

**Zeitschrift:** Treterre : semestrale di Terre di Pedemonte e Centovalli  
**Herausgeber:** Associazione Amici delle Tre Terre  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 73  
  
**Rubrik:** Sport

#### **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:** 12.01.2026

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

**N**el film *Sognando Beckam*, la protagonista Jess, una ragazza indo-britannica che vive nella periferia di Londra, è attratta dal calcio, di cui sogna di poter diventare una campionessa e seguire le orme del suo idolo David Beckam. I suoi genitori sono fortemente legati alla loro cultura e religione d'origine e vorrebbero che la figlia seguisse i costumi tradizionali indiani. Si oppongono, quindi, alle sue ambizioni e alla sua passione per il calcio. Jess inizia di nascondere la sua avventura calcistica con molti allenamenti, amicizie, fraintendimenti e raccontando bugie ai famigliari. A poco a poco, il padre capisce che la figlia ha un talento eccezionale e riesce a vincere le forti resistenze della moglie. La scena finale mostra la realizzazione del sogno di Jess che, in partenza per andare a giocare, all'aeroporto intravede il suo idolo.

Il nostro contesto storico-culturale e sportivo è naturalmente diverso dalle aree suburbane

## Una Stella nel calcio femminile ticinese

londinesi. Tuttavia, molti dei temi che il film affronta hanno un carattere di universalità e li possiamo ritrovare anche nella nostra realtà ticinese. Giocare a calcio nelle squadre di allievi significa confrontarsi con questioni che riguardano le etnie, il colore della pelle, la realizzazione dei propri sogni e delle proprie ambizioni, le amicizie, le relazioni famigliari e via dicendo. In più se chi gioca è una ragazza, non è raro udire dei giudizi non sempre edificanti. Fortunatamente tira aria nuova, più positiva, e i recenti campionati del mondo femminili svoltisi in Francia hanno avuto un enorme successo di pubblico, dando un calcio ben piazzato alle differenze tra maschi e femmine, alla differenza di genere. Il calcio è uno sport come gli altri, le ragazze non diventano mascoline e non si rovinano il fisico come spesso si sostiene.

Nella campagna di Verscio molte case hanno sostituito molti vigneti. Il pensiero nostalgico fa rimpiangere il paesaggio bucolico d'altri tempi, modificato a favore di una modernità che sta privilegiando gli insediamenti umani. Le terre di Pedemonte ne sanno qualcosa. Guardiamo però lo sviluppo urbano anche in modo positivo con la possibilità che è stata data a molte famiglie di vivere in un ambiente tranquillo e stimolante.

In una di queste case è nata e cresciuta Stella



uno sport vero e proprio per me, però, ci ho messo più tempo, solo alle medie sono entrata in una squadra.

Quando hai iniziato a giocare?

Ho iniziato a giocare a calcio in una squadra vera e propria solamente a 12 anni, prima giocavo tra amici al campetto ma niente di serio. Ho invece fatto tennis per 5 anni, smettendo appunto quando sono entrata nel Raggruppamento Melezza, la mia prima squadra.

I tuoi genitori ti hanno sostenuta nella scelta di giocare a calcio o all'inizio sono stati un po' scettici?

Mi hanno sostenuta, per loro l'importante è che ciò che faccio mi renda felice ed il calcio l'ha sempre fatto.

In quali squadre hai giocato?

Ho iniziato nel Melezza, per due anni, coi ragazzi, dopodiché sono andata nell'AFTC (Associazione femminile ticinese di calcio) e da quest'anno, non avendo più l'età per la U 17 ticinese, faccio parte del FFLugano 1976 (squadra di attive).

Chi ti ha aiutato di più nel tuo cammino calcistico?

La persona che mi ha aiutato di più nel mio cammino calcistico è stato sicuramente Stefano Bulfaro. Dopo avermi "chiamata" a far parte della selezione cantonale femminile ticinese, mi ha allenata per un paio di anni e mi ha fatto crescere moltissimo.

In che ruolo giochi?

Il mio ruolo è centrocampista, posso giocare



*da regista a mezz'ala o ancora trequartista. A volte mi fanno giocare come esterna, ma non mi piace tantissimo.*

**I tuoi punti di forza?**

*Direi la buona visione di gioco, la velocità e sono piuttosto brava tecnicamente. A livello "mentale" sono molto motivata e determinata.*

**Ti allenvi da sola o con il gruppo?**

*Mi alleno sempre col gruppo, a meno che non ci siano lavori da svolgere singolarmente a casa propria.*

**Dove vi allenate e quanti allenamenti fate durante la settimana?**

*Ci alleniamo a Lugano e facciamo quattro allenamenti a settimana (solitamente il venerdì è libero), chi non va a scuola si allena anche il martedì mattina, dunque cinque allenamenti.*

**Descrivi un allenamento tipo.**

*Inizialmente facciamo alcuni minuti di palleggi mentre aspettiamo le direttive, riscaldamento tutte insieme, esercizi di tecnica, esercizi di forza e velocità (con il preparatore fisico), esercizi di tattica e partitella finale. Non è però sempre così.*

**Devi fare molti sacrifici per continuare a giocare?**

*Andando agli allenamenti a Lugano mi resta pochissimo tempo a disposizione e devo anche studiare molto, quindi rinuncio spesso ad uscire con gli amici o ad avere un po' di tempo per me stessa. Ma ciò non mi pesa per niente.*

**Partecipi a un campionato?**



*Sì nel Lugano che è nella Lega nazionale A Svizzera.*

**Ti trovi bene a Lugano?**

*Sì, mi trovo bene, le compagne sono molto brave e lo staff pure, ma il livello è altissimo e dunque faccio ancora fatica a trovare spazio in campo.*

**Com'è stata la tua esperienza nella Nazionale Svizzera?**

*Devo confessare che non è stata delle migliori, sono stata convocata una volta nella U 16 e una nella U 17, senza poi essere stata richiamata e mi sono trovata piuttosto male. La lin-*

*gua e l'ambiente sono stati i punti ad avermi messa più in difficoltà. Magari in un futuro mi si ripresenterà l'occasione e andrà meglio; mai dire mai!*

**Qual è la canzone che non può mancare per caricarti prima della partita o che ascolti durante le trasferte?**

*La canzone che mi carica di più prima delle partite è "Reload - Radio Edit", ma anche "It's All on U" di Illenium, da quando l'ho sentita in un video edit di calcio di Luka Modric, bellissimo video.*

**Come reagisci alle vittorie e alle sconfitte?**

*Alle vittorie reagisco bene dal lato della squadra, ma sono contenta solo se so di aver giocato bene, spesso vinciamo ma sono arrabbiata per non essere riuscita ad aver dato il massimo. Dalle sconfitte esco sempre arrabbiata, ma anche qui la rabbia si fa condizionare dalla mia prestazione.*

**Una tua partita che non dimenticherai mai?**

*Non dimenticherò mai una partita giocata a Lugano durante un torneo ASF con la selezione cantonale ticinese, era contro un altro Cantone (non ricordo quale). Ho fatto un bellissimo gol sullo 0-0 e abbiamo vinto tutte le partite della giornata. Dopo quel torneo sono stata scelta per i test nazionali ed è stata per me una grande vittoria.*

**C'è stato un momento in cui hai pensato di smettere di giocare?**

*Non ho MAI pensato di smettere col calcio, per nessuna ragione!*

**Quali sono gli ostacoli per una calciatrice?**

*Per una calciatrice, a differenza di un calciatore, gli ostacoli maggiori sono quelli di non potersi fare riconoscere così facilmente. Il calcio femminile è ancora poco considerato, sebbene stia salendo l'interesse e la popolarità. Anche i guadagni per una calciatrice professionista sono ridotti rispetto ad un professionista uomo.*

**Nello sport conta di più il talento o il carattere?**



*Contano sia il talento che il carattere, non basta uno o l'altro, l'unica differenza è che il talento lo si può allenare ed "aumentare", il carattere lo si deve avere.*

**Il tuo giocatore o giocatrice preferiti?**

*Mi piace molto Luka Modric. I miei calciatori preferiti sono sempre centrocampisti. Alla classica domanda "Messi o Ronaldo?" invece, risponderei Messi.*

**Sei tifosa di una squadra?**

*Tifo il Milan! E ovviamente Svizzera come Nazionale.*

**Quale altro sport ti affascina?**

*Mi piace lo sport in generale, ma se dovesi scegliere qualcosa da guardare in tele che non sia calcio, penso che guarderei la ginnastica artistica/attrezzistica.*

**Cosa ti piace fare oltre al calcio?**

*Mi piace uscire e divertirmi con gli amici.*

**Qual è l'età ideale per iniziare a giocare a calcio?**

*Penso che sarebbe ideale cominciare il prima possibile, forse alle scuole elementari. Anche se, parlando della mia esperienza, nonostante abbia iniziato piuttosto tardi non mi sembra sia stato impossibile recuperare. In ogni caso è sempre il momento giusto per iniziare se si parla di calcio!*

**Che consiglio daresti a una bambina che vuole iniziare a giocare?**

*Le direi di cominciare a giocare in una squadra di maschietti, si fa un po' fatica ma si impara molto e velocemente con loro.*

**Consiglieresti il calcio alle tue amiche?**

*Certo, consiglierei il calcio a chiunque. Non è solo uno sport a livello d'élite, ma anche un divertimento, dunque non bisogna essere campioni per poter giocare.*

**Segui il calcio allo stadio o in televisione?**

*Vado allo stadio circa un paio di volte all'anno quando mi porta mio papà per vedere il Milan. In tele seguo tantissimo la Serie A come campionato, poi guardo chiaramente Champions League ed Europei/ Mondiali.*

**Cosa ne pensi del campionato mondiale femminile appena trascorso?**

*Il mondiale è stato un gran traguardo per il calcio femminile, ci sono stati moltissimi spettatori e questo anche perché il livello si sta alzando sempre di più. Direi un successo.*

**E dell'arbitro donna che ha diretto la finale di Supercoppa europea Liverpool-Chelsea?**

*Penso sia stata una bella soddisfazione per la considerazione delle donne nel mondo del calcio. Io però l'avrei fatta arbitrare da un uomo, perché come le partite degli europei femminili sono state gestite interamente da arbitri donne (anche per lamentele delle donne stesse), capisco che gli uomini avrebbero voluto un uomo ad arbitrare (chiaramente non si parla di bravura nell'arbitraggio, ma di uguaglianza).*

**Torniamo a te, quali sono i tuoi prossimi obiettivi?**



*Vorrei riuscire a trovare più spazio nella mia attuale squadra, dove ora sto vedendo poco il campo.*

Eduardo Galeano, un famoso scrittore sudamericano appassionato del pallone e che scrisse, tra l'altro, *Splendore e miserie del calcio*, affermò che "La storia del calcio è un triste viaggio dal piacere al dovere". Non traspare quest'impressione dalle parole della nostra giovane calciatrice. Ci fa ricordare, e ne abbiamo bisogno, che il calcio è anche soddisfazione, divertimento, luogo in cui si stabiliscono dei legami significativi tra coetanei e con gli adulti.

Stella l'ho conosciuta poco, il tempo di allestire l'articolo per la rivista. Mi ha colpito la sua semplicità che non è, però, sinonimo d'ingenuità, ma è la necessità di distinguere sempre, ogni giorno l'essenziale dal superfluo. Stella per giocare a calcio e continuare gli studi liceali deve essere essenziale per non correre il rischio di trovarsi in affanno. Finora lo sta facendo bene ma non è un'operazione così scontata. Passione e sacrificio, dunque, per uno sport che gli dà tanto ma la testa è chinata anche sui libri di scuola.

Dove potrà arrivare? Non lo sappiamo. Sappiamo che Stella ha degli ideali puliti e tranquilli, ha motivazione e temperamento e vuole giocare a calcio. Questo bellissimo sport che finalmente lascia spazio anche alle ragazze. Auguro a Stella di non perdere la voglia di correre e divertirsi.

Ciao Stella, un grande ... in bocca al lupo!

**Aurelio Zanoli**

## Il calcio femminile in Svizzera e nel Canton Ticino

Il calcio femminile svizzero ha festeggiato lo scorso anno i 50 anni di vita. In effetti, il club zurighese *Damenfussballclub Zürich* (DFCZ) fu fondato il 21 febbraio 1968. Negli anni '20 nella Svizzera francese esistevano già delle squadre femminili ma l'associazione svizzera di calcio non concedeva loro l'autorizzazione a disputare delle partite. Il primo campionato femminile ufficiale si svolse nel 1971/72 con la partecipazione di 18 squadre provenienti da tre gruppi regionali. Da allora c'è stata un'evoluzione molto positiva e anche da noi il calcio si sta colorando sempre di più di rosa. In Svizzera, infatti, il gioco del calcio è il secondo sport più praticato dalle ragazze con 27'000 tesserate, superato solo dalla ginnastica. Un numero importante per un gioco considerato come tipicamente maschile. Grazie anche all'innalzamento qualitativo del livello di gioco, il settore femminile sta guadagnando sempre più importanza e interesse mediatico. Anche il Ticino non fa eccezione, il calcio femminile è in grandissima crescita e sta assumendo un'organizzazione sempre più efficace e funzionale che comprende 500 ragazze tesserate.

Nel 2018 è stata fondata l'Associazione calcio femminile Ticino che è stata riconosciuta dall'Associazione svizzera di football (ASF) e ha pure il sostegno della Federazione ticinese di calcio e dalle due società femminili più rappresentative nel nostro cantone e cioè il Football Femminile Lugano 1976 e l'AS Gam-

barogno. L'Associazione si occupa di gestire il calcio giovanile d'élite (le due squadre femminili Under 15 e Under 17 composte dalle ragazze che si sono formate in tutte le società del Cantone) secondo le direttive ASF. Al termine del percorso giovanile d'élite, l'Associazione e le società sostenitrici s' impegnano a seguire le ragazze per due anni allo scopo di favorire la loro integrazione nella società di calcio e nella categoria più adatta alle loro capacità, esigenze e ambizioni.

L'FF Lugano è l'unica squadra ticinese che partecipa al campionato di Lega nazionale A in un girone composto da otto squadre. Il brillante secondo posto conquistato la stagione scorsa ha permesso al FF Lugano di guadagnarsi uno storico accesso ai preliminari dell'*UEFA Women's Champions League*. La squadra è stata sorteggiata con le vice-campionesse inglesi del Manchester City. La doppia sfida dei sedicesimi di finale disputate nel mese di settembre non ha lasciato scampo alle giovani calciatrici ma, nella diretta televisiva, abbiamo potuto apprezzare il loro impegno e entusiasmo. Anche a Lugano tira aria di cambiamento. Dalla stagione 2020-2021 il Football Femminile Lugano 1976 cambierà nome diventando FC Lugano Femminile. La collaborazione vedrà le due società lavorare sotto un unico marchio e sia la squadra maschile che quella femminile utilizzeranno le stesse divise.