



LO SPORT È UN DIRITTO DI TUTTI...

Sembra scontato, ma non lo è: fino al secolo scorso, le donne non partecipavano alle Olimpiadi, e in generale la gran parte della cultura sportiva si basa ancora oggi su regole e criteri del mondo maschile.

Per questo, nel 1985 l'"Unione Italiana Sport Per Tutti" ha messo a punto la prima **"Carta dei Diritti delle Donne nello Sport"**, poi adottata dal Parlamento Europeo.

Per rinnovare l'impegno, il 24 maggio 2012 la UISP ha riproposto a Bruxelles il documento, riveduto e corretto con altri partner internazionali nell'ambito del progetto "Olympia: equal opportunities via and within sport".

Il lavoro, durato più di un anno, è stato rivolto a **combattere ogni discriminazione**, non solo "sul campo", ma **anche a livello di dirigenza femminile** nelle società e nelle istituzioni.

Il risultato è **una Carta** composta da cinque capitoli:

la pratica dello sport • la leadership • il mondo dell'educazione • donne, sport e media • le donne e il tifo organizzato.



"DONNA SPORT" L'ATELTA PIÙ BRAVA A SCUOLA

Com'è difficile allenarsi e seguire la lezione! Sembra che nessuno se ne accorga... E invece no: proprio per **premiare le ragazze che si fanno in quattro per studiare e vincere gare**, nel 2012 è stato organizzato per la prima volta il concorso nazionale "Donna Sport - L'atleta più brava a scuola".

L'intento dichiarato è stato quello di attirare l'attenzione dei mass media, di solito concentrati solo sugli sport maschili, **dando il giusto riconoscimento alle giovanissime** che con fatica portano avanti il doppio ruolo di studentesse e di atlete, mostrando, al di là dei risultati, dedizione, lealtà e passione.

Visto il successo, gli organizzatori stanno già preparando altre edizioni.

da: *mondoerre*, rivista mensile Elledici, testi di LEO GANCI

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

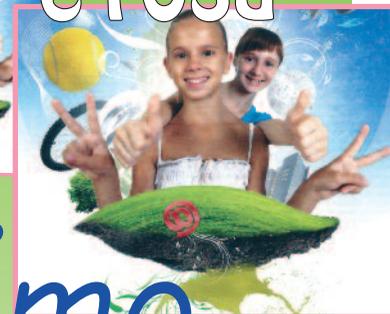
SCHEDA

77

VERDE

serie
GIOVANI, CAMPIONI DI VITA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com



da mondoerre

Il futuro
è rosa

Bravissime nello SPORT



LE SCHEDE SULL'ARGOMENTO:

- 77. BRAVISSIME NELLO SPORT
- 78. STUDIANO DI PIÙ
- 79. SONO CREATIVE

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.



L'APPLICAZIONE STA DANDO I SUOI FRUTTI

Sfatiamo un luogo comune. **Non c'è uno sport in cui una ragazza non possa gareggiare.**

Perfino il calcio, le arti marziali, il climbing, il body building, vantano esponenti femminili.

Una bella testimonianza in tal senso l'hanno data le Olimpiadi di Londra 2012, a cui hanno preso parte con la Nazionale italiana quasi 130 campionesse (più del 43% della delegazione azzurra), specializzate in discipline molto diverse tra loro, come il nuoto, la scherma, il tennis, la ginnastica artistica, per citarne solo alcune.

Un ottimo risultato, visto che i Giochi si sono colorati di rosa solo a partire dal 1900. Ciò, a dispetto del tabù per cui l'attività fisica dovrebbe essere una quasi esclusiva maschile.

Secondo alcuni studi scientifici, oltre alle diversità biologiche tra i due sessi - specialmente, in fatto di forza e di metabolismo - **molti sport sono nati e si sono affermati su misura per gli uomini**, sfruttando le loro caratteristiche biologiche. Basti pensare alle specialità legate all'atletica o alla ginnastica. **Le donne, semplicemente, si sono dovute adattare.** Ma l'applicazione nel tempo sta dando i suoi frutti.

Se, infatti, in generale le prestazioni migliori sono quelle maschili, in campi come il nuoto, i risultati più incoraggianti appartengono al "gentil sesso", specie confrontando potenza a massa corporea. Non solo: altri settori d'eccellenza sono l'equitazione, il free climbing e perfino l'ultramaratona, una gara di resistenza che supera i tradizionali 42 chilometri.



LE DONNE SONO TENACI

È merito di una considerevole tenacia, mista a coraggio e a una grande abnegazione, se le donne hanno saputo farsi valere. **Sanno concentrarsi meglio sull'obiettivo da raggiungere.** Di più: secondo gli esperti, sono in grado di raggiungere un rapporto di quasi simbiosi con l'allenatore che le segue, svolgendo esattamente i compiti assegnati. **Quindi, migliorando continuamente i propri record.**

In questo percorso diventa importante la spiccata "capacità emozionale", che permette di calarsi perfettamente nel ruolo e di interagire alla perfe-

Il futuro è rosa
**BRAVISSIME
NELLO SPORT**

zione con il preparatore tecnico, ma **che stimola** anche le atlete a essere sempre (o quasi) ottimiste, **a non darsi per vinte fino all'ultimo.**

Elementi che compensano gap fisici come velocità e forza, la minore massa muscolare, una struttura ossea e corporea più piccole, una più bassa quantità di emoglobina nel sangue (cioè, meno ossigeno nei tessuti, il carburante di ogni nostra attività).

Anche il cuore, il motore pulsante del corpo, è più piccolo. Ma le dimensioni sono bilanciate da una maggiore capacità di rallentarne il battito, permettendo performance migliori.

Giocano a loro favore un'affinata capacità relazionale e l'intuizione, che **consentono di costruire un ottimo lavoro di équipe.**



LA SPORTIVA DELLA PORTA ACCANTO

Le campionesse olimpiche non sono star. Tranne poche eccezioni, sono "ragazze della porta accanto". **Persone che hanno curato la loro passione sportiva con dedizione**, ma per il resto **vivendo una vita normale**, spesso con qualche limite in più: ad esempio, le uscite serali ridotte e le giornate divise tra stancanti allenamenti e lo studio.

La verità è che non esiste un identikit della sportiva ideale. **Chiunque può diventarlo**, anche senza dovere partecipare ai campionati mondiali, con una minima predisposizione e una preparazione adeguata.

Ovviamente, più è ambizioso il traguardo, più fatica si dovrà fare. Ma anche una pratica meno stressante può servire alla crescita personale, scoprendo i propri limiti, e allo stesso tempo le proprie qualità, forza di volontà compresa.



RITAGLIARSI UN PROPRIO RUOLO

La pratica sportiva è molto **utile pure nel relazionarsi con gli altri** e nel lavorare in squadra, specialmente se si tratta di giochi di gruppo, come il basket, il softball, il volley e così via.

Insegna non solo a stare con gli altri, ma a ritagliarsi un proprio ruolo e a lottare, se necessario, per affermare un diritto.

Una dote importante in una società che, in passato, ha fatto dello sport una roccaforte maschile. **educare**