

**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 30 (1973)

**Heft:** 3

**Artikel:** La donna e la corsa a piedi

**Autor:** Jeannotat, Yves

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000882>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## La donna e la corsa a piedi

Testo e foto: Yves Jeannotat



Pensosa, Colette Besson mi diceva un giorno...

La donna è forse nata per essere schiava o per completare la collezione degli innumerevoli oggetti decorativi che l'uomo sceglie per addobbare la propria casa, le sue bacheche e le sue «scappatelle», allo scopo di lusingare la sua vanità?

Possiede la donna un diritto sul proprio corpo, oppure è condannata a metterlo a disposizione del maschio per assicurare il mantenimento della razza o per soddisfare gli egoistici piaceri di lui? L'uomo è costretto, a poco a poco, a mettere la donna sullo stesso suo piano e ad ammettere, di conseguenza, che essa fruisce degli stessi diritti civili, dello stesso diritto di accesso alla vita professionale e degli stessi vantaggi economici. Pertanto, ancora in molti campi, fra cui quello dello sport, la zavorra viene abbandonata con parsimonia, e ce se ne chiede il perché. L'uo-

mo teme forse di perdere le sue ultime prerogative, le ultime gemme di un prestigio troppo caro e artificiale, ammettendo che la sua compagna non è soltanto graziosa, ma anche forte; forte soprattutto in senso figurato, volenterosa, perseverante e resistente?

### Lenta ascesa

È stato discusso a lungo, negli ambienti specializzati, prima di ammettere che gli 800 m dovevano far parte del repertorio di gara femminile. La stessa lotta si presentò anche per i 1500 m e per i 3000 m! Ogni volta, non essendoci prove contrarie sufficientemente consistenti, si dovette accettare con rassegnazione. D'altra parte, è stato per tutti evidente, che la pratica delle discipline sportive non toglieva nulla: nè alla femminilità, nè alla grazia, nè alla finezza, nè, persino, alla frivolezza; insomma, alla bellezza delle concorrenti.

Ciò nonostante, un nuovo limite fu posto ai 3000 m, in base a una decisione che ha forza di legge oltraggiosamente arbitrata come le precedenti. Essa non poggia su basi consistenti; nessuna inconfutabile ragione può essere adottata per giustificarla, sia sul piano estetico, sia su quello medico, fisiologico o morale! La sola ragione che spiega questa ostinatezza risiede, può darsi, in una certa paura che



... «Sono campionessa olimpionica sui 400 m, preferisco però le lunghe distanze! ...»

l'uomo cova nel suo subcosciente, di essere cioè raggiunto dalla donna a tutti i livelli e in tutti i campi! Che cosa gli rimarrà per vendicare i momenti di debolezza, quando il gioco sarà completamente trasferito? Tutto quanto sto scrivendo, esce, infatti, da un'etica di vita, di cui molta gente si burla grossolanamente, che è però bene, ogni tanto, mettere in evidenza.

### Basta una campionessa

Ma che cosa importa! Il tempo segue il suo corso, e le cose a forza di essere ripetute finiranno per entrare nell'ordine e l'equilibrio si stabilirà. Non è trascorso molto tempo da quando venivan segnate a dito la donna che indossava i pantaloni, quella seduta al volante di un'automobile, quella che si inseriva attivamente in una professione, nella politica e anche nella pratica di uno sport qualunque! Attualmente tutti questi atteggiamenti femminili sono più che normali! Numerose persone sono ancora scettiche e temono l'evoluzione, pertanto positiva, delle relazioni sociali in questo campo, senza rendersi conto che esse vanno degradando in altre! Tuttavia, credo si possa affermare che coloro che sono ancora completamente d'accordo con la emancipazione della donna, in particolare della donna sportiva, non le sono più categoricamente contro! L'adattamento si fa, tappa per tappa, con uno sforzo continuo, ma con esito positivo. Esiste ancora uno svizzero che non stringa i pugni per Meta Antenen, o che non sia orgoglioso quando ella sale sul podio, che non soffra contemporaneamente con lei al ginocchio, che non sia lusingato quando essa riceve il premio internazionale di «fair-play»? Non è trascorso molto tempo da quando l'entrata di una donna in uno stadio di atletica leggera attirava lazzi e beffe. Già in un mio articolo del 1968, avevo accennato alle basi di questa evoluzione. Scrisi allora: «Esiste un lavoro per l'uomo



Basta una campionessa . . .

e un lavoro per la donna? Esistono funzioni pubbliche maschili e funzioni pubbliche femminili; è possibile distinguere lo sport maschile dallo sport femminile?».

Riconoscere il diritto alla felicità e alla salute di ognuno non è forse la cosa principale? Il cammino degli uni non è necessariamente quello degli altri. Ciò che conta è la meta che si deve raggiungere e la sicurezza di giungervi. Il successo è una «prova di stretta misura» e un grido di «giu-

stizia»! Continuavo, rilevando l'antipatia del pubblico e degli «specialisti» per l'atletica femminile, antipatia motivata, bisogna riconoscerlo, da certe «comparse» poco lusinghiere!

Da allora le atlete, perseveranti e caparbie, dovettero munirsi, come mai prima d'allora, di un grande coraggio prima di calpestare le piste: ciò ch'era loro necessario per iniziare una «prova» e per affrontare la folla ostile.

«A poco a poco, però, il dubbio penetrò negli spiriti, e il tempo s'incaricò di rimettere i valori al loro posto giusto. Il «piccolo schermo», sul quale ogni immagine è cosparsa di stelle, ha il compito di intenerire la fiera maschile. La «gazzella nera», Maryvonne Dupureur, Ann Packer — potrei oggi elencarne molte altre — coniugarono a loro volta, al passato, al presente e al futuro, l'eleganza, la gentilezza e il fascino. Non si sapeva più esattamente cosa dire di loro. Senza volerlo ammettere apertamente, il cuore batteva, ad ogni nuova dimostrazione, sempre più forte! Allora? Allora questo non è sufficiente! Bisognava fare altro; capita spesso come nel cinema: pieno d'illusioni, trucchi e accomodamenti (compromessi) . . .

La Nostra giunse dunque molto a proposito: si chiamava Meta, aveva appena 17 anni. Per la prima volta entrava ufficialmente nello stadio. I biondi capelli al vento, il sorriso, la freschezza, la giovinezza e la sua bellezza decoravano lo stadio con nuovo elemento: la gioia complementare! La sua apparizione fece cadere un lungo silenzio di sorpresa sulle gradinate; mormorii di sorpresa attraversarono poi la tribuna come un rumore di uccelli inquieti. Nessuno la conosceva! Dopo alcuni lanci e salti, la meraviglia e lo scetticismo caddero improvvisamente, per lasciar posto all'entusiasmo e all'ammirazione. Ci si spingeva, si era felici. Il bisbiglio dubbioso si trasformò in fragorose risate. Interminabili furono gli applausi».

In poco tempo, la ragazzina aveva entusiasmato gli svizzeri per l'atletica leggera femminile . . . ma quanto tempo dovrà ancora trascorrere per far capire che l'atletica leggera non si limita al salto in lungo e al lancio del peso; quanto ancora, prima di rendersi conto che le gambe femminili, come quelle maschili, sono fatte per la marcia e per la corsa?

Se la Svizzera (un fiore non fa ghirlanda) portasse l'esempio, proponendo alla IAAF di rompere il bando? Certamente per farlo bisogna crederci; è necessario che gli organizzatori non si pongano ostacoli, rifugiandosi dietro il regolamento allo scopo di sgravarsi delle loro cure e delle loro responsabilità!

Gli argomenti sono sempre gli stessi: «Pensateci! È pericoloso! . . .» Ma la donna, con un allenamento normale, appare forse più provata dell'uomo, quando essa intraprende sforzi di lunga durata? La risposta è negativa! Attualmente ci è possibile affermarlo senza paura di sbagliare. Ecco qualche argomento «solido» per sostenere la mia presa di posizione: si tratta di giudizi medici, sulla cui competenza, basata, sia sull'esperienza, sia sulla scienza, non si discute. È innanzitutto cosa giusta ricordare alcune caratteristiche particolari della donna e riguardanti la sua struttura, in parametro con quelle dell'uomo. Esse spiegano, in parte, il perchè della differenza nei livelli della prestazione sportiva dei due sessi: differenza di livello che, in ragione del principio di relatività, non toglie nulla al valore delle prestazioni femminili. Ricordiamo in particolare i punti seguenti:

- il peso totale della muscolatura femminile non supera i 23 kg mentre quello maschile è di 35 kg (tipo medio);
- il rapporto tra la muscolatura e il peso totale è, per la donna, del 25%, mentre per l'uomo del 40%;
- l'allenamento, da osservazioni fatte, non riesce ad au-

mentare la potenza muscolare nella stessa misura: il 3,9% nella donna, contro il 5,8% nell'uomo;

- la composizione chimica dei tessuti non è la stessa;
- il sistema muscolare femminile, meglio, la fibra muscolare della donna, per la sua contrattilità e le sue proprietà chimiche speciali, non possiede lo stesso potenziale energetico come nell'uomo;
- i centri neurovegetativi sono più eccitabili, ma anche più deboli;
- la capacità vitale dei polmoni femminili è del 20% inferiore a quella maschile, nella proporzione 3200 cc : 4500 cc;
- la pulsazione è più alta nella donna e riprende solo lentamente il ritmo normale; la donna possiede inoltre un numero inferiore di globuli rossi.

Possiamo quindi dedurre che «Lo sport femminile, come dice il dott. Ingelborg Bausenwein, possiede leggi proprie che non bisogna ignorare, e per cui è consigliabile agire in funzione delle stesse». Questo ci fa sottolineare ancora una volta che l'uguaglianza dei diritti, di cui abbiamo trattato all'inizio, deve essere compresa nel senso d'**equivalenza!**

Bisogna però notare che, contrariamente a quanto ancora molti credono — si inciampa nello stesso problema, allorché si parla di giovani — lo sforzo di resistenza è relativamente meno pericoloso per la donna, che uno sforzo fisico o di scatto; non solamente perché, come fa notare il dott. Bausenwein, gli sforzi brevi e intensi, che provocano un forte consumo di ossigeno, mettono il cuore a dura prova, ma semplicemente perché la donna è, data la sua costituzione fisica e **psichica**, destinata a sopportare lunghi sforzi. Mediante un allenamento progressivo, la donna riesce a mantenere lo sforzo — sinché il periodo d'intensità rimane in equilibrio con la massa e la qualità muscolare che la concerne — durante un periodo così lungo da sbalordire gli stessi uomini. Dopo aver superato le prove del nuoto e della montagna, le donne le stanno attualmente vincendo anche nello sci e nella corsa a piedi. Già da parecchi anni, il dott. van Aaken, ha creato il tipo di donna maratoneta! — Credetemi che essa non ha perso in femminilità! Nel corso dei suoi esperimenti, contrariamente alla tendenza dell'opinione pubblica generale, — vedi sopra — egli ha constatato che, nella donna le possibilità di sviluppo del **muscolo cardiaco** sono superiori a quanto si possa immaginare. Antje Gleichfeld e Anni Pedé (3.07' nella maratona), ossia due casi di cui il ricercatore si occupò, raggiunsero un volume cardiaco superiore ai 1000 cc.

Da qualche anno, anche la donna americana ha scoperto la corsa di fondo. Praticamente tutte le giovani, che praticano la corsa, dichiarano di ricavare da questo sport grande gioia e soddisfazione, ben lungi da quanto è francamente riconosciuto dalle atlete delle altre specialità.

La dottoressa Ursula Weiss, nel suo articolo «La donna e lo sport» scrive: «Nulla esiste che possa seriamente motivare l'affermazione che la donna dovrebbe praticare uno sport piuttosto che un altro, né a causa delle caratteristiche dell'attività, né delle sue capacità biologiche. È però certo, continua nel suo articolo, che, al livello delle prestazioni, l'uomo resterà superiore. Questo potrà forse aiutare a modificare progressivamente, tra l'altro, l'attitudine di numerosi spettatori, al momento in cui la donna entra in scena, vale a dire, quando la concorrente potrebbe essere osservata dapprima come donna, ancor prima di essere giudicata in base alla qualità delle sue prestazioni».

#### Piccolo salto in avanti

Un piccolo salto in avanti fu possibile, come già detto, grazie al comportamento dei responsabili dell'atletica leggera europea, ammettendo i 300 m femminili nel program-

ma dei campionati europei. La federazione svizzera seguì immediatamente: bisogna farle i complimenti.

Tuttavia, non bisogna più confondersi: se l'evoluzione, nel settore dell'atletica leggera, è così lenta, non è perché i grandi capi possano ancora ignorare le realtà fisiologiche



Marijke Moser, Margrit Hess e Gabriella Schiess, tre specialiste dei 3000 m.

proprie della donna, ma perché essi seguono una tradizione ben invalsa per proteggersi da un sovrappiù di grattacapi organizzativi, che temono oltre ogni cosa!

#### L'esempio della Morat-Friburgo

La reazione degli organizzatori della Morat-Friburgo è una prova assai concreta di quanto precedentemente affermato! In effetti, un numero considerevole di giovani ragazze, non

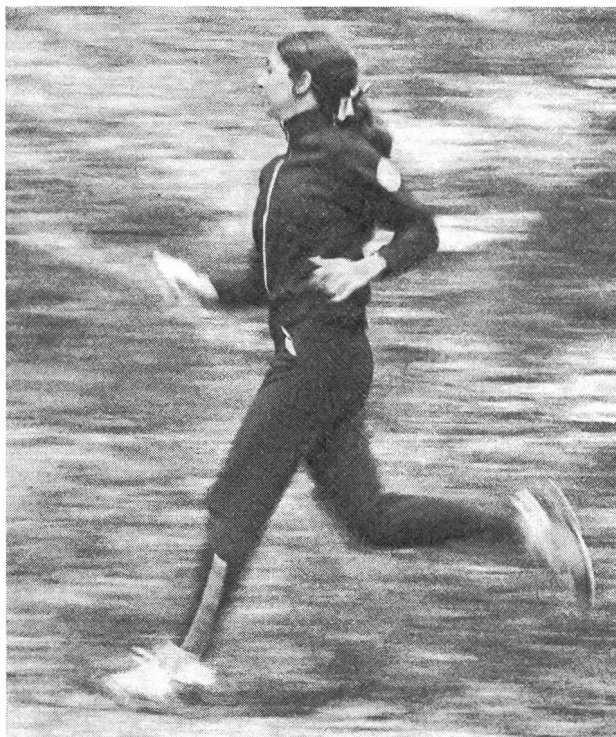


Morat-Friburgo; al centro dell'interminabile gruppo di uomini, una donna, invisibile ma contenta!

potendo regolarmente prendere il «via», si sono confezionate falsi numeri di partenza e si sono infiltrate nel gruppo all'uscita di Morat. Una sola di esse, Kathy Switzer, di cui parleremo più avanti, riuscì a percorrere tutta la distanza. Tempo: 1 h 17'! Insufficiente, tuttavia per far «scattare» l'ordinatore d'arrivo, come alcuni hanno voluto affermare, perchè il tempo veniva preso in considerazione solo fino a 1 h 15'. Già l'anno scorso, in occasione di una trasmissione televisiva a circuito chiuso, avevo avvisato il comitato d'organizzazione di questa corsa, da me amata particolarmente, che un movimento femminile favorevole alla corsa di fondo si stava sviluppando, e che esso si sarebbe trovato di fronte a inaspettati problemi se non avesse aperto le porte della gara. Poichè la gara è la più «popolare» della Svizzera, dovrebbe logicamente interessare i rappresentanti d'ambo i sessi!

Ultimamente, ebbi occasione di leggere che un nuovo argomento fu sollevato per giustificare il rifiuto di ampliare la corsa, ossia che bisognava sottomettersi alle regole nazionali e internazionali, che fissano la distanza limite a 3 km per le donne! Esatto, l'abbiamo detto sopra. Ma la corsa Morat-Friburgo non è forse, soprattutto per la sua categoria, una corsa «aperta»? Non è richiesta alcuna licenza; i giovani d'età inferiore ai 20 anni vi partecipano a decine; rifiutare di trovarvi elementi femminili è piuttosto arbitrario! Anche altre manifestazioni del genere hanno capito la necessità di una categoria popolare: Sierre-Montana (Kathy Switzer: 1 h 30'); maratona di Neuf-Brisach (Inghid Schwing: 3 h 16' — Kathy Switzer: 3 h 19' — Elfriede Rapp: 3 h 24').

Per chiudere il paragrafo, desidero citare un pensiero di Valéry: «Due sono i mali che minacciano il mondo: l'ordine e il disordine. L'ordine perchè tiene a bada le coscienze e esclude il progresso: il disordine perchè ostacola ogni decisione e distrugge le speranze. Affinchè la partecipazione sfugga a questo circolo vizioso, bisogna organizzarla con volontà di riuscirvi.»



Kathy Switzer: «Quando corro, mi sento viver!»

### Ciò che lei ne pensa!

Kathy Switzer, giornalista americana, condusse, dopo i Giochi, una campagna propagandistica attraverso l'Europa, che avrà largamente contribuito a diffondere la causa che io sto difendendo. Questo suo impegno sarà soprattutto efficace perchè essa non si accontenta solo di parole, ma ne dà l'esempio. Ha 24 anni, è bella, fine e molto sensibile; mentre corre, sia al quinto, ventesimo o quarantesimo chilometro, la sua persona emana un continuo splendore, che dà alla sua sofferenza un'aria di purezza più che nell'uomo.



L'americana in conversazione con Noël Tamini, grande esperto in materia di corsa a piedi.

Essa raggiunge prestazioni notevoli, soprattutto sulle lunghe distanze, 38' su 10 000 m, 2 h 17' su 30 km e 3 h 15' nella maratona. In Svizzera, ultimamente, come già dissi, ha percorso la Morat-Friburgo in 1 h 17' e ha impiegato solamente 1 h 30' sul difficile percorso che va da Sierre a Montana, di 14 km con 1000 m di dislivello.

«La corsa a piedi mi soddisfa, dice Kathy Switzer. Sono sicura che un grande numero di donne potrebbe, mediante questa attività, trovare un equilibrio salutare. Importante è il cosiddetto allenamento, ossia, l'ora o l'ora e mezzo quotidiana che si trascorre sulle strade, nei boschi o altrove, ma sempre correndo.

Si incontra se stessi; si sente vivere il proprio corpo; ci si sente vivere. Qualsiasi cosa io faccia, qualsiasi siano i miei impegni, io trovo sempre un momento per correre. Ogni giorno! Sia di sera, sia di notte. Nulla mi può trattenere! È il più bel momento della mia giornata.

Perchè proibirci di partecipare ad una gara? Non lo posso capire. Anche noi sentiamo il bisogno di fare, ogni tanto, il punto; di sapere dove ci troviamo per poter fare dei confronti. Questo ingiustificato rifiuto mi turba come fosse un affronto. È un'umiliazione gratuita che fanno subire alla donna sportiva.

Fortunatamente, la donna è non solo coraggiosa; non solo sa sopportare, ma essa è anche paziente e perseverante. La campagna è in moto. Presto sapremo quanto di sbagliato è stato fatto, rifiutandoci ciò che ci apporta tanta gioia!»