

LA DONNA NELLO SPORT

Di Martina Fugazza, psicologa dello sport

1. Introduzione

Lo sport non è sempre stato aperto a tutti.

La “Carta dei principi dello sport per tutti”, redatta nel dicembre del 2002, recita nel suo primo articolo: “Praticare lo sport è un diritto dei cittadini di tutte le età e categorie sociali”.

Gran parte della storia antica e moderna ha però visto la donna esclusa dall’attività fisica. Grandi passi avanti si sono fatti dal punto di vista di mentalità e di rispetto dei diritti allo sport. Molti passi sono ancora da fare.

Questo articolo vuole evidenziare il ruolo della donna nella storia dello sport, l’evoluzione della sua partecipazione e le caratteristiche che la differenziano dall’uomo, senza tuttavia impedirle di raggiungere mete comparabili a quelle maschili.

2. La storia

Villa Casale, di Piazza Armerina (Enna) di epoca romana offre uno spettacolo colmo di storia e che ci permette di riflettere. Il mosaico chiamato “le ragazze in bikini” mostra che già nel IV secolo le donne erano solite esercitarsi in attività fisica. Sono raffigurate ragazze impegnate nella corsa campestre, nel lancio del disco e nel gioco della palla, mentre le vincitrici vengono premiate con la palma della vittoria e una corona di rose.



Nell'antichità non era quindi inusuale trovare figure femminili dedite alla pratica sportiva.

Nell'antica Grecia troviamo invece una diversa situazione.

Le Olimpiadi antiche, svoltesi dal 776 a.C. al 393 d.C., erano aperte esclusivamente a cittadini di sesso maschile. Le donne non potevano parteciparvi né da atlete né da spettatrici. Un aneddoto: si dice che a causa della madre di un'atleta che era riuscita ad assistere ai giochi travestendosi da uomo, anche gli spettatori sono stati obbligati a lasciare ogni indumento fuori dallo stadio.

Nell'epoca del Romanticismo ottocentesco la donna era vista come un essere languido e malinconico, o addirittura "una creatura malata e dodici volte impura" (Alfred de Vigny). Il ruolo del genere femminile è stato per lungo tempo legato alla sfera domestica e subordinato alla procreazione.

Pierre de Coubertin ha l'incredibile merito di aver portato le Olimpiadi nell'epoca moderna, nel 1896 ad Atene, ma non era distante dal credo delle manifestazioni antiche riguardo alla partecipazione femminile. "La partecipazione femminile sarebbe poco pratica, priva di interesse anti-estetica e scorretta" (Pierre de Coubertin, 1912).

A Parigi nel 1900 alcune atlete riuscirono a partecipare in modo non ufficiale alle gare di tennis, croquet, vela e golf.

Continuarono a partecipare a qualche gara in forma non ufficiale, finché nel 1920 ad Anversa furono ammesse ufficialmente. Nel 1928 ad Amsterdam le donne poterono partecipare alle gare di atletica leggera, fatto che aumentò notevolmente i numeri: 290 atlete su 2883. Tra il 1928 e il 1936 (Berlino) si inserirono gare femminili per le principali discipline olimpiche.

Nel 1968 a Città del Messico ci fu la dimostrazione di una grande crescita del movimento tecnico, e la partecipazione femminile arrivò al 12% del totale.

Le ultime Olimpiadi estive londinesi hanno visto per la prima volta le donne ammesse a tutti gli sport considerati in precedenza totalmente maschili, aggiungendo il pugilato femminile. Paradossalmente due sono le discipline femminili non presenti nella versione maschile: la ginnastica ritmica e il nuoto sincronizzato.

Parlando di Olimpiadi invernali, citiamo alcune discipline: nel Bob, presente dalla prima edizione del 1924 a Chamonix-Mont Blanc (FR), le atlete parteciparono per la prima volta nel 2002 a Salt Lake City (USA). L'Hockey su ghiaccio, anch'esso presente dalla prima edizione, è stato aperto alle squadre femminili nel 1998 (Nagano, J). Il Biathlon venne introdotto nel 1960 (Squaw Valley, USA) per gli uomini e nel 1992 (Albertville, FR) per le donne. Altre

specialità come lo Short Track (1992) e lo Snowboard (1998) sono state inserite nelle ultime edizioni e sono state aperte da subito sia a uomini che a donne. Grande conquista per le donne nelle Olimpiadi di Sochi (RU): il salto con gli sci, prima ritenuto troppo pericoloso per le atlete. Unica specialità che manca ancora all'appello degli sport invernali in rosa è la Combinata Nordica, una combinazione di salto con gli sci e sci di fondo.

3. Le competenze nello sport

Guardando la storia dello sport al femminile e alle difficoltà che hanno dovuto affrontare le atlete possiamo notare la loro competenza nell'attività fisica.

Non possiamo negare la diversità tra uomini e donne. Tale differenza sarebbe anzi da esaltare: diverse competenze, risorse e possibilità uguali.

Vediamole in dettaglio.

3.1 Le differenze fisiche

Uomini e donne hanno un corpo molto diverso nelle sue caratteristiche. La donna adulta in media ha una statura di 7,5–12 cm più bassa, un peso corporeo di 11– 13 KG più leggero, 4,5-6 kg in più di tessuto adiposo, 12–18 kg in meno di massa magra. Queste differenze valgono per uomini e donne indipendentemente che siano sedentari o atleti. Fino alla pubertà uomo e donna hanno potenziali atletici molto simili. Con la maturazione sessuale a causa della diversa qualità e quantità di ormoni prodotti le caratteristiche fisiche cambiano in modo importante nei due sessi. Le influenze ormonali sulla composizione corporea sono determinanti.

La donna adulta può raggiungere al massimo i due terzi della forza dell'uomo per la fisiologica minore massa muscolare. L'allenamento sulla forza muscolare può determinare nella donna un aumento di forza del 20-30% ma l'ipertrofia muscolare è comunque in valori assoluti minore che nell'uomo. La massa muscolare oltre che per quantità è diversa nella donna anche per distribuzione: nelle donne essa è maggiormente sviluppata nella parte inferiore del corpo ed in particolare nelle gambe. E' facilmente visibile come la donna non abbia nelle braccia e nel dorso importanti masse muscolari. Questo fa comprendere come le attività di forza che coinvolgono gli arti superiori , svantaggino le donne in maniera significativa.

Ma vediamo come alcune caratteristiche possano migliorare la condizione femminile: minore massa muscolare significa minori resistenze vascolari periferiche, migliore attivazione neuromuscolare, maggiore ossidazione degli acidi grassi. Il basso livello di testosterone impedisce alla donna di incrementare con l'allenamento la massa muscolare (ipertrofia) allo stesso livello dell'uomo ma non impedisce di esaltarne le capacità di resistenza alla fatica. Anche la meccanica della corsa è differente tra uomo e donna. La conformazione del corpo

femminile necessita di uno sforzo maggiore per spostare il bacino, con una lieve riduzione dell'efficacia meccanica. Va infine ricordato a proposito di apparato locomotore che gli estrogeni conferiscono all'organismo femminile una elevata elasticità, nettamente superiore a quella dell'uomo. Questa caratteristica si traduce in evidente vantaggio nella pratica di alcuni sport (ginnastica). D'altro canto un aumento della lassità legamentosa a carico delle principali articolazioni ed una minore resistenza e densità ossea rappresentano degli svantaggi, essendo cause di maggior rischio infortuni rispetto agli atleti di sesso maschile.

Anche l'apparato cardiaco è differente: il cuore femminile è proporzionalmente più piccolo rispetto a quello degli uomini, sono quindi minori la gittata sistolica e la portata cardiaca, l'apporto di ossigeno ai tessuti è quindi inferiore (Ugo Monsellato, 2013).

Nonostante tali consistenti differenze, le modalità e i caratteri della risposta dell'organismo femminile all'allenamento non sono dissimili a quelli descritti tradizionalmente per gli uomini. Le donne, proporzionalmente al livello di partenza, beneficiano dell'allenamento esattamente come i maschi, così come sovrapponibili sono i meccanismi biochimici in corso di esercizio fisico. Diversi sono gli effetti dell'allenamento sulla composizione corporea della donna e dell'uomo praticanti attività sportiva di pari livello : più veloce perdita della componente grassa , ma più lento incremento della componente muscolare nella donna. La riduzione di peso, pur non importante, sarà accompagnata da un costante incremento della performance sportiva.

Altra grande differenza tra uomini e donne è il ciclo mestruale, che può rivelarsi un problema nelle atlete quando l'attività fisica è troppo intensa: il menarca può non comparire, o il ciclo può interrompersi, creando squilibri ormonali consistenti. Tale condizione può essere sintomo di Disturbi Alimentari. Particolarmente a rischio sono alcuni sport di resistenza (atletica leggera, nuoto, canottaggio) o di figura (ginnastica, pattinaggio di figura, danza), in cui la leggerezza fisica e l'aspetto hanno grande importanza (Vanessa Costa, 2013).

Un'attività fisica moderata non ha invece nessuna influenza sul ciclo mestruale. Controlli medici sono necessari in caso di sforzi fisici intensi e attenzione particolare va dedicata da parte di allenatori, genitori e dirigenti nei confronti di ragazze in sport a rischio.

Con una giusta prevenzione, nessuna controindicazione è visibile in alcuno sport.

Nel caso di gravidanza, non ci sono altre controindicazioni se non quelle mediche ed ostetriche nel praticare sport. Il corpo della donna e il suo apporto di energia si modificano

notevolmente, ma il peso corporeo del neonato non sembra essere modificato dalla pratica di esercizio fisico anche intenso da parte di atlete. Uno stretto controllo medico è comunque consigliabile, per la salute della donna e del bambino. Sconsigliati sono invece gli sport ad alto rischio di traumi. Prestazioni di altissimo livello sono state ottenute da atlete in stato di gravidanza : “Mio figlio nascerà con la medaglia al collo, sono felicissima. Mentre sparavo sentivo muovere il bambino” (Chiara Cainero, 35 anni, al quinto mese di gravidanza, agosto 2013, oro nello skeet donne agli Europei di tiro a volo, Suhl, Germania).

E' provato inoltre che le donne che svolgono attività sportiva hanno un parto più facile rispetto alle sedentarie.

Inoltre la maternità non limita la prestazione sportiva. Numerose atlete hanno ottenuto le loro performance migliori tra il primo ed il secondo anno dopo il parto.

Questo excursus nella fisiologia del corpo femminile ci ha permesso di notare le differenze con il corpo maschile, ma anche le risorse delle donne e le loro possibilità nello sport.

Il corpo femminile dev'essere allenato e rispettato in un modo diverso da quello dell'uomo, ma non ha nessuna controindicazione a un'attività fisica intensa e legata alla performance, se sottoposta a controlli medici, ad attenzioni particolari e a una corretta prevenzione.

3.2 I ruoli sociali

Le donne hanno sempre avuto ruoli sociali profondamente diversi da quelli maschili. I primi uomini andavano a caccia mentre le donne si dedicavano ai figli, acendendo caratteristiche di genere molto diverse: gli uomini hanno più forza fisica, una migliore competenza spazio temporale e caratterialmente sono più aggressivi e più agonisti. Le donne, per contro, sono più empatiche, hanno competenze linguistiche maggiori e sono più emotive.

Passiamo in rassegna tutte le fasi evolutive di una persona:

3.2.1 L'infanzia

Durante l'infanzia, le bambine vengono spesso vestite con gonnelline e vengono messi loro gingilli tra i capelli, rigorosamente tenuti lunghi. Ma le differenze di genere non sono così determinanti per i bambini: vedrete spesso bambini di tre anni, maschi e femmine, con gonne o tute, giocare a rincorrersi nel fango. Gli atteggiamenti “femminili” o “maschili” vengono insegnati in gran parte dagli adulti di riferimento. Sicuramente le bambine preferiranno le bambole e i maschietti le macchinine. Ma quante volte accade il contrario? Eppure spesso i bambini vengono spinti dai genitori a partecipare a sport maschili come il calcio, il rugby o il judo, mentre le bambine vengono iscritte a ginnastica, danza, pallavolo. Nulla da dire, ma

allora perché ci suona così strano che un bambino faccia ginnastica e una bambina calcio? Ecco come i ruoli sociali entrano nello sport anche nei primi anni di vita.

3.2.2 L'adolescenza

L'adolescenza è un periodo estremamente instabile e delicato. I ruoli sessuali si sono definiti dopo la pubertà, nascono i gruppi di genere e i primi rapporti tra sesso diverso, il corpo è cambiato, ci si avvia verso l'età adulta. Momento delicato anche per lo sport: molti lo abbandonano, e la maggior parte sono ragazze.

Ai giorni nostri si può notare come le ragazze si comportino da donne adulte e mature anche alle scuole medie inferiori, con atteggiamenti, vestiti e parole che non farebbero parte del loro mondo. La ragazza è vista come civettuola e intrigante. Che difficoltà devono quindi affrontare le ragazze che fanno sport giornalmente o che praticano un'attività sportiva a livello agonistico? Muscolatura, abitudini di vita ed alimentari, impegni giornalieri e nel weekend possono influenzare la vita non solo della ragazza, ma anche del ragazzo atleta. La ragazza in più deve affrontare lo stereotipo, di cui parleremo più avanti, della "femmina" non agonista, seducente, debole e senza mire di performance sportive. Inoltre, in vista della procreazione, il corpo della donna adolescente è in cambiamento, portando forme diverse e squilibri ormonali, altra motivazione per la grande percentuale di drop-out (abbandono dell'attività sportiva) femminile.

3.2.3 L'età adulta

Anche nei giorni nostri, nonostante la società sia cambiata e porti le donne a non essere circoscritte dalle mura domestiche, le necessità della casa sono spesso sulle spalle del genere femminile. Si dice che i ruoli si stanno confondendo, e qualche esempio ne è la dimostrazione. Dal punto di vista sportivo troviamo però qualche difficoltà per le donne nel momento in cui si passa da essere figlie in casa con i genitori ad adulte indipendenti con una casa propria. Il genere femminile si è avvicinato molto a quello maschile dal punto di vista della formazione e possibilità di affrontare un lavoro. Molto sarebbe ancora da fare, ma analizziamo il momento attuale. Come i ragazzi, anche le ragazze studiano, si diplomano, si laureano, affrontano tirocini, stage, colloqui, periodi di prova mal pagati e lavori, non sempre compensati adeguatamente. Il tutto magari portando avanti uno sport e creandosi una vita indipendente, senza aver imparato adeguatamente, come accadeva un tempo, a badare a una casa. È una sperimentazione continua, fatta di cene cucinate velocemente dopo una giornata di lavoro e un allenamento snervante e faticoso.

Discorso a parte per le atlete professioniste che hanno trattamenti pari agli uomini ma con diritti leggermente diversi. Anche qui, molta strada è stata fatta, ma molta è ancora da fare.

3.2.4 La gravidanza

Mentre lavorare, cucinare, pulire i pavimenti e, per le donne più fortunate, stirare, sono attività fattibili da entrambi i sessi, una competenza rimarrà legata al mondo in rosa: la procreazione.

Le donne oltre ad affrontare la gravidanza, devono dedicarsi alla gran parte delle necessità del bambino appena nato. Anche qui l'evoluzione ha avuto da dire: l'orecchio femminile, per esempio, è più sensibile alla frequenza del pianto del bambino.

Cosa può significare tutto ciò in termini di sport? Come abbiamo già visto, non ci sono controindicazioni particolari riguardo lo sport in gravidanza e nel periodo del post parto. Sono gli impegni e l'energia fisica a disposizione a cambiare. Con qualche difficoltà in più rispetto agli uomini che diventano papà, ma anche le mamme possono riuscire ad avere una vita sportiva intensa, magari con qualche aiuto esterno da parte del partner e della famiglia.

3.3 Le risorse

Dopo aver parlato di limitazioni, possiamo ora a parlare delle risorse del genere femminile nello sport.

Al pari degli uomini, sono in grado di impegnarsi in uno sforzo giornaliero, possono raggiungere i loro limiti fisici con allenamenti intensi. La motivazione all'attività fisica può essere pari, se non maggiore, a quella maschile. Maggiore perché le ragazze devono affrontare i pregiudizi e le difficoltà legate all'appartenenza di genere. Inoltre i comportamenti in campo sono diversi da quelli maschili, a volte più efficienti. Le atlete sono più attente ai consigli dell'allenatore, riescono a concentrarsi maggiormente durante gli allenamenti e hanno un rapporto solitamente più profondo con l'allenatore. Una relazione più personale ed emotiva, dà vita a una maggiore fiducia verso il tecnico e ad un affidamento quasi totale alle sue indicazioni.

La grande empatia, la capacità di comprendere in modo immediato gli stati emotivi altrui senza farsi travolgere, e la grande emotività, la tendenza ad emozionarsi facilmente, possono essere una grande risorsa, se trattate adeguatamente dalla guida tecnica. Le emozioni, se ben gestite e supportate, sono un motore importante per motivazione e impegno, portando, nei periodi di migliore condizione fisica, alla prestazione eccellente.

Possiamo vedere quindi come le donne abbiano tutte le risorse necessarie per affrontare l'attività sportiva e trionfare nello sport. Sono diverse dagli uomini, e come tali devono essere

trattate, dal punto di vista di caratteristiche fisiche e personologiche. Se ben supportate e allenate, possono raggiungere mete importanti, che dimostrano l'uguaglianza tra i generi.

4. Gli stereotipi

Lo stereotipo è la tendenza a collocare qualcuno entro certe categorie. È un'esigenza della mente umana, che tende però a divenire coercizione se usata in modo vincolante e immutabile.

Lo sport è stato per gran parte della storia, considerato sinonimo di potere, sacrario dell'eccellenza. Le donne, per potervi accedere, dovevano rinunciare a qualcosa, la femminilità, o guadagnare mascolinità (Adriana Lombardi, 2013).

Possiamo riprendere il concetto derivante dalla psicoanalisi del complesso di Diana: con questa definizione si definisce la tendenza a ostentare mascolinità. Diana era una dea romana che personificava l'amazzone, la donna guerriera. Era vergine, si opponeva al matrimonio, preferendo dedicarsi alla caccia. La psicoanalisi vede in lei il simbolo della donna narcisista che tramuta i propri desideri in aggressività.

Fare sport era visto come un tentativo nevrotico di una compensazione maschile. Una donna che non era in grado di realizzarsi psicologicamente nella maternità, intraprendeva una carriera sportiva nel tentativo di trovare una via alternativa.

La femminilità era vista come rimozione di ogni aggressività e rinuncia ad ogni desiderio o pretesa di affermazione personale.

Lo stereotipo, o pregiudizio, nello sport agisce in due modi: porta alla conformità, quindi la donna, per essere pienamente "normale", non può essere o aspirare a ricoprire ruoli per cui servono doti che non ha. Oppure porta alla devianza, la donna attiva, intraprendente, muscolosa, decisa ed autonoma non è più desiderabile, in quanto si avvicina troppo all'uomo ed è considerata "anormale" (Adriana Lombardi, 2013).

Alcuni stereotipi non sono stati ancora superati del tutto. "Spesso, dopo gli incontri, i giornalisti mi chiedevano se ci davamo i pugni davvero o se recitavamo" (Stefania Bianchini, pluricampionessa del mondo di kick boxing, 2013).

Ma è cambiato, e molto sta cambiando, compreso un apprezzamento diverso nei riguardi di un fisico femminile muscoloso e curato nei particolari.

Ora la donna è libera di esprimere, nello sport, la sua aggressività senza la paura di perdere l'amore e l'appoggio. Prima si vedeva il genere femminile come surrogato maschile con mancanze rispetto all'uomo. Ora esiste una luce dedicata alle donne, che illumina le loro caratteristiche uniche, evidenzia e rispetta le differenze con l'uomo.

5. Conclusioni

Le differenze uomo-donna non possono essere negate, ma solo esaltate. Siamo due mondi diversi, ma decisamente uniti.

Uomo e donna hanno le stesse potenzialità nel raggiungere i propri obiettivi, magari con competenze e risorse diverse, superando limiti diversi, affrontando strade diverse.

Lo sport è una palestra di vita. Come per l'uomo, lo è anche per la donna. Nel mondo in generale, e in Italia in particolare, non si sono del tutto superate alcune difficoltà per le donne. Nello sport le atlete possono allenarsi alla vita, per raggiungere le mete prefissate facendo conto sulle proprie risorse, sul proprio impegno, sulla propria motivazione e sull'appoggio di familiari, allenatore ed amici.

Perché, in fondo, un po' di femminilità fa bene anche allo sport.

Bibliografia

A. Lombardi, *Lo sport in rosa, i ruoli della donna atleta e gli stereotipi di genere* (2013).

U. Monsellato, *Donna e sport: aspetti fisiologici* (2013).

V. Costa, *Disturbi alimentari e sport, fattori di rischio e prevenzione* (2013).

M. Fugazza, *Il rapporto allenatore/atleta* (2013).

Carta dei diritti dello sport per tutti, Roma (2002).

M. Aiello, *Viaggio nello sport attraverso i secoli*, Ed. Felice Le Monier Firenze 2004, 49-50.

M. Aiello, *Lo sport: breve excursus storico*, in: *Il mondo dello sport oggi: campo d'impegno cristiano*, Pontificio Consiglio per i Laici (ed.), Libreria Editrice Vaticana 2006, 14

Sitografia

www.villaromanadelcasale.it

www.laici.va : "Le donne alle olimpiadi"