



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della
Socializzazione**

Corso di laurea Psicologia Cognitiva Applicata

Tesi di laurea magistrale

**Differenze di genere nel mondo dello sport:
il caso della pallavolo**

Gender differences in sports: the case of volleyball

Relatore:

Prof. Enrico Rubaltelli

Laureanda: Pozzi Beatrice

Matricola 2080361

Anno Accademico 2023-2024

Indice

Introduzione.....	5
Capitolo 1:.....	7
1.1 Storia dello sport femminile.....	7
1.2 Abbigliamento sportivo Femminile: tra funzionalità, estetica, riconoscimento e inclusività culturale.....	12
1.3 La Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport	14
Capitolo 2:.....	18
2.1 Storia della pallavolo.....	18
2.2 Approfondimenti legati alla richiesta e agli aspetti commerciali	21
Capitolo 3:.....	23
3.1 Differenze Psicologiche	23
3.2 Ansia: differenze di genere durante la competizione.....	27
Capitolo 4:.....	33
4.1 Influenza degli stereotipi.....	33
4.2 Influenza dei media	37
Capitolo 5:.....	42
5.1 Sondaggio: percezione della differenza di genere nella pallavolo	42

Capitolo 6	55
6.1 Olimpiadi: Parigi 1924 – Parigi 2024. Un viaggio lungo cento anni	55
Capitolo 7	57
7.1 Proposte per cercare di appianare le differenze	57
Conclusione	63
Ringraziamenti	64
Bibliografia	66

Introduzione

Lo sport è un terreno fertile per esplorare le complesse dinamiche di genere presenti nella società. Attraverso significati, simboli e pratiche, riflette e influenza le percezioni e le esperienze degli atleti e delle atlete. Nel corso della storia l'ambiente sportivo è stato modellato da norme culturali, stereotipi di genere e aspettative sociali. Tuttavia, negli ultimi decenni, l'aumento della partecipazione femminile nello sport ha rappresentato una sfida e un'opportunità per ridefinire i confini di genere e promuovere l'uguaglianza e l'empowerment delle donne.

La pallavolo femminile, con la sua complessità tecnica, tattica e psicologica, offre uno scenario affascinante per esplorare le differenze di genere nello sport. Prima di analizzare le dinamiche specifiche di questo sport, è fondamentale fare un viaggio attraverso la storia e il contesto culturale in cui si sono sviluppate le pratiche sportive femminili. Questo ci aiuterà a comprendere come le donne abbiano gradualmente conquistato spazio e visibilità nello sport e a contestualizzare l'evoluzione del loro ruolo nella pallavolo. Successivamente, approfondiremo gli studi psicologici che hanno indagato le differenze tra atleti e atlete. Concentrandoci sui fattori che influenzano le performance, esploreremo le sfide uniche che le donne affrontano nel contesto sportivo come l'autostima, la gestione dello stress e il rapporto con il proprio corpo. Questi aspetti influenzano profondamente l'esperienza delle giocatrici di pallavolo. Inoltre, analizzeremo gli stereotipi di genere e il ruolo cruciale che i media svolgono nella loro costruzione e diffusione. Le rappresentazioni mediatiche delle atlete condizionano la percezione pubblica nella pallavolo femminile e spesso contribuiscono alla perpetuazione di idee preconcepite sulla capacità e il valore delle donne nello sport. Il nostro percorso di ricerca si arricchirà con l'analisi dei risultati di un sondaggio da me condotto per raccogliere opinioni, esperienze e sfide vissute dai protagonisti del mondo del volley femminile. Questo contributo ci consentirà di ottenere una comprensione più approfondita delle dinamiche di genere all'interno del contesto sportivo e integrare le prospettive teoriche con dati concreti. Infine, basandoci su questa analisi critica e sui dati raccolti, proporremo considerazioni

personali e raccomandazioni su come promuovere una maggiore equità di genere nella pallavolo femminile e nello sport in generale. Attraverso un approccio interdisciplinare e inclusivo, cercheremo di delineare strategie e interventi pratici per superare le barriere di genere e creare un ambiente sportivo più equo, inclusivo e accogliente per tutte le atlete.

Capitolo 1:

1.1 Storia dello sport femminile

La storia ci insegna che lo sport è da sempre un ambiente maschile in cui le donne hanno dovuto dimostrare e “combattere” per conquistare il proprio spazio (Istituto Europeo per l'uguaglianza di genere, 2015).

Lo sport nella storia è stato collegato a concetti di forza e fatica che ovviamente non si conciliano all'idea legata alle donne che sono invece associate a grazia e gentilezza. Fin dall'antica Grecia, dove sono nati i concetti di ginnastica e sport, esistevano giochi riservati alle donne, gli “Erei”¹, in onore della dea Era. Le atlete si cimentavano nella corsa dei 500 piedi olimpici. Alle donne era proibito competere o addirittura assistere ai giochi olimpici antichi. Le ragazze a Sparta erano considerate un'eccezione in quanto venivano coinvolte negli stessi eventi sportivi dei ragazzi. Il pensiero spartano era legato al fatto che donne forti avrebbero generato bambini che sarebbero diventati forti guerrieri. I giochi sportivi continuarono durante l'Impero Romano trasformandosi in veri e propri spettacoli sempre più violenti e riservati ai soli uomini. Con l'avvento del cristianesimo si assistette ad una vera e propria progressiva eclissi dell'attività fisico sportiva soprattutto in seguito ai sermoni di alcuni vescovi contrari a queste pratiche definite “pagane” (Tortoriello, 2022). Solo nel 1894 il barone Pierre de Coubertin² ripropose gli antichi giochi Olimpici in quanto era convinto del valore pedagogico del movimento e dello sport. Istituì così il comitato olimpico internazionale (CIO)³ con il quale diede inizio all'organizzazione

¹ I giochi Erei erano delle gare di atletica femminile che si tenevano presso lo stadio di Olimpia a partire dal VI secolo a.C. La competizione era dedicata alla dea Era ed è stata la prima gara sportiva femminile ufficiale di cui si conservi testimonianza storica

² Pierre de Coubertin (Parigi, 1° gennaio 1863 – Ginevra, 2 settembre 1937), è stato un dirigente sportivo, pedagogo e storico francese, conosciuto per essere stato il fondatore dei Giochi Olimpici moderni.

³ CIO: Comité International Olympique

di quelle che vennero definite le “Olimpiadi moderne”⁴. Egli sosteneva che ai giochi olimpici il ruolo delle donne doveva essere quello di incoronare i vincitori. Il pensiero di De Coubertin era profondamente ispirato dalle ideologie del tempo che vedevano la donna come una creatura languida, malinconica e fragile che aveva come unico obiettivo quello di crescere i figli ed effettuare i lavori di casa. Il movimento femminista fortunatamente si stava sviluppando sempre di più fino a consentire l’accesso anche alle donne al mondo dello sport.

Nel 1893 Senda Berenson, considerata la madre della pallacanestro femminile, modificò le regole scritte da Naismith⁵ adattandole alle donne. Con questo gioco intendeva migliorare la socializzazione e la collaborazione tra le ragazze.

Nel 1896 la greca Stamata Revithi provò a iscriversi con lo pseudonimo “Melpomene” alla maratona della prima edizione delle Olimpiadi. La sua iscrizione non venne accettata, tuttavia lei partì comunque ma fu fermata prima dell'arrivo.

Nel 1900 a Parigi alcune donne ottennero il permesso di partecipare ad un torneo di tennis all'interno del programma olimpico. L'inglese Charlotte Cooper divenne la prima donna a ricevere un alloro olimpico.

Nel 1912 alle Olimpiadi di Stoccolma, senza il consenso di De Coubertin, le donne vennero ammesse alle gare di ginnastica e di nuoto suscitando un grande scandalo a causa dei costumi utilizzati. L'australiana Fanny Durack fu la prima donna a vincere nel nuoto.

Nel 1921 la francese Alice Milliat fondò la Federazione Sportiva Femminile Internazionale e organizzò i giochi olimpici femminili in contrapposizione a quelli “maschili”. I primi giochi femminili si svolsero nel 1922 a Parigi ed ebbero un grande successo. Per paura che questi giochi potessero oscurare la popolarità delle Olimpiadi

⁴ I Giochi olimpici dell'era moderna sono un evento sportivo quadriennale che prevede la competizione tra i migliori atleti nel mondo in quasi tutte le discipline sportive praticate nei cinque continenti abitati.

⁵ James Naismith fu colui che inventò la pallacanestro scrisse infatti le prime 13 regole fondamentali del gioco e organizzò la prima partita sperimentale, che venne disputata il 21 dicembre 1891

il CIO convinse Milliat a rinunciare alla sua iniziativa in cambio di una maggiore apertura alle donne all'interno del programma olimpico.

Nel 1948 alle Olimpiadi di Londra la protagonista indiscussa fu la “mammina volante”. L'olandese trentenne Francina Elsje Blanckers-Koen, madre di due figli, conquistò quattro titoli olimpici nella velocità.

Nel 1954 la statunitense Barbara Buttrick venne considerata la prima donna pugile. Un suo incontro venne trasmesso dalla televisione nazionale. Per assistere ad un vero e proprio campionato mondiale femminile, occorrerà aspettare il 2001 mentre per vedere il pugilato femminile alle Olimpiadi il 2012.

Durante la guerra fredda⁶, si andò delineando una vera e propria contrapposizione politica e ideologica tra due blocchi: quello occidentale (USA - Europa occidentale) e quello orientale (URSS - Europa dell'est). La tensione tra le due super-potenze non sfociò mai in un conflitto bellico ma si evidenziò in vari campi compreso quello sportivo. Ogni competizione sportiva si trasformò inevitabilmente in un'occasione per mostrare la superiorità della propria ideologia politica. Tutto diventò legittimo pur di ottenere una medaglia in più degli avversari. La Germania dell'est, seguita da tutto il blocco sovietico, attuò un piano di “costruzione” dei propri atleti applicando quello che in futuro verrà riconosciuto come” doping di Stato”. Le atlete venivano obbligate ad assumere massicce dosi di anabolizzanti che esaltavano le capacità di forza e resistenza, trasformando progressivamente il loro corpo e andando a sviluppare quelle che erano le caratteristiche maschili. Oltre a costruire un illecito sportivo, questa pratica provocò alle atlete gravi danni. L'incidenza di tumori tra le ex atlete fu sopra la media e ci furono alte percentuali di aborti spontanei, parti di bimbi malformati, malformazione genitali e patologie ossee gravissime (Sbetti, 2021).

Un altro tipo di doping consisteva nel ritardare artificialmente lo sviluppo fisico delle

⁶ La guerra fredda fu un periodo di tensione geopolitica tra gli Stati Uniti e il blocco occidentale. Viene utilizzato l'aggettivo "fredda" poiché non vi furono combattimenti diretti su larga scala, sebbene si fossero verificati conflitti indiretti regionali, tuttavia il conflitto si basò soprattutto sulla lotta ideologica e geopolitica per l'influenza globale delle due superpotenze

atlete. Utilizzato nelle specialità sportive che richiedevano molta agilità, e sport estetici, questa pratica permetteva di conservare a lungo dei corpi minuti ottenendo delle "atlete bambine".

Nel 1967 la maratona era ancora una specialità preclusa alle donne. L'atleta statunitense Kathy Switzer si iscrisse con uno stratagemma alla competizione di Boston. Le immagini degli organizzatori, che cercavano di "spingerla" fuori dalla pista, suscitarono un movimento di opposizione che portò all'apertura di questa disciplina alle donne nel 1972. Occorrerà aspettare il 1984 per vedere la maratona femminile inserita nel programma Olimpico (Simonetti, 2022).

In Italia, a partire dal 1922, l'unione tra donna e sport divenne rilevante con l'avvento del regime fascista. La donna sportiva fu ammirata e appoggiata da alcuni intellettuali fascisti che considerarono importante, per la crescita dello Stato, sia la forza dell'uomo ma anche quella della donna.

Nel 1923 nacque la FIAF (Federazione Italiana Atletica Femminile). Gli sforzi fatti dal regime fascista ebbero presto ripercussioni sui risultati sportivi, infatti, nel 1936 alle Olimpiadi di Berlino l'unica medaglia d'oro italiana fu vinta da Olinda Valla negli 80 metri ostacoli. Questa vittoria suscitò reazioni diverse poiché in questo periodo il fascismo, per rispondere alle richieste della Chiesa cattolica, iniziò ad avere un atteggiamento ambiguo rispetto allo sport femminile. Alcune atlete considerate "eccezionali" vennero incoraggiate a praticare sport perché potessero dar lustro al regime a livello internazionale, ma si ritenne che per la maggioranza delle donne potesse "bastare" l'educazione fisica salutista (Tortoriello, 2022).

Negli anni 70 l'aspetto del corpo delle donne comincia a essere considerato in termini positivi. Muscoli sodi e contorni ben definiti iniziarono a diventare sempre più segno di bellezza oltre che di forma fisica. Nacquero così gli sport ricreativi e salutistici, jogging, aerobica e varie forme di fitness, che si consolideranno nel decennio successivo.

Le donne sportive diventano piano piano "personaggi" anche al di fuori dell'ambito sportivo.

Nel 1978, Sara Simeoni fu la prima donna al mondo a superare i 2 metri nel salto in

alto. A Mosca nel 1980 diventò anche campionessa olimpica. Nella sua lunga carriera stabilì 24 primati nazionali e conquistò 14 titoli di campionessa d'Italia e tre medaglie olimpiche.

Nel 1985 “l'Unione Italiana Sport per Tutti” promosse “la carta europea delle donne nello sport” indirizzata a organizzazioni sportive e autorità pubbliche per incentivare campagne a favore delle pari opportunità tra donne e uomini nello sport (UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE, 2019-2020).

Negli anni 80 nel mondo occidentale le donne consolidarono il loro ruolo nell'attività sportiva.

Nel 1984 la maratona diventò specialità olimpica femminile. L'arrivo stremato di alcune atlete a Los Angeles riaccese la discussione sull'opportunità di sottoporre le donne a sforzi molto intensi. In realtà il problema era legato ad una metodologia di allenamento non adeguata al tipo di attività fisica e di competizione. Negli anni 90 l'attività sportiva entrò a far parte a pieno titolo del mondo femminile. Le donne poterono cimentarsi in ogni specialità, anche se talvolta solo a livello amatoriale. Erano ancora molte le discipline che il CIO non volle inserire nel programma olimpico, perché considerate troppo faticose o pericolose.

Nel 1991 Hassibra Boulmerka fu la prima donna africana a vincere un titolo mondiale nell'atletica. Venne minacciata di morte dagli integralisti islamici algerini perché mostrava il proprio corpo mentre correva. Si trasferì quindi in Europa per potersi allenare e l'anno successivo vinse il primo oro olimpico della storia per l'Algeria.

Nel 1996 alle olimpiadi si assistette ad un evento storico per lo sport femminile. Per la prima volta dopo la rivoluzione islamica del 1979 una donna entrò a far parte della rappresentativa iraniana. Lita Farymann gareggiò nel tiro a segno, una delle poche discipline sportive in cui le donne iraniane poterono praticare senza violare l'hijab.⁷

Il nuovo secolo vede la progressiva entrata in scena delle donne provenienti dai paesi islamici. Vengono realizzate tute particolari che permettono di coprire il corpo ma

⁷ abbigliamento islamico che impone di coprire tutto il corpo

allo stesso tempo riuscire a compiere i gesti atletici agevolmente. Nel 2008 a Pechino la velocista Rubina Muqimayr fu l'unica donna a rappresentare l'Afghanistan. Non aveva un vero allenatore e non aveva speranze di vittoria ma ai giornalisti dichiarò di essere la ragazza più fortunata al mondo (Di Monaco, 2023).

Nel 2012 alle Olimpiadi di Londra le donne costituivano il 45% degli atleti. Per la prima volta tutte le nazioni iscritte presentarono almeno una donna nella loro delegazione. Arabia Saudita Brunei e Qatar consentirono la partecipazione di alcune donne. Sarah Attar fu l'atleta Saudita specialista degli 800 metri. Nonostante arrivò al traguardo con 40 secondi di ritardo venne applaudita come se fosse una vincitrice.

Per la prima volta venne inserita nel programma Olimpico la boxe femminile.

Il 6 aprile 2015, il governo iraniano, dopo la mobilitazione internazionale seguita all'arresto dell'avvocata Ghoncheh Ghavami, perché cercava di entrare del palasport per assistere ad una partita di pallavolo maschile, concesse alle donne di assistere alle partite e supportare la propria nazionale maschile di pallavolo.

In questo lungo viaggio che abbiamo fatto nella storia, abbiamo riscontrato che le donne hanno ottenuto molti risultati ma tutti appaiono come concessioni fatte dagli uomini (La camera blu , contesti sportivi e prospettive di genere, 2017).

Il governo dello sport, il comitato olimpico e i vari comitati nazionali sono ancora delle strutture prevalentemente maschili. Le donne presidenti di federazioni internazionali corrispondono al 6% e sono presenti solo per il 3% negli organi dirigenziali del CIO (Le donne nello sport- storia di diritti e conquiste, 2021-2022).

1.2 Abbigliamento sportivo Femminile: tra funzionalità, estetica, riconoscimento e inclusività culturale

L'evoluzione dell'abbigliamento sportivo femminile rappresenta un aspetto cruciale nella storia dello sport e nella lotta per l'uguaglianza di genere. Fin dagli inizi del XX secolo, le donne hanno affrontato significative barriere culturali e sociali per partecipare agli sport competitivi, spesso limitate da abbigliamento restrittivo e poco funzionale. Con l'apertura delle Olimpiadi moderne alle donne nel 1900, le atlete

hanno iniziato ad ottenere una maggiore visibilità sebbene le discipline aperte a loro fossero ancora limitate e il riconoscimento mediatico fosse minimo. Le innovazioni tecnologiche negli ultimi decenni hanno portato alla creazione di un abbigliamento sportivo che combina comfort, supporto e traspirabilità, migliorando significativamente le prestazioni delle atlete. Tuttavia, questa evoluzione non è stata priva di controversie. La crescente attenzione all'estetica nell'abbigliamento sportivo femminile ha portato a critiche di sessualizzazione, come evidenziato dalle polemiche sulle divise Nike per le Olimpiadi di Parigi 2024. Queste nuove divise, progettate per essere moderne e funzionali, sono state criticate per essere troppo “rivelatrici”.

Alcune atlete apprezzano il design per il comfort e l'innovazione, mentre altre si sentono oggettificate, riflettendo un dilemma tra funzionalità e appartenenza. Questo caso dimostra quanto sia complesso bilanciare le esigenze di prestazioni atletiche con le pressioni estetiche. A differenza degli uomini, che hanno goduto di una lunga tradizione di abbigliamento sportivo standardizzato e funzionale, le donne hanno dovuto navigare tra pressioni estetiche e aspettative culturali. Gli uomini non devono affrontare uno scrutinio estetico e le loro uniformi sono principalmente progettate per migliorare le prestazioni, senza l'enfasi sull'aspetto fisico. Inoltre, è fondamentale considerare le esigenze delle atlete islamiche che rappresentano un segmento significativo della comunità sportiva femminile. Queste atlete devono conciliare le esigenze della loro fede con quelle sportive. La questione dell'abbigliamento sportivo per le donne musulmane è emersa come un tema rilevante soprattutto con l'introduzione di campi specificatamente progettati per rispettare i requisiti religiosi come l'hijab sportivo. Nike, ad esempio, ha lanciato l'hijab Pro nel 2017. Questo tipo di abbigliamento permette alle atlete musulmane di competere ai massimi livelli senza compromettere le loro convinzioni religiose, dimostrando come l'inclusività e la diversità possono essere integrate nel design sportivo. Le atlete islamiche hanno contribuito a ridefinire il concetto di abbigliamento sportivo femminile, dimostrando che è possibile conciliare sia la funzionalità che il rispetto culturale. La loro presenza nei campi sportivi internazionali ha sensibilizzato il pubblico e le organizzazioni sportive sull'importanza di un abbigliamento che sia inclusivo e rispettoso delle

diversità culturali. Questo approccio è essenziale non solo per promuovere la partecipazione delle donne musulmane nello sport, ma anche per inviare un messaggio di rispetto e accettazione a livello globale. È essenziale ascoltare le atlete e coinvolgerle nel processo di design per creare prodotti che rispettino le loro esigenze specifiche, promuovendo al contempo l'autostima e la motivazione. Le atlete cercano un riconoscimento basato sulle loro performance piuttosto che sull'estetica. La copertura mediatica e le sponsorizzazioni dovrebbero focalizzarsi sulle abilità e sui risultati sportivi. I media e gli sponsor giocano un ruolo cruciale nel modellare la percezione delle atlete e il loro supporto può contribuire a un cambiamento culturale verso una maggiore equità e rispetto. L'abbigliamento sportivo femminile è un elemento fondamentale nella lotta per l'uguaglianza nello sport. Bilanciare funzionalità ed estetica nel massimo rispetto della dignità sono fattori essenziali per raggiungere una vera equità di genere negli sport. Le recenti polemiche sulle divise Nike per le Olimpiadi di Parigi 2024 sollevate dalla stessa squadra femminile americana confermano che il problema è ancora sentito ed è sostanzialmente ancora radicato in una visione oggettivizzante della donna atleta. L'inclusività dimostrata per le atlete di fede islamica evidenzia quanto sia importante il tipo di approccio da mettere in campo in sede di progettazione dell'abbigliamento sportivo femminile che consideri le preferenze e il comfort delle atlete senza comprometterne la dignità (Cohen, 2005) (Il Fatto Quotidiano, 2024) (McDonagh, 2009).

1.3 La Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport

La Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport è un documento autorizzato dal Consiglio d'Europa il 13 marzo 2003. È stata concepita per contrastare le disparità di genere nello sport e favorire l'uguaglianza di opportunità per le donne. Questa carta si articola in una serie di principi e raccomandazioni con l'obiettivo di:

- Garantire un accesso equo delle donne allo sport.
- Promuovere una partecipazione piena e attiva delle donne in tutte le sfaccettature dello sport.

- Combattere le discriminazioni di genere.
- Incrementare la presenza femminile nei ruoli decisionali all'interno delle organizzazioni sportive.

Alcuni degli articoli più rilevanti della Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport affrontano direttamente le questioni di uguaglianza di genere e accesso equo allo sport. Possiamo menzionare:

Articolo 2 – accesso equo: questo articolo sottolinea l'importanza di garantire che le donne abbiano accesso equo a tutte le attività sportive, strutture e risorse, senza discriminazione di genere.

Articolo 4 – partecipazione piena e attiva: questo articolo promuove la partecipazione delle donne in tutte le fasi dello sport, comprese le organizzazioni, l'amministrazione, la leadership e la pratica sportiva stessa.

Articolo 6- lotta alle discriminazioni: questo articolo stabilisce il principio fondamentale della non discriminazione di genere nello sport e sottolinea la necessità di combattere attivamente ogni forma di discriminazione contro le donne.

Articolo 8- rappresentanza nei ruoli decisionali: questo articolo sottolinea l'importanza di garantire una maggiore rappresentanza delle donne nei ruoli decisionali all'interno delle organizzazioni sportive, compresi comitati direttivi, commissioni tecniche e organi di governo.

Articolo 10- informazione e ricerca: questo articolo sottolinea l'importanza di raccogliere dati e condurre ricerche per monitorare l'attuazione della carta e identificare le sfide e le opportunità per promuovere l'uguaglianza di genere nello sport.

Questi sono solo alcuni esempi di articoli significativi presenti nella carta europea dei diritti delle donne nello sport. Ogni articolo contribuisce a promuovere l'uguaglianza di genere nello sport e a garantire che le donne possano godere appieno dei benefici della pratica sportiva in un ambiente equo e inclusivo.

La Carta considera anche le risorse e le infrastrutture necessarie per praticare lo sport in modo confortevole. Stabilisce la partecipazione piena e attiva delle donne in tutte le fasi dello sport che includono l'allenamento, la competizione, la leadership e la

gestione delle organizzazioni sportive. Inoltre, la Carta mira a bilanciare la vita lavorativa e sportiva sostenendo politiche e misure che permettano alle donne di conciliare impegni lavorativi e sportivi. Infine, promuove un ambiente che incoraggi la partecipazione femminile a tutti i livelli dello sport e la presenza delle donne nei ruoli decisionali all'interno delle organizzazioni sportive, inclusi i comitati direttivi, le commissioni tecniche e gli organi di governo.

La Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport ha certamente contribuito a sensibilizzare l'importanza dell'uguaglianza di genere nello sport e ha guidato molti progressi per la promozione dei diritti delle donne in questo settore.

La sua effettiva attuazione e il rispetto dei principi in essa contenuti possono variare da paese a paese, da organizzazione a organizzazione e si basa su studi e rilevazioni approfondite sul campo. Questi possono essere condotti da vari enti, tra cui organizzazioni nazionali e internazionali e istituti di ricerca come il Consiglio d'Europa, l'UNESCO, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'Organizzazione Mondiale del Movimento Scout ma anche da Organizzazioni Non Governative come associazioni sportive, gruppi di difesa dei diritti delle donne, organizzazioni per l'uguaglianza di genere e organizzazioni sportive.

Anche le università e gli istituti di ricerca svolgono un ruolo importante, con ricercatori accademici e istituti di ricerca che conducono studi e analisi indipendenti su questioni legate all'uguaglianza di genere nello sport. Questi studi possono includere l'esame della partecipazione delle donne, l'accesso alle risorse e il trattamento equo.

Il Consiglio d'Europa svolge un ruolo chiave attraverso la raccolta e la valutazione di questi dati, la pubblicazione di rapporti e il coordinamento delle azioni a livello internazionale.

I paesi membri del Consiglio d'Europa possono essere tenuti a presentare rapporti periodici sull'attuazione della Carta e sulle misure adottate per promuovere l'uguaglianza di genere nello sport. I rapporti delle federazioni sportive nazionali e internazionali possono riferire sulle misure adottate per promuovere l'uguaglianza di genere nello sport e sull'attuazione dei principi della Carta all'interno delle loro

discipline. Il feedback della comunità sportiva, da parte di atleti, allenatori, amministratori sportivi e altri membri della comunità sportiva, può fornire riscontri e segnalazioni sulle questioni legate all'uguaglianza di genere nello sport, contribuendo così a identificare le aree in cui sono necessari miglioramenti.

In generale, il controllo dell'attuazione della Carta Europea dei Diritti delle Donne nello Sport è un processo complesso che coinvolge diverse parti interessate e meccanismi di monitoraggio. Tuttavia, è fondamentale un impegno costante da parte di tutte le parti coinvolte per garantire il rispetto dei principi della Carta e l'adozione di misure concrete per promuovere l'uguaglianza di genere nello sport.

In molti casi ci sono stati miglioramenti tangibili nel coinvolgimento delle donne nello sport, nell'accesso alle opportunità e nella loro rappresentanza nei ruoli decisionali ma ci sono ancora sfide significative da affrontare come la disparità di retribuzioni tra atleti maschi e atlete femmine, la sottorappresentazione delle donne nei ruoli di leadership e la persistenza di discriminazioni di genere.

Negli anni recenti in Italia sono state intraprese molteplici iniziative nazionali per aderire ai principi della Carta.

Queste iniziative includono:

- Programmi per promuovere l'attività fisica tra le donne.
- Campagne di sensibilizzazione sull'importanza dell'uguaglianza di genere nello sport.
- Misure per assicurare una rappresentanza femminile più ampia nei consigli direttivi e nelle federazioni sportive.

(Conti Daniela, 2015) (Fraisse, 2003) (Gazzetta Ufficiale, 2023).

Capitolo 2:

2.1 Storia della pallavolo

La pallavolo nasce negli Stati Uniti a Holyoke, Massachusetts nel 1896 e rappresenta un momento significativo nella storia dello sport femminile. William G. Morgan, un istruttore di educazione fisica presso l'Associazione Cristiana dei Giovani⁸, cercando un'alternativa al basket, ha ideato un gioco che successivamente si sarebbe rivelato particolarmente adatto alle caratteristiche fisiche e alle esigenze delle donne dell'epoca. Questa innovazione ha aperto le porte a una nuova forma di partecipazione femminile nello sport offrendo un'opportunità per le donne di impegnarsi in attività fisiche e di squadra in un ambiente socialmente accettato (T.REILLY, 1990). Dopo la sua nascita negli Stati Uniti la pallavolo femminile ha iniziato a diffondersi a livello internazionale portando con sé non solo un nuovo sport ma anche un nuovo modello di partecipazione delle donne nello sport. La Fondazione della Federazione Internazionale Pallavolo (FIVB) nel 1952 ha istituito il primo torneo femminile a Mosca offrendo alle squadre nazionali l'opportunità di competere a livello mondiale e dimostrare il loro valore. I primi tornei internazionali hanno giocato un ruolo fondamentale nel consolidare la pallavolo femminile come uno sport internazionale di rilievo. Questi eventi hanno contribuito a costruire una comunità globale di giocatrici, allenatori e appassionati che condividono una passione comune per lo sport (Treccani, 2006).

Durante gli anni '80 e '90, il dominio delle potenze pallavolistiche come Cina, Cuba, Brasile, Italia e Stati Uniti hanno evidenziato il livello di competitività e di eccellenza atletica raggiunta dalle squadre femminili. L'investimento in programmi nazionali di alto livello ha portato alla formazione di talenti di rilievo e al conseguimento di risultati straordinari a livello internazionale ispirando le generazioni future di atlete.

⁸ YMCA (Young Men 's Christian Association "Associazione Cristiana dei Giovani") è un'organizzazione cristiana ecumenica che mira a fornire sostegno ai giovani e alle loro attività

L'espansione globale della pallavolo femminile ha visto l'emergere di nuove potenze e la diversificazione del panorama sportivo internazionale. Paesi emergenti come Serbia, Turchia ed i Paesi Bassi hanno iniziato a competere ai massimi livelli internazionali portando con sé nuove sfide e opportunità per lo sport (Serrapiglia, 2018).

Questo processo di globalizzazione ha arricchito la pallavolo femminile contribuendo a promuovere la diversità e l'inclusione nel mondo dello sport. La pallavolo femminile ha raggiunto una popolarità e una visibilità senza precedenti grazie a eventi internazionali come i giochi olimpici, i campionati mondiali e la Coppa del Mondo. Le atlete sono diventate dei veri e propri modelli di ispirazione dimostrando il potenziale delle donne nello sport e svolgendo un ruolo importante nell'ispirare altre donne e ragazze a perseguire i propri sogni.

In Italia la pallavolo femminile ha mosso i suoi primi passi negli anni '30 ma è stato dopo la Seconda guerra mondiale che ha cominciato a svilupparsi come sport organizzato (Di Monaco, 2023).

Le prime partite venivano giocate principalmente nelle scuole e nelle università con l'interesse che cresceva gradualmente. Gli anni '70 e '80 hanno segnato il boom squadre come la Panini Modena, Pauletti Modena e Il Messaggero Ravenna che dominarono la scena nazionale e internazionale portando ad un aumento dell'interesse pubblico per lo sport. La serie A1⁹ femminile divenne una delle più competitive d'Europa attirando giocatrici di talento da tutto il mondo. Negli anni '80 l'Italia ottenne successi significativi a livello internazionale. La nazionale femminile italiana vinse medaglie d'oro ed argento ai campionati europei e partecipò con successo ai campionati mondiali e alle Olimpiadi. Atlete come Rita Crockett, Maurizia Cacciatori e Paola Paggi divennero leggende dello sport italiano ispirando una generazione di

⁹ A1: La Superlega è la massima serie del campionato italiano di pallavolo ed è organizzata annualmente dalla Lega Pallavolo Serie A, in collaborazione con la FIPAV. La squadra vincitrice del torneo si fregia del titolo di Campione d'Italia e ottiene il diritto di portare sulla propria divisa lo scudetto.

giovani atlete. Negli anni successivi la pallavolo femminile italiana ha continuato a prosperare. Club come Foppapedretti Bergamo, Imoco Volley Conegliano e Nordmeccanica Piacenza hanno mantenuto l'Italia al vertice della pallavolo femminile europea, vincendo titoli nazionali e internazionali e attirando l'attenzione dei media e dei tifosi (Serrapiglia, 2018).

L'Italia ha investito notevolmente nella formazione dei giovani talenti attraverso programmi giovanili e accademie di pallavolo. Questo ha contribuito a garantire un flusso costante di nuove “promesse” e a mantenere l'Italia competitiva a livello internazionale. Oggi la pallavolo femminile italiana rimane una delle più competitive al mondo. La serie A1 attira le migliori giocatrici del mondo. La storia della pallavolo femminile italiana è una delle testimonianze della passione, della determinazione e del successo delle atlete italiane, che hanno contribuito a rendere lo sport uno dei più popolari e amati nel paese. Sebbene la pallavolo femminile in Italia abbia avuto un successo significativo e raggiunto livelli di competizione molto elevati c'è una differenza sostanziale nel modo in cui il pubblico e i media percepiscono il gioco rispetto alla pallavolo maschile. In generale la pallavolo maschile attira un pubblico più ampio e ha una maggiore copertura mediatica con la serie A1 maschile che spesso riceve più attenzioni rispetto alla sua controparte femminile (Patsiaouras, 2020). Così come la femminile, anche la pallavolo maschile ha avuto notevoli successi in Italia. La nazionale italiana e i club competono a livello internazionale e vantano una base di tifosi fedeli. La differenza di visibilità e di trattamento mediatico tra la pallavolo femminile e quella maschile rimane una sfida da affrontare nell'ambito dello sport italiano ma entrambi i settori contribuiscono al prestigio e al successo complessivo della pallavolo nel paese. Promuovere la parità di trattamento e di opportunità nell'ambito della pallavolo femminile è essenziale per garantire un ambiente sportivo equo e inclusivo per tutti. Ciò significa garantire che le atlete ricevano lo stesso sostegno, le stesse risorse e le stesse opportunità dei loro colleghi maschi. Occorre lavorare per eliminare qualsiasi forma di discriminazione o disparità di genere nello sport. Questo impegno verso l'uguaglianza contribuirà a creare un ambiente sportivo più giusto e inclusivo per tutti gli atleti (Patsiaouras, 2020).

2.2 Approfondimenti legati alla richiesta e agli aspetti commerciali

Nel mese di luglio 2023 il dipartimento di economia e gestione dello sport dell'Università di Colonia è stato incaricato dall'International Betting Integrity Association di fornire degli approfondimenti legati al mondo dello sport femminile e tra gli altri si sono focalizzati sul comprendere come si sia evoluta la richiesta legata allo sport femminile a livello globale e come si siano sviluppati gli aspetti commerciali degli sport femminili. (Dallmeyer & Breuer, 2023).

La prima parte di questo studio ha delineato la progressione storica e lo stato attuale della domanda per gli sport femminili. I dati analizzati sulle presenze dei cinque sport femminili più popolari a livello globale, che sono basket, cricket, calcio, tennis e pallavolo, fungono da indicatore principale della domanda. Attraverso l'analisi dei dati, lo studio ha rivelato che, nonostante le differenze tra i vari sport, esiste una tendenza generale verso un aumento dell'interesse per gli eventi sportivi femminili. In particolare, il campionato asiatico per club femminili di pallavolo ha registrato un numero totale di presenze superiore rispetto alla European CEV Women's Champions League, mentre la media di presenze per partita nella Champions League europea è stata più alta, indicando una maggiore affinità del pubblico europeo verso il proprio campionato locale.

La copertura mediatica, come evidenziato dallo studio, gioca un ruolo cruciale nell'aumentare la visibilità degli sport femminili. Ad esempio, la partita finale del campionato femminile di pallavolo NCAA¹⁰ ha raggiunto un record di 1,19 milioni di spettatori su ESPN¹¹, dimostrando l'efficacia di una strategia mediatica ben pianificata.

Lo studio ha messo in luce che la Volleyball Nations League (VNL) rappresenta un

¹⁰ La NCAA Division I è il massimo campionato universitario di pallavolo femminile degli Stati Uniti

¹¹ ESPN è una emittente televisiva statunitense che trasmette programmi dedicati unicamente allo sport 24 ore su 24

caso esemplare di parità di genere nei premi in denaro, distinguendosi dalle altre competizioni sportive. Questa politica di equità è ancora un'eccezione nel panorama sportivo, dove, in molte altre discipline e competizioni, persistono significative disparità negli stipendi e nei premi tra atleti maschili e femminili. La VNL serve quindi da modello per altre organizzazioni sportive che aspirano a raggiungere una maggiore parità di genere.

In conclusione, lo studio ha evidenziato una tendenza positiva nella percezione e nel seguito dello sport femminile, con un incremento dell'interesse sia dal punto di vista delle presenze agli eventi che degli ascolti televisivi. Tuttavia, la necessità di standardizzare i metodi di raccolta dati rimane un aspetto critico per ottenere analisi più precise e monitorare l'evoluzione degli sport femminili nel tempo.

Lo studio raccomanda di continuare a investire nella visibilità mediatica, promuovere l'uguaglianza di genere e migliorare la raccolta e l'analisi dei dati. Questi sforzi sono essenziali per assicurare che gli sport femminili mantengano la loro traiettoria ascendente e diventino un punto fermo nel panorama sportivo globale.

Capitolo 3:

3.1 Differenze Psicologiche

Il Dipartimento di Psicopedagogia dell'Università Internazionale di La Rioja e il dipartimento della facoltà di Attività Fisica e Sport presso il Politecnico di Madrid in Spagna hanno condotto uno studio per verificare in che modo le caratteristiche psicologiche influenzano le prestazioni sportive di uomini e donne (Fradejas & Espada-Mateos, 2018).

Lo studio è stato fatto a livello scolastico e sostiene che quando si analizza il vissuto psicologico degli atleti occorre tener presente le caratteristiche psicologiche legate alla prestazione sportiva e quale può essere la motivazione, il controllo dello stress, l'influenza sulla valutazione delle prestazioni, la capacità mentale e la coesione della squadra. L'obiettivo generale di questo studio è quello di analizzare le principali caratteristiche psicologiche che influenzano lo sport in età scolare in studenti tra i 12 e i 18 anni nella comunità autonoma di Castilla - la Mancha. Gli obiettivi specifici dello studio erano i seguenti:

- analizzare le caratteristiche psicologiche degli uomini nella prestazione sportiva a seconda dello sport praticato;
- analizzare le caratteristiche psicologiche delle donne nella prestazione sportiva a seconda dello sport praticato;
- determinare le possibili correlazioni tra le variabili del questionario CPRD (caratteristiche psicologiche relative alla prestazione sportiva) tra gli uomini
- determinare le possibili correlazioni tra le variabili del questionario CPRD tra le donne.

I risultati dello studio dimostrano che ci sono differenze di medie in tutte le caratteristiche psicologiche della prestazione sportiva a seconda del genere. L'analisi differenziale del campione del CPRD in base al genere eseguita dal T test ha dimostrato delle differenze significative nella dimensione del controllo dello stress in cui gli atleti di sesso maschile hanno ottenuto punteggi medi più alti rispetto alle

atlete di sesso femminile e nell'influenza della dimensione di valutazione della prestazione in cui gli atleti maschi hanno ottenuto punteggi medi più alti rispetto alle atlete. Analizzando le caratteristiche psicologiche degli uomini nella prestazione sportiva in base allo sport praticato si è osservato che gli uomini che praticano il calcetto hanno maggiore motivazione di quelli che praticano la pallamano e un maggiore controllo dello stress rispetto a coloro che praticano il calcio. In questo caso si nota una maggiore influenza sulla valutazione della prestazione insieme agli atleti che praticano basket. I nuotatori ottengono il punteggio più alto per quanto riguarda l'abilità mentale. Gli atleti con la maggiore coesione di squadra sono i giocatori di pallavolo. Si nota che ci sono differenze statisticamente significative relativamente alla coesione di squadra. Si riscontrano punteggi più bassi tra gli uomini che praticano calcio rispetto ad atleti che praticano pallavolo dove si hanno punteggi più alti. Per quanto riguarda l'influenza della valutazione relativamente alle prestazioni si correla positivamente e in modo significativo con la motivazione il controllo dello stress. L'abilità mentale si riscontra significativamente positiva con le altre variabili tranne che con l'influenza della valutazione della prestazione. La coesione della squadra è correlata positivamente in modo significativo con la motivazione e l'abilità mentale. Analizzando le caratteristiche psicologiche delle donne nelle prestazioni sportive in base allo sport praticato osserviamo che le ragazze che praticano calcio hanno una maggiore motivazione rispetto alle atlete che praticano atletica in quanto hanno un maggiore controllo dello stress. Sono però le giocatrici di pallavolo ad avere i punteggi più alti in termini di influenza sulla valutazione della prestazione. Per quanto riguarda l'abilità mentale le ragazze che praticano calcetto ottengono i punteggi più alti. Le atlete con la più alta coesione di squadra sono le giocatrici di pallamano seguiti dalle giocatrici di calcio e di pallavolo. Si osserva inoltre che non esistono differenze statisticamente significative tra gli sport praticati e il genere femminile. Complessivamente, i risultati di questo studio, indicano che in relazione alle caratteristiche psicologiche della prestazione sportiva per genere le differenze si sono evidenziate principalmente sulla dimensione del controllo dello stress in cui gli uomini ottengono punteggi medi superiori a quelli delle donne. Il fatto che le donne

mostrino livelli di ansia più elevati rispetto ai loro coetanei nelle competizioni sportive è un fatto confermato. La maggioranza degli studi fatti nel corso degli anni indica l'esistenza di differenze di genere nella valutazione del controllo dello stress, identificando fattori biologici e differenze di ruolo come caratteristiche significative per le donne che manifestano livelli di ansia più elevati rispetto agli uomini. In questo senso un'altra possibile ragione potrebbe essere che le giovani donne percepiscono che il loro corpo viene guardato, commentato e valutato da altri a causa dei cambiamenti fisici della pubertà che sperimentano. Potrebbe essere anche legato a esperienze negative che possono portare le donne ad abbandonare l'attività fisica a quest'età. Altri ricercatori nel campo dello sport si sono uniti per chiarire le cause di queste differenze di genere sostenendo che gli stereotipi sessuali di espressione dell'ansia possono essere più tolleranti nei confronti delle donne che manifestano valori più alti rispetto agli uomini. La maggior parte dei ricercatori attribuisce alla differenza di ruoli e alla maggiore tolleranza la tendenza all'espressione emotiva da parte delle donne, tuttavia, in altri studi, non sono state riscontrate differenze statisticamente significative in base al genere (Mukherjee, 2023). Gli uomini manifestano un livello più elevato di controllo sull'influenza della valutazione delle prestazioni.

Uno studio con risultati simili è stato sviluppato nel 2008 in cui le donne hanno ottenuto punteggi inferiori rispetto agli uomini in termini di influenza sulla valutazione della performance, sebbene non siano state osservate differenze statisticamente significative. Allo stesso modo poiché l'influenza della valutazione della prestazione è una variabile specifica del controllo dello stress e ci permette di sottolineare che questi risultati sono concordanti con gli studi precedenti sopra citati che indicavano l'esistenza di livelli più elevati di preoccupazione e ansia nelle donne nei confronti della pratica sportiva. Le ragioni per cui le donne sono maggiormente interessate alla valutazione delle prestazioni possono essere diverse. Uno di questi potrebbe essere che gli uomini abbiano maggiori opportunità nell'universo competitivo, fatto che darebbe loro più esperienza, mostrando più fiducia nelle proprie capacità corporee e quindi i loro livelli diminuirebbero preoccupazione e

stress in situazioni di valutazione della prestazione. In altri studi del 2017 di Caputo Rombaldi e Dasilva, e nel 2013 con lo studio di Rial Marsilli Isorno e Louro, non sono state riscontrate differenze statisticamente significative per quanto riguarda la valutazione della performance in entrambi i sessi evidenziando inoltre un basso livello e un evidente deficit di quella variabile in entrambi i sessi. Allo stesso modo lo studio di Gonzales Campos Romero nel 2014 condotto sui giovani calciatori ha confermato questi risultati poiché quasi la metà degli intervistati, il 48%, ha espresso preoccupazione per le decisioni dell'allenatore e più di 2/3 cioè il 68% ha affermato che sono stati colpiti da possibili valutazioni esterne negative a fronte dei propri errori. Per quanto riguarda le differenze nella coesione di squadra queste si riscontrano tra gli uomini che praticano calcio con punteggi più bassi e quelli che praticano pallavolo con punteggi più alti. Questi risultati potrebbero avere una loro spiegazione in quanto nella pallavolo c'è una percezione più che chiara dei ruoli che ciascun atleta ricopre e ciascuno di questi ruoli è accettato dal resto dei membri. Inoltre, questo sport attribuisce tradizionalmente maggiore importanza alla coesione sociale che può consentire una maggiore motivazione a sviluppare e mantenere le relazioni sociali all'interno della squadra. In questo modo i membri percepiscono l'esistenza di un clima reciproco di sostegno e sicurezza al quale tutti partecipano esprimendo le proprie opinioni e idee contribuendo individualmente alla coesione sociale, al dialogo interiore e all'autoefficacia. La pallavolo è uno sport dove l'uso del linguaggio del corpo è molto importante visti gli spazi di gioco molto ristretti, le cui caratteristiche tecniche tattiche e logistiche consentono costantemente la comunicazione non verbale tra i giocatori. Tutto ciò fa sì che nello studio, in entrambi i sessi, lo sport della pallavolo sia molto importante in termini di coesione di squadra. In altri studi precedenti si evidenzia che gli atleti che praticano sport collettivi hanno punteggi più alti nella coesione del compito e nella coesione sociale rispetto ad atleti che praticano sport individuali. I risultati infine mostrano, in relazione alle caratteristiche psicologiche delle donne a seconda dello sport praticato, che non esistono differenze statisticamente significative tra i vari sport analizzati e il genere femminile.

3.2 Ansia: differenze di genere durante la competizione

Al fine di capire le differenze di genere nell'ambito sportivo è stato condotto uno studio dal Dipartimento di Educazione fisica e scienze dello sport di Visva-Bharati in India nel 2023 con lo scopo di mettere in evidenza le differenze tra giocatori di pallavolo maschili e femminili in termini di vari sottodomini della scala dell'ansia sportiva e dell'ansia generale (Mukherjee, 2023). Per lo studio il ricercatore ha selezionato 126 donne e 55 uomini giocatori di pallavolo provenienti da diverse squadre statali dell'India attraverso una tecnica di campionamento casuale durante il quarantasettesimo campionato nazionale juniores di pallavolo per ragazzi e ragazze, organizzato dalla Bardhaman District Volleyball and Basketball Association sotto il controllo della West Bengal Volleyball Association e del volleyball Federation of India. L'età delle giocatrici variava tra 14 e 18 anni mentre i giocatori di sesso maschile avevano un'età compresa tra i 15 e i 18 anni. Lo scopo dello studio è stato valutare i livelli di ansia dei giocatori di pallavolo prima o durante le gare. È stata utilizzata una versione della Sports Anxiety Scale -2¹², in lingua inglese. Gli obiettivi dello studio sono stati comunicati ai partecipanti ed è stato ottenuto il consenso scritto per il loro coinvolgimento. Il questionario consisteva in 21 domande. I partecipanti rispondevano su una scala Likert¹³ a quattro punti. Questa scala misurava tre fattori di ansia: ansia somatica, preoccupazione e interruzione della concentrazione. I punteggi per ciascun fattore e l'ansia totale sono stati calcolati sommando le risposte. I dati

¹² La SELF-RATING ANXIETY SCALE (SAS) è un facile e rapido test autovalutazione della sintomatologia ansiosa intesa come disturbo psicopatologico la cui attendibilità è riconosciuta a livello scientifico internazionale.

¹³ Una Scala Likert è una scala ordinata dalla quale gli intervistati scelgono l'opzione che meglio corrisponde alla loro opinione. Viene spesso utilizzata per misurare il gradimento degli intervistati, chiedendo loro in che misura sono d'accordo o in disaccordo con una particolare domanda o affermazione

sono stati analizzati tramite il software IBM SPSS Statistics 26¹⁴. L'analisi descrittiva iniziale delle risposte raccolte è stata analizzata attraverso la tendenza centrale e la dispersione. La normalità dei dati per tutte le variabili è stata testata tramite il test di normalità Shapiro Wilk¹⁵ per entrambi i sessi. Sulla base del risultato di normalità è stato applicato il test U di Mann Whitney per determinare le differenze di genere per tutti i sotto domini e l'ansia totale della scala dell'ansia sportiva tra i giocatori di pallavolo. Il livello di significatività 0,05. Il risultato del test di normalità mostra che i punteggi per tutti i sottodomini e l'ansia totale per entrambi i sessi non erano distribuiti normalmente poiché i valori significativi per il test di Shapiro Wilk erano inferiori a 0,05. È stata calcolata l'analisi descrittiva attraverso la media e le deviazioni standard per tutti i parametri di ansia, vale a dire preoccupazione, disturbi della concentrazione, ansia di tratto somatico e ansia totale. Il punteggio medio di tutte le sotto scale ha mostrato differenze minime tra entrambi i sessi. Il test U di Mann Whitney¹⁶ ha valutato notevoli distinzioni tra i sessi nei diversi sottoscala dell'ansia sportiva. L'esame dei ranghi medi per vari sotto domini indica che le donne mostrano livelli più elevati di preoccupazione, ansia da tratto somatico e ansia totale. Al contrario, i maschi mostrano livelli più elevati nel sottoscala di alterazione della concentrazione. Il risultato non indica alcuna differenza significativa tra maschi e femmine in nessuno dei sottodomini della scala dell'ansia sportiva, poiché i valori P¹⁷

¹⁴ IBM SPSS Statistics è un software di analisi statistica avanzata, il quale consente all'utente di identificare pattern all'interno dei dati analizzati e svilupparne modelli previsionali futuri basati su eventi passati

¹⁵ Shapiro Wilk venne introdotto nel 1965 da Samuel Shapiro e Martin Wilk ed è considerato in letteratura uno dei più potenti per la verifica dell'ipotesi di normalità

¹⁶ Questo test viene utilizzato per effettuare confronti sulle mediane di due sottogruppi di osservazioni, per una variabile di tipo Ordinale o Scala. Il test di Mann-Whitney costituisce quindi la controparte non parametrica del t-test a campioni indipendenti

¹⁷ P-value in statistica inferenziale indica il grado di significatività del campione. In un'analisi di campioni di dati, determina la probabilità di ottenere risultati uguali o meno probabili di quelli osservati durante il test, supponendo vera l'ipotesi nulla

di tutti i sotto domini sono più significativi di 0,05. Gli atleti spesso sperimentano maggiori preoccupazioni riguardo alle loro prestazioni durante le competizioni sportive elevate, causando apprensione. La paura di situazioni particolari e di raggiungere prestazioni ottimali è un sentimento comune tra i giocatori. In particolare, la ricerca ha suggerito che le atlete mostrano più preoccupazione rispetto ai loro colleghi maschi. Lo studio, tuttavia, non rivela differenze significative di genere nei livelli di preoccupazione tra i giocatori di pallavolo. L'interruzione della concentrazione è associata alla preoccupazione di raggiungere prestazioni ottimali nelle competizioni sportive e storicamente è stata osservata una maggiore prevalenza tra gli atleti di sesso maschile rispetto alle donne. I risultati di questa ricerca non rilevano alcuna disparità di genere degna di nota nell'ansia di tratto somatico. I giocatori di pallavolo, indipendentemente dal sesso che hanno partecipato a questo studio, devono aver controllato equamente la loro ansia. Questo potrebbe essere uno dei motivi per cui non esistono differenze significative nell'ansia tra i due sessi. In conclusione, l'ansia gioca sicuramente un ruolo significativo nella prestazione sportiva. Gli atleti che gestiscono efficacemente la propria ansia durante le competizioni tendono a mostrare prestazioni migliori. Pertanto, si può trarre la conclusione che, nel contesto di questo studio, i giocatori di pallavolo maschile e femminile hanno dimostrato un livello di ansia paragonabile. Non sono state riscontrate differenze distinguibili tra loro nelle varie sotto scale dell'ansia tra cui preoccupazione, disturbo della concentrazione, ansia di tratto, ansia somatico e ansia totale. Una limitazione del presente studio è il numero relativamente piccolo di partecipanti pari a 55 maschi e 126 femmine. Aumentare il numero dei partecipanti potrebbe produrre risultati diversi. Nonostante questa limitazione il ricercatore ha cercato di fornire una discussione completa e pertinente entro i limiti dei dati disponibili.

3.3 Resilienza: differenze di genere nella pallavolo

Durante l'ultimo decennio, diversi ricercatori hanno tentato di fornire una definizione accettabile di resilienza nello sport. La resilienza è un'abilità individuale che può essere definita come uno sforzo che mantiene i livelli di prestazione relativamente stabili e che quindi causa un adattamento positivo in risposta all'esposizione a significative difficoltà percepite durante le azioni sportive. La resilienza comprende due fattori essenziali ovvero l'esposizione prolungata a condizioni di significative avversità e il successo dell'adattamento positivo ai livelli di competizione in vari sport contesi come allenamenti e partite in cui ogni giocatore di pallavolo deve agire. Indubbiamente l'esito di una partita di pallavolo è molto importante per ogni giocatore; tuttavia, adottare una mentalità positiva è importante anche per il processo di sviluppo personale che porta un atleta a sentirsi a proprio agio con sé stesso. Garcia Secades et al. nel 2017 hanno scoperto che gli atleti con elevata resilienza hanno ottenuto punteggi più alti nei fattori di recupero e punteggi più bassi nei fattori di stress. Questo è molto importante perché i giocatori di pallavolo con livelli di resilienza più elevati sviluppano un comportamento più positivo, avendo un benessere migliore e duraturo e prestazioni migliori rispetto ai giocatori di pallavolo con livelli di resilienza bassi.

È stato condotto uno studio dal dipartimento di educazione fisica e scienza dello sport, Kariesc, Trikala in Grecia pubblicato nel febbraio 2021, il cui scopo era quello di indagare la differenza del livello di resilienza dei giocatori di pallavolo di diverso genere ad alto livello di diverse categorie di squadra (Patsiaouras, 2020). Questo studio ha coinvolto 98 partecipanti, 48 maschi di età dai 16 ai 29 anni, e 50 femmine di età dai 18 ai 42 anni. Erano tutti giocatori di pallavolo in diverse squadre greche: la Nazionale Greca di pallavolo giovanile (32 maschi Under 21), Pre-Lega (18 femmine), e Seconda Divisione di Pallavolo (categoria A2, 16 maschi e 32 femmine), con pluriennale esperienza per entrambi i maschi (età $M=5,44$ anni) e per le femmine (età $M=6,94$ anni). Per misurare la resa è stato utilizzato un test di auto valutazione che consiste in 21 domande con tre item per ciascuna delle 7 variabili incluse. Le 7

variabili sono:

- “Percezione” di come qualcuno si concentra sul presente facendo del suo meglio per il “qui e ora” e trova l’equilibrio tra pensiero orientato al passato-presente e al futuro.
- “Prendere in mano la propria vita” che si riferisce a come si gestisce la vita e si trovano strategie personali di coping per gestire gli stress gli ostacoli e i problemi mentre si diventa consapevoli degli aspetti positivi
- “Formare relazioni”, riferito al benessere come risultato della condivisione con gli altri.
- Capacità di “accettazione pensiero ottimista” che favoriscono la resilienza nella vita quotidiana.
- “Orientamento” verso soluzioni allontanando dal pensiero problematico e sviluppando la capacità di pensiero che consentano di trovare le soluzioni.
- “Approccio-Stile di vita sano” affinché’ una persona riesca a mantenersi fisicamente e mentalmente sana potenziando la resilienza personale.
- “Autoefficacia” conoscendo i punti di forza personali e la possibilità di utilizzare le proprie risorse nella vita di tutti i giorni.

Le risposte sono state fornite su una scala di valutazione Likert a dieci punti.

Informazioni sull’affidabilità del questionario possono essere reperite nello studio di Patsiaouras e Stirbu (2020) con l’indice di Cronbach¹⁸ che varia rispettivamente da 0,62 per accettazione pensiero ottimistico a 0,87 per autoefficacia. Lo scopo dello studio era quello di valutare le probabili differenze nei livelli di resilienza tra giocatori di pallavolo maschili e femminili e giocatori che partecipano a diverse categorie di pallavolo. I risultati di questo studio hanno dimostrato che gli allenatori di pallavolo dovrebbero concentrarsi maggiormente sulle differenze di genere nel livello di resilienza senza tuttavia trascurare la categoria di squadra dei giocatori. Le giocatrici di pallavolo sono più orientate ad uno stile di vita sano e hanno dimostrato

¹⁸ Il coefficiente alpha di Cronbach è l'indice statistico più utilizzato per valutare l'affidabilità delle dimensioni di un test o di un questionario

una minore determinazione nel superare gli ostacoli che potrebbero interferire nella pallavolo per raggiungere i propri obiettivi di autoefficacia rispetto ai pallavolisti maschi. Inoltre, sembra che sia più facile per i giocatori di pallavolo di sesso maschile allontanarsi dal pensiero problematico e sviluppare capacità il pensiero che consentano di trovare soluzioni rispetto alle giocatrici di pallavolo. I principali limiti del presente studio sono stati i partecipanti e la dimensione del campione che includeva solo giocatori di pallavolo insieme al numero relativamente piccolo di studi che indagavano la resilienza nella pallavolo. Ulteriori ricerche dovrebbero indagare se aspetti aggiuntivi come il comportamento dell'allenatore nella squadra o la categoria influenzino il livello di resilienza dei giocatori così come i processi e le strategie che i giocatori di pallavolo ad alto livello sviluppano rispetto a quello a basso livello.

Capitolo 4:

4.1 Influenza degli stereotipi

La differenza di genere nello sport è un campo complesso e spesso riflette stereotipi culturali che possono influenzare le prestazioni delle atlete e la psicologia delle donne attraverso pressioni sociali, autovalutazione e aspettative personali, che possono avere un impatto sulla fiducia e sul rendimento sportivo. Le società spesso attribuiscono determinati tratti o capacità ai generi, ad esempio, associando forza e aggressività all'uomo e grazia e delicatezza alle donne. Questi stereotipi sono stati ampiamente studiati da diversi ricercatori, tra cui Susan Fiske e Shelley Taylor, i quali hanno contribuito a definire gli stereotipi come “aspettative, credenze e percezioni condivise all'interno di una determinata società o cultura riguardo a determinati gruppi di persone”. Gli stereotipi di genere nello sport possono influenzare profondamente le aspettative sociali e personali delle atlete.

Alice Eagly e Valerie Steffen nel 1984 hanno proposto la teoria della congruenza del genere, la quale suggerisce che “le persone tendono a valutare positivamente i comportamenti congruenti con il genere stereotipato”. In altre parole, ci si aspetta che uomini e donne si comportino in modi che riflettano i loro ruoli di genere tradizionali. Questo può influenzare le aspettative sociali riguardo al comportamento e alle prestazioni delle donne nello sport, creando pressioni psicologiche che possono limitare la fiducia e il successo delle atlete (Arslan & Koca, 2011).

Deci e Ryan svilupparono la teoria dell'autodeterminazione, la quale suggerisce che la motivazione umana è basata sulla soddisfazione dei bisogni di autonomia, competenza e relazione. Gli stereotipi di genere possono influenzare la percezione di queste necessità nelle atlete influenzando la loro motivazione e impegno nello sport. La teoria della minaccia del sé, proposta da Steele e Aronsson nel 1995, spiega che le persone possono sperimentare minacce al loro senso di identità quando sono esposte a stereotipi negativi sul proprio gruppo sociale (ad esempio le donne nello sport). Queste minacce possono influenzare negativamente il rendimento delle atlete e la loro

partecipazione nello sport. Un'altra teoria che possiamo menzionare è quella sviluppata da Leary legata all'autostima sociale la quale suggerisce che l'autostima di una persona è influenzata dalle percezioni che gli altri hanno di loro. Gli stereotipi di genere possono influenzare le percezioni sociali degli atleti e quindi la loro autostima e il loro benessere psicologico nello sport.

Comprendere il ruolo degli stereotipi di genere nella psicologia delle atlete è fondamentale per affrontare le disparità di genere nello sport e promuovere un ambiente più equo e inclusivo per tutte le partecipanti.

È stato condotto uno studio nella facoltà di Filosofia dell'Università di Novi Sad in Serbia relativamente all'autovalutazione delle abilità sportive femminili rispetto ad atleti del sesso opposto con lo scopo di verificare se gli stereotipi influenzano le prestazioni (Jovana Trbojević, 2020). Lo studio è diviso in Studio 1 e Studio 2. Il campione per lo Studio 1 era composto da 24 atlete che giocavano a calcio e pallavolo nella super Lega della Serbia di età compresa tra i 14 e i 27 anni, che sono state attivamente coinvolte nel calcio e nella pallavolo per 9,95 anni di media. I partecipanti hanno compilato un questionario sociodemografico presso la sede dei club alla presenza degli psicologi che comprendeva due domande riguardanti l'autovalutazione delle capacità atletiche. La prima domanda riguardava l'autovalutazione delle capacità atletiche rispetto ad altre atlete della stessa età e grado agonistico, mentre la seconda domanda riguardava l'autovalutazione delle capacità atletiche in relazione ad atleti maschi della stessa età e livello competitivo. Il punteggio variava da 1 a 5, dove 5 rappresentava il punteggio più alto. Lo Studio 2 aveva lo scopo di indagare ulteriormente le differenze nella percezione delle atlete che gareggiano nelle categorie cadetti e juniores. Il campione era composto da 31 atleti che giocavano a pallavolo di età compresa tra i 12 e i 17 anni che stavano frequentando un campo di pallavolo al momento della raccolta dei dati. Gli atleti praticavano attivamente la pallavolo in media da 4,5 anni. In questa occasione gli intervistati hanno valutato la propria prestazione in elementi specifici della pallavolo in relazione ad altri giocatrici di pallavolo e in relazione ad altri giocatori di pallavolo maschili nella stessa età su una scala a tre livelli. Gli elementi specifici della

pallavolo all'interno dei quali hanno valutato la loro prestazione in tutte le posizioni erano: schiacciata, muro, ricezione, battuta, impostazione forza dello schiacciamento, forza della battuta, gioco di difesa gioco, di attacco, velocità di reazione, qualità dei rapporti con i compagni qualità del rapporto con l'allenatore, resistenza fisica e forza. I partecipanti sia dello Studio 1 che dello Studio 2 hanno valutato le loro abilità in questi elementi rispetto a giocatori di pallavolo sia femminili che maschili della stessa età. Nello Studio 1 è stato dimostrato che le giocatrici di calcio e di pallavolo che gareggiano nella classifica più alta in Serbia si valutano come giocatrici meno vincenti rispetto ai giocatori di sesso maschile che praticano lo stesso sport nella stessa classifica. Questi risultati indicano che le migliori atlete in Serbia hanno una bassa autovalutazione delle loro prestazioni sportive. Le differenze ottenute potrebbero essere dovute a stereotipi di genere nello sport. Osservando i risultati dello Studio 2 sebbene siano state ottenute differenze statisticamente significative per quanto riguarda la forza della battuta e la resistenza fisica e la forza i risultati globali mostrano che esiste una distinzione significativa nella valutazione di efficienza sportiva nelle ragazze in relazione al genere. I risultati supportano l'ipotesi che il modo in cui le ragazze e i ragazzi vengono allenati dipende dal sesso degli atleti. Le ragazze si considerano più capaci nelle relazioni interpersonali come hanno dimostrato studi precedenti. Ciò indica che all'interno degli sport giovanili organizzati e nel caso delle giovani atlete promettenti che dovrebbero diventare giocatrici di pallavolo professioniste l'attenzione è posta sullo sviluppo delle abilità sociali attraverso lo sport. Questo studio ha dimostrato che la concezione sociale dello sport come dominio maschile impedisce l'ingresso delle ragazze in alcuni sport caratterizzati come tipicamente maschili e influenza la motivazione delle ragazze a praticare gli sport. Gli stereotipi di genere rimandano le ragazze al mondo accademico e i ragazzi allo sviluppo della forza nello sport, il che fa sì che entrambi i sessi subiscano determinate conseguenze e abbiano opportunità ridotte. Nell'ambito dello sport vengono coltivati valori diversi in relazione al genere delle atlete, per cui nello sport femminile viene sottolineata l'importanza del gioco di squadra e i rapporti interpersonali mentre la necessità l'importanza della competenza è

enfaticizzata negli sport maschili. Ciò crea un ambiente in cui alle donne viene inviato il messaggio che lo sport è un ambito in cui non dovrebbero sforzarsi di ottenere risultati elevati mentre crea pressione tra gli uomini soprattutto tra i giovani dove il fallimento in ambito sportivo provoca una sorta di rifiuto da parte degli altri che contribuisce allo sviluppo di un'immagine di sé negativa.

I dati indicano differenze significative nel sostegno finanziario degli sport femminili e maschili nonché nella rappresentazione dei media, pertanto, le società sportive femminili ricevono il 10% dei fondi totali stanziati per lo sport mentre le società sportive maschili ricevono il 61% e le società miste il 29% del budget della AP Vojvodina. Gli sport maschili sono in gran parte guidati dai media a differenza degli sport femminili che sono invisibili nonostante i risultati sportivi. La mancanza di copertura mediatica degli sport femminili, così come l'invisibilità dei modelli di ruolo delle donne nello sport, influenzano l'interesse delle ragazze per lo sport come del resto la loro fiducia e la percezione delle prestazioni personali nel campo sportivo in rapporto agli uomini. La questione dell'influenza degli stereotipi di genere sulle prestazioni e sullo sviluppo degli atleti è stata esplorata nel contesto dell'identificazione degli stereotipi negli sport femminili, misti e maschili e sull'impatto di questi stereotipi sull'autoefficacia sulla motivazione e partecipazione allo sport. Per quanto riguarda l'influenza degli stereotipi sullo sviluppo dell'immagine del sé, della motivazione e della partecipazione allo sport i ricercatori si sono ispirati al modello di genere e alla teoria del valore-aspettativa di Eccles ed al. 1983 (Pecorelli, 2022).

Entrambi i modelli presuppongono che gli stereotipi dell'ambiente influenzino significativamente l'individuo attraverso l'interiorizzazione del sé personale durante il processo di socializzazione. Gli stereotipi di genere hanno un impatto profondo sulla percezione che gli individui hanno di sé stessi e di conseguenza, sul loro comportamento. Questa dinamica è particolarmente evidente nello sport, dove le ragazze adolescenti affrontano sfide uniche che possono portarle a interrompere la loro partecipazione sportiva. I dati attuali indicano che ogni anno tra il 25% e il 50% delle giovani atlete di età compresa tra i 13 e i 17 anni lasciano lo sport. Questo

tasso di abbandono è significativamente più alto rispetto ai loro coetanei maschi. Considerando che solo uno su oltre 10.000 bambini diventa un atleta di punta o di eccellenza è fondamentale adottare misure per incoraggiare la continuità sportiva delle ragazze. Il loro abbandono precoce non solo preclude la possibilità di sviluppare talenti individuali ma riduce anche il pool da cui selezionare atlete per squadre di alto livello. L'abbandono sportivo ha ripercussioni non solo sullo sviluppo individuale delle ragazze, che perdono i benefici fisici, psicologici e sociali dello sport, ma anche sul progresso complessivo dello sport femminile. Pertanto comprendere e modificare la percezione che le giovani atlete hanno di sé stesse è cruciale. Rafforzare la loro autostima e fornire modelli positivi può contrastare gli effetti negativi degli stereotipi e promuovere una maggiore partecipazione e permanenza nello sport.

E' importante affrontare la tematica relativa gli stereotipi di genere e sostenere le giovani atlete nel loro percorso sportivo è essenziale per il loro benessere e per garantire un futuro prospero allo sport femminile. Questo approccio proattivo non solo aiuterà a prevenire l'abbandono sportivo ma contribuirà anche a creare un ambiente più inclusivo e equo per tutte le atlete (Dibitonto, 2023).

4.2 Influenza dei media

I media svolgono un ruolo significativo nella costruzione delle narrazioni della rappresentazione degli atleti e questo può influenzare profondamente la psicologia delle donne nello sport. Le rappresentazioni mediatiche possono riflettere e perpetuare gli stereotipi di genere influenzando le aspettative sociali e personali delle atlete, nonché il modo in cui vengono percepite da sé stesse e dagli altri (Fradejas & Espada-Mateos, 2018). La teoria della percezione selettiva proposta da Bruner e Postman nel 1947 suggerisce che le persone tendono a percepire e interpretare le informazioni in modo selettivo in base alle loro aspettative e credenze preesistenti. Nei media sportivi questo si traduce spesso con una copertura differenziata degli eventi sportivi maschili e femminili con un'enfasi maggiore sui risultati e sulle prestazioni degli uomini rispetto alle donne. La teoria dell'autostima sociale,

sviluppata da James, suggerisce che l'autostima di una persona è influenzata dalle percezioni che gli altri hanno di loro. Le rappresentazioni mediatiche delle atlete possono influenzare le percezioni sociali delle donne nello sport e quindi la loro autostima e il loro benessere psicologico.

Steele e Aronsson nel 1995 sviluppano la teoria della minaccia del sé, la quale suggerisce che le rappresentazioni mediatiche che enfatizzano gli stereotipi di genere possono minacciare il senso di identità delle atlete contribuendo a un clima in cui si sentono giudicate e valutate in base a criteri di genere anziché al loro talento e al loro impegno nello sport. La teoria dell'autoregolazione sviluppata da Bandura spiega come le persone stabiliscono obiettivi, monitorano il loro progresso e regolano il loro comportamento al fine di poterli raggiungere. Le rappresentazioni mediatiche delle atlete possono influenzare il modo in cui affrontano le sfide al fine perseguire gli obiettivi sportivi, influenzando il loro impegno e la loro perseveranza. Come per gli stereotipi, comprendere il ruolo dei media nella costruzione delle rappresentazioni degli atleti è fondamentale per affrontare le disparità di genere nello sport e promuovere una copertura equa e inclusiva degli eventi sportivi. È stato condotto uno studio nel 2019 nella State University of New York con lo scopo di esplorare il modo in cui la copertura mediatica dello sport sia stata influenzata da differenze di genere penalizzando le donne (Luczynski, 2019). Il target dello studio erano atlete professioniste donne di diversi sport, soprattutto statunitensi. Sono stati presi in considerazione diversi media come la televisione, i giornali, internet e la radio. La domanda di ricerca per lo studio era “In che modo la copertura degli sport femminili rispetto a quella degli sport maschili è sessista”? I tre argomenti di interesse che sono stati studiati per la ricerca erano:

- Le donne ricevono una copertura diseguale rispetto agli uomini;
- La sessualizzazione delle donne;
- Sport femminili e maschili per le donne.

I risultati dimostrano che queste tre situazioni si verificano anche oggi. Tutti gli articoli letti per questa analisi critica concordano sul fatto che si tratta di un problema che deve essere affrontato per il futuro. Considerando che gli sport femminili non

ricevono la stessa copertura di quelli maschili le donne ricevono spesso una retribuzione e un sostegno inferiori. Il pubblico degli sport femminili continua a diminuire perché i media continuano a svalutare le donne per le loro capacità atletiche. La ricerca che è stata condotta non solo fornisce una traccia per la ricerca futura, ma ha fornito esempi per migliorare la copertura mediatica dello sport femminile. Gli studi futuri dovrebbero concentrarsi sul motivo per cui i media scelgono di prestare più attenzione agli sport maschili che a quelli femminili. Inoltre, la ricerca dovrebbe concentrarsi sui media popolari per capire perché scelgono di prestare più attenzione agli sport maschili e come la copertura degli sport femminili possa essere ugualmente promossa.

Travis Scheadler presso l'Università statale dell'Ohio basandosi sul fatto che in molti ritengono che gli sport femminili siano noiosi rispetto a quelli maschili e che vengono trasmessi meno dai media, utilizzando la teoria dell'impostazione dell'agenda, la teoria del framing e il mero effetto dell'esposizione, ha sviluppato un intervento per promuovere gli sport femminili tra gli appassionati di sport (T.REILLY, 1990).

La funzione di impostazione dell'agenda dei mass media, nota anche come la teoria "dell'impostazione dell'agenda", sostiene che i media dicono al pubblico cosa pensare dando maggiore copertura a un argomento o a una questione di maggiore importanza. Pertanto, gli sport femminili, agli occhi degli appassionati di sport, potrebbero essere vissuti come meno importanti degli sport maschili perché ricevono costantemente meno visibilità mediatica, ad eccezione dei Giochi Olimpici del 2012. Uno studio che ha esaminato Sport Center di ESPN¹⁹ e tre reti di Los Angeles ha scoperto che solo l'1,4% della copertura di Sport Center e l'1,6% della copertura delle reti locali riguardavano sport femminili, il livello più basso in almeno 20 anni. Sebbene questo studio sia stato condotto prima del 2012, fornisce la prova che le donne ricevono ancora meno copertura negli sport al di fuori delle Olimpiadi estive. La squadra

¹⁹ ESPN (Entertainment & Sports Programming Network) è una emittente televisiva statunitense che trasmette programmi dedicati unicamente allo sport 24 ore su 24.

maschile che ha vinto la seconda medaglia d'oro consecutiva ha ricevuto circa mezz'ora di copertura in prima serata.

In particolare, però, i Giochi Olimpici del 2012, per la prima volta in assoluto, hanno fornito anche una maggiore copertura degli sport femminili rispetto a quelli maschili sulla NBC²⁰; tuttavia, questa copertura riguardava principalmente gli sport femminili considerati femminili (ad esempio, la ginnastica). La Teoria del framing sostiene in modo simile che i frame, o schemi mentali, facilitano l'elaborazione delle informazioni, modellando così ciò che il pubblico conosce su un argomento e cosa dovrebbe pensare di un argomento in base all'inclusione, all'esclusione e all'importanza dei frame presentati dai media. In altre parole, “si pensa che il pubblico adotti i quadri di riferimento offerti dai giornalisti e veda il mondo in un modo simile”, modellando così le opinioni degli appassionati di sport quando gli sport femminili vengono descritti. Il Mere Exposure Effect, sostiene che quanto più un individuo è esposto a uno stimolo, tanto più favorevolmente lo percepisce. Pertanto, quando gli appassionati di sport non sono esposti agli sport femminili comprendono la mancanza di esposizione come se non dovessero preoccuparsi degli sport femminili. Inoltre, quando i media pongono l'accento sugli sport femminili che sono in contrapposizione a quelli maschili, gli appassionati di sport iniziano a credere che le donne e le ragazze dovrebbero partecipare solo a sport femminili e non a sport maschili. Questo studio ha dimostrato che il pregiudizio nei confronti delle atlete è diminuito significativamente dopo tre settimane ma non è diminuito dopo quattro settimane quando esposto ad una maggiore copertura degli sport femminili. Pertanto, una maggiore copertura degli sport femminili migliora gli atteggiamenti favorevoli nei confronti degli sport femminili e delle atlete ma non aumenta necessariamente l'interesse verso gli sport femminili. Forse il pregiudizio non è diminuito dopo quattro settimane dall'intervento a causa della mancanza di interesse e motivazione nel

²⁰ National Broadcasting Company, o semplicemente NBC, è un'azienda radiotelevisiva statunitense la cui sede principale è a New York.

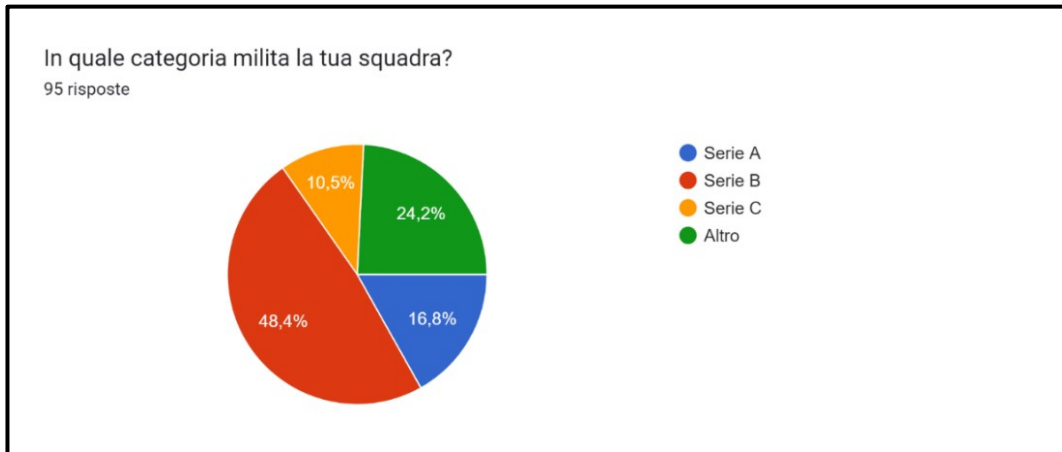
continuare a partecipare allo studio considerato che i 31 partecipanti hanno abbandonato lo studio. L'interesse potrebbe non essere stato influenzato perché i partecipanti non avevano un attaccamento emotivo agli sport femminili e alle atlete che stavano guardando. Dopotutto l'identificazione con una squadra sportiva è associata a intense risposte emotive alla rispettiva squadra in competizione. Pertanto, poiché gli appassionati di sport sviluppano più facilmente legami emotivi con le squadre locali e regionali, l'interesse verso gli sport femminili potrebbe aumentare se gli appassionati di sport potessero identificare e accedere più facilmente alle squadre e agli atleti locali. L'attaccamento emotivo a tali squadre o all'atleta potrebbe aumentare l'interesse nel guardare la squadra o un giocatore e aumenterà l'investimento negli sport femminili. È interessante notare che correlazioni significative hanno indicato che nonostante la condizione assegnata a un partecipante, l'interesse è diminuito costantemente nel corso del periodo di quattro settimane. La partecipazione allo studio, quindi, potrebbe avere annoiato i partecipanti perché guardavano collegamenti video o perché partecipavano solo a un sondaggio ogni settimana. Se i partecipanti avessero sostenuto solo test pre e post e se l'intervento avesse incluso competizioni sportive dal vivo invece di collegamenti video probabilmente si sarebbe avuto un maggiore interesse verso gli sport femminili. Il pregiudizio nei confronti delle atlete è costantemente diminuito indipendente il fatto che le partecipanti fossero o meno esposte a una maggiore copertura degli sport femminili. I partecipanti potrebbero essere diventati consapevoli del loro atteggiamento negativo nei confronti delle atlete essendo regolarmente interrogati su di loro. L'autoconsapevolezza degli atteggiamenti negativi diminuisce il pregiudizio, quindi una maggiore auto consapevolezza derivante dalla risposta al sondaggio probabilmente ha motivato i partecipanti a cercare di comprendere valutare le proprie ragioni portando ad una diminuzione del pregiudizio nei confronti delle atlete.

Capitolo 5:

5.1 Sondaggio: percezione della differenza di genere nella pallavolo

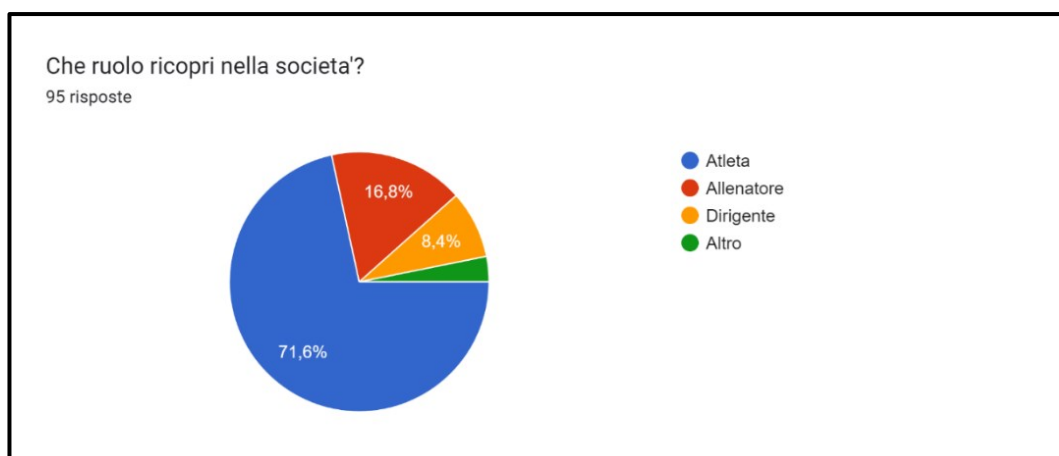
Tramite un questionario con 16 domande ho inoltrato alle atlete, dirigenti ed allenatori di diverse società sportive di pallavolo site in Lombardia ed in Trentino, che militano in diverse categorie (dalla serie A alla prima divisione) è stato chiesto di esprimere un'opinione personale relativamente alla differenza di genere nel mondo della pallavolo al fine di valutare la percezione personale in merito a questo argomento. Hanno aderito 95 persone. Lo scopo di questo sondaggio era approfondire come autoefficacia, autostima, stress/pressione psicologica, advocacy ed attivismo vengono vissuti nei casi in cui la differenza di genere viene riscontrata. Le persone che hanno partecipato militano per il 48,4% in serie B, 16,8% in serie A, il 19,5% in serie C e il 24,2% in prima divisione.

Fig.1



Di questi il 71,6% sono atleti, il 16,8% sono allenatori, 8,4% dirigenti

Fig.2



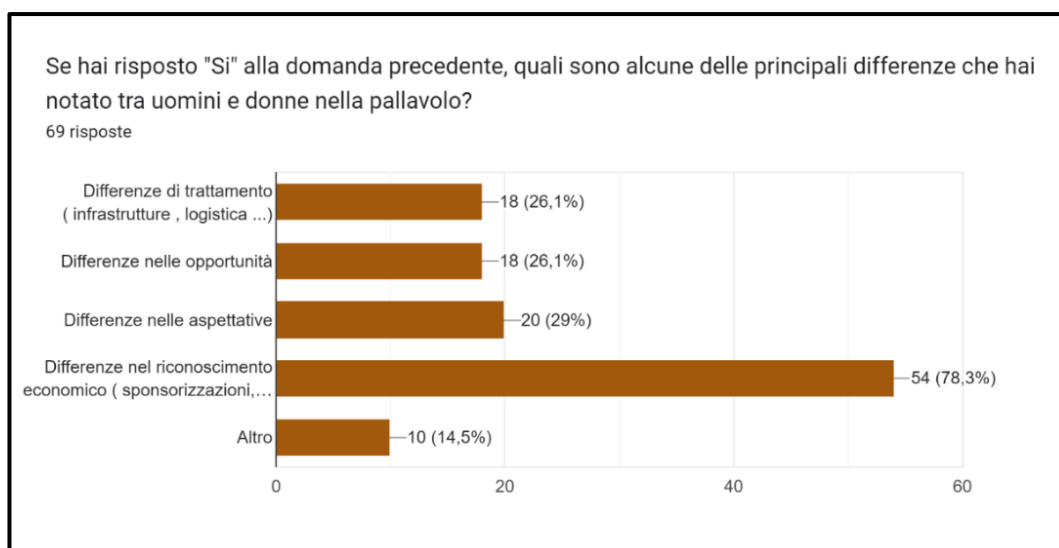
Il 72,6% dei partecipanti ritiene che ci sia una differenza di genere nel mondo della pallavolo e il 27,4% invece sostiene che non ci sia.

Fig.3



Le principali differenze sono state imputate ad un aspetto economico (78,3%), aspettative, differenti opportunità, trattamenti ed infrastrutture sono circa il 20%.

Fig.4



Le differenze economiche tra maschi e femmine possono essere attribuite a diversi fattori. Le competizioni maschili spesso attirano un pubblico più ampio e una maggiore attenzione mediatica rispetto alle competizioni femminili, questo può portare a contratti più redditizi con gli sponsor, diritti televisivi più alti e maggiori entrate derivanti dalla vendita dei biglietti. I giocatori maschi in genere ricevono stipendi più alti rispetto alle giocatrici femmine, sia nei club professionistici che nelle competizioni nazionali e internazionali. Questa discrepanza può riflettere sia le differenze nella domanda di mercato che gli investimenti delle federazioni sportive. I giocatori maschi possono avere più opportunità di sviluppare una carriera nel volley professionistico rispetto alle giocatrici femminili, inclusi maggiori incentivi finanziari per competere e progredire a livello nazionale e internazionale. Tutto ciò rende lo sport maschile più prestigioso e valorizzato rispetto allo sport femminile, il che può influenzare il livello di investimento e supporto finanziario fornito alle squadre e agli atleti maschili rispetto a quelli femminili. Questi fattori contribuiscono alla disparità economica tra la pallavolo maschile e femminile, anche se ci sono sforzi crescenti per ridurre queste differenze e promuovere l'equità di genere nello sport. Relativamente alle opportunità per i giocatori maschi possono essere maggiori in termini di accesso

e programmi di sviluppo giovanile, borse di studio universitarie e opportunità di carriera a livello professionistico. Tuttavia, ci sono crescenti sforzi per garantire pari opportunità per giocatrici femmine attraverso iniziative come programmi di sviluppo giovanile, competizioni internazionali e supporto finanziario. I giocatori maschi e femmine possono essere soggetti a trattamenti differenziati in termini di risorse, supporto tecnico, coaching e condizioni di lavoro, lo può riflettersi nei finanziamenti delle federazioni sportive, negli stipendi dei giocatori e nelle condizioni di viaggio e alloggio durante le competizioni. Le infrastrutture per il volley maschile e femminile possono variare in termini di qualità e accessibilità. Ad esempio, le squadre maschili possono avere accesso a strutture di allenamento e competizione più moderne e meglio attrezzate rispetto alle squadre femminili, anche se ci sono sforzi per migliorare l'equità in questo settore attraverso investimenti nelle infrastrutture sportive. In generale, mentre ci sono differenze nelle aspettative, nelle opportunità, nei trattamenti e nelle infrastrutture tra il volley maschile e femminile si sta cercando di ridurre queste differenze promuovendo l'equità di genere nello sport e ridurre le disparità esistenti. Il 54,7% non ritiene che le differenze di genere influenzino l'autostima dei giocatori, mentre il 45,3% pensa di sì.

Fig. 5

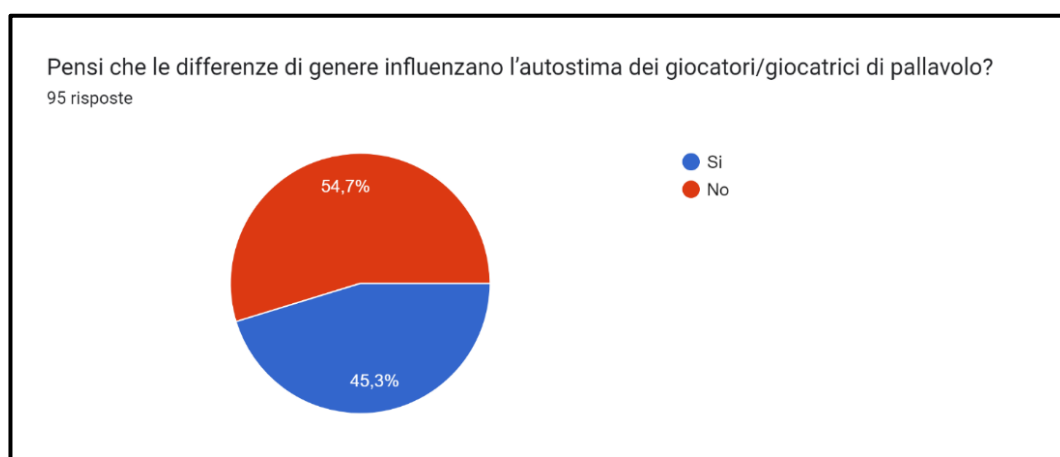


Fig.6

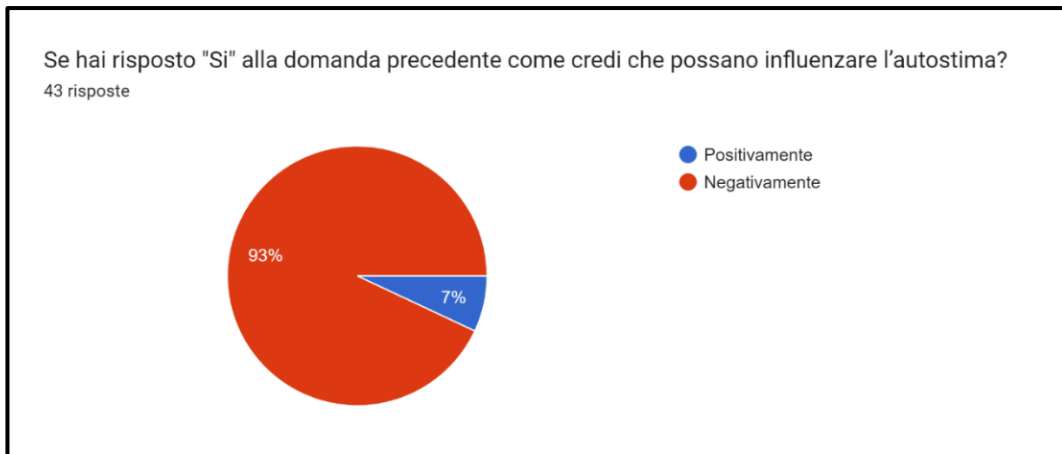
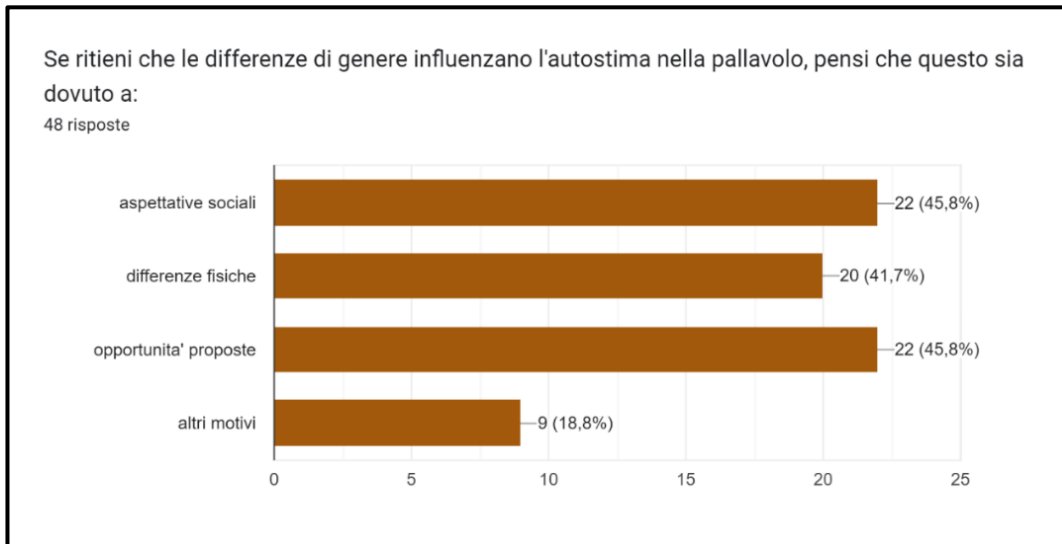


Fig. 7



L'autostima degli atleti può essere influenzata da una serie di teorie psicologiche che spiegano come la percezione delle capacità, la pressione sociale, l'equità delle risorse e il riconoscimento impattano la percezione di sé stessi e il benessere nel contesto sportivo. Albert Bandura ritiene, relativamente alla teoria dell'autoefficacia, che l'autostima è influenzata dalla percezione delle proprie capacità di affrontare con successo le sfide. Gli uomini potrebbero avere una maggiore fiducia nelle proprie

capacità atletiche basata sulla percezione di sé come competenti e in grado di raggiungere risultati nello sport, mentre le donne potrebbero essere influenzate da una percezione più bassa delle proprie capacità, limitando la loro autostima nel campo sportivo. Secondo la teoria di Claude Steele sulla teoria della minaccia dello stereotipo, gli individui possono sperimentare ansia e ridotta performance quando sono consapevoli di stereotipi negativi riguardanti il proprio gruppo. Le aspettative sociali e gli stereotipi di genere possono influenzare l'autostima degli atleti, con uomini e donne che possono sentirsi soggetti a pressioni diverse e percepire limitazioni basate sul genere nei propri traguardi sportivi, influenzando così la loro autostima.

La teoria dell'equità sociale di Adams spiega come le persone confrontano il proprio trattamento con quello degli altri e valutano l'equità delle risorse e delle opportunità disponibili. Se gli uomini hanno maggiori opportunità di accesso e supporto nel campo sportivo rispetto alle donne ciò potrebbe essere percepito come ingiusto, influenzando negativamente l'autostima delle atlete. Secondo la teoria di Deci e Ryan l'autostima può essere influenzata dalla soddisfazione dei bisogni psicologici di competenza, relazione e autostima. Se le donne ricevono meno riconoscimento e visibilità nello sport rispetto agli uomini, va da sé che ci sarà una mancanza di soddisfazione dei bisogni di competenze e relazione, influenzando negativamente la loro autostima nel contesto sportivo.

Una situazione di sostanziale equilibrio nelle risposte la troviamo relativamente alla percezione che le atlete hanno in merito al livello di stress, pressione psicologiche provocato dalle differenze di genere.

Fig. 8

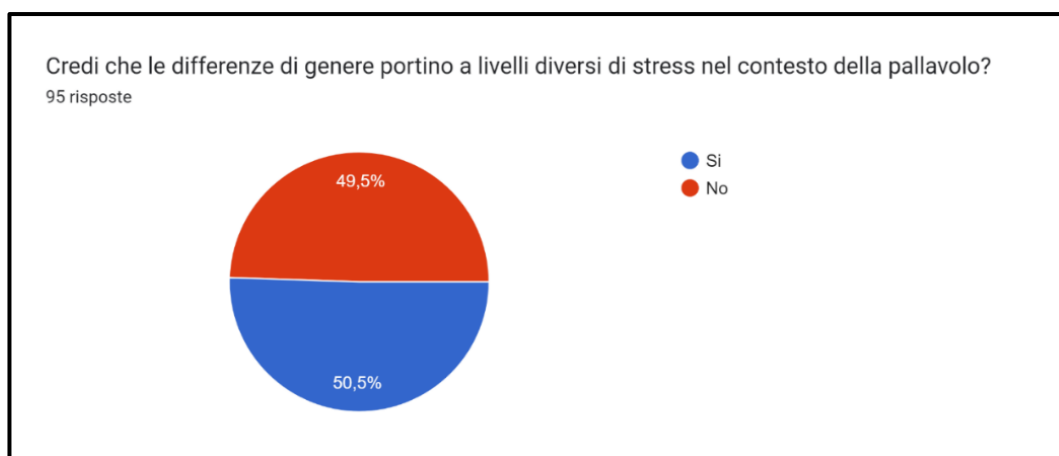
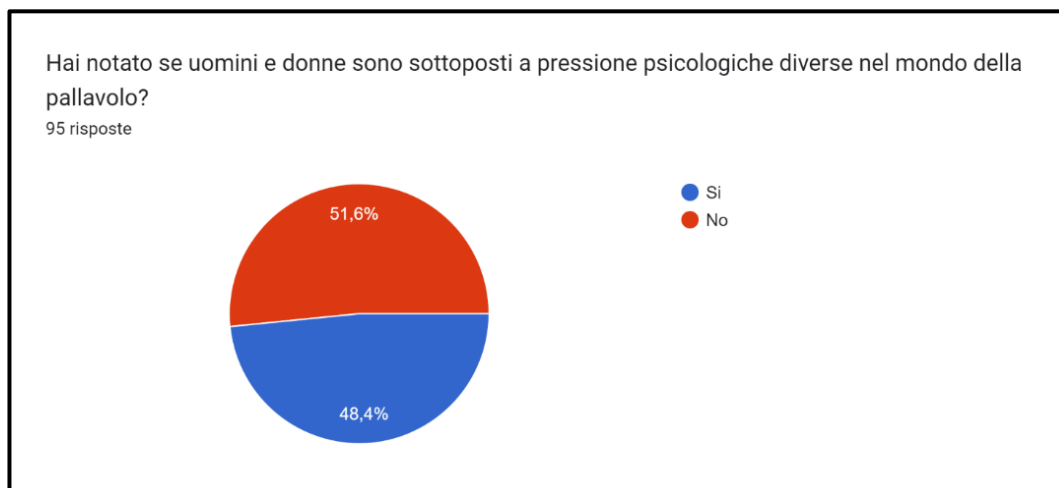
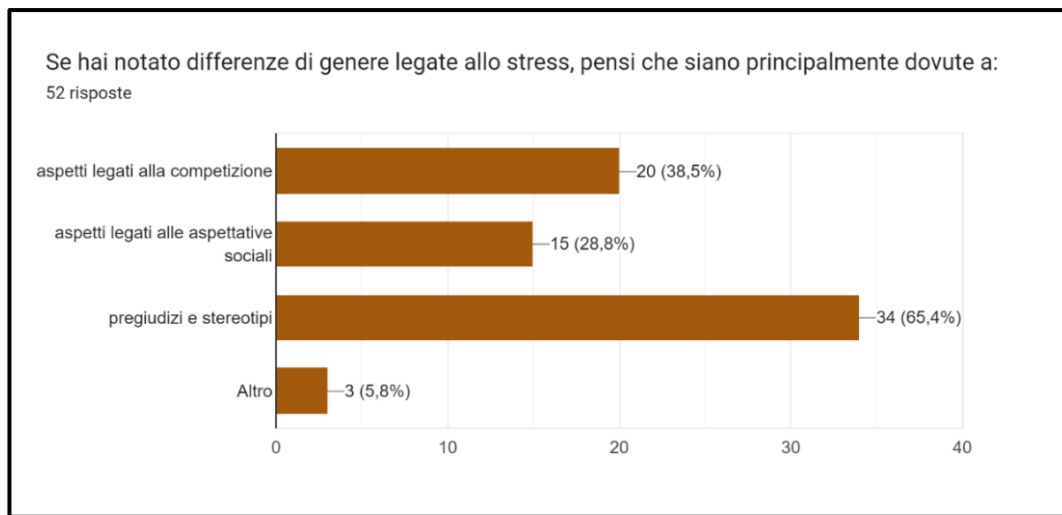


Fig. 9



Il 65,4% ritiene che lo stress sia principalmente causato dai pregiudizi e stereotipi

Fig. 10

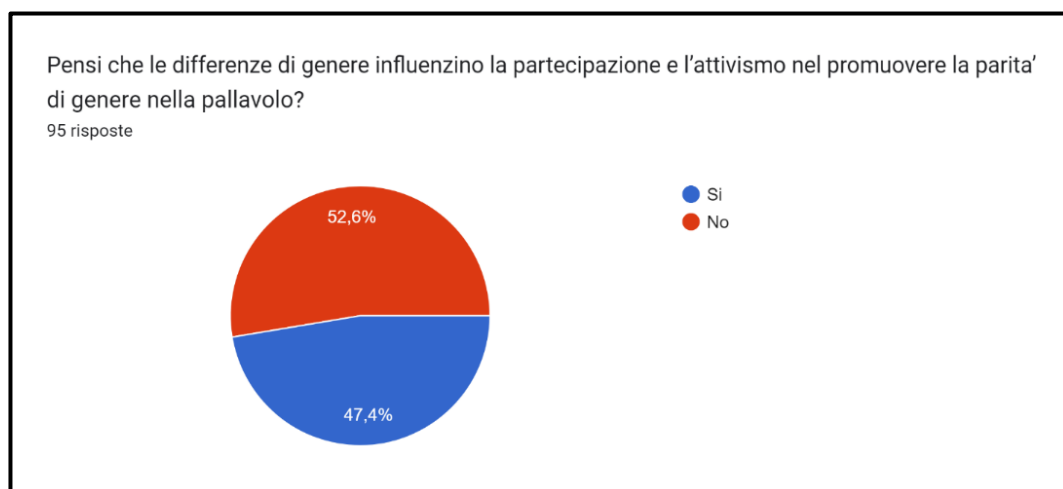


Ci sono diverse teorie che offrono una cornice concettuale per comprendere come gli individui sperimentano e affrontano lo stress e le pressioni psicologiche negli sport, e come queste esperienze influenzino il loro benessere e le loro prestazioni.

Hans Selye ha introdotto la teoria della risposta allo stress nel 1936 sottolineando che lo stress è una risposta non specifica del corpo a qualsiasi richiesta che lo metta sotto pressione o minacci la sua omeostasi (RULLI, 2014.). Selye Ehi hai identificato tre fasi della risposta allo stress: la fase di allarme, la fase di resistenza e la fase di esaurimento. Questo modello ha contribuito a fornire una comprensione generale della risposta fisiologica e psicologica allo stress. Richard Lazarus e Susan Folkman hanno sviluppato il modello transazionale dello stress negli anni 80. Secondo questo modello, lo stress è il risultato dell'interazione tra l'individuo e l'ambiente, con l'interpretazione soggettiva del potenziale pericolo o minaccia che gioca un ruolo chiave nella determinazione della risposta allo stress (Folkman, 1986). Il modello identifica due processi principali: la valutazione primaria, in cui l'individuo valuta la situazione per determinare se è rilevante per il suo benessere, e la valutazione secondaria, in cui l'individuo valuta le proprie risorse e capacità per affrontare la situazione. Questo modello mette in evidenza l'importanza della percezione soggettiva dello stress e delle risorse di coping. Hanno infatti sviluppato il modello di

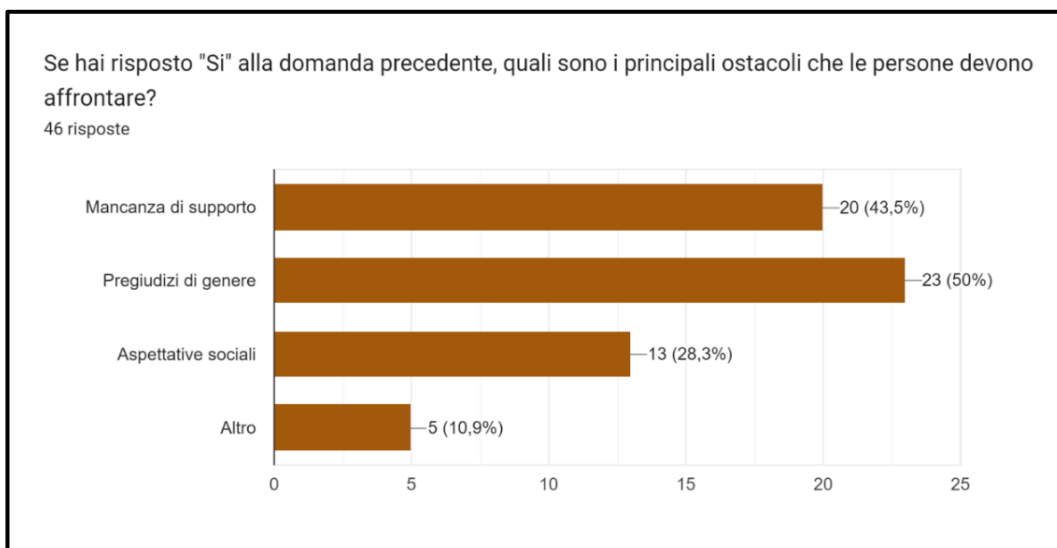
coping che si basa sulla teoria transazionale dello stress. Esso mette in luce l'importanza delle strategie di coping nell'affrontare lo stress. Il modello identifica due tipi principali di strategie di coping: quelle orientate al problema, che mirano a modificare la situazione stressante o a trovare una soluzione al problema, e quelle orientate all'emozione, che mirano a gestire le relazioni emotive alla situazione stressante. Individui possono utilizzare una combinazione di strategie di coping in base alla natura e alla gravità dello stress che affrontano. Charles Carver e Michal Scheier nel 1982 hanno proposto la teoria del controllo dello stress (Carsten Wrosch, 2003). Essi hanno sottolineato l'importanza del senso di controllo nell'affrontare lo stress. Secondo questa teoria, le persone cercano attivamente di mantenere un senso di controllo sull'ambiente circostante e sulle proprie esperienze. Il senso di controllo può influenzare la percezione dello stress e la capacità di affrontarlo in modo efficace. Gli individui che percepiscono di avere un controllo significativo sull'ambiente possono essere più in grado di gestire lo stress e mantenere un benessere psicologico ottimale. Il 52,6% ritiene che la differenza di genere non influenzi l'attivismo nel promuovere la parità di genere.

Fig. 11



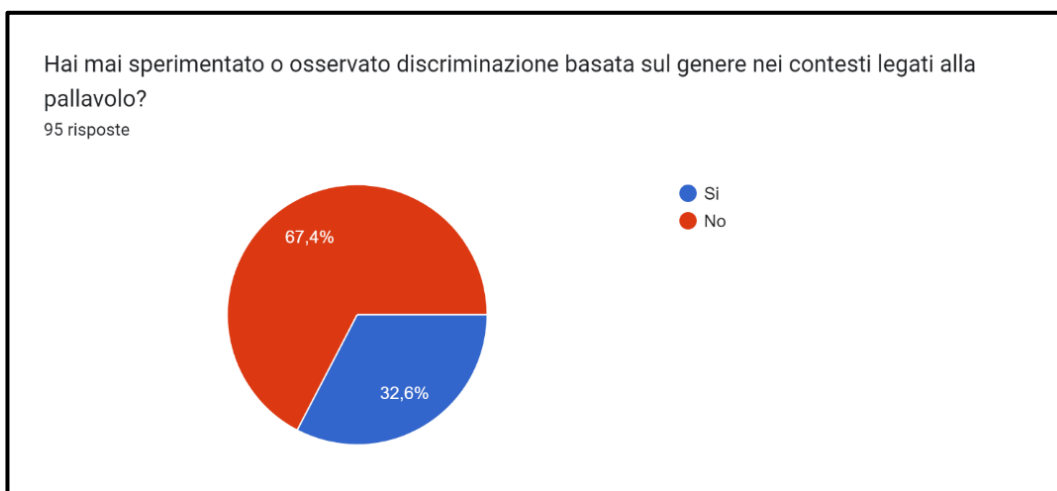
Il 50% ritiene che siano i pregiudizi di genere i principali ostacoli che le atlete devono superare. Il 43,5% sia la mancanza di supporto e il 13% siano le aspettative sociali.

Fig. 12



Il 67,4% non ha mai sperimentato in prima persona o osservato discriminazioni di genere mentre il 32,6% ha risposto di sì.

Fig. 13



L'81,1% non ha mai partecipato ad iniziative atte a promuovere la parità.

Fig.14



Fig. 15



Il 66,7% ritiene che le iniziative possono avere un impatto positivo nella promozione della parità di genere .

Fig.16



Le teorie dell'advocacy e della partecipazione nel contesto dello sport si concentrano sulla promozione dell'equità di genere, sull'accesso equo alle opportunità sportive e sulla partecipazione piena e significativa delle persone di tutti i generi. Rawls ha studiato la teoria della giustizia che considera l'uguaglianza di opportunità per tutti gli individui di realizzare il loro potenziale (Meuret, 2000). Applicata allo sport, questa teoria suggerirebbe che le politiche e le pratiche sportive dovrebbero essere progettate per garantire che uomini e donne abbiano pari opportunità di partecipare, competere e godere dei benefici dello sport indipendentemente dal genere. La teoria della partecipazione di Arnstein evidenzia l'importanza di garantire che le persone abbiano un'autentica voce e un'autentica influenza nelle decisioni che riguardano le loro vite (Gbikpi, 2005). Nello sport ciò significa che le donne dovrebbero essere coinvolte nella pianificazione, nella governance e nelle decisioni che riguardano le pratiche e le politiche sportive; invece, sono solo destinatarie di tali decisioni. La teoria dell'empowerment di Freire si riferisce al processo attraverso il quale le persone acquisiscono controllo sulle proprie vite e ne diventano agenti di cambiamento sociale (Nicole Mohajer, 2009). Nel contesto sportivo, l'empowerment delle donne implica l'accesso alle risorse, alla formazione e alle opportunità che consentono loro di partecipare pienamente e attivamente nello sport ed influenzare le decisioni che

riguardano il loro coinvolgimento. Queste teorie sottolineano l'importanza di affrontare le disuguaglianze di genere e di promuovere l'uguaglianza di opportunità, la partecipazione inclusiva e l'empowerment delle donne nello sport. La loro applicazione richiede un impegno continuo da parte delle istituzioni sportive, dei decisori politici, degli allenatori e degli atleti stessi per creare un ambiente sportivo più equo, giusto e accessibile per tutti.

Capitolo 6

6.1 Olimpiadi: Parigi 1924 – Parigi 2024. Un viaggio lungo cento anni.

Nei capitoli precedenti abbiamo esplorato in dettaglio le differenze di genere nello sport, evidenziando le disparità esistenti e le sfide che le atlete hanno dovuto affrontare. In questo contesto, è interessante analizzare come le Olimpiadi del 1924 e del 2004 riflettano questi cambiamenti e quale impatto abbiano avuto sulle questioni di genere nello sport. Nel 1924 Le Olimpiadi di Parigi erano caratterizzate da una presenza femminile estremamente limitata. Solo 135 donne parteciparono rappresentando una piccola frazione dei circa 3000 atleti totali. La loro partecipazione era confinata a pochi sport come il tennis, il pattinaggio artistico ed il nuoto. Questo rifletteva la mentalità dell'epoca che spesso vedeva molte discipline sportive come inadatte o troppo impegnative per le donne. La società dell'epoca imponeva rigidi ruoli di genere con forti stereotipi che limitavano le opportunità per le donne nello sport. Le atlete che partecipavano alle Olimpiadi spesso affrontavano non solo sfide sportive ma anche pregiudizi culturali e sociali. Tuttavia, alcune pioniere come Suzanne Lenglen nel tennis ed Ethelda Bleibtery nel nuoto cominciarono a rompere queste barriere, dimostrando le loro straordinarie capacità. Le Olimpiadi di Atene del 2004 hanno segnato un notevole progresso verso la parità di genere. Le donne rappresentavano circa il 40% degli oltre 10.000 atleti, un incremento significativo rispetto al 1924. Questo progresso è stato il risultato di decenni di sforzi sia da parte del comitato olimpico internazionale sia di un cambiamento più ampio nella società. L'introduzione di nuove discipline sportive, come il calcio femminile e il sollevamento pesi femminile, ha ampliato le opportunità per le donne di competere al più alto livello. Questi sport, inizialmente esclusi alle donne, sono diventati piattaforme importanti per dimostrare l'abilità e la competenza delle atlete. Arrivando alle Olimpiadi del 2024, possiamo osservare che il numero di atlete e atleti è finalmente uguale. Questo è un traguardo significativo che riflette decenni di lavoro per promuovere l'inclusione e l'uguaglianza di genere. Tuttavia, avere un numero

uguale di atleti maschi e femmine non significa automaticamente aver raggiunto la parità di genere in tutti gli aspetti. Il CIO ha implementato una serie di politiche per promuovere la parità di genere. Nel 1991, il CIO ha deciso che tutti i nuovi sport inclusi nei giochi olimpici dovessero avere competizioni sia maschili che femminili. Inoltre, l'istituzione della commissione donne e sport nel 1995 ha aiutato a monitorare e promuovere la partecipazione delle donne nello sport a tutti i livelli. Grazie a questi sforzi si è registrato un incremento significativo nel numero di donne in posizione di leadership negli organi sportivi internazionali. Questo è stato fondamentale non solo per aumentare la partecipazione femminile ma anche per influenzare le decisioni politiche a favore della parità di genere. Nonostante i progressi permangono ancora alcune sfide significative. Le donne continuano a lottare per ottenere uguale visibilità mediatica, sponsorizzazioni e premi in denaro rispetto agli uomini. In alcuni paesi, le atlete affrontano ancora discriminazioni culturali e politiche che limitano la loro partecipazione sportiva. La parità numerica alle Olimpiadi del 2024 rappresenta un'importante passo avanti ma non è l'unico indicatore di parità di genere. La vera uguaglianza richiede anche equità nelle risorse, nelle opportunità di allenamento, nella copertura mediatica e nei riconoscimenti professionali. Il confronto tra le Olimpiadi del 1924 e del 2024 mostra chiaramente i significativi progressi fatti verso la parità di genere nello sport. Da una presenza marginale e limitata a pochi sport, le donne sono diventate una componente fondamentale dei giochi olimpici. Questo cambiamento riflette non solo le politiche sportive internazionali ma anche un movimento sociale più ampio verso l'uguaglianza di genere. Tuttavia, il percorso verso una completa parità di genere è ancora in corso e le Olimpiadi continuano ad essere una vetrina cruciale per promuovere e celebrare questi progressi (BALDUCCI, 2024) (Euronews, 2024) (POZZI, 2024)

Capitolo 7

7.1 Proposte per cercare di appianare le differenze

Alla luce di quanto è stato trattato e analizzato in questa tesi, quello che a mio avviso occorrerebbe concretamente fare al fine di migliorare la condizione dello sport femminile sarebbe appianare le differenze lavorando innanzitutto sugli investimenti nelle infrastrutture costruendo e migliorando le palestre dedicate alle squadre femminili assicurando che siano dotate di attrezzature adeguate e che rispettano gli standard di sicurezza. Sarebbe molto importante creare programmi di sviluppo specifici per ragazze e per donne offrendo corsi di formazione, organizzare sessioni di coaching e offrire opportunità di partecipazione a eventi sportivi. Gestire una parità di risorse e quindi garantire un'assegnazione equa a livello economico e finanziario, avere tecniche e risorse da poter offrire alle squadre femminili garantendo che abbiano accesso agli stessi livelli di supporto delle squadre maschili sarebbe un'azione positiva. La promozione mediatica ha sicuramente un peso rilevante e quindi occorrerebbe aumentare la visibilità delle atlete femminili attraverso opportune campagne di marketing supportate da più dirette televisive per promuovere le partite femminili al pari di quelle maschili. Concretamente possono essere intraprese azioni per promuovere la pallavolo femminile al fine di ridurre le differenze di genere tra le quali assicurarsi che le partite femminili ricevano una copertura mediatica equa rispetto a quelle maschili, con trasmissioni televisive in streaming online e articoli giornalistici dedicati. Creare campagne pubblicitarie che celebrino le atlete femminili e promuovano l'uguaglianza di genere nello sport facendo in modo di evitare stereotipi e rappresentazioni sessiste. Utilizzare i social media per promuovere le competizioni femminili condividendo i contenuti sulle giocatrici e coinvolgendo il pubblico femminile attraverso iniziative online. Potrebbe aiutare anche collaborare con influencer femminili nel mondo dello sport e del fitness per poter aumentare la visibilità delle atlete femminili e promuovere un'immagine positiva nel ruolo delle donne nella pallavolo. Potenziare la formazione dei giornalisti e degli addetti ai media

su come trattare in modo equo e rispettoso le questioni di genere nella copertura sportiva evitando stereotipi e discriminazioni. Condurre workshop e sessioni educative per allenatori dirigenti e giocatori sulle questioni di genere al fine di dare importanza all'inclusione e alla parità di opportunità nella pallavolo. Favorire la partecipazione delle donne nei ruoli di leadership, come allenatrici dirigenti arbitri e funzionari di Federazione sportive offrendo così un'opportunità di formazione e avanzamento della carriera. Implementare politiche e regolamenti che promuovano l'uguaglianza di genere e che prevedano sanzioni per comportamenti discriminatori o sessisti all'interno dell'ambiente sportivo. Collaborare con organizzazioni, associazioni femminili per promuovere l'empowerment delle donne nella pallavolo e per sostenere iniziative a favore dell'uguaglianza di genere nello sport. Raccontare le storie delle atlete femminili attraverso interviste, documentari i contenuti editoriali per poter mettere in evidenza le loro sfide, i loro successi e i loro contributi sicuramente può aiutare ad appianare le attuali differenze di genere. Coinvolgere le aziende e i marchi relativamente alle sponsorizzazioni delle squadre femminili puntando su una maggior visibilità e supporto finanziario per promuovere il loro sviluppo e il loro successo. Organizzare degli eventi dedicati, come sessione di incontri con i fan per coinvolgere la comunità e aumentare l'interesse per il gioco della pallavolo. Ritengo possa essere anche utile creare materiali educativi come guide, manuali, tutorial che affrontino e approfondiscano argomenti legati all'uguaglianza di genere e al rispetto delle atlete femminili nella pallavolo al fine di creare consapevolezza. Questi materiali potrebbero essere distribuiti alle squadre, alle federazioni sportive, alle scuole di formazione per promuovere una cultura inclusiva e rispettosa. Utilizzare casi studio e testimonianze di atlete femminili di successo per illustrare i benefici dell'uguaglianza di genere nello sport per ispirare altri a sostenere le donne nella pallavolo. Ad esempio, si potrebbero organizzare incontri con atlete femminili livello internazionale per condividere le loro esperienze e le sfide affrontate nella loro carriera. Organizzare eventi di sensibilizzazione come conferenze, seminari, tavole rotonde per discutere apertamente la questione di genere nella pallavolo e promuovere la consapevolezza su come migliorare la condizione

femminile nello sport. Questi eventi possono coinvolgere esperti del settore atlete e membri della comunità sportiva per un dialogo costruttivo e informativo. Avviare programmi di mentoring per poter mettere in contatto atlete più esperte con giovani giocatrici offrendo supporto sulle sfide e le opportunità nella pallavolo. Questi programmi possono contribuire a creare un ambiente di sostegno e fornire un incoraggiamento per le ragazze che hanno delle aspirazioni ad intraprendere una carriera nel mondo dello sport. Occorrerebbe valutare regolarmente le politiche nelle pratiche esistenti all'interno delle federazioni sportive e nelle squadre per garantire che siano inclusivi e rispettosi dell'uguaglianza di genere. Ad esempio, si potrebbero raccogliere riscontri sulle esperienze delle atlete e identificare eventuali aree di miglioramento. Al fine di appianare i disequilibri economici fra uomini e donne alcuni esempi pratici potrebbero essere quelli di assicurarsi che le atlete femminili ricevano una compensazione economica paritaria rispetto ai loro colleghi maschi per il loro lavoro e le loro prestazioni nella pallavolo includendo salari, premi di performance, incentivi e benefici simili. Destinare risorse finanziarie adeguate alle squadre femminili per garantire che abbiano accesso a un supporto finanziario equivalente a quello delle squadre maschili includendo finanziamenti per spese di viaggio, attrezzature sportive stipendi dello staff tecnico e altre necessità di squadra sicuramente potrebbe portare beneficio e ridurre le differenze di genere. Offrire borse di studio e finanziamenti a ragazze e donne che mostrano talento impegno nella pallavolo al fine di ridurre le barriere economiche che potrebbero impedire loro di partecipare al gioco ad alto livello o di perseguire opportunità di sviluppo sportivo. Garantire trasparenza e accountability nelle pratiche finanziarie delle federazioni sportive delle squadre delle organizzazioni di pallavolo in modo che le atlete femminili possano comprendere pienamente il valore del loro contributo e ricevere un trattamento equo in termini di compensazioni e benefici. Il governo e le federazioni sportive potrebbero adottare diverse misure per promuovere l'uguaglianza di genere e migliorare le condizioni delle donne e della pallavolo implementando innanzitutto delle politiche e dei regolamenti che promuovano l'uguaglianza di genere nella pallavolo stabilendo standard e obiettivi per la parità di opportunità e trattamento tra

uomini e donne nelle federazioni, nelle squadre e negli eventi sportivi. È necessario fornire finanziamenti e incentivi alle federazioni sportive e alle squadre che dimostrano un impegno effettivo verso la promozione delle atlete nella pallavolo. Questo potrebbe includere sovvenzioni per programmi di sviluppo giovanile, incentivi per aumentare la partecipazione femminile, finanziamenti per infrastrutture e risorse dedicate alle squadre femminili. Condurre campagne di sensibilizzazione pubblica per promuovere l'importanza dell'uguaglianza di genere nella pallavolo e combattere gli stereotipi di genere che potrebbero ostacolare la partecipazione delle donne nello sport. Queste campagne possono essere diffuse attraverso mezzi di comunicazione di massa social media eventi pubblici e iniziative educative nelle scuole. Monitorare e valutare regolarmente i progressi verso l'uguaglianza di genere nella pallavolo raccogliendo dati sulla partecipazione femminile, la rappresentanza nelle posizioni di leadership, le opportunità di finanziamento e ancora altro. Questi dati possono essere utilizzati per identificare aree di miglioramento e guidare l'implementazione di politiche e iniziative mirate. Adottare normative e regolamenti che vietino la discriminazione di genere e promuovono un ambiente inclusivo e rispettoso per le atlete femminili nella pallavolo. Si potrebbero includere regole contro il sessismo negli annunci di lavoro, politiche contro il bullismo e l'intimidazione basati sul genere e disposizioni per garantire l'accesso paritario alle risorse e alle opportunità. A supporto di quanto sopra esposto, alcuni studi hanno dimostrato che i programmi di formazione e sensibilizzazione sul l'uguaglianza di genere possono contribuire a cambiare la mentalità e a promuovere una cultura più inclusiva nello sport (Gender Equality in Sport: A Review of the Literature-Journal of Sport and Social Issues). È stato anche dimostrato che i programmi di Mentorship che coinvolgono atlete con più esperienza possono contribuire a migliorare l'autostima la fiducia e le opportunità di carriera delle giovani atlete femminili (The Impact of Female Mentorship in Sport-Women in Sport and Physical Activity Journal). Ricerche hanno anche evidenziato che una maggiore rappresentanza delle donne nei ruoli decisionali nelle federazioni sportive nelle squadre può portare a politiche più inclusive e a una maggiore attenzione nelle questioni di genere (Women in Sport

Leadership: research and practice for change – Routledge Handbook of sport, Gender, and Sexuality). È stato anche dimostrato che le squadre e le federazioni sportive che promuovono l'uguaglianza di genere e offrono opportunità paritarie alle atlete femminili tendono a ottenere migliori risultati sportivi e a godere di maggiori vantaggi economici e di sponsorizzazione (Gender Equity and Sponsorship in women's sport- Journal of Sport Management).

La transizione di atlete d'élite come Josefa Idem e Valentina Vezzali in ruoli istituzionali ha segnato un punto di svolta nella promozione dello sport femminile. La loro esperienza e il loro impegno hanno avuto un impatto significativo nella lotta per la parità di genere, influenzando le politiche sportive a livello decisionale.

Josefa Idem, campionessa olimpica di canottaggio, ha assunto un ruolo istituzionale di rilievo quando è stata nominata Ministro per le Pari Opportunità e lo Sport nel governo italiano nel 2013. Il suo incarico le ha permesso di portare direttamente le questioni dello sport femminile all'attenzione del governo, lavorando per migliorare le condizioni delle atlete e promuovere l'uguaglianza di genere attraverso politiche e iniziative concrete (Corriere della Sera, 2013).

Valentina Vezzali, una delle schermitrici più titolate al mondo, ha proseguito il suo impegno per lo sport femminile assumendo il ruolo di Sottosegretario di Stato con delega allo Sport nel 2021. La sua posizione le ha permesso di influenzare la legislazione e le politiche sportive, enfatizzando l'importanza dell'educazione fisica e lottando per una maggiore equità nello sport (wikipedia, 2021).

Serena Williams, icona del tennis mondiale, e Megan Rapino, stella del calcio femminile, hanno utilizzato la loro notorietà per promuovere la parità di genere nello sport. Il loro attivismo ha portato a un maggiore riconoscimento delle disparità salariali e delle condizioni di lavoro delle atlete, spingendo per cambiamenti significativi a livello globale.

Il Comitato Olimpico Internazionale (COI) ha adottato misure per aumentare la rappresentanza femminile e promuovere la parità di genere, sia in campo che fuori. Queste iniziative sono parte di un movimento più ampio che mira a garantire pari opportunità e visibilità per le atlete.

Nonostante i progressi, le atlete continuano a lottare contro significative disparità di genere nello sport. Le iniziative di atlete come Idem e Vezzali sono cruciali per sensibilizzare il pubblico e i decisori politici sull'importanza dell'uguaglianza di genere nello sport.

L'impegno di atlete d'élite in ruoli istituzionali è fondamentale per promuovere la parità di genere nello sport. La loro esperienza e la loro voce sono strumenti potenti per influenzare le politiche e le pratiche sportive, garantendo che lo sport femminile riceva il sostegno e il riconoscimento che merita. La strada verso la parità di genere è ancora lunga, ma con figure come Idem e Vezzali in posizioni di leadership, il futuro dello sport femminile appare più luminoso.

Conclusione

Chiudendo questo interessante viaggio attraverso la differenza di genere nello sport e in particolar modo nella pallavolo, emerge chiaramente l'importanza di una presa di consapevolezza più profonda e psicologica riguardo alle disparità presenti nello sport. Attraverso l'analisi della storia, dei diritti, delle differenze psicologiche, degli stereotipi e delle disparità mediatiche, siamo stati testimoni di come le disuguaglianze di genere siano presenti in ogni aspetto della vita sportiva. Tuttavia, c'è una nota positiva da sottolineare: nelle Olimpiadi del 2024, per la prima volta dalla loro istituzione, il numero di atleti sarà uguale al numero delle atlete. Questo rappresenta un passo significativo verso l'uguaglianza di genere nel mondo dello sport. È fondamentale riconoscere che il cambiamento non avviene da un giorno all'altro ma richiede un impegno costante e un lavoro su sé stessi e sulle strutture esistenti. Dal punto di vista psicologico, è importante comprendere come gli stereotipi di genere influenzino le percezioni e le aspettative nei confronti degli atleti e delle atlete. Questi stereotipi possono limitare le opportunità e condizionare il modo in cui le persone si vedono e si comportano all'interno dello sport. Per affrontare efficacemente queste sfide è necessario promuovere una cultura di inclusione e supporto che valorizzi le differenze e celebri le diversità. Ciò richiede un impegno collettivo da parte degli organismi sportivi, dei media, delle istituzioni e delle società nel suo complesso. In conclusione, la presa di consapevolezza psicologica sulla differenza di genere nello sport è il primo passo verso un cambiamento reale e duraturo. Solo attraverso un impegno concreto e la volontà collettiva possiamo sperare di creare un ambiente sportivo più equo, inclusivo e rispettoso per tutti gli atleti e atlete.

Ringraziamenti

Attraverso questo percorso di studio, intrapreso con il coraggio di riprendere gli studi in età più matura, ho superato molte sfide e dubbi iniziali sulla mia capacità di riuscita.

Esame dopo esame, ho acquisito sempre maggiore consapevolezza e fiducia in me stessa. Ho affrontato le sfide con entusiasmo, determinazione e ho sempre cercato di impegnarmi al massimo, nonostante le difficoltà quotidiane che la vita mi hanno presentato. Sono profondamente soddisfatta del traguardo che ho raggiunto.

Desidero esprimere la mia profonda gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito al successo di questo mio percorso di studio e crescita personale. In primis voglio ringraziare la mia meravigliosa famiglia: mio marito Ruggero e le mie figlie Anita e Rebecca. Il vostro sostegno e incoraggiamento durante i momenti difficili sono stati fondamentali per il mio successo. Sono consapevole di quanto io sia fortunata ad avere voi accanto a me.

Un ringraziamento speciale va ad Annamaria, che mi ha ispirato e guidato lungo questa straordinaria esperienza. Grazie per avermi dato lo spunto di intraprendere questo cammino che si è rivelato molto arricchente stimolante e motivante.

Al mio relatore, il professor Enrico Rubaltelli va il mio più sentito apprezzamento. Grazie per avermi guidato con saggezza e pazienza sia durante il mio percorso triennale che magistrale. Il suo costante sostegno e i suoi preziosi consigli hanno contribuito in modo significativo al completamento di questa fase della mia vita.

Un ringraziamento speciale va anche alla mia amica e compagna di studi Elena. Abbiamo affrontato insieme lunghi giorni di studio in preparazione agli esami, superando sfide e ostacoli. La tua presenza è stata una fonte di motivazione e sostegno costante.

Inoltre, desidero ringraziare Irene la mia tutor durante il tirocinio per la sua straordinaria professionalità e il suo calore umano. Grazie a lei ho avuto l'opportunità di immergermi nel difficile ma affascinante lavoro dello psicologo e di amarlo ancora di più.

Infine, vorrei ringraziare tutti coloro che hanno incrociato il mio cammino durante questo percorso, contribuendo con il loro supporto e incoraggiamento alla realizzazione del mio progetto.

Bibliografia

- Ali Pashabadi, M. S. (2011). *Scienze direct*. Tratto da <https://www.sciencedirect.com>:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811021239>
- Arslan, B., & Koca, C. (2011). A Content Analysis of Turkish Daily Newspapers Regarding Sportswomen and Gender Stereotypes. *Annals of Leisure Research*, Pages 310-327.
- BALDUCCI, F. (2024, 3 8). <https://www.eurosport.it/>. Tratto da https://www.eurosport.it/olimpiadi/olimpiadi-parigi-2024/2024/stesso-numero-di-donne-e-uomini-in-gara-parita-di-genere-per-la-prima-volta-nella-storia-a-parigi-20_sto10052999/story.shtml
- Brunello, S. (2022). Analogie e differenze tecnico-tattiche del fondamentale muro nella pallavolo maschile e femminile. *Tesi di laurea*. Padova: Universita' di Padova.
- Carsten Wrosch, M. F. (2003). *Adaptive Self-Regulation of Unattainable Goals: Goal Disengagement, Goal Reengagement, and Subjective Well-Being*. Tratto da <https://journals.sagepub.com>:
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0146167203256921>
- Chiara, P. (1997). *Universita' degli studi di Genova*. Tratto da Universita' di Genova: <https://unire.unige.it/handle/123456789/4695>
- Claysset, M. (2017). *Terzo Tempo, Fair Play*. Milano: Open edition books.
- Cohen, G. L. (2005). *Women in Sport: Issues and controversssies*. Amer Alliance for Health Physical.
- Conti Daniela, D. F. (2015, 05 27). *Uisp*. Tratto da www.uisp.it:
<https://www.uisp.it/nazionale/politichegenere/carta-europea-dei-diritti-delle-donne>
- Dallmeyer, S., & Breuer, C. (2023, 6). Breaking barriers: Assessing Women's Sports, Betting and Integrity Challenges. Köln, NRW, Germany: Research gate.

- Daniel Frankl, P. (2005). *Gender Bias in Sports: Separate and Not Equal*. Los Angeles : California State University.
- Di Monaco, F. (2023). *Atlete, la storia dello sport femminile*. Abra Books Editore.
- Dibitonto, R. (2023). *Rosa e Azzurro, dagli stereotipi alla violenza di genere*. librerie il giardino della cultura.
- Euronews. (2024, 3 27). <https://it.euronews.com>. Tratto da <https://it.euronews.com/my-europe/2024/03/27/olimpiadi-a-parigi-i-primi-giochi-della-parita-di-genere>
- Folkman, S. L. (1986). *American Psychological Association*. Tratto da <https://psycnet.apa.org>: <https://psycnet.apa.org/record/1986-19792-001>
- Fradejas, E., & Espada-Mateos, M. (2018, 5). In che modo le caratteristiche psicologiche influenzano le prestazioni sportive di uomini e donne? Uno studio sugli sport scolastici. Dipartimento di Psicopedagogia, Università Internazionale di La Rioja, Spagna.
- Fraisse, P. E. (2003, 05). *RELAZIONE su "donne e sport"* . Tratto da <https://www.europarl.europa.eu>: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/A-5-2003-0167_IT.html
- Gazzetta Ufficiale. (2023, 12). *C/2023/1362*. Tratto da <https://eur-lex.europa.eu>: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=OJ:C_202301362
- Gbikpi, B. (2005). *Dalla teoria della democrazia partecipativa a quella deliberativa: quali possibili continuità?* Tratto da <https://www.rivisteweb.it>: <https://www.rivisteweb.it/doi/10.1425/19636>
- Hilmer, C. E. (2024). An analysis of the factors impacting win percentage and change in win percentage in women’s Division 1 college lacrosse. *the sport Journal*.
- Il Fatto Quotidiano. (2024). Olimpiadi, polemica per il body della Nike. Le atlete: “Accentua l’attenzione sul pube”, “così dobbiamo stare attente a non scopirci”. *Il Fatto Quotidiano*.

- Istituto Europeo per l'uguaglianza di genere. (2015). La parità di genere nello sport. Istituto Europeo per l'uguaglianza di genere.
- Jovana Trbojević, J. P. (2020). SELF-PERCEPTION OF SPORTING ABILITIES OF FEMALE ATHLETES WHEN COMPARED WITH SAME-SEX AND OPPOSITE-SEX ATHLETES. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 611-619.
- La camera blu , contesti sportivi e prospettive di genere. (2017, 12 31). *Le donne e gli anni '80 in Italia attraverso la storia del volley*.
- *Le donne nello sport- storia di diritti e conquiste*. (2021-2022). Tratto da www.docsity.com/it: www.docsity.com/it/le-donne-nello-sport-storia-di-diritti-e-conquiste/9730438
- Lucia Castelli, A. T. (2023). *Sportive: la partita della parità*. Centro Studi Erickson.
- Luczynski, S. (2019). The Presentation of Women's Sports Media Coverage. University college of New York.
- McDonagh, E. (2009). *Playing with the Boys: Why Separate is Not Equal in Sports*. Oxford University Press Inc.
- Meuret, D. (2000). *l'educazione e l'uguaglianza delle opportunità*. Tratto da <https://hal.science>: <https://hal.science/hal-03209804/document>
- Mukherjee, A. (2023). Anxiety in Volleyball: Gender Differences During Competition. *Indian Journal of YOGA Exercise & Sport Science and Physical Education*.
- Nicole Mohajer, J. E. (2009). *Youth empowerment for the most vulnerable: A model based on the pedagogy of Freire and experiences in the field*. Tratto da <https://www.emerald.com>: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/09654280910984834/full/html>
- Online, R. (2013). /josefa-idem-ministro-pari-opportunita-sport-politiche-giovanili. <https://www.corriere.it>, https://www.corriere.it/politica/13_aprile_27/josefa-idem-ministro-pari-

opportunita-sport-politiche-giovanili-olimpionica_c9f4e42c-af56-11e2-a5a6-3fc36303fbd5.shtml.

- Patsiaouras, A. (2020). Categoria di squadra e differenze di genere nella resilienza tra i membri di alto livello : giocatori di pallavolo. *Giornale di dipartimento di Educazione Fisica e Scienza dello Sport, Karies, Trikala, Grecia*.
- Paulo Vicente JoãTo, N. L. (2010, 12 1). *pub.med*. Tratto da Sage journals: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/05.11.25.pms.111.6.893-900>
- Pecorelli, E. (2022). Gli effetti degli stereotipi di genere sulla inclusione delle donne nello sport. *Tesi di laurea Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro* . Univerista' di Padova.
- Porro, E. (2013). *Google Scholar*. Tratto da M@gm@ : http://www.magma.analisiquantitativa.com/1101/article_11.htm
- POZZI, J. (2024, 05 6). <https://www.eurosport.it/olimpiadi>. Tratto da <https://www.eurosport.it>: https://www.eurosport.it/olimpiadi/olimpiadi-parigi-2024/2024/olimpiadi-1924-2024-diversissimi-eppure-uguali-parigi-100-anni-dopo-cosa-e-cambiato-e-cosa-e-rimasto-identico_sto20003554/story.shtml
- RULLI, G. (2014.). *THEORIES ON STRESS*. Tratto da <https://amsacta.unibo.it>: <https://amsacta.unibo.it/id/eprint/4135/4/TeorieStress.pdf>
- Sbeti, N. (2021). *LO SPORT INTERNAZIONALE AL TEMPO DELLA GUERRA FREDDA*. Tratto da <https://www.novecento.org>: <https://www.novecento.org/la-storia-dello-sport/lo-sport-internazionale-al-tempo-della-guerra-fredda-7122/>
- Sheadler, T. (2018). Exposure to women’s sports: Changing attitudes toward female athletes. *ResearchGate*.
- Serrapiglia, D. (2018). *Uno sport per tutti : storia sociale della pallavolo italiana : 1918-1990*. Clueb.
- Simonetti, S. (2022). *Lo sport e le donne un viaggio tra storia e memoria, di pregiudizi, luoghi comuni e stereotipi nello sport femminile*. Tralerighe libri.

- Spinella, V. (2021, 3 8). *Sky Sport*. Tratto da sport.sky.it:
<https://sport.sky.it/altro/2021/03/08/classifica-ricavi-sport-uomini-donne>
- Steidinger, J. (2020). *Stand Up and Shout Out: Women's Fight for Equal Pay, Equal Rights, and Equal Opportunities in sport*. Rowman & Littlefield.
- T.REILLY, N. . (1990). *Physiology of Sports*. Tratto da <https://web.archive.org>:
https://web.archive.org/web/20170110173641id_/http://www.imd.inder.cu:80/adjuntos/article/514/Physiology%20of%20Sports.pdf#page=391
- Tortoriello, L. (2022, 06 29). Le donne e lo sport: la strada all'uguaglianza. Docsity.
- Treccani. (2006). *Treccani*. Tratto da <https://www.treccani.it>:
[https://www.treccani.it/enciclopedia/pallavolo_\(Enciclopedia-dei-ragazzi\)](https://www.treccani.it/enciclopedia/pallavolo_(Enciclopedia-dei-ragazzi))
- Trentino, S. (2021, 04 13). *Sport Trentino* . Tratto da Volley sport Trentino:
<https://volley.sportrentino.it/notizie.asp?n=150358&l=0>
- UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE. (2019-2020). *The work in the world of Sport: disparity treatment in a gender approach*.
- wikipedia. (2021, 03 16). www.wikipedia.org. Tratto da valentina-vezzali:
https://it.wikipedia.org/wiki/Valentina_Vezzali