



PANATHLON INTERNATIONAL

MULTIDISTRETTO ITALIA

VI DISTRETTO

CLUB LUCCA

CONVEGNO DISTRETTUALE

SUL TEMA:

*“La donna nella Sport
e per la Sport”*



VENERDÌ 21 SETTEMBRE 2007
SALA CONVEGNI
ORE 17.30
PARCO TERMALE ULIVETO TERME

ATTI

"ODE ALLO SPORT"

O sport tu sei la Pace!

Tu stabilisci relazioni felici

tra popoli riavvicinandoli

nel culto della forza controllata,

organizzata e signora di se stessa.

Per Te la gioventù universale

Apprende a rispettarci e così la diversità,

delle qualità nazionali diventa sorgente

di una generosa e pacifica emulazione.



ODE ALLO SPORT – Giochi Olimpici 1912 –
Stoccolma I° Premio alla poesia scritta da
Pieere Fredi de Coubertin pseudonimo (G.Hohrod
M.Eschbach)

Donna, bellezza armoniosa, vibrante,

nella Tua volontà nella consapevolezza

di Essere, di potere, di volere con fermezza

senza annullare la Tua femminilità,

proteggi il grande dono della vita che Dio Ti ha dato.

Il valore di essere determinata nell'innalzare

sempre più la, fede dell'ideale, del bene che lo sport

Ti ha trasmesso.

Oggi Tu Sei per i tuoi figli

Il messaggero di una più grande sfida,

aiutarli ad affrontare gli ostacoli a superarli

senza mai arrendersi per- la valorizzazione dello spirito,

nel segno del, fair-play; dell'etica, del rispetto per l'altro,

Essere donna è un grande DONO, non dimenticarlo.

CONVEGNO DISTRETTUALE

“La donna nello Sport e per lo Sport”

SALA CONVEGNI - PARCO TERMALE ULIVETO TERME
Venerdì 21 Settembre 2007 – ore 17,30

Saluto del Presidente del Club di Lucca – **Dott. Alberto Tomasi**
e del Consigliere Internazionale – **Dr. Fortunato Santoro**

Introduzione tecnico – scientifica del **Dott. Piero Dinelli**

RELATRICI

Anna Menconi - Ginnastica Artistica F.I.G.

Paola Menicacci - Giudice Internazionale F.I.G

Lucia Paolini - Pattinaggio Artistico

Silvia Tea Spinelli - Arbitro Internazionale A.I.A. – F.I.C.

Magalì Vettorazzo Pistolesi– Atletica leggera F.I.D.A.L.

Margherita Zalaffi - Scherma – Fioretto e Spada

Saluto del Governatore del VI° Distretto Toscana – Umbria – **Annamaria Banchi Bonari**

Ospite d'onore – La Signora delle nevi
“CELINA SEGHI”



Saluto del Presidente del Club di LUCCA

Le donne furono ammesse per la prima volta a partecipare alle gare olimpiche nel 1900 a Parigi, ma solo per il tennis e per il golf. Paradossale il fatto che tra i più fieri avversari della partecipazione delle donne alle gare ci fu proprio De Coubertin. Tanto che bisognerebbe ricordare quelle di Atene del 1896 come le prime Olimpiadi moderne, ma solo per gli uomini. Ma per fortuna l'atletica femminile ha radici lontane, molti autori e storici sostengono che in Grecia le ragazze si esercitavano non solo nel gioco della palla, nella corsa e nei salti, ma anche nel disco e nel giavellotto.

Il processo che ha permesso la partecipazione delle donne a pieno diritto alle gare è stato comunque piuttosto lungo e lento. Solo nel 1928, alle Olimpiadi di Amsterdam le donne hanno potuto partecipare alle gare di atletica leggera. Ed è stato solo nel 1984 alle Olimpiadi di Los Angeles, che le donne sono state ammesse alla gara della maratona.

Da allora, il numero di ragazze e di donne che partecipano alle attività sportive per dilettanti, agonistiche ed olimpiche è aumentato enormemente.

Finalmente, ma solo nel 1998, il CIO ha dichiarato che tutte le nuove discipline olimpiche dovranno essere aperte indistintamente sia alle donne che agli uomini.

La storia dello sport ci insegna quindi che il tema della partecipazione delle donne alle attività sportive non solo è di grande attualità ma è anche un argomento che merita l'attenzione del Panathlon. Garantire e favorire la partecipazione di ognuno ad una attività sportiva è un diritto che va difeso e ribadito.

E' stato un piacere per tutti ascoltare le relazioni di queste atlete, molte delle quali hanno partecipato, anche vittoriosamente ad una Olimpiade. Hanno trasmesso entusiasmo, amore per lo sport, senso di realizzazione, tutti ideali che fanno parte a pieno titolo del ricco patrimonio del Panathlon.

Dobbiamo questa interessantissima giornata, nella quale grandi atlete ci hanno portato una viva testimonianza della loro partecipazione a gare di altissimo livello, a due donne: la signora Marisa Brustia splendida ospite del nostro interclub distrettuale e Anna Maria Banchi Bonari, governatore del nostro VI° Distretto, due donne che stanno facendo molto per lo sport e proprio per ciò le voglio ricordare con senso di riconoscenza.

Devo infine ringraziare Tino Santoro, il nostro consigliere internazionale, che ci ha invogliati a pubblicare gli atti di questa importante giornata di sport e, come sempre, l'amico Mario Rosellini che ha curato con grande impegno la parte editoriale ed ha permesso, assieme al nostro attivissimo segretario Adolfo Berti, la raccolta e la pubblicazione di queste importanti testimonianze che il nostro Club si impegna a fare conoscere nell'ambiente degli sportivi e soprattutto nel mondo della scuola.

Dott. Alberto Tomasi
Presidente Panathlon di Lucca



Il Consigliere Internazionale Dott. Fortunato Santoro con il Governatore del VI° Distretto
Anna Maria Banchi Bonari ed il Presidente del Club di Lucca Dott. Alberto Tomasi

Il Governatore del VI° DISTRETTO Toscana – Umbria

Era già un po' di tempo che nella mia mente, per assolvere al dovere annuale di riuscire a convocare un convegno distrettuale, frullava l'idea di riservare una serata alla "Donna Sportiva" e, quindi, quale migliore occasione di sfruttare la richiesta del Presidente del Club di Lucca di organizzare nel meraviglioso Parco delle Terme di Uliveto, gentilmente concesso dalla direzione delle Terme, un interclub come del resto già fatto con successo negli anni precedenti.

Da concedere, quindi un'autorizzazione al Presidente di svolgere tale interclub, doveti io richiedere allo stesso la possibilità di svolgere per l'organizzazione del Sesto Distretto il convegno sul tema: **"LA DONNA NELLO SPORT E PER LO SPORT"** con l'obiettivo di valorizzare la donna sportiva, atleta, allenatrice, giudice, insegnante moglie e madre, senza per questo, con grande sacrificio e tante rinunce, abbandonare lo sport sia praticato che parlato o scritto.

Partendo dalla mia esperienza personale di quarant'anni di attività sportiva, contattai una serie di panathlete e non, chiedendo loro di trasmettere, di far conoscere alle nuove leve ed ai giovani i sacrifici, le esperienze, ma anche le soddisfazioni, fatte negli anni dell'agonismo delle discipline sportive praticate.

Trovai una adesione ed un entusiasmo totale che è poi sfociato in quel completo ed esaustivo convegno svoltosi ad Uliveto, come ben dimostrato da quegli "atti" che gli amici di Lucca hanno voluto.

Affettuosamente.

Annamaria Banchi Bonari
Governatore VI° Distretto

PRESENTAZIONE

Il tema " La donna nello sport e per lo sport " scelto dal Panathlon Club di Lucca per il Convegno del VI Distretto è senza dubbi un tema di frontiera, di sfida latente al "recinto naturale " oltre il quale la donna era spettatrice confinata.

Nella seconda metà del secolo scorso fu proclamato all' ONU l'anno internazionale della donna e la successiva dichiarazione assunta nella conferenza internazionale di Città del Messico fu distinta in tre capitoli : uguaglianza, sviluppo e pace.

La donna iniziava la sua sfida vincente nello sport, affermandosi in quelli prettamente femminili come : la ginnastica artistica, il pattinaggio, il nuoto sincronizzato ed altri .

Gli anni a venire furono tutti segnati da vere e proprie imprese sportive olimpioniche, mondiali ed internazionali di grande spessore tecnico e di alto livello agonistico così come ci hanno confermato le testimonianze delle atlete presenti al Convegno.

La donna ha dimostrato di avere carattere e ricchezza interiore , resistenza , costanza , ambizione e non è più disposta ad ottenere il consenso dell' uomo per salire in alto . Lo sport in tal senso ha aiutato a migliorare una posizione che altrimenti sarebbe rimasta confusa e comunque legata alla gestione maschile .

Lo sport ha liberato i pregiudizi , sempre più aiuta a definire il ruolo della donna e senza nulla toglierle.

Il rapporto della donna con lo sport deve essere un rapporto diretto tra donna e sport; è tautologico che la donna debba continuare il suo percorso nello sport senza sovrastrutture e senza atteggiamenti snaturanti .

La donna ha un patrimonio spirituale creativo , umano e culturale notevole , diverso da quello dell' uomo. I due patrimoni non devono essere confusi né unificati , la donna deve restare donna sempre, senza infingimenti ed imitazioni .

Solo così " donna e sport " diventerà un binomio credibile , autentico da costituire fonte continua di poesia dello spirito e del corpo .

E' questa la sfida lanciata e vinta dal Panathlon Club di Lucca all'interno del Convegno del VI Distretto, nella quale sfida ha creduto e crede ed attraverso la quale auspica di avere proseliti .

Dr. Fortunato Santoro
Consigliere Internazionale

Dott. PIERO DINELLI

Introduzione tecnico scientifica



La presenza femminile è sempre più numerosa in ogni settore della nostra società e la nostra società si muove verso una completa uguaglianza tra i sessi in tutti gli aspetti della vita. E' caduta anche la barriera degli arruolamenti nel servizio militare ed i riconoscimenti economici (premi in denaro) non sono più differenziati.

Un numero sempre crescente di donne si dedica allo sport. Una volta il 14% delle donne contro il 40% degli uomini mentre i dati ISTAT del 1995 danno un 20% in costante aumento.

Anche in un testo sulla storia delle donne "Storia delle donne" di Georges Duby e Micelle Pierrot edito dalla Laterza nel 1991 esistono cenni su ciò.

Nella mitologia il primo gesto sportivo riguarda le amazzoni, esempio di perizia nel cavalcare e nel tirare con l'arco, Nella letteratura Omero presenta il gioco della palla con Nausicaa, le eroine dei

poemi cavallereschi cavalcano destrieri, si battono con la spada e c'è una citazione sportiva nella poesia del Foscolo (Ode a Luigia Pallavicini caduta da cavallo) e in Gozzano con la Pattinatrice.

Gli obiettivi dello sport una volta erano la caccia e la lotta, prerogative maschili e nelle antiche olimpiadi era esclusa la partecipazione femminile. Solo dal 1928 ad Amsterdam è iniziata la partecipazione femminile. Dopo, nel 1934, ci fu la

parentesi fascista con l'esclusione della donna per l'affermazione di Mussolini che la missione fondamentale della donna era la maternità senza possibilità di deviazione dalla sua missione. Pregiudizi culturali confinavano il ruolo della donna in quello della madre e il timore delle conseguenze dell'attività sportiva sul ciclo mestruale, sulla gestazione, sul parto è venuto meno solo con gli studi e le esperienze a tal proposito. Le irregolarità del ciclo sono in relazione con le modalità di allenamento, la composizione corporea, il calo ponderale, il bilancio energetico, lo stress psicologico. Nella gestazione l'attività fisica bilancia gli effetti negativi (aumento di peso, spostamento del centro di gravità, minore capacità anaerobica). Per quanto concerne il parto lo sport ha favorito gli effetti e riduce il ricorso a parti operativi (tagli cesareo). Ma anche con il regime fascista ci sono campionesse come Lucia Valerio nel tennis e Ondina Valla nell'atletica e successivamente nel dopoguerra Sara Simeoni nell'atletica, Maria Canins nello sci e nel ciclismo, Irene Camber e Antonella Ragno nella scherma, Novella Calligaris nel nuoto, Mabel Bocchi nel basket.

Resta aperta tuttavia la questione della capacità della donna di offrire una prestazione analoga a quella dell'uomo. La struttura generale della femmina, con uno scheletro più delicato, articolazioni e tendini meno robusti, masse muscolari meno sviluppate induce ad affermare che la capacità lavorativa femminile sia inferiore a quella maschile. La forza muscolare della donna in media è inferiore di poco alla metà di quella dell'uomo mentre c'è una netta differenza per la durata dello sforzo muscolare, ma non diversità per rapidità e destrezza dei movimenti. Il consumo energetico della donna in condizioni basali è più basso di quello dell'uomo mentre il consumo di ossigeno per kg. di peso non si equivale nei due sessi perché le femmine mantengono un pannicolo adiposo più abbondante. Per questo è meno favorevole il rapporto potenza/peso sia per capacità anaerobica che per forza muscolare. Peculiarità femminile è raggiungere più precocemente del maschio il plafond del massimo consumo di O₂/kg peso. L'apparato respiratorio è meno efficiente per la diversa conformazione, il cuore è più piccolo del 10-12%, la frequenza cardiaca è maggiore, l'emoglobina e cioè il numero dei globuli rossi e l'ematocrito sono minori rispetto al maschio. La femmina dimostra una maggiore variabilità a livello metabolico per i cicli mestruali. La tolleranza al caldo è minore, al freddo maggiore, la soglia sudorale è maggiore e infine la resistenza al nuoto in acque fredde è maggiore.

In definitiva la donna ha doti maggiori per alcuni tipi di attività fisica per la buona coordinazione neuro-muscolare e per la capacità di adattamento a situazioni variate e variabili. In particolare sono indicate per le donne discipline come la ginnastica artistica, l'equitazione, il pattinaggio, lo sci e la scherma.

Importante è poi che la donna non venga utilizzata e programmata come un robot (vedi nel passato recente gli esempi delle atlete dell'est Europa), ma che continui il suo cammino nello sport senza sovrastrutture e rincorse snaturanti perché possiede doti strutturali, creative, culturali che la valorizzano ma sono diverse da quelle maschili. La donna insomma deve mantenere la sua femminilità senza rappresentare un angelo stilnovista, ma non arrivando mai ad una virilizzazione. Così nello sport manifesterà una autentica credibilità ed una rappresentazione estetica notevole.



Il Consigliere Internazionale Dr. Fortunato Santoro con la Signora Maria Luisa Brustia
delle ACQUE ULIVETO

LA DONNA E LO SPORT: UN PO' DI FISIOLOGIA

Dott. ALBERTO TOMASI

Fisiologicamente donne e uomini sono diversi. E nello sport, dove la fisiologia è alla base dei movimenti e delle prestazioni, la differenza tra i due sessi va considerata.

Le differenze di prestazioni nelle diverse discipline sportive si devono a caratteristiche fisiologiche, ma negli sport dove le capacità fisiche come la forza e la velocità sono meno determinanti, le donne possono competere sullo stesso piano.

Le donne hanno una maggiore percentuale di grasso corporeo rispetto all'uomo e una massa muscolare relativamente minore, il peso di una donna media è costituito per il 25% da tessuto adiposo, mentre nell'uomo medio la percentuale è del 15%.

Bisogna ricordare che il tessuto adiposo, essendo inerte, non aiuta durante l'attività sportiva, anzi.

Gli uomini godono di un ulteriore vantaggio in quanto possiedono un 10-14% di emoglobina più delle donne, il che aumenta la capacità di trasportare l'ossigeno al sangue. Le donne sono più piccole ed hanno il cuore più piccolo, così che il volume di sangue pompato ad ogni battito cardiaco è in media inferiore del 25% rispetto a quello degli uomini. Poiché la resistenza è determinata dalla gittata cardiaca la conseguenza è che le donne hanno costituzionalmente una minore resistenza negli sport di lunga durata.

Anche lo scheletro fornisce all'uomo un vantaggio strutturale, non solo ossa, muscoli e tendini sono più resistenti, ma il bacino più ampio della donna costituisce uno svantaggio meccanico soprattutto nella corsa, costringendola ad un lieve movimento laterale per bilanciare ogni passo con il successivo, il che sottrae una parte della spinta alla velocità in avanti.

Il corpo della donna è mediamente costituito per il 40% da muscoli, quello dell'uomo per il 60%. Questa differenza e la maggiore forza potenziale dell'uomo sono dovute all'ormone maschile: il testosterone che l'uomo produce in quantità molto maggiore.

L'uomo è avvantaggiato nello sport anche dalla maggiore capacità di assumere l'ossigeno che è sempre mediamente superiore del 15-20% a quella della donna. Ne è testimonianza la differenza di parecchi minuti nelle prestazioni di maratona.

La donna è anche più facilmente soggetta all'anemia, sia per una minore capacità di assimilarlo dagli alimenti (in condizioni normali la donna immagazzina solo 250 cc di ferro, l'uomo arriva ad assimilarne 800 cc) sia per le maggiori perdite con le mestruazioni.

Vi è però una specialità nella quale le donne superano gli uomini, è il nuoto sulle lunghe distanze. Anche questo può essere spiegato con le differenze fisiologiche. Le donne che possiedono maggiori quantità di grasso sottocutaneo galleggiano più facilmente degli uomini, consumano meno energie nel muoversi nell'acqua e le loro gambe restano più in superficie, con una nuotata più idrodinamica. Un altro vantaggio delle nuotatrici è che il grasso le dota di un migliore isolamento termico.

Fino alla pubertà ragazze e ragazzi competono negli sport in modo che non vi sono evidenti disparità. Le maggiori differenze in questa fase sono dovute probabilmente più all'esperienza che al sesso e sono legate ad abitudini e ad atteggiamenti culturali.

Fino ai 9-10 anni i ragazzi maturano in modo quasi omogeneo. Dopo le ragazzine si sviluppano più velocemente, diventano più alte, più coordinate e aumentano di peso.

Ma la loro crescita si ferma quando raggiungono l'età di 15-16 anni, mentre i ragazzi continuano a crescere fino ai 20-21 anni. La pubertà non migliora le prestazioni atletiche delle ragazze come invece succede per i ragazzi.

Crescendo le bambine acquistano un centro di gravità del loro corpo più basso di quello dei maschi. Sviluppano le cosce e il bacino si allarga mentre i ragazzi sviluppano maggiormente il torso, le spalle si allargano e il busto diviene più muscoloso. Mentre le ragazze hanno un migliore senso dell'equilibrio, i maschi acquistano un vantaggio meccanico e strutturale che fornisce loro più forza e più velocità.

Le donne dopo la pubertà sono soggette agli effetti negativi non solo psicologici delle mestruazioni sulle attività e sulle prestazioni sportive.

La donna è dotata di un organismo che dal punto di vista metabolico consuma meno di quello maschile. Una conseguenza forse vissuta come negativa di questo fatto è che la donna ha la tendenza ad ingrassare più facilmente rispetto all'uomo. Sono infatti necessarie alla donna meno calorie, circa il 10%, per mantenere in funzione al meglio tutti gli apparati. Anche nel corso dell'attività sportiva l'organismo femminile tende ad avere un consumo calorico inferiore. Non a caso il fabbisogno calorico consigliato è a parità di età inferiore per la donna.

Se negli sport in generale le prestazioni femminili sono, per ora, inferiori a quelle maschili, non si può non sottolineare tuttavia il fatto che la vita media della donna è di 82.9 anni (dati 2003) mentre quella dell'uomo è di 76.9 anni (dati 2003) e che continua ad esistere una notevole forbice, uno scarto importante tra la speranza di vita delle donne e quella degli uomini.



Ecco perché tra l'uomo e la donna vi sono differenze nelle attività sportive

1. Con la pubertà l'uomo produce una maggiore quantità di testosterone che gli conferisce più forza
2. Dopo la pubertà la crescita in altezza della donna praticamente si ferma, l'uomo cresce fino a 20-21 anni
3. La percentuale di tessuto muscolare è mediamente del 40% nella donna, fino al 60% nell'uomo
4. La donna possiede un 10-15% in meno di emoglobina
5. La donna si anemizza più facilmente sia per le periodiche perdite di ferro con le mestruazioni sia per una ridotta capacità di assimilare il ferro
6. La percentuale di tessuto adiposo è del 25% nella donna, del 15% nell'uomo
7. La donna è mediamente più bassa dell'uomo
8. Con il cuore mediamente più piccolo la donna ha una ridotta gittata cardiaca rispetto all'uomo che le conferisce minor resistenza negli sport
9. Le ossa, i muscoli ed i tendini della donna sono più fragili e delicati
10. La capacità di assumere ossigeno è ridotta nella donna rispetto all'uomo fino al 20%

Prof. ELENA MARTINELLI

Professore Associato, Università degli Studi di Firenze, Corso di Laurea in Scienze Motorie

Ringrazio il Governatore del VI Distretto, Annamaria Banchi Bonari, per l'invito che mi ha rivolto e per gli argomenti che mi ha assegnato. Saluto gli intervenuti, il Presidente Dott. Alberto Tomasi e gli amici Panathleti del Club di Lucca, organizzatori del Convegno e il moderatore, il Dott. Piero Dinelli, Past President del Club di Livorno.

Il mio intervento sarà breve per non togliere tempo alle importanti relatrici-atlete di questa tavola rotonda e `mole stimolare l'attenzione su alcune delle tematiche che verranno affrontate successivamente; infatti desidero focalizzare l'attenzione essenzialmente sul ruolo attuale dell'Università per quanto riguarda la sua prerogativa di Istituzione deputata alla preparazione scientifica e culturale nello studio del movimento e su due aspetti che legano lo sport alla sfera femminile, proponendo tre quesiti:

Cosa può offrire lo sport alla donna? cosa può offrire la donna allo sport? Ha chi dobbiamo affidare gli atleti per una preparazione scientificamente e pedagogicamente corretta?

In primo luogo non si deve dimenticare che dobbiamo alle conquiste culturali e sociali del XX secolo se le donne possono praticare liberamente qualsiasi tipo di sport, accedere alle competizioni di tutti i tipi e alle Olimpiadi. C'è da chiedersi se lo sport ne ha in qualche modo beneficiato, cioè se la donna ha arricchito con la sua presenza il mondo sportivo, oppure se è lei stessa ad averne beneficiato, e in che misura.

Se a rispondere è l'atleta, ci dirà che ha ricevuto moltissimo e che lo sport le ha donato grandi soddisfazioni personali, contribuendo alla sua crescita come persona, come donna e come cittadina.

Se, invece, a rispondere sono i quadri dirigenziali delle Federazioni sportive, probabilmente il quesito rimane senza risposta; le donne, infatti, sono numericamente inferiori e tra queste pochissime assurgono ad alte cariche.

Questo ci fa riflettere e supporre varie ipotesi:

Ci sono le donne che, preferendo dedicarsi alla famiglia, una volta abbandonato lo sport attivo, non sono disponibili a ricoprire ruoli dirigenziali?

Oppure è il modo sportivo, prettamente maschile, che non ne permette l'inserimento e la carriera?

Credo che dipenda da ambedue le ipotesi anche se, come in altri ambienti della nostra società, una maggior presenza femminile potrebbe essere un valore aggiunto; basti pensare al ruolo della donna nell'ambito familiare, alla sua presenza e all'influenza sull'educazione dei figli.

Sappiamo, ad esempio, che i figli di genitori sedentari hanno maggiori possibilità di sviluppare l'obesità ed altre malattie da ipocinesia rispetto ai figli di genitori sportivi; sappiamo che i principi fondanti dell'etica sportiva (rispetto dell'avversario, fair play, conoscenza dei propri limiti), trasmessi dai propri familiari, sono importantissimi nella parabola di formazione della persona in età evolutiva ed anche in questo il ruolo femminile all'interno della famiglia è di primo piano.

Nel periodo storico in cui viviamo dobbiamo considerare con grande attenzione la necessità di modificare alcuni stili di vita della nostra società del benessere, ormai riconosciuti dannosi per la salute, e finalmente abbiamo compreso l'importanza di apprendere e trasmettere l'abitudine all'esercizio fisico. Passare dalla teoria alla pratica significa, perciò, affidare anche allo sport praticato un ruolo fondamentale.

Per questo mi sento in dovere di esporvi alcune considerazioni relative alla preparazione scientifica e culturale che dovrebbero possedere i professionisti ai quali affidare noi stessi e i nostri figli.



La Prof. Elena Martinelli – A destra Paola Menicacci e Lucia Paolini, dietro il moderatore Dott. Piero Dinelli

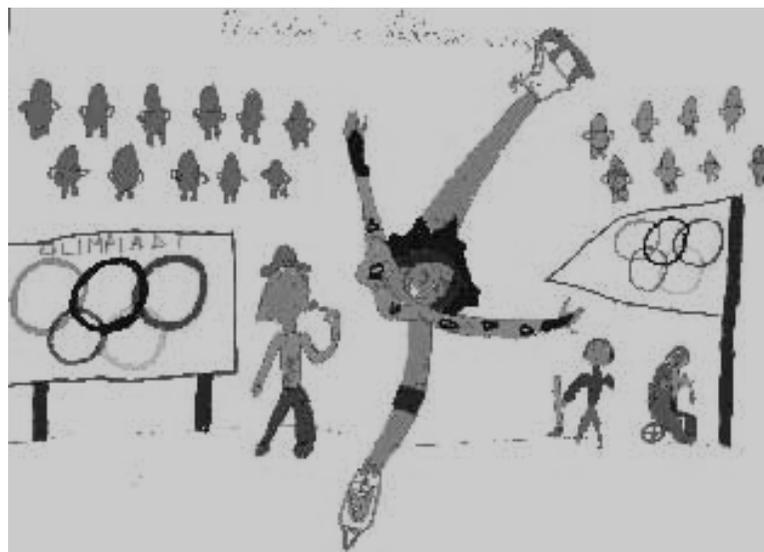
Con un ritardo mediamente ventennale rispetto agli altri paesi europei, solo nel 1998 con il D.L. n°178, la Scienza del Movimento, come didattica e come ricerca, è stata affidata all'Università. Si è voluto espandere il programma dei vecchi ISEF inserendo numerose discipline scientifiche e "professionalizzanti", nell'intento di ampliare notevolmente gli argomenti ed anche gli orizzonti e le competenze in vista dell'inserimento nel mondo del lavoro di professionisti ad hoc.

La legge n° 178 non è stata, però, seguita (e non lo è tutt'oggi) dalla creazione di profili professionali e di sbocchi occupazionali e da albi professionali che chiariscano gli ambiti lavorativi e l'attribuzione delle competenze nel campo del movimento e dello sport e che cautelino sia i laureati che gli utenti.

Noi, docenti pionieri delle nuove Facoltà o Corsi di laurea in Scienze Motorie, sentiamo il dovere di raccogliere, conservare e tramandare il patrimonio culturale frutto di anni di lavoro dei molti studiosi e dei docenti degli ISEF che ci hanno preceduto e che hanno permesso all'Italia di elevarsi e di occupare posti di prestigio nel panorama scientifico internazionale.

In attesa che la legislatura faccia il suo corso, possiamo comunque affermare che il Laureato in Scienze Motorie, con laurea di primo livello (triennale) o laurea magistrale di secondo livello (alla fine dei corsi biennali di Specialistica), è l'unico professionista adeguatamente preparato e in grado di gestire opportunamente le scelte e le strategie motorie per ogni individuo; a lui dovrebbe essere affidata la programmazione della preparazione atletica, le attività motorie preventive e compensative, la scelta della migliore attività fisica e sportiva per ogni ragazzo.

Purtroppo, ancora oggi, specialmente nelle Società Sportive più piccole, gran parte della preparazione dei giovani è affidata a personale volontario senza una preparazione scientifico-didattica specifica. Assistiamo ad una sorta di "improvvisazione", anche per quanto riguarda i protocolli di allenamento (spesso "adattati", cioè ridotti, da quelli degli adulti), per cui nello sport giovanile proliferano le sindromi da overdose (sovraccarico), soprattutto a carico dell'arto inferiore e della colonna vertebrale. Per concludere il mio intervento, auspico che le nostre scelte siano costantemente ispirate dalla conoscenza e dal buon senso, che le esperienze delle atlete prestigiose, che sono qui presenti, contribuiscano a stimolare in tutti noi il desiderio di migliorare sempre di più e che incontri come questo, aiutino a considerare con maggiore attenzione le innumerevoli sfaccettature delle problematiche degli atleti e di tutto il mondo sportivo.



ANNA MENCONI

Tiro con l'Arco - Federazione Italiana Sport Disabili

Mi chiamo Anna Menconi e sono qui per parlarvi della mia esperienza nella disciplina del Tiro con l'arco.

Vivo su una sedia a rotelle dall'età di sette anni, cioè da quando la mano poco felice di un chirurgo ha reciso la possibilità di condurre una vita normale. Come molti ragazzi che per varie vicissitudini si trovano a vivere con una disabilità, anch'io ho impiegato anni prima di conoscere ed avvicinarmi allo sport e, come capita spesso, ciò è accaduto per caso.

Mi trovavo presso la Polisportiva Apodi Don Carlo Gnocchi ad osservare una partita di pallamano in carrozzina quando alle mie spalle ho visto il campo di tiro con l'arco. Pochi giorni dopo ho avuto la splendida occasione di tirare la mia prima freccia e devo dire che è stato amore a prima vista.

Dopo soli quattro mesi di allenamento, ho vinto la mia prima medaglia d'oro come esordiente ai Campionati italiani per disabili di Pescara nel 1997. Da qui una lunga serie di vittorie che hanno piacevolmente ed inaspettatamente sconvolto la mia vita. Per ricordarne solo alcuni cito l'oro di squadra ai Mondiali in Nuova Zelanda nel 1999, l'oro di squadra alle Paraolimpiadi di Sydney del 2000, il bronzo individuale ai Mondiali di Praga del 2001, l'oro individuale agli Europei del 2002 e l'argento di squadra ai Mondiali di Madrid nel 2003 e l'argento di squadra alle Paraolimpiadi di Atene 2004. L'esperienza più sconvolgente, però, è stata quella fatta a Sydney in Australia, un Paese dai mille volti ed aperto ad ogni tipo di diversità, sia essa etnica, sociale o culturale.

Ciò che mi ha sorpreso è stato il fatto che già una settimana prima della cerimonia di apertura dei Giochi Paraolimpici fossero esauriti tutti i biglietti! Altro fatto straordinario è che, durante le nostre uscite in città nei pochi momenti di libertà che avevamo, la gente, soprattutto quella di origine italiana, ci fermava chiedendoci autografi e fotografie!

Anche se le cose stanno progressivamente cambiando, ed il nostro Paese si sta lentamente allineando con le realtà di paesi all'avanguardia in questo campo, ritengo che si stia facendo ancora troppo poco: sia nel campo dello sport come terapia nei centri

specializzati, sia nel campo dell'accessibilità strutturale degli impianti sportivi, sia in quello della ridotta informazione.

Non si ripete mai abbastanza quanto lo sport sia fondamentale per tutti, ma soprattutto per chi come me parte da una condizione cosiddetta svantaggiata, in quanto si riapre la sfida con la vita e ti reinserisce a pieno diritto nella società.

Lo sport diviene veicolo di conoscenza e di integrazione sociale poiché consente di stare all'aria aperta, socializzare con altre persone, mantenere il proprio fisico in forma e soprattutto divertirsi. Amo il tiro con l'arco proprio perché non crea alcuna differenza tra arcieri disabili e normodotati, anzi, li accomuna negli stessi sacrifici e nelle stesse gioie.

Non va dimenticato che quando sul podio si alza la bandiera italiana, viene dato lustro al nostro Paese, indipendentemente dal fatto che l'atleta sia seduto od in piedi.

Io ed altri atleti paralimpici siamo soltanto la punta visibile di un iceberg sommerso che ha una base molto larga, fatta da persone che vivono una disabilità. Il mio grande amico Lorenzo Ricci, due volte medaglia d'oro a Sydney, ha detto che vincere è utile perché almeno ti fanno parlare.

Il mio scopo primario è proprio quello di farci conoscere e di far capire alle famiglie di ragazzi con disabilità che per fare sport non occorre essere perfetti, ma semmai aver voglia di uscire dalle mura di casa e confrontarsi.



Anna Menconi

A Sydney ho visto un ragazzo americano che tendeva l'arco con la bocca ed un altro, focomelico, che giocava a bocce con la bocca.

L'importante non è vincere, ma sfidare se stessi, tornare a dimostrare che il proprio limite dato dalla disabilità può essere superato.

Mi auguro che occasioni come questa, e colgo l'occasione per ringraziare dell'invito, possano moltiplicarsi affinché un giorno si arrivi a parlare non di normodotati o disabili, ma semplicemente di atleti abili in modi differenti. Invito tutti a chiamarci col nostro nome e cognome, perché in fondo siamo tutti diversi. Grazie

PAOLA MENICACCI
Giudice Internazionale – Federazione Italiana Ginnastica

E' con molto piacere che ho accettato il cortese invito da parte del Governatore del VI° Distretto, signora Annamaria Bonari a portare le mie esperienze in questo piacevolissimo incontro, esperienze che hanno interessato l'intero arco della mia vita e che mi hanno permesso, in vario modo, di affrontare le varie problematiche dello sport dal punto di vista culturale, scientifico e tecnico.

Guardando indietro ed ora al presente, è evidente che la pratica sportiva per la donna si è realizzata abbastanza recentemente, è stato un percorso lungo che è andato di pari passo con lo sviluppo sociale e culturale, con il ruolo sempre più importante che la donna andava occupando nella società civile, ma che oggi non ha più nessuna preclusione, in quanto accettata, spronata e considerata positivamente per un sano sviluppo psicofisico della donna.

Con il raggiungimento dei pari diritti, la donna è stata in grado di poter affermare la propria identità, la propria autonomia, con la consapevolezza delle proprie capacità. Da sportiva ha meritato il rispetto di tutti, perché ha dimostrato di sapersi confrontare con lealtà ma anche con tenacia e sicurezza.

E' uscita l'immagine di una donna nuova, che sa conciliare la propria femminilità anche affrontando duri lavori per poter competere in gare ad alto livello. Esempi esaltanti in tal senso sono sotto gli occhi di tutti. Ci sono delle splendide mamme che diventano campioni del mondo.

Dobbiamo aspettare, infatti le Olimpiadi di Parigi del 1900, perché si potessero vedere gareggiare le donne, solo 22, ma da allora c'è stata una accelerazione per cui la pratica sportiva coinvolge ora, in Italia, circa cinque milioni di giovani donne.

Le motivazioni c'erano perché lo sport è nato "maschio", la competizione è "maschio" esso veniva concepito come dimostrazione di forza, di resistenza, come evoluzione dell'uomo che ha dovuto lottare per poter sopravvivere e procacciarsi il sostentamento per se e la propria famiglia, alla donna venivano affidate altre funzioni nell'ambito familiare e domestico. Da sportiva ha meritato il rispetto di tutti, perché ha dimostrato di sapersi confrontare con lealtà ma anche con tenacia e sicurezza.

Possiamo aggiungere, senza tema di smentita, che la parità sociale si è realizzata compiutamente quasi solo nello sport, non altrettanto si può dire, purtroppo, in altri campi come in quello pubblico, istituzionale, nel mondo del lavoro in cui ancora oggi gli uomini cercano di mantenere intatti i propri privilegi a discapito delle donne.

Non me ne vogliano gli uomini, ma è innegabile in quanto c'è ancora bisogno delle quote rosa per cercare di arginare il problema!

La donna non vuole mettersi in competizione con l'uomo, anche perché lo non potrebbe per naturali differenze biologiche e fisiologiche.

Anche le sue motivazioni sono diverse, sicuramente è comune sia l'impegno ad allenarsi che la ricerca della vittoria, ma la donna nell'attività sportiva si rapporta con la propria fisicità con la ricerca e la cura del proprio corpo, mantenendo anche un atteggiamento più ludico.

Per quanto riguarda la mia esperienza attiva nel campo dello sport, essa non è stata molto significativa in quanto sono stata un'atleta modesta. Però fare l'esperienza di giocare in un campionato di pallacanestro durante gli anni della scuola mi ha fatto capire che quello doveva essere il mio mondo e lì che avrei voluto svolgere la mia attività futura.



Paola Menicacci

Così dopo la maturità ho frequentato l'ISEF di Roma che allora era ancora l'unico presente in Italia, e ottenuto il diploma, ho potuto subito entrare nel mondo della scuola.

Alla nascita dell'ISEF di Perugia, 1964, mi hanno chiamata ad insegnare prima Ginnastica Artistica e poi Ritmica, posso dire che questa è stata la svolta della mia vita, quella che mi ha permesso di affrontare tutti i temi riguardanti il mondo delle attività motorie.

Infatti, dovendo affrontare argomenti sia tecnici che scientifici con giovani universitari, ho sentito la necessità di approfondire i miei studi così mi sono laureata in Pedagogia.

Essendo poi stata nominata Direttore Tecnico dell'Isef, ho affrontato , insieme agli altri Isef tutto l'iter legislativo che l'Educazione Fisica ha dovuto affrontare perché fosse riconosciuto al corso di studi il titolo accademico e chiamarsi Laurea in Scienze Motorie.

Ho potuto capire così, in questa annosa trafila , quanto approssimazione ci fosse verso questa materia, quanti pregiudizi, quanta ignoranza, Ministri della P.I. e dell'Università che non conoscevano minimamente il problema ed ad ogni Ministro che si succedeva bisognava rispiegare tutto. Per fortuna con l'Europa è arrivata la legge per cui per ogni insegnamento bisognava essere in possesso di una laurea, così tutto si è risolto.

Ritornando alla mia esperienza, dovendo insegnare una materia sportiva era necessario seguire l'evoluzione di questo giovane sport e quindi ho seguito tutti i corsi tecnici indetti dalla Federazione Ginnastica d'Italia, ottenendo la qualifica di Tecnico Federale.

Questo titolo era legato anche alla funzione di giudice, per cui da giudice nazionale ho avuto il privilegio di divenire Giudice Internazionale:

Questa esperienza è stata davvero molto gratificante, sia perché sono stata chiamata a giudicare gare molte importanti, sia perché ho avuto la possibilità di conoscere persone di nazionalità diversa, conoscere metodi di allenamenti particolari ed anche capire il valore che lo sport aveva in altri Paesi.

Il ricordo più bello è stato sicuramente nel 2003, essere chiamata ad Algeri, come giudice neutro, a giudicare i Campionati Africani. Ho potuto vedere gareggiare insieme ginnaste in rappresentanza di molti paesi arabi, Egitto, Marocco, Algeria, Africa del Sud ed altri, senza pregiudizi, in un palazzotto frequentato da donne ed uomini, in splendidi costumi da competizione.

Certo, le ginnaste, per essere una competizione continentale, non erano molte, ma forse dietro ad ognuna di loro chissà quanta lotta, quanto impegno fuori da schemi che noi pensiamo ancora condizionanti.

Mi è sembrato un momento molto importante perché ho avuto la percezione chiara come lo sport possa diventare uno strumento di evoluzione sociale e di aiuto per l'affermazione personale delle donne di quei particolari paesi, di tolleranza e di pace.

Altra tappa per me molto importante è stata quella, che, essendomi innamorata della Ritmica, ho sentito la voglia di scendere direttamente in campo come allenatrice istituendo una società sportiva (anno di fondazione 1973), ancora oggi in piena attività, frequentata da circa 200 giovani allieve che svolge sia attività promozionale che di alta specializzazione, sotto la guida, oltre a me, di molte altre tecniche. Considerando questa particolare situazione che mi permette, ancora oggi, di avere diretti contatti con giovani che vanno dai quattro ai diciotto - venti anni, di poter seguire i loro percorsi di vita, di conoscere il loro carattere, di riuscire ad aiutarle nelle loro agitazioni adolescenziali e divenire io stessa, per molte di loro, un punto di riferimento, è veramente un patrimonio di calore, di amore che non ha eguali. La cosa curiosa che, avendo la società sportiva ormai molti anni di attività, le prime giovanissime ginnaste quando sono diventate mamme hanno mandato in palestra le loro figlie, ora, diventate nonne, mandano le loro nipotine. Tutto quanto sopra affrontato ha voluto dire per me che tutta la mia vita è stata "per lo sport" e mi fa sentire veramente fortunata e la cosa continua ancora!



LUCIA PAOLINI
Pattinaggio Artistico

La partecipazione delle donne alle molteplici discipline sportive è oramai una realtà che si impone come uno dei valori sui quali si fonda la nostra vita associativa

In effetti, siamo di fronte ad un fenomeno che rappresenta una vera e propria rivoluzione che alcuni riconoscono, accettano e condivi dono, altri. invece, vi resistono, erigendo barriere culturali, religiose o semplicemente Fisiche.

La strada che conduce alle pari opportunità, ed alla identica dignità uomo - donna in ogni manifestazione di vita sociale è ancora lunga da percorrere, ma non c'è dubbio che molti chilometri sono stati fatti e possiamo guardare indietro, con soddisfazione, ai traguardi intermedi raggiunti. Per noi donne c stato duro farsi accettare nell'esercizio delle varie professioni, anche se, in fondo, un architetto, uno scienziato, un artista, uno scrittore, coniugato al femminile, se di livello, è buona cosa e, tutto sommato, accettabile; indubbiamente più difficile è stato condividere la presenza della donna nel mondo ludico e nel tentativo di manifestare le proprie capacità psico - fisiche.

Oggi, possiamo parlare con naturalezza della donna nel mondo dello sport, ma un'uguale conquista è ancora da raggiungere in molte aree territoriali e in ambienti culturali diversi dal nostro.

Non pensiamo, evidentemente, ad uniche competizioni sportive uomo/donna- troppo lontana e differente è la struttura fisica dei due sessi; ciò che richiediamo, tuttavia, è di disporre delle medesime occasioni per esprimere comuni bisogni di vita, di libertà; identica è la voglia di fare, l'essere di esempio, il dominare le sensazioni, l'attitudine al sacrificio e qualunque attività sportiva, non più preclusa alla donna, è una opportunità per offrire il meglio di noi stesse, in un inno alla vita che raggiunge la tonalità più forte nella vittoria, ma anche nella dolorosa sconfitta.

La situazione che ho appena descritta è oramai pienamente condivisa nel nostro Paese ed in quelli cosiddetti occidentali, ma non era così solo alcuni decenni fa; questo significa che si sono fatti passi da gigante nell'affermare valori etici di pari dignità fra i sessi.

A questo riguardo, basta rammentare che nelle prime olimpiadi moderne, svoltesi ad Atene nel 1896, le donne non erano ammesse alle gare e solo negli anni '20 del secolo scorso, in Francia si è iniziato a parlare di agonismo sportivo coniugato ai femminile_ Dopo le olimpiadi del 1928 si è avviato un processo di costante allineamento tra sport maschile e femminile e nelle ultime olimpiadi, tenutesi a.... nel 2004, le atlete italiane bar-no raggiunto performances più brillanti dei colleghi maschi.

La presenza della donna nel mondo dello sport a livello dirigenziale e nei settori tecnici, tuttavia, almeno in Italia, non è ancora molto significativa. A titolo di esempio rammento che solo dal 1974 il Panathlon nazionale ha incluso una presenza femminile nel suo Consiglio Direttivo e che solo nel 1981 ho avuto accesso, come socia, a quello senese.

Per concludere queste brevi riflessioni sulla donna nello sport, mi piace recuperare dalla memoria alcuni miei ricordi di giovane atleta di pattinaggio artistico negli ormai lontani anni '60, anche se, negli anni successivi, non ho mai abbandonato quel mondo.

Una tale dimensione, sporti va a tutto campo, mi ha profondamente segnato e costituisce, ancora oggi, una parte significativa della mia personalità e dei miei interessi.

Ho vissuto l'attività agonistica con gioia; gare ed allenamenti scandivano in modo naturale e continuo i tempi della mia giornata, senza eccessiva fatica e noia, merito sicuramente di mio padre/allenatore, con, il quale avevo così la possibilità



Lucia Paolini

Le amicizie sportive rimangono solide nel tempo, perché rammentano e fanno rivivere un periodo di vita indimenticabile.

di trascorrere gran parte della giornata. Lui capiva prontamente i momenti in cui dovevo forzare gli esercizi o quando, invece, era opportuno che rallentassi lo sforzo.

L'unico grande problema, almeno per me, era il rapporto, diciamo conflittuale, con la scuola e gli insegnanti di allora. Questi ultimi non capivano e noti accettavano che si potesse praticare dello sport, togliendo qualche ora allo studio; per essi era più importante la data di una battaglia piuttosto che vincere la titubanza di presentarsi in pista, davanti ad un pubblico e ad tua giuria, o di dedicare mente e corpo al raggiungimento di un obiettivo. Per gli insegnanti di allora, in genere, era difficile pensare allo sport come scuola di vita, di sopportazione al sacrificio, di tenacia costante, di rispetto per le avversarie, di stimolo a fare, di affinamento delle capacità organizzative.

L'esuberanza e la vivacità, mal comprese, erano punite, senza minimamente pensare a valorizzarle e ad incanalarle anche in altri campi formativi. Gli intervalli fra le lezioni erano per me momenti "liberatori" ed occasioni per mostrare alle compagne qualche salto o l'ultima trottola appena imparata. Ne derivavano "rimbrotti" e punizioni varie, accettate comunque con "spirito sportivo".

La mia squadra agonistica di appartenenza, la senese Mens Sana in Corpore Sano, era una vera e propria mini comunità, nell'ambito della quale si instauravano relazioni che andavano ben oltre lo stretto giro sportivo ed insieme ai genitori delle compagne di squadra. vivevamo più di un momento di svago e di condivisione gioiosa.

Vivevo la pista con molta decisione e familiarità e in gara non mi accontentavo di un pubblico poco numeroso o distratto.

I traguardi agonistici via via raggiunti hanno rappresentato per me, seppure inconsciamente, premi gioiosi per la fatica spesa, per qualche ora di svago non goduta, di soddisfazione per la mia società sportiva, ma anche il raggiungimento di un sogno ed una forte spinta a progredire nell'attività. La vittoria o, comunque, il raggiungimento del podio, mi sembravano non solo la doverosa ricompensa dei miei sacrifici, ma anche quelli del mio babbo e della mia mamma, la quale, come tutte le mamme delle compagne, passava ore ed ore a ricamare i vestitini che poi indossavo in pista e, credetemi, non erano meno belli degli attuali.

Le medaglie e le coppe, quest'ultime molto rare, erano trofei che i genitori incastonavano con cura: allora non ne capivo il motivo, ma l'ho compreso pienamente con il passare del tempo. Guardandole e toccandole ancora oggi rivivo sensazioni mai sopite e situazioni mai dimenticate.

Ma perché parlare al passato, l'augurio che faccio alle giovani leve agonistiche è che possano vivere in pienezza i valori di amicizia e di altruismo, di sostegno nelle difficoltà e di condivisione delle gioie per le vittorie e dei dispiaceri per le sconfitte che costituiscono i valori fondanti dello sport.

Esiste un pericolo imminente la disumanizzazione dello sport e la meccanica della vittoria; se dovesse vincere una simile piovra non perderebbe lo sport, ma il genere umano con la sua fantasia, la sua inventiva, le sue attese e le sue speranze: mi auguro che la presenza della donna nello sport possa essere un baluardo sicuro per fermare una enea che appare, per certi versi, incontrollabile.

Lo sport è vita e la donna nello sport ne è la testimonianza più viva: mi auguro che le istituzioni pubbliche e private, la scuola di ogni ordine e grado, gli insegnanti, i dirigenti, tutta la comunità civile raggiungano tale piena consapevolezza; sono in gioco la dignità umana e la qualità della vita.



SILVIA TEA SPINELLI
Arbitro Internazionale A.I.A. – F.I.C.



nell'aprile 2005 sono stata in Austria per la seconda fase di qualificazione

Sono stata nominata arbitro nel 1991 frequentando a Bari il primo corso arbitri aperto alle donne. L'esordio è stata una gara di Allievi tra due squadre baresi il 29 settembre 1991. Sono stata proposta al livello Regionale nel 1992.

Ho scalato tutte le categorie regionali fino all'eccellenza.

Nella stagione sportiva 1998/1999 sono passata al livello Nazionale nel settore del calcio femminile (all'epoca era l'unico sbocco possibile per le donne arbitro).

Dopo tre stagioni sono stata proposta per la nomina ad arbitro Internazionale e sono a disposizione dell'UEFA dal 1 gennaio del 2003.

Contemporaneamente, grazie a Lanese, si sono aperte le porte del campionato maschile a livello nazionale anche per le donne e, insieme a tredici colleghe, sono stata scelta per arbitrare gare di competenza del C.N.D., dove ho esordito prima nel Campionato Primavera il 14.12.2002 nella gara tra Sora e Livorno, e poi il 14 maggio 2003 in C.N.D. nella gara tra Angelana e Val di Sangro.

A livello Internazionale ho esordito in Slovenia nel Luglio del 2003. Ho poi arbitrato nel settembre dello stesso anno il mini torneo della prima fase di qualificazione agli Europei u.19 in Ungheria. Nel settembre del 2004 ho arbitrato in Portogallo il mini torneo relativo alla prima fase di qualificazione Europei u.19, seguita dalla convocazione nel

luglio 2005 agli Europei femminili u.19 in Ungheria dove, tra le altre gare, ho arbitrato la partita di apertura della manifestazione Ungheria - Russia e la semifinale Russia - Germania.

Sono stata scelta dall'UEFA tra i 36 migliori arbitri femminili europei e convocata al raduno che si è svolto a NYON dal 20 al 22 settembre 2005.

Ho chiuso l'anno arbitrando il 25 settembre in Scozia il **derby** tra Scozia e Eire valevole per la qualificazione ai mondiali femminili del 2007.

Ho continuato ad arbitrare in Europa in varie competizioni UEFA in Slovenia, Macedonia, Bosnia nel 2006, in Francia, Moldavia nel 2007.

Il prossimo impegno sarà a fine settembre 2007 in Macedonia.

Nell'aprile del 2007 sono stata designata dall'AIA per arbitrare il Mondiale ISF studentesco che si è svolto a Santiago del CILE, dove ho arbitrato tra le altre gare, sia la partita di apertura tra il Cile e la Finlandia che la Finale femminile tra la Germania e la Cina.

Nel 2004 mi hanno conferito il premio nazionale Presidenza AIA come miglior arbitro donna della stagione.



MAGALI' VETTORAZZO PISTOLESI

Atletica Leggera – F.I.D.A.L.

Veneta, vive a Firenze da trentacinque anni ed ha sposato un atleta, Andrea Pistolesi, martellista della ASSI Giglio Rosso di Firenze: ecco come è diventata fiorentina.

Ha iniziato l'attività agonistica vincendo i campionati studenteschi nella sua città nel 1959 ed ha continuato a gareggiare fino al 1972.

La sua carriera sportiva è stata poliedrica ed interessante, grazie alla sua versatilità ed adattabilità a diverse discipline atletiche.

Titoli

- Primatista italiana nel salto in lungo;
- Prima atleta italiana a superare i 6 metri nel salto in lungo;
- Primatista italiana nel pentathlon: (80 ostacoli, alto, peso; lungo e 200 piani);
- Primatista nei 100 ostacoli;
- Primatista nella 4x100 nazionale;
- Molte volte Campionessa italiana assoluta in varie specialità: ostacoli, lungo, pentathlon, staffetta 4x100 e 4x400

Partecipazioni

- Incontri internazionali
- 3 Campionati Europei a Belgrado – Budapest – Atene
- Giochi del Mediterraneo a Tunisi
- Olimpiadi 1968 - Città del Messico

Best Personal Times

- 11" 7 nei 100 mt piani
- 24" 0 nei 200 mt
- 14"0 nei 100 Ostacoli
- 6,12 mt nel salto in lungo
- 4.538 punti nel pentathlon



MARGHERITA ZALAFFI
Scherma – Fioretto e Spada



E' nata a Siena il 7 aprile 1966

Ha iniziato a tirare di scherma con l'Accademia d'Armi di Siena.

Attualmente fa parte della Polizia di Stato e gareggia per le Fiamme Oro nelle specialità Spada e Fioretto.

E' una grande campionessa con un lunghissimo ed invidiabile palmares che qui sotto presentiamo.

OLIMPIADI

Barcellona 1992
Seoul 1988
Atlante 1996

Oro a Squadre
Argento a squadre
Argento a Squadre

Fioretto
Fioretto
Spada

CAMPIONATI DEL MONDO	Roma 1982	Oro a squadre	Fioretto
	Vienna 1983	Oro a squadre	Fioretto
	Lione 1990	Oro squadre	Fioretto
	Budapest 1991	Oro a squadre	Fioretto
CAMPIONATI DEL MONDO GIOVANI	Leningrado 1984	Oro individuale	Fioretto
	Arnhem 1985	Bronzo individuale	Fioretto
CAMPIONATI EUROPEI	Bolzano 1999	Oro a Squadre	
UNIVERSIADI	Kobe 1984	Oro a squadre	Fioretto
	Zagabria 1987	Oro a Squadre	Fioretto
	Duisburg 1989	Oro a Squadre	Fioretto
	Sheffield 1991	Oro a squadre	Fioretto
	Buffalo 1993	Oro a squadre	Fioretto
COPPA DEL MONDO	1993	Primo posto	Fioretto

CAMPIONATI TALIANI ASSOLUTI

1983	Oro individuale	Fioretto
1985	Oro individuale	Fioretto
1987	Oro individuale	Fioretto
1989	Oro individuale	Fioretto
1991	Oro individuale	Fioretto
1992	Oro individuale	Fioretto
1996	Oro individuale	Fioretto
1999	Oro a squadre	Fioretto
1999	Oro a squadre	Spada
2000	Oro a squadre	Fioretto
2000	Oro a squadre	Spada
2001	Argento individuale	Spada
2001	Argento a squadre	Spada
2001	Bronzo a squadre	Fioretto
2002	Oro a squadre	Fioretto
2002	Oro a squadre	Spada
2003	Oro squadre	Spada
2003	Argento individuale	Spada
2004	Argento a squadre	Spada





Celina Seghi – La Signora delle nevi

Asterisco:

La partecipazione delle donne allo sport non è cosa recente. Si ha infatti notizia che già a Sparta le donne partecipavano a gare sportive, vestite con un solo gonnellino, e Omero raccontò di giochi con la palla tra Nausicaa e le ancelle, sulla spiaggia.

Poi lo sport femminile quasi scomparve, probabilmente per motivi religiosi, rimanendo attivo solo in Francia ed Inghilterra,.

Molto più tardi, intorno al 1920, una francese, la signora Milliat, organizzò giochi mondiali femminili e si adoperò per ottenere la partecipazione ufficiale delle donne alle Olimpiadi nel 1928, cosa che infatti avvenne..



INDICE

Pag.	2	- Ode allo Sport
Pag.	5	- Saluto del Presidente del Club di Lucca Dott. Alberto Tomasi
Pag.	7	- Saluto del Governatore del VI Distretto Annamaria Banchi Bonari
Pag.	8	- Presentazione del Consigliere Internazionale Dr. Fortunato Santoro
Pag.	9	- Dr. Piero Dinelli – Introduzione scientifica
Pag.	12	- Dr. Alberto Tomasi – Un po’ di fisiologia
Pag.	15	- Dr. Elena Martinelli – Relazione
Pag.	18	- Anna Menconi – Relazione
Pag.	20	- Paola Menicacci – relazione
Pag.	24	- Lucia Paolini - Relazione
Pag.	28	- Silvia Tea Spinelli – Relazione
Pag.	30	- Magali Vettorazzo Pistolesi
Pag.	31	- Margherita Zalaffi