In *La Parità di Genere nello Sport*.
- Ford, E.S. Caspersen, C. J. (2012). *Sedentary behaviour and cardiovascular disease: a review of prospective studies – Int JEpidemiol* (41 (5): 1338-1353).
- Gardner, H. (2010). *Formae mentis*. Feltrinelli: Milano.
- Gardner, H. (1983; 1993). *Stati d'animo: la teoria delle intelligenze multiple*. Basic Books: New York.
- Galimberti, U. (1983) *Il corpo*. Feltrinelli: Milano.
- Galimberti, U. (2012) *Il corpo in Occidente* presso Teatro Stabile del Cilento, Università del Salento. Feltrinelli: Milano.
- Graziosi, M. (2014). *Disparità e diritto. Alle origini della diseguaglianza delle donne*, in Scarponi, S. (a cura di). *Diritto e genere* (cit.), pp. 7-50. Cedam: Milano.
- Grecchi, A. (a cura di). (2003). *Donne e Comunicazione*. Franco Angeli: Milano.
- Guo, Ss. et al. (2000). *Cdc Growth Charts: United States*(8;(314):1-27).
- Inhwon, L. et al. (2016). *Association of sarcopenia and physical activity with femur bone mineral density in elderly women in J Exerc Nutrition Biochem* (20(1):023-028).
- IUHPE. (2011). *Verso una scuola che promuove salute: linee guida per la promozione della salute nelle scuole*, 2° versione del documento “Protocolli e linee guida per le scuole che promuovono salute”.
- Janz, K.F. et al. (2000). *Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the Muscatine study*, Department of Sport, Health, and Leisure Studies, Department of Biostatistics, and Department of Pediatrics, Division of Pediatric Cardiology, University of Iowa, Iowa City.
- Lubrano, E. (2008). *I rapporti tra ordinamento sportivo e ordinamento statale nella loro attuale configurazione*, 1° capitolo del testo “Diritto dello sport” di AA.VV. Giuffrè Edizione: Milano.
- Lucangeli, D. (2016). *A warm cognition e i cortocircuiti emozionali: il ruolo delle emozioni nell'apprendimento* Lectio Magistralis tenuta presso la Scuola Genitori Confartigianato Vicenza.
- Marmocchi, P., Dall'Aglio, C., Tannini, M. (2004). *Educare le Life Skills. Come promuovere le abilità psicosociali e affettive*

- secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Trento.*
- Mapelli, B., Piano, M.G. (1999). *Scuola di relazioni. Cultura e pratiche pedagogiche*. Franco Angeli: Milano.
 - Maslow, A.H. (1954). trad. it. *Motivazione e personalità*. Armando Editore: Roma.
 - Nader, P.R. et al. (2003). *A prenatal intervention study to improve timeliness of immunization initiation in Latino infants* J Community Health (28(2):151-65).
 - Nuewr, R. (2016). *La stoffa giusta in Mente & Cervello*, n. 140. Le Scienze S.p.A.: Roma.
 - Olimpi, N., Bravi, S., Razzanelli, M. (2013). *Stili di vita in La salute di genere in Toscana*, Documenti dell'Agenda Regionale di Sanità della Toscana, n° 74. ARS Toscana.
 - Peluso Cassese, F. (2013). *Nuove frontiere per la pedagogia delle attività motorie. Attenzione Attivazione Creatività*. Edizioni universitarie romane: Roma.
 - Perk, J., De Backer, G., Gohlke, H., Graham, I., Reiner, Z., et AL. (2012). *European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice* Eur Heart J. (33(13):1635-701).
 - Perna, G. (2011). *Come uscire dalla gabbia e riprendersi la vita*. Piemme Best seller: Milano.
 - Rizzitelli, L., Pesoli, L. *Lo sport e le donne in Italia: la discriminazione inaccettabile del "lavoro sportivo (professionismo) vietato alle donne" per Assist Associazione Nazionale Atlete*.
 - Salvato, A., Chiappi, F., Aristelli, G. (2011). *La salute delle donne. Il corpo che cambia. Indagine sulla salute del e donne adulte e anziane*. CGIL-SPI Toscana: Firenze.
 - Scarponi, S. (a cura di). (2016). *Diritto e genere. Analisi interdisciplinare e comparata*. CEDAM: Milano.
 - Schuler, G., Adams, V., Goto, Y., (2013). *Role of exercise in the prevention of cardiovascular disease: results, mechanisms, and new perspectives* Eur Heart (34(24):1790-9).
 - Secondulfo, D. (a cura di). (2011) *Sociologia del benessere. La religione laica della borghesia*. Franco Angeli: Milano.
 - SHE - School for Health in Europe (2009). *Better schools through health – The third european conference on health promoting schools*, 15 - 17 giugno 2009, Vilnius, Lituania.
 - SHE - School for Health in Europe (2013). *The 4th European Conference on Health Promoting Schools: Equity, Education and Health* 7-9 ottobre 2013, Odense, Danimarca.

- Simonati, A., in Scarponi, S. (a cura di). (2016). *La cittadinanza di genere. Un nuovo concetto giuridico “inclusivo”? Riflessioni alla luce del diritto positivo, Diritto e genere.* (cit.), pp. 115-140. CEDAM: Milano.
- Smith, A. et al. (2016). *Physical Activity and Anger or Emotional Upset as Triggers of Acute Myocardial Infarction* *Circulation* (134:1059–1067).
- Spinelli, D. (a cura di). (2002). *Psicologia dello Sport e del movimento umano.* Zanichelli: Bologna.
- Zambelli, L. (2017). *Attività fisica adattata, ora si sperimentano anche i “gruppi di cammino”.* Toscana Notizie Agenzia di Informazione della Giunta Regionale.
- Turner, B. (1992). *Regulating Bodies.* USA, Canada, London.
- Turner, B. (2012). *Routledge Handbook of Body Studies.* USA, Canada, London.
- Venera, A.M. (a cura di). (2014). *Genere, educazione e processi formativi. Riflessioni teoriche e tracce operative,* Edizioni junior, Speggiari edizioni Srl: Parma
- WHO - OMS (1978). *Dichiarazione di Alma-Ata.* Conferenza Internazionale sull'assistenza sanitaria primaria.
- WHO - OMS Europe (1986). *La carta di Ottawa per la promozione della salute. La conferenza internazionale sulla promozione della salute.* Ottawa, Ontario Canada.
- WHO - GLOBAL STATUS REPORT. (2014). *On non communicable diseases.*
- WHO – OMS. (1993). *Life Skills Education in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programs.*
- WHO – OMS. (2003). *Peer education Kit fr Uniformed Service.* WHO publications: Geneva.
- WHO - OMS Regione Piemonte. (2012). DORS (Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute). *Health Promotion Glossary.* trad. it. Glossario dell'OMS della Promozione della Salute.

Appendice

Le campionesse intervistate

Anna Bongiorno

Disciplina sportiva: atletica leggera, velocità

Inizio attività sportiva: 2007

Breve storia professionale: *“Ho iniziato ad allenarmi da allieva con mio padre, poi, in seguito a numerosi infortuni e d'accordo con mio padre e con il mio gruppo sportivo, mi sono trasferita a Rieti sotto la guida tecnica di Roberto Bonomi”.*

Successi sportivi conseguiti:

- Record: 60 metri piani indoor 7.45; 100 metri piani outdoor 11.56; 200 metri piani outdoor 23.77

- Medaglie: campionessa italiana allieve su 100 metri nel 2009 e 2010; finalista ai giochi olimpici giovanili di Singapore sui 200 metri e terza classificata con la staffetta; oro e argento alle gimnasiadi di Doha nella 4x100 e 100 metri; seconda classificata ai campionati europei under 20 di Tallin nella 4x100 (2011); campionessa italiana universitaria 100 e 200 metri (2015); campionessa italiana under 23 100 e 200 metri (2015); seconda classificata campionati italiani assoluti Torino 2015; prima con la staffetta; seconda ai campionati europei di Tallin con la 4x100 (2015); quinta in coppa Europa con la staffetta e semifinalista ai mondiali di Pechino con la staffetta; campionessa italiana di 4x100 ai campionati assoluti di Rieti 2016.

- Titoli: record italiano 60 metri piani allieve 2010, record italiano staffetta 4x100 under 20 (2011).

Attuale impegno sportivo: atleta professionista presso il Corpo Forestale dello Stato.

Stefania Cicali

Disciplina sportiva: canoa kayak

Inizio attività sportiva: 1997

Breve storia professionale: *“Ho iniziato sulla scia di mio padre e mio fratello nella società canottieri comunali Firenze. Nel 2007 sono*

passata nel gruppo sportivo fiamme azzurre per il quale gareggio tuttora”.

Successi sportivi conseguiti: finalista olimpiadi Pechino 2008 in k4 500 metri; 4 titoli mondiali in k1 maratona e uno europeo; numerose medaglia tra europei e mondiali junior in velocità (500 e 1000 metri); 4 argenti under 23 nei 500 e 1000 metri; 2 argenti mondiali e 2 bronzi assoluti in maratona in k1 e k2; bronzo giochi del mediterraneo k1 1000.

Attuale impegno sportivo: atleta nel gruppo sportivo fiamme azzurre e tecnico del settore.

Sara Giauro

Disciplina sportiva: basket

Inizio attività sportiva: a 8 anni (1987)

Breve storia professionale: *“Ho giocato a Livorno dagli 8 ai 14 anni, poi per due anni a San Giovanni Valdarno (AR), un anno a Prato, sette anni a La Spezia, cinque anni a Napoli e quattro a Taranto”.*

Successi sportivi conseguiti: Fiba Cup 2005 con Phard Napoli; Scudetto Phard Napoli 2006/2007; Super coppa Italiana 2007 con Phard Napoli; Scudetto Cras Taranto 2009/2010; Super coppa Italiana 2010 con Cras Taranto; Scudetto Cras Taranto 2011/2012; Super coppa Italiana 2011 con Cras Taranto; Coppa Italia 2012 con Cras Taranto; Medaglia d’Argento Universiadi di Daegu 2003.

Attuale impegno sportivo: nessuno

Martina Lecchini

Disciplina sportiva: hockey su prato

Inizio attività sportiva: a 4 anni (1994)

Breve storia professionale: *“Ho iniziato a giocare da piccola vincendo molti titoli nelle categorie under. Sono entrata in nazionale a 14 anni facendo under 16, u18 e u21 per poi passare alla nazionale maggiore con la quale ho fatto un anno di processo residenziale per le qualificazioni di Rio 2016. Ho sempre giocato nel mio club CUS Pisa”.*

Successi sportivi conseguiti: numerosi scudetti nelle categorie under, due scudetti indoor con il club CUS Pisa; la vittoria della WL2 in Uruguay con la nazionale. A gennaio 2017, in Malesia, per le

qualificazioni per i mondiali.

Attuale impegno sportivo: attività nel CUS Pisa e i raduni con la nazionale per i tornei internazionali.

Giusy Miglioranza

Disciplina sportiva: windsurf

Inizio attività sportiva: 1979

Breve storia professionale: *“Ho iniziato l’attività agonistica nel nuoto a 6 anni e ho fatto le competizioni fino a 14 anni. Ho praticato l’attività di windsurf dai 19 ai 25 anni”.*

Successi sportivi conseguiti: titolo mondiale windsurf 1985 a La Rochelle Francia e vari titoli italiani.

Attuale impegno sportivo: presidente dell’ASD Sport Moving; Istruttore 2° livello ANWI Nordic Walking; Istruttore Stand Up Paddle (ISA).

Gloria Peritore

Disciplina sportiva: kickboxing (K1 e Fight Code Rules)

Inizio attività sportiva: 2010

Breve storia professionale: *“Sono una kickboxer a livello professionistico che svolge dei combattimenti a livello mondiale. Sono una fighter di Bellator ed Oktagon, due delle organizzazioni più importanti al mondo. Nella vita mi occupo di web marketing nel settore moda. Attualmente ho diversi sponsor, tra cui il brand “K-Nok”, l’azienda Sixtus Italia e il brand Vitam-in. Impegnata anche nella lotta contro la violenza sulle donne, sono madrina del progetto “Donne in guardia” a Firenze, giunto, con il supporto del Comune di Firenze, alla sua terza edizione”.*

Successi sportivi conseguiti: vice campionessa italiana Light Contact 2011; campionessa italiana Light Contact 2012; campionessa italiana Contatto pieno 2012; campionessa mondiale WTKA 2012; campionessa italiana professionisti 2014-2015; campionessa mondiale 2014 (Campionati del mondo IAKSA - Lloret de Mar, Spagna); vincitrice di Oktagon 2015; vincitrice di Oktagon 2016; vincitrice di Bellator Kickboxing 2016 (St.Louis, Stati Uniti).

Riconoscimenti: “Premio Villa Vogel” - Firenze, 2014; “Best Fighters of the Year” - 2015; Premio “A Licata c’è” - 2014; Madrina della Festa dello Sport - Marradi (FI) 2016; Madrina del Progetto

“Donne in guardia” – Edizione 2015/2016.

Attuale impegno sportivo: kickboxer professionista.

Francesca Scognamillo

Disciplina sportiva: vela

Inizio attività sportiva: a 8 anni (1990)

Breve storia professionale: *“Ho iniziato con un classico corso di vela estivo sull’Optimist poi ho proseguito nelle varie discipline tra cui Laser Radial, Europa, Yngling e barche di Altura con una breve parentesi nella classe Elliott”.*

Successi sportivi conseguiti: campionato italiano classe Laser Radial.

Attuale impegno sportivo: *“Del mio sport ne ho fatto una professione, lavoro con le barche come velaia e partecipo alle regate di altura nella nostra zona”.*

Margherita Vanni

Disciplina sportiva: hockey su prato

Inizio attività sportiva: 2000/2001

Breve storia professionale: *“Ho iniziato a giocare a hockey su prato quando avevo appena dieci anni e ho continuato per quindici anni. In questo periodo ho partecipato a tutti i campionati giovanili (under 12-14-16-18-21) e ho giocato con la squadra senior con la quale, nel 2005, abbiamo ottenuto il passaggio in serie A”.*

Successi sportivi conseguiti: promozione in serie A nel 2005; promozione in Pool A nei campionati europei under 18.

Attuale impegno sportivo: *“Non gioco più a hockey su prato e da un anno a questa parte ho iniziato un corso di Mixed Martial Arts”.*

Autori e autrici

Casciello Valeria

Dottore di ricerca in filosofia del diritto. Collabora con l'Università di Perugia dove si occupa di questioni di genere, in specie di libertà e autodeterminazione femminile.

Chiappi Fiorella

Psicologa, psicoterapeuta, formatrice e scrittrice. Ha lavorato in strutture pubbliche (Scuola, ASL) e come libera professionista. Da sempre si occupa dell'apporto psicologico alle problematiche di genere con studi, pubblicazioni, docenze universitarie e in ambiti istituzionali (Commissione P.O. Livorno, Commissione "Salute & Medicina di Genere" dell'ARS Toscana, CPO dell'OPT e GdL P.O. del CNOP). È presidente dell'Istituto CO.RI. - Comunicazione & Ricerche (LI). Ha pubblicato molti libri e ricerche tra cui: *Oltre la tela di Penelope. Uno sguardo di genere sulla comunicazione* (Firenze 2009); *L'Evoluzione di carriere femminili* (Firenze 2015); *Genere & Formazione* (Milano 2016). Fra le opere letterarie: *La trilogia della livornesità* (Livorno 2010).

Chiofalo Maria Luisa

Assessora alle politiche educative e scolastiche, promozione delle tecnologie digitali per la formazione, pari opportunità e città dei valori, della memoria e della cultura della legalità e anticorruzione nella Giunta del Comune di Pisa (2008-2013 e 2013-2018). Per ANCI è componente dell'Osservatorio Nazionale Infanzia Adolescenza e della Cabina di regia per il monitoraggio del Piano Nazionale antiviolenza. Docente del Dipartimento di Fisica dell'Università di Pisa. Insegna fisica di base nei corsi di studio di Farmacia e Fisica dei sistemi a molti corpi per la Laurea Magistrale e il Dottorato di Fisica e il corso semi-divulgativo "La fisica di tutti i giorni". Svolge attività di ricerca nella fisica dei solidi e dei liquidi quantistici con metodi sia teorici che computazionali. È impegnata nella divulgazione della scienza. Suona il sax nell'orchestra dell'Università di Pisa.

Corrieri Fulvio

Psicologo, dipendente della PA (MIUR) e libero professionista

(psicodiagnostica, sostegno). Ha operato in diverse province toscane nella formazione professionale e nella promozione del benessere nei contesti sociali, soprattutto scolastici. Quale dirigente sindacale è impegnato nella promozione del benessere nei contesti organizzativi lavorativi. È membro del CUG (Comitato Unico di Garanzia) dell'USR Toscana. È consigliere dell'Ordine degli Psicologi della Toscana e presidente della Fondazione Ordine degli Psicologi della Toscana.

Guerrieri Lucia

Insegnante di Scienze Motorie presso il liceo scientifico "U. Dini" di Pisa. Da sempre interessata al mondo dello sport ha praticato l'atletica leggera, il calcio femminile e l'arrampicata sportiva. Dal 2000 socia del CAI di Pisa e nel 2003 ha conseguito la qualifica di Istruttore di Alpinismo Giovanile e per questa associazione, si occupa dell'organizzazione dell'attività di alpinismo rivolta ai giovani.

Maffei Silvia

Medico specializzata in Ginecologia ed Ostetricia e abilitata alla Medicina di Urgenza. Responsabile dell'ambulatorio di Endocrinologia Cardiovascolare Ginecologica ed Osteoporosi presso la Fondazione CNR - Regione Toscana "G. Monasterio" per la ricerca clinica e la sanità pubblica e Istituto di Fisiologia Clinica CNR di Pisa. Coordinatrice del Centro di Coordinamento Aziendale per la promozione della Salute di Genere della Fondazione CNR - Regione Toscana "G. Monasterio". Membro e referente della Commissione Permanente sulla Medicina di Genere del Consiglio Sanitario Regionale della Regione Toscana.

Miglioranza Giusy

Campionessa del mondo di windsurf e giornalista. Presidente dell'associazione sportiva dilettantistica Sport Moving con cui organizza, per giovani e adulti, attività sportive, corsi ed eventi sportivi e per il tempo libero. È diplomata ISEF, Istruttrice Internazionale SUP (ISA), Istruttrice nordic walking 2° livello ANWI e personal coach posturale.

Pagani Daniela

Nella vita lavorativa si è occupata di amministrazione del personale e consulenza del Lavoro. Dal 2008 (anno del pensionamento) è

entrata a far parte dello SPI-CGIL, ricoprendo l'incarico di segretaria di Lega. Attualmente è nella segreteria generale della Lega di Crespina-Lorenzana (Pisa) e nella segreteria provinciale, in cui si occupa di politiche di genere e coordinamento donne.

Peritore Gloria

Kickboxer di livello mondiale. Pratica da circa tre anni combattimenti a livello internazionale ed è diventata una fighter di Bellator ed Oktagon, due delle organizzazioni più importanti al mondo per la Kickboxing e le MMA (Mixed Martial Art). È stata la prima donna italiana a vincere un'edizione di Bellator.

Pezza Monica

Laureata in Scienze e tecniche psicologiche ha collaborato con enti pubblici e privati per la gestione e la rendicontazione di percorsi formativi. Ha realizzato ricerche per il settore privato, per le associazioni di categoria e per la pubblica amministrazione. Attualmente lavora per ARN, Agenzia regionale toscana per l'impiego. Si è occupata negli anni di problematiche di genere attraverso studi, ricerche e pubblicazioni. Ha curato la pubblicazione del volume *Genere & Formazione* (2016).

Raglianti Valeria

Docente di lingua inglese nella scuola secondaria di II grado, ha insegnato di ruolo in tutti gli ordini di scuola. Oltre alla laurea in lingue e letterature straniere, possiede anche quella in pedagogia e la specializzazione ortofrenica polivalente. Attualmente è in servizio presso l'Ufficio Scolastico Territoriale di Pisa e si occupa dello "sviluppo delle competenze in materia di cittadinanza attiva e democratica e valorizzazione della cultura artistica e musicale". Formatrice dell'Associazione Italiana Dislessia dal 2013, conduce corsi di formazione per docenti e genitori sui DSA/BES.

Russo Patrizia

Laureata in Scienze della formazione entra in azienda occupandosi di Formazione e Risorse Umane. Frequenta corsi e master in Italia e in Europa specializzandosi nella progettazione di interventi formativi. Da diversi anni si dedica al tema della differenza di genere con contributi progettuali, pubblicazioni e promuovendo percorsi formativi sullo sviluppo della leadership al femminile,

l'*empowerment* e su prospettive interculturali e di genere. Ha partecipato alla redazione del volume *Genere & Formazione* (2016), alla realizzazione della ricerca *Oltre il soffitto di vetro* e alla stesura del volume *L'evoluzione di carriere femminili* (2015). Oggi si occupa dell'educazione e della formazione di bambini e bambine. È vicepresidente dell'Istituto CO.RI. - Comunicazione & Ricerche (LI).

Savino Ivana Carmen Katy

Dirigente scolastico dal 2007, dirige, dal 2011 l'Istituto di istruzione superiore "A. Pesenti" di Cascina, sede di cinque indirizzi di studio liceali e dell'unico liceo scientifico ad indirizzo sportivo della provincia di Pisa. Da sempre è impegnata professionalmente nel mondo della scuola attraverso un'impronta innovativa, orientata al futuro ed attenta al successo formativo dei suoi studenti. Laureata in Scienze della Formazione, diplomata in pianoforte ed in didattica della musica, ha collaborato con il Dipartimento di Studi Sociali dell'Università e con il Dipartimento di Arte Musica e Spettacolo di Firenze. Completano il profilo una formazione ed una professionalità eclettiche unite ad una grande passione per le lingue straniere e per gli sport che pratica regolarmente.

Sgherri Elena

Psicologa e formatrice, collabora con diverse agenzie formative, soprattutto nell'ambito della comunicazione e nella prevenzione della dispersione scolastica. Formata nel sostegno per ragazzi adolescenti, svolge attività di consulenza psicologica per adulti e bambini. Ha collaborato con un'azienda leader specializzata nel training psico-fisico per atleti e tuttora svolge attività di consulenza in ambito sportivo. È socia dell'Istituto CO.RI. - Comunicazione & Ricerche (LI).

Vanni Riccardo

Nello Sport: atleta agonista di varie discipline (Calcio, Scherma, Sci e soprattutto Hockey Prato), Allenatore, Dirigente e Presidente (2002-2011) del Centro Universitario Sportivo Pisano. Oggi responsabile delle sezione hockey dello stesso CUS. Nella vita: dirigente di vertice di multinazionali farmaceutiche, attualmente Presidente della Fondazione Umanitaria E. Batini e Presidente di Interbiotek srl (Società di servizi per le imprese biotecnologiche).

Sanzo Salvatore

Laureato in Giurisprudenza. Campione olimpico ad Atene nel 2004 nel fioretto a squadre e argento nella prova individuale. Ai Giochi olimpici di Sydney (2000) conquista la medaglia di bronzo a squadre e a Pechino nel 2008 bronzo nell'individuale. In Coppa del Mondo vanta 21 successi e la vittoria finale nel 2004. Quattro volte Campione del Mondo e cinque volte Campione Europeo. È stato Assessore al Comune di Pisa, con deleghe allo Sport e all'Ambiente e Assessore alla Provincia di Pisa con deleghe allo Sport, Turismo e Politiche Giovanili dal 2009 al 2017. Attualmente è Presidente del CONI Toscana e segretario generale della Federazione Italiana Canoa Kayak. Giornalista dal 2005, collaboratore Sky Sport dal 2009.

Ringraziamenti

Ed ecco lo spazio dedicato ai ringraziamenti! Quando un evento/ lavoro si conclude è doveroso dire grazie alle tante persone, che a vario titolo, hanno contribuito alla sua realizzazione.

In primo luogo all'Amministrazione Comunale di Pisa e in particolare a Salvatore Sanzo per aver condiviso e partecipato all'iniziativa. Alla presidente del Consiglio Cittadino per le Pari Opportunità, Valeria Di Bartolomeo, e al Presidente della Fondazione Ordine degli Psicologi della Toscana, Fulvio Corrieri, per la loro partecipazione e per aver permesso all'iniziativa di diventare un prezioso momento di incontro e di confronto professionale.

Alle relatrici e ai relatori per aver condiviso contributi e spunti di riflessione. Ad Alessandro Marchi per essere stato il nostro primo lettore, a Claudia Campigli per aver realizzato il logo del convegno e per esserci stata, a Claudia Paolotti per la consulenza grafica. Un grazie particolare a Monica Pezza cruciale nel dare al libro la sua forma definitiva.

A tutte le persone che hanno risposto al questionario per averci dedicato il loro tempo e per aver fornito un apporto unico ed essenziale. Un sentito ringraziamento alle campionesse, alle preparatrici e ai preparatori atletici per aver partecipato alla nostra intervista condividendo le loro preziose esperienze personali.

A Marilù Chiofalo per aver intrapreso con noi questa avventura, per i suoi consigli, per il supporto tecnico e per la sua presenza come persona e come assessora.

E, infine, a Roberta Michelini, Referente Territoriale di Ed. Motoria, Fisica e Sportiva - MIUR - Ufficio Scolastico Regionale della Toscana, che ha referato il lavoro.

QUADERNO CPO

