

Con il sostegno di:



Uguaglianza donne-uomini nello sport: raggiungibile?

L'aumento delle richieste di uguaglianza tra donne e uomini riguarda oggi un numero crescente di settori della vita sociale. E nello sport? Come può rispondere a queste legittime aspirazioni in nell'ambito di un'attività che è stata storicamente costruita da e per gli uomini?

In varie pubblicazioni sul tema "Donne e sport", gli autori iniziano citando le precedenti difficoltà per le atlete a partecipare ai Giochi Olimpici, la misura di tutti gli eventi sportivi. A proposito, questa dura lotta delle donne fino alle Olimpiadi è davvero interessante storicamente! In occasione degli ultimi Giochi estivi a Rio, le medaglie sono state distribuite in 28 diversi sport, in 27 gli uomini avevano il permesso di partecipare: la ginnastica ritmica era consentita solo per le ginnaste!

Anno	Luogo	No di partecipanti	% donne
1896	Atene	245	0
1900	Parigi	997	2,2
1920	Anversa	2626	2,5
1932	Los Angeles	1332	9,5
1948	Londra	4104	9,5
1964	Tokyo	5151	13,2
1976	Montreal	6084	20,7
1988	Seoul	8391	26,1
2000	Sydney	10651	38,8
2016	Rio	11238	45,6
2021	Tokyo	10953	48,8

Dal punto di vista dell'autorizzazione a partecipare, la situazione è cambiata radicalmente in poco più di 100 anni, anche se le donne di tutto il mondo affrontano ancora gravi problemi in molti paesi (paesi in via di sviluppo, stati islamici). Ad esempio in alcuni Stati non ci sono ancora quasi offerte sportive per le donne. Per motivi religiosi non devono apparire apertamente in pubblico, mentre allenarsi insieme agli uomini è spesso completamente tabù. Anche dal punto di vista finanziario le differenze di trattamento rimangono significative (price-money).

	Maschio	Femmina
STATURA (maratoneta)		
-anche	1m747	1m653
-spalle	+ strette	
-arto superiore	+ larghe	cubitus valgus
-arto inferiore	+ lungo	genu valgum
-bacino		+ largo
-gabbia toracica		+ piccola
-baricentro		+ basso
PESO (maratoneta)	62,6 kg	50,4 kg
GRASSO -adipociti	20 miliardi	40 miliardi
-percentile massa grassa		
-inattivi	12 - 15 %	20 - 26 %
-sportivi	4,7 - 6,5%	11,8 - 16,6 %
-massa magra	59,5 kg	48,1 kg
MUSCOLI		
-peso		
-relazione musc/peso	40%	33%
OSSA		
-contenuto minerale		-dens 15,1%
-relazione ossa/peso	15,9%	
ARTICOLAZIONI		+ mobili
LEGAMENTI		iperlascità

Inoltre, oggi si può chiaramente dire che dal punto di vista della medicina dello sport è dimostrato che le preoccupazioni iniziali - ingiustificate - concernenti la salute sono completamente sparite. Tuttavia, questi cambiamenti (prevalentemente sociologici) non significano in alcun modo che le donne ora non presentino differenze in relazione alle attività sportive rispetto agli uomini. È ora importante dare un'occhiata più da vicino a queste caratteristiche. Il primo paragone concerne gli aspetti morfologici.

La donna è in assoluto inferiore rispetto all'uomo in tutte le forme di forza (forza massima, forza rapida, resistenza alla forza), il corpo delle donne è significativamente inferiore a quello degli uomini principalmente a causa della minore massa muscolare. Nel complesso, la velocità delle donne è inferiore a quella degli uomini a causa della componente di forza necessaria, ma questo è anche essenziale per la capacità di velocità psicomotoria identica. A causa delle diverse proprietà dei tessuti, di legamenti, tendini e muscoli, le donne sono generalmente più flessibili degli uomini. In definitiva, la destrezza e l'agilità, cioè le caratteristiche coordinative delle donne, se non è richiesta forza, sono equivalenti a quelle degli uomini.

Uomini e donne si differenziano quindi in diversi ambiti biologici, che non significano in alcun modo superiorità o inferiorità dell'uno rispetto all'altra, ma piuttosto un'espressione di diversi compiti biologici per preservare la specie. Queste differenze sono state abusate nel corso della storia dello sport dagli uomini intenti a "proteggere" le donne sulla base di argomenti sociali, morali e pseudo-biologici per lo più discutibili. Con l'ulteriore sviluppo del ruolo sociale di entrambi i sessi all'interno della società, la situazione si è ampiamente normalizzata e il numero di donne che fanno sport è aumentato esponenzialmente negli ultimi decenni. Questo può essere considerato solo positivo, ma le proprietà biologiche descritte (e altre) delle donne nello sport persistono! È dovere del medico sportivo conoscerle bene.

Esistono anche altre differenze specifiche di genere a livello di altri sistemi di organi. Ad esempio nel sistema cardiovascolare o nel sistema respiratorio, o nel contesto del metabolismo generale e della termoregolazione. Non trattiamo queste differenze in questo contesto, ma queste differenze morfologiche, strutturali e funzionali hanno logicamente un'influenza diretta sui principali tipi di stress motorio ed i fattori della condizione fisica. A causa dei parametri di prestazione cardiopolmonare più bassi, la donna ha una capacità di resistenza assolutamente inferiore.

