

| | |
|---------------------|---|
| Zeitschrift: | Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport |
| Herausgeber: | Scuola federale dello sport di Macolin |
| Band: | 43 (1986) |
| Heft: | 3 |
| Artikel: | Quando lo sport è donna |
| Autor: | Liguori, Vincenzo |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-1000187 |

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: 22.02.2026

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

geno ai muscoli. Non per niente si spedivano in montagna i bambini un po' anemici mentre nel linguaggio sportivo si sente spesso dire che la tale squadra è andata ad «ossigenarsi» a St. Moritz. Una volta ritornati a livello del mare i benefici dell'allenamento in altitudine si faranno sentire con una migliore resistenza allo sforzo che può, in taluni casi, arrivare al 35%.



Le popolazioni che vivono in altitudine (nella foto una donna del Nepal) sopportano meglio la fatica grazie all'aumento del numero di globuli rossi presenti nel sangue. È lo scopo che si vuole raggiungere allenandosi in alta quota o ricorrendo all'autoemotrasfusione.

Tutto facile in apparenza, ma in realtà le cose sono più complicate. Innanzitutto c'è il rischio di trasmettere qualche malattia infettiva con il sangue trasmesso, come ad esempio l'epatite virale; e poi, come reagisce l'organismo all'immissione improvvisa di una grande quantità di liquido direttamente nel circolo? Il primo problema è stato risolto dagli scienziati (le pensano proprio tutte!) prelevando una certa quantità di sangue dallo stesso soggetto qualche settimana prima della gara; il sangue viene refrigerato e restituito all'atleta nelle ore precedenti la competizione. È l'autoemotrasfusione, molto meglio accettata anche dal punto di vista etico perché si tratta di una manipolazione che riguarda il sangue dello sportivo stesso. In pratica dal momento del prelievo, (circa 800-900 ml, poco meno di un litro), si lasciano trascorrere 6-8 settimane, il tempo necessario perché l'organismo rimpiazzi il sangue prelevato. La trasfusione avviene qualche ora prima di scendere in campo; gli studi effettuati dimostrano un aumento significativo del massimo consumo di ossigeno, un miglioramento dei tempi sulle medie-lunghe distanze, un allon-

tanamento della soglia di fatica, il momento in cui interviene la spossatezza.

I rischi dell'autoemotrasfusione

Eliminati i rischi infettivi rimangono una serie di effetti collaterali. L'aumento della viscosità e della massa sanguigna può provocare disturbi circolatori che possono arrivare fino ai microinfarti ed alla trombosi in distretti delicati quali quello cerebrale e renale. Il cuore deve lavorare di più per pompare l'aumentata massa di liquido. Il vantaggio dell'autoemotrasfusione si esaurisce inoltre nel giro di qualche ora perché intervengono meccanismi di compenso che ristabiliscono nell'organismo le condizioni precedenti l'intervento. Grossi problemi pone inoltre la corretta conservazione del sangue prelevato che, per limitare la distruzione dei globuli rossi, dovrebbe essere refrigerato a temperature di -80 gradi. I rischi e le difficoltà sembra che non abbiano arrestato il dilagare più o meno confessato di questa pratica, anche perché i controlli sono praticamente impossibili.

È considerata doping?

Sulla liceità o meno del ricorso all'autoemotrasfusione esistono pareri discordi. «Qualsiasi uso di sostanze fisiologiche, in quantità anomala, con metodi anormali all'unico scopo di ottenere un incremento delle prestazioni in gara» è considerato doping quindi proibito dai regolamenti. Tuttavia, ribattono alcuni, l'atleta non fa uso di sostanze estranee al suo organismo ma utilizza il proprio sangue; sarebbe come accusare di doping chi va ad allenarsi in altitudine proprio per ottenere lo stesso effetto. Il problema principale rimane l'impossibilità di accettare con delle analisi se l'atleta ha fatto o meno ricorso alle trasfusioni. Quello che non può essere controllato non può essere regolamentare; la legislazione antidoping affida quindi la risposta alla coscienza ed alla responsabilità individuale.

È un discorso che riguarda da vicino i medici dello sport e gli allenatori in quanto spesso l'atleta, pur di migliorarsi, sarebbe disposto a sottoporsi a qualsiasi manipolazione. Da parte nostra osiamo ancora sperare che la scienza medica rimanga al servizio dell'uomo rispettandone la sua integrità fisica e psichica; una medaglia al collo di un campione costruito in provetta non ci farà fremere di emozione.

Per concludere permetteteci di darvi un consiglio; se vi allenate da soli, di sera, su percorsi poco frequentati e male illuminati, non dimenticate di portare con voi dell'aglio. Dicono che i vampiri non possono sopportarne l'odore; di questi tempi non si sa mai. □

Quando lo sport è donna

di Vincenzo Liguori

La bulgara Andonova mette al mondo un figlio e qualche mese più tardi stabilisce il record mondiale di salto in alto con m 2,07. Ingrid Kristiansen, norvegese di 28 anni, nove mesi dopo aver partorito stabilisce nella maratona la seconda prestazione mondiale con il tempo di 2h 24'26''. La strada tracciata dalla «mammina volante» Paola Pigni è ripercorsa da altre mezzofondiste italiane; è recente la notizia che la campionessa olimpica dei 1500 m Gabriella Dorio è in attesa di un bambino e tra i fisiologi si inizia a parlare dell'effetto gravidanza e parto come di un evento che favorisce il miglioramento delle prestazioni sportive. Ci sono voluti più di due mila anni per vedere una donna tagliare il traguardo di una maratona olimpica ma dovremo aspettare ancora il 1988 a Seul per assistere ai 10 000 metri femminili.

Era vietato alle donne assistere alle olimpiadi

La misoginia nello sport è di vecchia data. Nei giochi olimpici dell'antica Grecia, circa quattrocento anni prima della venuta di Cristo, era severamente proibito alle donne assistere alle gare, pena, per chi trasgrediva, essere gettata dall'alto della rupe Tipea. Un castigo a cui sfuggì, come ci raccontano gli storici (vedi anche Macolin 1/1984 ed. francese), Ferenice figlia di Diagoras, il più grande pugile che l'antica Grecia abbia conosciuto. Essendo rimasta vedova, decise di allenare personalmente il figlio Pisirhodos, anche lui campione di boxe; travestitasi da uomo accompagnò il figlio nello stadio ma, ahimè, la sua tunica si impigliò nella balaustra e rivelò le sue fattezze femminili. Grande scandalo dell'epoca a lieto fine perché le fu concessa la grazia in quanto proveniente da una famiglia di campioni olimpionici, ma vennero presi severi provvedimenti per evitare che l'episodio si ripetesse. Da allora in poi gli atleti a gli allenatori erano obbligati ad entrare nudi nello stadio.

Oggi ci si preoccupa piuttosto del contrario e gli accertamenti si fanno sulla reale appartenenza morfologica e cromosomica delle concorrenti al sesso femminile, ormoni anabolizzanti permettendo.

De Coubertin, l'iniziatore dei giochi olimpici dell'era moderna, era nettamente contrario alla partecipazione

delle donne e del resto ad Atene nel 1896 non si incontra nessuna donna tra le concorrenti. Ma qual era il motivo di tale chiusura?

Inadatte allo sforzo?

In primo luogo considerazioni pedagogiche e moralistiche; lo sport inteso come elevazione degli animi non poteva lasciare spazio agli istinti dei guardoni né poteva distrarre la donna dal suo ruolo predestinato di sposa e madre. Preoccupava ancora di più tuttavia l'influsso nefasto che la pratica di certe discipline poteva avere sul fisico femminile. Le gare che richiedevano sforzi prolungati non venivano considerate adatte al gentil sesso.

Una conferma a questa teoria sembrò venire dalle olimpiadi del 1928 ad Amsterdam quando per la prima volta le donne furono ammesse a disputare gli 800 m su pista. I ritiri furono massicci, le atlete che riuscirono a completare i due giri di pista erano stravolte e sull'orlo del collasso. Non si aspettava altro per sopprimere in tutta fretta le prove di mezzofondo; bisognerà attendere i giochi di Roma del 1960 per vedere riapparire gli 800 m femminili e Monaco nel 1972 per assistere ai 1500 m. Ancora più travagliata sarà la storia della maratona. Destò scalpore nel 1967 il caso di Katherine Switzer che, alla maratona di Boston, riservata per regolamento esclusivamente agli uomini, si confuse tra la folla dei partenti. Un giudice di gara, lo scozzese Jack Temple, accortosi della presenza di una donna, cercò in tutti i modi di impedirne la partenza. La scenetta diventò comica quando, tra spinte e strattoni, intervenne l'amico della Switzer, grosso come un armadio, che ridusse a più miti consigli il giudice di gara; la ragazza concluse la maratona nel tempo uffi-

ciale di 4.26'. Con il suo 2.22'43" ottenuto nel 1983, sempre a Boston, Jean Benoit avrebbe guadagnato la medaglia d'oro in tutte le olimpiadi disputate fino al 1956. Anche il leggendario Emil Zatopeck, Cecoslovacchia, soprannominato l'uomo cavallo e vincitore ad Helsinki, nel 1952, con il tempo di 2.23'03" sarebbe arrivato dietro alla Benoit.

Eppure se si va a rileggere la cronaca delle olimpiadi di Los Angeles del 1984, di Joan Benoit, vincitrice della maratona davanti a quell'altra autentica macchina macinachilometri che è la norvegese Greta Waitz, si parlò ben poco. Fece molto più scalpore e notizia l'arrivo della confederata Gabi Schiess-Andersen, zurighese di 39 anni trapiantata in America. Bocceggiante, in piena crisi di disidratazione, alle soglie del colpo di calore, entra barcollando nel Coliseum ed impiega diciotto minuti per percorrere gli ultimi mille metri che la separano dal traguardo. Le gambe sono come paralizzate, il viso è bloccato in una smorfia di dolore, procede a zig zag accompagnata dall'urlo della folla. Il pensiero vola indietro all'arrivo di Dorando Pietri, italiano, alla maratona di Londra nel 1908 che fu privato della medaglia d'oro perché i giudici lo aiutarono sorreggendolo a percorrere gli ultimi metri. Questa volta nessuno osa dare aiuto alla Schiess che del resto lo rifiuta con ampi gesti. D'un colpo ci si dimentica degli enormi progressi fatti dalle donne in ogni disciplina negli ultimi anni e particolarmente nel fondo e mezzofondo. Saranno in nove le maratonete a concludere con tempi inferiori ai 2.30', ma a fare titolo sui giornali sarà proprio lei, Gabi Schiess-Andersen, che terminerà trentasettesima e riderà fiato a coloro che sostengono che la donna non è adatta a sostenere sforzi prolungati.

Ci sarà

I'aggancio e poi il sorpasso?

Le differenze esistenti tra i vari apparati nei due sessi fanno ritenere che le donne si esprimerebbero nelle varie discipline sportive al 90% circa delle prestazioni massime raggiungibili dall'uomo. Enrico Arcelli, nel suo libro «Corre è bello», ponendo a confronto i primati mondiali maschili e femminili ottenuti sulle varie distanze, ipotizzò nel 1978 che una donna avrebbe potuto correre la maratona mantenendo una velocità di 17,702 km/ora equivalente ad un tempo di 2.23'01". Il calcolo era basato prendendo appunto come base il record maschile dell'epoca, che apparteneva a Derek Clayton con 2.08'33", ed aggiungendovi circa il 10%. A quell'epoca il record femminile apparteneva alla tedesca occidentale Christa Vahlensieck con 2.34'; in pochi anni Joan Benoit, come si è visto, ha fatto addirittura meglio.

Sempre secondo Arcelli la distanza sulla quale le prestazioni delle donne avrebbero maggiori probabilità di avvicinarsi a quelle degli uomini sono i 1500 m. Su tale distanza è il meccanismo energetico lattacido, quello cioè che porta alla formazione finale di acido lattacido, a fornire in prevalenza ai muscoli l'energia necessaria per produrre lo sforzo. Fisiologicamente le differenze tra i due sessi sarebbero minori nel sistema lattacido rispetto al meccanismo aerobico ed al sistema cosiddetto dei fosfogeni. In altre parole, negli sprint ed in attività molto intense e di breve durata, dove prevale la forza esplosiva, come gli scatti, i lanci, il salto in alto, i 100 e 200 m come pure nelle prove di fondo, la superiorità del sesso maschile si farà sentire in maniera molto più netta che non nel mezzofondo. Altri scienziati invece prevedono che con gli anni le differenze tra maschio e femmina nelle prestazioni sportive andranno progressivamente riducendosi fino a scomparire del tutto.

Queste previsioni si basano sulle presumibili modifiche morfologiche e costituzionali che, nei secoli a venire, annulleranno le attuali differenze grazie anche a sempre più precoci manipolazioni ormonali. Per il momento tuttavia, e per fortuna aggiungiamo noi, i vari apparati si comportano diversamente nei due sessi.

La funzione cardiocircolatoria, l'apparato respiratorio e neuromuscolare, la composizione corporea, con particolare riguardo alla percentuale di grasso, presentano significative variazioni secondo il sesso di appartenenza. Ma di tutto questo parleremo più dettagliatamente nel prossimo numero. □

