



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia applicata - FISPPA

Corso di Laurea in Scienze Psicologiche Sociali e del Lavoro

Elaborato finale

**L'equilibrio tra maternità e carriera sportiva: un'analisi
sulle esperienze delle donne atlete**

**The balance between maternity and sports career: an analysis
of the experiences of women athletes**

Relatrice:

Prof.ssa Lea Ferrari

***Laureanda:* Ilaria Sartori**

***Matricola:* 2022076**

Anno Accademico 2022-2023

INDICE

INTRODUZIONE

1. LA MATERNITÀ NELLE DONNE SPORTIVE D'ÉLITE

1.1. La carriera sportiva delle donne atlete

1.2. La gestione della gravidanza nelle atlete d'élite

1.3. Un nuovo equilibrio: la transizione nell'essere un'atleta-madre

2. VERSO UNA MAGGIORE COMPrensIONE DELLA MATERNITÀ DELLE DONNE SPORTIVE

2.1 Suggestimenti e prospettive per il futuro della ricerca

2.2 Alla scoperta delle esperienze di alcune donne sportive

CONCLUSIONE

BIBLIOGRAFIA

INTRODUZIONE

La maternità rappresenta un momento cruciale nella vita di una donna, caratterizzato da gioia, trasformazione e nuove responsabilità. Tuttavia, per le donne atlete professioniste, il percorso verso la maternità può essere particolarmente complesso e sfidante. Mentre le atlete si dedicano alla loro carriera sportiva, spesso devono confrontarsi con una serie di questioni legate alla maternità, tra cui la discriminazione, l'accesso alle tutele lavorative e la pressione per ritornare rapidamente al loro sport. Negli ultimi anni, sono emerse storie di atlete che hanno affrontato sfide significative quando hanno deciso di diventare madri. Sono state raccontate esperienze di contratti interrotti, perdita di opportunità professionali e mancanza di supporto finanziario adeguato durante il periodo di gravidanza e dopo il parto. Queste situazioni hanno evidenziato la necessità di indagare più approfonditamente sulle esperienze delle donne atlete durante la maternità e di analizzare le tutele disponibili nel contesto sportivo.

La presente tesi si propone di esplorare la maternità delle donne atlete e le sfide che devono affrontare nel perseguimento della loro carriera sportiva. Saranno analizzate interviste approfondite con atlete con l'obiettivo di ottenere una comprensione approfondita delle esperienze delle donne atlete durante la maternità, delle sfide che affrontano e delle tutele disponibili. Saranno esplorate anche le possibili soluzioni e le raccomandazioni per migliorare la situazione delle donne atlete che diventano madri nel contesto sportivo. Attraverso l'analisi dei dati raccolti, si spera di promuovere una maggiore consapevolezza sulle problematiche affrontate dalle atlete in gravidanza e nel periodo post parto e di fornire indicazioni concrete per migliorare le tutele e il supporto offerti alle donne atlete durante questa fase cruciale della loro vita.

La ricerca mira a promuovere un cambiamento significativo nel modo in cui le donne atlete sono trattate e supportate nel contesto sportivo. Attraverso una migliore comprensione delle loro esigenze e delle sfide che devono affrontare, si spera di creare un ambiente più inclusivo e equo, in cui le donne atlete possano godere pienamente dei loro diritti, perseguire la loro carriera sportiva e conciliare la maternità con il successo sportivo.

1. LA MATERNITÀ NELLE DONNE SPORTIVE D'ÉLITE

In questo capitolo, si esplorerà l'esperienza delle donne atlete durante la prima fase della loro carriera, prima di prendere la decisione di avviare una famiglia. Saranno analizzati i timori e i dubbi che spesso circondano questa scelta cruciale. Successivamente, verranno esaminate le testimonianze delle donne sportive che hanno deciso di intraprendere il cammino della maternità, mettendo in rilievo sia i sentimenti contrastanti sia quelli di gioia e realizzazione. In conclusione, ci si concentrerà sulla transizione verso il ruolo di atleta-madre, esplorando il senso di colpa che talvolta può emergere, le preoccupazioni legate alle performance sportive, ma anche l'aspetto della forza psicologica rafforzata e una migliore gestione del tempo e dell'organizzazione.

1.1 La carriera sportiva delle donne atlete

In questi ultimi anni le donne che praticano sport sono in continuo aumento (Lal e Hoch 2007). Dalla professionalizzazione dello sport e dall'inclusione delle donne nelle competizioni sportive, sono stati condotti molti studi sull'impatto dell'attività fisica sulle donne (Sañudo et al. 2010) e sul suo possibile effetto sulla loro salute. Un tema però che non è ancora stato studiato è il significato e la percezione della gravidanza per le sportive d'élite. I media hanno creato l'impressione che le madri che svolgono questo lavoro siano un fenomeno sociale emergente (Martinez-Pascual et al. 2017). La gravidanza e la maternità sono state storicamente considerate come ragioni per cui le sportive d'élite possono interrompere la loro carriera o non riuscire a raggiungere il loro potenziale (Nash 2011; Spowart, Burrows e Shaw 2010). Questo è dovuto alle paure e ai dubbi sul fatto che lo sport non possa essere conciliato con la maternità visto il tempo che richiedono allenamenti e competizioni.

Benzies et al. (2006) hanno individuato alcuni fattori che motivano le donne ad avere un figlio tra cui: fattori individuali come una relazione stabile, l'indipendenza, la volontà, fattori familiari come la volontà del partner, la stabilità finanziaria e fattori sociali come le politiche. Alcuni di questi fattori coincidono con i risultati dello studio di Martinez-Pascual (2017) come il desiderio di diventare madre come parte del progetto di vita e il fatto di godere della necessaria stabilità

economica e familiare. Ma per le donne sportive le ripercussioni che può avere una gravidanza all'interno della loro carriera ha fatto ritardare questo momento perché pensavano di non poter più ritornare ai livelli di prima e quindi associano questo grande passo alla fine della loro carriera o al pensionamento. Tutti questi pensieri hanno portato loro a pianificare attentamente la gravidanza e a scegliere il momento più adatto. Nei casi in cui la gravidanza non era stata programmata, la scoperta di quest'evento ha rappresentato, all'inizio, un ostacolo alla carriera professionale. In un'intervista nella ricerca di Martinez-Pascual (2017) una donna afferma: *“La gravidanza è stata un duro colpo per me, perché stava dividendo la mia carriera, mi stava fermando”*.

Nel contesto sportivo, molto spesso gli individui articolano l'identità personale in termini di essere atleti d'élite. Infatti in un'intervista nello studio di Massey e Whitehead (2022) una ragazza ha affermato che il suo sport era *“(...) tutto il mio mondo, tutta la mia vita...quindi è così che mi sarei definita come persona”*. Da qui si evince come lo sport sia la priorità principale di una donna sportiva prima di scoprire la gravidanza. Lo stile di vita ruota intorno alla carriera atletica-professionale, che scandisce la maggior parte della loro giornata. La stessa ragazza ha poi raccontato che *“La priorità è l'allenamento. Tutto ruota intorno al recupero corretto, all'alimentazione...Hai tutto il tempo del mondo per farlo”*. Dunque l'identità di atleta, prima della maternità, si è dimostrata dominante per le atlete d'élite, dove le azioni, i comportamenti, i pensieri e le decisioni erano governate dallo sport (McGannon et al., 2019).

Quando poi un'atleta rimane incinta, avviene un processo automatico di cambiamento fisico e psicologico in cui si costruisce e si negozia il rapporto tra l'identità di atleta e la nuova identità di madre (Darroch e Hillsburg, 2017; McGannon et al., 2015, Palmer e Leberman, 2009). È difficile generalizzare su questo processo di cambiamento poiché ogni sport, gravidanza e individuo sono unici e dunque le esperienze, in quanto molto soggettive, possono essere diverse. Tuttavia, è stato dimostrato che la maternità cambia la prospettiva di una donna sulla propria vita in merito a ciò che è più importante (Palmer e Leberman, 2009), e la gestione del tempo e dello spazio dedicati a ciascuna identità rappresentano una sfida per le madri sportive.

La pianificazione di una gravidanza per le atlete d'élite può essere influenzata da fattori associati alla carriera sportiva. Grazie ai risultati dello studio di Dietz et al., ne sono stati identificati alcuni, tra cui:

- Fattori organizzativi/ambientali: che fanno riferimento al sostegno dell'ambiente e quindi al fatto di avere persone affidabili (preferibilmente provenienti dall'ambiente familiare) che le aiutano nella cura dei bambini e alla gestione del tempo. Infatti un'atleta durante l'intervista disse: *“Con un figlio è necessario gestire il tempo (...) tutto deve essere pianificato”*. Questa citazione dimostra anche il fatto che i due fattori possono essere collegati dato che un buon supporto ambientale può far risparmiare tempo. Inoltre alcune atlete menzionano i viaggi e gli spostamenti che devono fare per le competizioni e per le gare sportive (e di conseguenza la lontananza da casa) siano un'altra barriera organizzativa. *“A causa di tutti i viaggi, beh, voglio dire, le gare sono in giro per il mondo e quindi penso che la gravidanza semplicemente non sia adatta”*.
- Fattori finanziari: cioè l'insicurezza finanziaria dovuta al fatto di dover dipendere economicamente dalle gare e dalle competizioni e l'insicurezza nelle sponsorizzazioni e nei contratti. Alcune atlete, durante le interviste, hanno affermato: *“Se ti esibisci a un livello d'élite, sei in una situazione di dipendenza finanziaria (...) allora prendi la decisione di non avere un figlio o rimandarlo al futuro. Perché si dipende finanziariamente dallo sport”*. *“So che nei contratti c'è scritto che si riceve l'intera somma solo se si disputano, ad esempio, dieci gare all'anno, di conseguenza (se fossi incinta), avrebbero un motivo per non darti l'intera somma”*. Altre atlete hanno affermato che la situazione è diversa a seconda dello sponsor e che il fatto di essere impiegate come atlete, ad esempio come soldata o poliziotta sportiva, renda tutto molto più facile.
- Fattori personali: tra cui il raggiungimento degli obiettivi prefissati e di conseguenza l'attesa del momento giusto. Un'atleta ha detto: *“Voglio davvero avere la sensazione di finire la mia carriera con la coscienza a posto prima di entrare in una nuova fase della vita”*. Trovare e avere il partner giusto

è un altro aspetto citato da molte donne questo perché durante la carriera sportiva è difficile trovare una persona con cui instaurare una relazione stabile e duratura. Successivamente alcune donne, soprattutto quelle che avevano il desiderio di diventare madri, non erano sicure di poter essere al 100% all'altezza di questo ruolo.

- Fattori fisici: diverse atlete erano preoccupate per le loro prestazioni fisiche e la loro salute in combinazione con una potenziale gravidanza. *“Penso che se fai sport d'élite come madre, (...) le tue prestazioni diminuiranno e non potrai più raggiungere i limiti che avevi raggiunto prima di rimanere incinta”.*

Successivamente si è preso in considerazione uno studio della Loughborough University sulle esperienze di gravidanza delle atlete all'interno del World Class Programme del Regno Unito. Quest'ultima è un'iniziativa avviata per supportare e sviluppare gli atleti di élite della Gran Bretagna al fine di ottenere prestazioni di livello mondiale nelle competizioni internazionali, come i Giochi Olimpici e Paralimpici. Il programma è gestito da UK Sport, l'organizzazione responsabile dello sviluppo dello sport di alto livello nel paese. L'obiettivo principale è identificare e sostenere gli atleti con il potenziale per vincere medaglie a livello internazionale. Questo supporto include finanziamenti per l'allenamento, la preparazione, le strutture, il supporto medico e scientifico, la gestione dell'allenamento e il supporto psicologico. Il programma si basa su un approccio mirato, in cui gli atleti vengono selezionati in base al loro potenziale di successo a lungo termine. Vengono identificate le discipline e gli atleti con il potenziale per raggiungere i migliori risultati internazionali e viene fornito loro un supporto personalizzato per massimizzare le loro prestazioni.

In questa ricerca si è visto che la maggior parte delle atlete d'élite del WCP pensano che l'esito più probabile che la gravidanza possa portare sia il pensionamento. Secondo una di queste atlete: *“Al momento c'è sicuramente la sensazione, almeno nello sport, che se si vogliono avere dei figli la pensione arriva di pari passo”.* Questa aspettativa sembra essere in parte dovuta a una generale mancanza di consapevolezza e comprensione da parte di atlete, allenatori e

dirigenti della politica e delle linee guida esistenti in materia di gravidanza per sostenere le atlete, e/o la sensazione che le attuali linee guida non forniscano sufficiente supporto e consigli alle atlete durante la gravidanza e il post-partum. Inoltre, le atlete descrivono di conoscere pochissimi modelli di riferimento esistenti di atleti d'élite che sono tornate con successo all'interno del programma World Class dopo aver avuto un bambino.

L'importanza di pianificare una gravidanza nel corso dei cicli olimpici e paralimpici è stato un altro fattore significativo nel processo decisionale di queste atlete. Pianificare la gravidanza in quest'ottica, tenendo conto degli anni dei Giochi Olimpici, ha contribuito a dare fiducia alle atlete nel fatto che potessero ritornare abbastanza agevolmente allo sport. In relazione a questo fattore, un'atleta affermò: *“Se dovessi andare per il 2026, probabilmente cercherei di far nascere mio figlio all'inizio dell'estate del 2023, in modo da avere due anni interi prima delle Olimpiadi. Sì, bisogna tenerne conto.”*

Una pianificazione familiare specifica di questo tipo richiede dialogo con gli allenatori e il personale di supporto durante le fasi iniziali di qualsiasi decisione sulla gravidanza. Tuttavia, l'espressione del desiderio di avere un bambino è stata percepita dagli atleti in conflitto con la loro inclusione nel World Class Programme, rendendo tali conversazioni estremamente impegnative. Sebbene i risultati dimostrino l'importanza cruciale di questa pianificazione, sembra esistere una cultura del silenzio intorno all'argomento della gravidanza che, di conseguenza, limita la capacità delle atlete di discutere e di pianificare. Infatti alcune affermazioni sono state: *“La gravidanza non è un argomento di conversazione nella squadra” “Non è una cosa di cui si parla molto” “Penso che non se ne parli proprio. Non viene considerata un'opzione”*. I risultati indicano che le atlete non si sentono a loro agio nell'iniziare una conversazione sulla pianificazione familiare con i membri dello staff. Alcune atlete hanno riferito di sentirsi castigate per aver deciso di mettere su famiglia e che lo staff di allenatori sarebbe rimasto deluso se fossero rimaste incinte. Certamente, la mancanza di rappresentanti femminili all'interno della struttura di supporto è un fattore chiave che contribuisce all'emarginazione della gravidanza come argomento di conversazione nell'ambiente del World Class Programme. *“Non ci sono donne nel nostro team di leadership; è una*

gerarchia molto maschile. Non c'è nessuna donna ai piani alti a cui rivolgere la conversazione". Il fatto di non sentirsi a proprio agio nell'affrontare la questione è dovuta anche alle conseguenze che ciò potrebbe avere sulla loro posizione all'interno del programma e sui futuri investimenti.

In conclusione, la gravidanza rappresenta una sfida per le atlete d'élite, poiché richiede un adattamento dell'identità tra essere un atleta e diventare madre. Le donne sportive spesso ritardano la gravidanza per paura di compromettere la loro carriera e temono di non poter tornare ai livelli di prestazione precedenti. La pianificazione familiare è influenzata da vari fattori, ma manca spesso supporto e consapevolezza da parte degli allenatori e dei dirigenti. È necessaria una maggiore sensibilizzazione e rappresentanza femminile per consentire alle atlete di conciliare la maternità con la carriera sportiva.

1.2 La gestione della gravidanza nelle atlete d'élite

Per le donne che hanno il desiderio di avere dei bambini la gravidanza rappresenta un percorso unico, pieno di emozioni ma al contempo imprevedibile e non sempre facile. Per le sportive assume una connotazione ancora diversa perché influenza il significato che danno allo sport nella loro vita (Taylor, Ogilvie e Lavalley 2006) e la loro identità di atlete (Warriner e Lavalley 2010). Inoltre, per chi svolge questa professione il corpo è il principale strumento di lavoro, e qualsiasi alterazione o modifica di esso ha un impatto sull'esperienza della gravidanza.

Grazie allo studio di Martinez-Pascual del 2016, sono stati individuati alcuni temi che rappresentano l'esperienza di gravidanza delle donne sportive d'élite spagnole. Innanzitutto quando hanno scoperto di essere incinte, hanno dovuto affrontare molte paure e dubbi tra cui: non sapere come allenarsi senza danneggiare il proprio bambino, non sapere se sarebbero state in grado di tornare alla loro vita professionale e/o di mantenere il loro livello di prestazioni e non sapere se gli aiuti finanziari e le sovvenzioni sarebbero stati ripresi.

Molte sportive hanno parlato di un forte dualismo: da un lato amavano la loro professione e volevano continuare a praticare il loro sport, ma dall'altro volevano essere madri e inoltre sapevano che per un determinato periodo di tempo avrebbero potuto essere solo l'uno o l'altro.

Una delle maggiori incertezze per alcune delle partecipanti era la situazione economica per sostenere le borse di studio e/o il contratto nella loro disciplina sportiva durante la gravidanza e dopo il parto.

Un altro tema è stato la giustificazione dell'esercizio fisico, questo perché si pensava che per proteggere e mettere in sicurezza la madre e il bambino bisognasse interrompere gli allenamenti e qualsiasi tipo di attività fisica. Si è visto però che la maggior parte delle partecipanti aveva bisogno di mantenere una routine di attività fisica o di allenamento per mantenere la loro identità di atleta. *“Avevo bisogno di sentire il mio corpo in azione. Di fare una sorta di attività fisica, sentire che i miei muscoli (...) erano ancora lì nonostante la gravidanza”*. Questa esigenza è stata influenzata dal fatto che le sportive si sono trovate di fronte a una mancanza di comprensione da parte della loro sfera sociale e hanno dovuto spiegare perché continuavano a fare esercizio fisico se non conoscevano le ripercussioni che poteva avere sul feto. Alcune donne hanno cercato consigli da parte di esperti e professionisti. Il motivo per cui lo hanno fatto è stato quello di rassicurarsi sul loro desiderio di continuare, almeno in parte, con una routine di esercizi fisici. Questo ha aiutato la maggior parte delle sportive a percepire una continuità con l'allenamento precedente alla gravidanza.

Inoltre, nello studio di McGannon e Spence sono state evidenziate alcune strategie che le donne sportive utilizzavano per evitare il senso di colpa e giustificare così l'esercizio fisico tra cui: riconoscere che l'allenamento è il loro lavoro e non il tempo libero e affermare che fare attività fisica durante la gravidanza è una cosa buona da fare per se stesse e quindi per i loro bambini.

Gli studi qualitativi sulla maternità la descrivono come un periodo di “costruzione continua dell'identità”, in cui le donne sportive subiscono cambiamenti fisici, psicologici ed emotivi che le portano a percepirsi in modo diverso (Seibold, 2004).

Nello studio di Martinez e Pascual et al. del 2014 sono state intervistate 20 sportive d'élite spagnole con lo scopo di descrivere la loro esperienza di maternità. Dalle interviste è emerso che tutte le sportive hanno percepito la maternità come un processo di trasformazione, in cui i ruoli di “donna” e “sportiva” esistenti all'inizio della gravidanza culminavano con l'identificazione della donna come “madre”.

La maternità era associata a determinati obblighi con un'importante componente sociale e culturale che le sportive assumevano e identificavano come il loro dovere di madre. Una donna dichiarò *“Non sono la donna sportiva, sono la madre che in quel momento stava tirando le frecce”*. Dunque si evidenzia un conflitto di ruoli tra il “ruolo di madre” e il “ruolo di sportiva”. Successivamente le interviste suggeriscono che la maggior parte delle donne sportive ha raggiunto uno status sociale grazie ai risultati sportivi ottenuti: “erano qualcuno” ed “erano visibili” nel mondo dello sport. A volte, però, l'essere madre le faceva sentire anonime e dimenticate: *“Prima avevo una vita che mi ero costruita nello sport, ora non è più la stessa cosa, è come essere invisibili”*. Continuare quindi a praticare sport le ha aiutato a proteggere la loro identità e a continuare a sentirsi donne sportive. Sempre dai risultati di questo studio, è emerso che la maggior parte delle sportive percepivano la maternità come un traguardo da raggiungere prima o poi nella vita. Durante la maternità, poi, si sono trovate di fronte a una delle sfide più grandi: raggiungere un equilibrio tra l'essere madre e l'essere sportiva. Alcune interviste hanno suggerito che alcune madri sportive hanno percepito la maternità come un obiettivo raggiunto con successo. Hanno vinto un'altra sfida: avere un figlio e rimanere fedeli a se stesse e continuare ad essere una sportiva. Sono orgogliose di essere riuscite a diventare “mamme sportive”. Tutte le sportive intervistate hanno espresso come la maternità abbia significato un cambiamento nelle loro priorità e nei loro valori. Inoltre, le ha fatte crescere personalmente e ha influenzato le loro prestazioni sportive.

Un altro tema importante è la trasformazione del corpo durante la gravidanza. In particolare, per le sportive è considerato uno strumento professionale per raggiungere i loro obiettivi (Martinez-Pascual et al. 2014). Il benessere psicologico e l'identità personale sono strettamente correlati al corpo e al significato che l'individuo gli attribuisce (Capodilupo e Kim 2014). Secondo Warren e Brewis (2004) le sportive percepiscono la gravidanza come un processo imprevedibile che contiene una lunga concatenazione di cambiamenti nel corpo che procedono da soli e sui quali la donna ha scarso controllo. Questi cambiamenti influiscono sul rapporto che ogni sportiva ha con il proprio corpo. Studi precedenti (Phoenix, Faulkner e Sparkes 2005; Warriner e Lavalley 2008) hanno dimostrato l'importanza

del corpo per la donna sportiva, l'impatto che ha sull'immagine di sé, sull'auto-stima e sulla definizione della propria identità. Proprio per questo, lo studio di Martinez-Pascual et al. del 2016 ha avuto lo scopo di descrivere le esperienze corporee durante la gravidanza tra le sportive d'élite spagnole. La maggior parte delle donne che hanno partecipato allo studio ha percepito che il corpo era diverso. Alcune lo hanno apprezzato, altre non si sono identificate con esso. Alcune hanno suggerito di accettare il proprio corpo durante la gravidanza perché lo consideravano un processo temporaneo, un momento di rigenerazione per un corpo che è stato performante per anni. Tutte però hanno parlato del desiderio di recuperare il corpo precedente il prima possibile.

Tutte le narrazioni mostrano che prima di avere un figlio le sportive volevano governare il proprio corpo per ottenere le migliori prestazioni e volevano che il loro corpo obbedisse ai loro ordini. Questo apparente controllo è scomparso durante la gravidanza e questo ha influito sulle loro emozioni, persino sulla loro identità di sportive. Questo lo testimoniano le affermazioni di alcune delle partecipanti allo studio: *“Sei abituato a controllare la tua forma fisica, il tuo peso, i tuoi muscoli, e all'improvviso non controlli più nulla” “Non sapevo nemmeno come correre. Sono abituata a gestire il mio corpo come voglio. Il mio corpo seguiva un percorso e la mia mente un altro. È stato orribile”*. Nessuna delle sportive intervistate ha apprezzato questa perdita di controllo corporeo, dimenticandosi così della parte naturale del corpo e cercando di comandarla. Questa sensazione di controllo sul corpo però ha influenzato positivamente, per alcune partecipanti, l'esperienza del travaglio proprio perché erano in grado di controllare alcune funzioni corporee e di concentrarsi. Sentivano, inoltre, che questa dedizione aveva fornito loro un'elevata tolleranza a sopportare il dolore. *“Penso che essere una sportiva mi abbia aiutato durante il travaglio a concentrarmi sugli ordini che mi davano, hai più controllo sul tuo corpo (...) ho respirato e ho cercato di concentrarmi. Come quando sono in gara, ma durante il travaglio”*

La maggior parte delle intervistate, grazie alla pratica sportiva, ha imparato a conoscere il proprio corpo e a comunicare con esso. Sapevano leggere il linguaggio che il loro corpo usava per comunicare e i segnali che inviava. Non sempre però le sportive hanno ascoltato i suoi avvertimenti e i suoi segnali.

Successivamente tutte le partecipanti hanno percepito che il corpo deve seguire un determinato modello estetico o canone di bellezza che deve anche essere in accordo con la disciplina sportiva che praticano. Essere conformi a questo ideale le fa sentire donne sportive. Questo ideale di bellezza non serve solo a scopi puramente estetici perché la bellezza del corpo è legata al concetto di funzionalità. Il corpo deve essere utile; la sua missione è la pratica sportiva. Inoltre, esso aiuta le sportive a raggiungere i loro obiettivi, fornisce loro forza e le fa sentire potenti, più libere e indipendenti. Le partecipanti allo studio, indipendentemente dalla loro disciplina sportiva, erano molto soddisfatte e non avevano alcun conflitto con il loro corpo. Krane et al. (2004) hanno affermato che le donne hanno imparato a valorizzare la funzionalità del proprio corpo per evitare i conflitti legati al rapporto tra il corpo per lo sport e il corpo per la società.

Un altro tema importante per le madri atlete è la pianificazione e la continuazione degli allenamenti durante la gravidanza. Le linee guida relative all'esercizio fisico in gravidanza sono spesso poco chiare, anche se diversi studi dimostrano che, in assenza di patologie o di una gravidanza a rischio, l'attività fisica aiuta le donne a mantenere un corpo forte e agile, a controllare il peso e ad alleviare la tensione e l'ansia, offrendo un approccio più sano a questo periodo complesso. Tuttavia, una percentuale sempre maggiore di donne desidera continuare a praticare attività fisica in sicurezza durante la gravidanza e ha bisogno di risposte precise su come e quando farlo. L'approccio attuale suggerisce quasi sempre che, in assenza di controindicazioni mediche o ostetriche, tutte le donne in gravidanza dovrebbero partecipare a circa 150 minuti di esercizio fisico da moderato a intenso ogni settimana. Tuttavia, non esistono linee guida specifiche per le atlete di alto livello, né per quanto riguarda il tipo né per la quantità di esercizi raccomandati, e quindi le informazioni e le raccomandazioni si basano sulle opinioni di esperti o allenatori. Grazie ai risultati dello studio di Bianchedi, Lemme et al. si è dimostrato che le atlete possono continuare ad allenarsi durante la gravidanza. Le atlete di alto livello che hanno una gravidanza senza complicazioni dovrebbero essere rassicurate sul fatto che possono continuare ad allenarsi, anche se potrebbero essere necessari alcuni aggiustamenti dell'intensità e del tipo di attività. Dunque le atlete, e le donne attive in generale, hanno bisogno di una guida nella

scelta del tipo, della frequenza e dell'intensità dell'attività, e la valutazione del rischio di queste deve essere costante. Raccomandare un'attività fisica guidata può servire da stimolo per migliorare la salute materno-fetale e ridurre l'aumento di peso in eccesso. Le donne devono ricevere sostegno ed essere incoraggiate a partecipare all'attività fisica, facendo attenzione a suggerire esercizi che riducano al minimo il rischio di perdita di equilibrio, di traumi alle articolazioni e ai legamenti e di evitare attività che possano causare traumi al feto. Per la salute della donna e del bambino è importante che l'attività fisica sia prescritta in collaborazione con professionisti qualificati. Alcuni sport, invece, andrebbero evitati durante la gravidanza, come quelli da contatto perché comportano il rischio di un trauma; qualche esempio può essere il calcio, la pallamano, la pallacanestro e così via. Infine, come è accaduto per la maggior parte delle atlete, è possibile pianificare la gravidanza e il parto in modo che si inseriscano tra competizioni importanti, ed è dimostrato che molte atlete hanno raggiunto lo stesso livello, o addirittura migliorato le loro prestazioni, dopo la gravidanza e la nascita del figlio.

In conclusione, la gestione della gravidanza per le atlete d'élite comporta sfide uniche legate all'identità, al corpo e all'allenamento. Le atlete devono bilanciare il desiderio di essere madri con la passione per lo sport e adattare la loro pratica sportiva alle esigenze della gravidanza. È importante fornire alle atlete informazioni chiare e precise sulle modalità di allenamento durante la gravidanza, tenendo conto delle loro specifiche esigenze e circostanze.

1.3 Un nuovo equilibrio: la transizione nell'essere un'atleta-madre

Uno dei problemi che una donna deve affrontare durante e dopo la maternità è il ritorno al lavoro (Benzies et al., 2006). Durante la gravidanza, la salute del bambino era il motivo per smettere di praticare sport e, dopo il parto, la madre doveva dedicare il suo tempo alla cura del bambino (Thomsson, 1999). Questa situazione ha reso più acuto il concetto di madre buona o cattiva, così come la possibile crisi di identità della donna sportiva.

Dalle interviste dello studio di Martinez e Pascual (2014) è emerso che il ritorno al lavoro di atleta dopo la gravidanza ha fatto emergere un senso di colpa. Alcune partecipanti hanno espresso come sia stato loro ricordato socialmente che per

essere una “buona madre” dovevano essere loro a prendersi cura dei bambini, e che non dovevano lasciare i figli a qualcun altro per accudirli. Infatti, in relazione a ciò, due donne affermarono rispettivamente: *“Molte persone pensano che lo sport non sia un lavoro. All’inizio ho sentito questo senso di colpa”* *“La prima volta che mi sono separata da mia figlia per gareggiare è stata dura. Ti senti un po’ in colpa, un po’ una cattiva madre”*. Le madri avevano bisogno di quel tempo per sé, ma non potevano fare a meno di sentirsi in colpa. Questo senso di colpa sembra essere un sentimento universale nelle madri ed è legato alla pressione sociale che riceve per dedicarsi esclusivamente all’educazione dei figli (Bailey, 2000). Il sentimento che provano le madri sportive è contrastante: sono felici e apprezzano il fatto di ritornare al lavoro perché le fa sentire meglio ma allo stesso tempo hanno paura di perdere parte della vita dei loro figli e si rimproverano di averli lasciati ad altre persone.

Successivamente le interviste hanno suggerito che le sportive si sentivano in dovere di spiegare e giustificare il motivo per cui volevano continuare la loro carriera sportiva invece di assumere “il ruolo di madre” che ci si aspettava da loro. Le sportive intervistate ritenevano che la società non capisse che la madre doveva continuare a essere una sportiva, nonostante fosse il loro lavoro. Infatti per giustificare la loro partecipazione allo sport, le madri parlano di “mamma felice uguale famiglia felice”.

Inoltre, le narrazioni hanno mostrato che la neo-mamma sportiva era diversa dalla sportiva prima della gravidanza questo perché al momento del ritorno allo sport è comparsa in loro una motivazione speciale che le ha permesso di sfruttare al meglio gli sforzi e il tempo a disposizione durante gli allenamenti e le gare. Le madri sportive percepiscono che il cambiamento psicologico avvenuto con la maternità si riflette sulle loro prestazioni. *“La maternità mi ha dato una motivazione speciale e la forza di ottenere una performance sportiva che non avrei mai pensato di avere, l’ho chiamata il doping della maternità”* *“I momenti migliori della mia carriera sono arrivati dopo la maternità, ero molto più in forma e probabilmente molto più forte psicologicamente”*.

Nello studio di Palmer e Leberman (2009), le madri sportive parlavano di qualità piuttosto di quantità quando si riferivano al tempo che dedicavano alla famiglia: poco tempo ma di qualità. Il senso di colpa è stato nascosto sottolineando l'influenza positiva che lo sport ha avuto sulla vita familiare e che continuare con la loro passione le ha rese madri felici, il che a lungo termine le renderà madri migliori. Inoltre hanno rilevato che le sportive del loro studio ritenevano che la maternità le rendesse più resistenti e adattabili e quindi più capaci di affrontare le sfide e i sacrifici che lo sport d'élite comporta.

Un'altra preoccupazione che le atlete hanno quando iniziano a pensare o a pianificare una possibile gravidanza è se saranno in grado di performare bene come quando erano atlete. Molte di queste sono tornate a gareggiare dopo il congedo di maternità e sono riuscite a vincere nuovi titoli, questo testimonia che il ritorno a prestazioni di alto livello dopo la gravidanza è possibile. Tuttavia, un'atleta che si prende una pausa dalle competizioni per la gravidanza può trovarsi di fronte allo scetticismo sul suo possibile ritorno alle competizioni di alto livello. La testimonianza di Allyson Felix ha dimostrato che, anche da campionessa affermata, ha incontrato difficoltà con il suo sponsor durante la rinegoziazione dei contratti di finanziamento. Questa situazione ha messo in discussione la sua capacità di tornare ai massimi livelli internazionali (Félix, 2019). Sotto i riflettori dell'opinione pubblica, ha evidenziato che la scelta di avere un figlio durante una carriera sportiva d'élite è ancora percepita come rischiosa.

Proprio per questo motivo, Nicolas Forstmann et al. (2022) si sono proposti di indagare l'impatto della maternità tra le maratonete d'élite sulla progressione complessiva delle loro prestazioni. Hanno riscontrato che una maternità a metà carriera non compromette la progressione delle capacità di rendimento delle maratonete d'élite, che tornano alle gare ufficiali. I risultati suggeriscono che il rapporto età-performance non è alterato dall'interruzione della maternità: si può modellare una progressione dalle età più giovani fino a 31,7 anni; dopo quest'età di picco delle prestazioni, si osserva un declino. Questi risultati quindi supportano la solidità dell'età come predittore dello sviluppo delle prestazioni e dimostrano che la maternità non influisce sulla progressione complessiva: quando la maternità avviene prima dell'età del picco di prestazioni, la carriera procede comunque,

permettendo alla maggior parte delle atlete di raggiungere le loro migliori prestazioni dopo la maternità. Quando la maternità avviene dopo il picco di prestazioni, è seguita da un declino delle prestazioni che si sarebbe verificato comunque, cioè anche senza la maternità. Il ritorno alle competizioni internazionali dimostra che alcune atlete possono recuperare rapidamente fino a un livello altamente competitivo. La variabilità della durata dell'interruzione dimostra che si tratta di una decisione o di una situazione molto individuale, con alcune atlete in grado di raggiungere nuovamente il livello internazionale dopo pause più lunghe. Questi risultati suggeriscono che il ritorno all'attività fisica dopo il parto è un processo individualizzato, che dipende dall'età della donna al momento del parto e dalle eventuali complicazioni legate alla gravidanza o al travaglio. Questo processo può essere breve o lungo, ma l'età è uno dei fattori predominanti per il recupero dopo una pausa di maternità.

La dimensione psicologica può essere uno dei motivi per cui alcune atlete non perdono le prestazioni precedenti alla gravidanza. Quando si passa dallo status di atleta a quello di madre-atleta, avere un figlio comporta cambiamenti significativi nella vita quotidiana. Anche se le madri-atlete a volte possono sentirsi in colpa per il ritorno in campo (Darroch e Hillsburg, 2017), la maggior parte delle donne, dopo aver avuto un figlio, aumenta il proprio equilibrio vita-sport. A volte riescono persino a gestire meglio la disciplina, le condizioni di allenamento e gli stati emotivi (Martinez-Pascual et al., 2014). La gestione della pianificazione implicita nella maternità può contribuire a migliorare le prestazioni quando consiste nell'ottimizzazione del tempo di allenamento in termini di quantità e qualità. Questo studio suggerisce anche che il tempo dedicato alla famiglia è meglio valorizzato.

Le tendenze emerse dallo studio di Forstmann et al. possono contribuire a eliminare atteggiamenti negativi nei confronti della scelta delle atlete di avere figli durante la loro carriera e incoraggiare gli allenatori e gli staff di supporto a integrare strategicamente la pausa di maternità in un piano di allenamento a lungo termine.

Un altro studio preso in considerazione è quello di Davenport, Ray et al. (2022) che ha lo scopo di descrivere le esperienze delle atlete d'élite nel loro percorso di ritorno allo sport dopo il parto. Le partecipanti hanno ripetutamente espresso

come molte delle sfide, che hanno vissuto al momento del ritorno allo sport, avrebbero potuto essere alleviate se avessero avuto a disposizione più tempo prima del ritorno allo sport. Queste donne hanno descritto come ci siano pressioni e aspettative per il ritorno allo sport dopo aver avuto un bambino che semplicemente non sono realistiche e molte atlete hanno spiegato come avrebbero voluto concedersi un po' più di tempo. Una partecipante dichiarò: *“Nel mondo del lavoro, una donna ha diritto a un anno dalla data del parto, più o meno, giusto? Allora perché gli atleti che usano il loro corpo per lavorare, e il loro corpo (...) per partorire un bambino, dovrebbero tornare entro sei mesi? Non siamo superuomini. Siamo esseri umani”*. Questo rapido ritorno allo sport è influenzato anche dalle aspettative degli sponsor dato che ci sono dei presupposti finanziari per il ritorno. *“Ad esempio alcuni sponsor ti sostengono solo fino a 6 mesi dopo il parto, e poi si aspettano che tu torni. E questo (...) non è realistico.”* Un'altra atleta ha affermato: *“Sicuramente avrei dovuto prendermi un po' di tempo in più o rientrare più lentamente. Ma per motivi di finanziamento ho affrettato un po' i tempi.”* Dunque le atlete di questo studio hanno individuato con forza la necessità di tempi di ritorno allo sport flessibili, che permettano loro di riprendere gli allenamenti alle loro condizioni senza penalizzare il loro successo come atlete.

In conclusione, il ritorno al lavoro dopo la maternità rappresenta una sfida per le donne, ma gli studi dimostrano che la maternità non compromette le prestazioni sportive. È fondamentale sostenere le atlete durante il processo di ritorno allo sport, offrendo flessibilità nei tempi e nelle aspettative, nonché supporto finanziario e sociale. Questi risultati evidenziano l'importanza di considerare le esigenze e le esperienze specifiche delle madri-atlete, al fine di promuovere un ambiente sportivo inclusivo e sostenere il loro successo sia come atlete che come genitrici.

2. VERSO UNA MAGGIORE COMPrensIONE DELLA MATERNITÀ DELLE DONNE SPORTIVE

Nel corso di questo capitolo, si procederà dapprima ad esaminare le limitazioni presenti negli studi attuali, cercando di proporre prospettive future e nuovi approcci che possano ampliare la comprensione e fornire nuovi strumenti alle atlete che desiderano bilanciare la carriera sportiva con il ruolo di madre. Successivamente, verranno analizzate le esperienze della mezzofondista statunitense Alyssia Montaño e della pallavolista italiana Lara Lugli, allo scopo di acquisire una visione più chiara delle sfide che le donne atlete affrontano nel perseguire il desiderio di maternità.

2.1 Suggerimenti e prospettive per il futuro della ricerca

La gravidanza nelle donne sportive è un argomento recente e poco indagato, il che ha comportato dei limiti negli studi disponibili. Nella maggior parte di quelli esaminati la generalizzabilità dei risultati è limitata perché si tratta di ricerche qualitative condotte in molti casi in piccoli gruppi di sportive con età ed esperienza ristrette per cui la popolazione degli studi non è rappresentativa. Le dimensioni dei campioni di alcuni studi erano inferiori a quelli normalmente richiesti per raggiungere la saturazione dei temi, il che può aver determinato una mancanza di convergenza dei temi. Inoltre, l'influenza della disciplina sportiva praticata dalle partecipanti dovrebbe essere presa in considerazione nel lavoro futuro perché diversi tipi di sport hanno diversi livelli di richiesta fisica quando vengono praticati, il che potrebbe aver influenzato l'esperienza vissuta della gravidanza e l'esperienza corporea.

In alcuni studi non sono stati inclusi gruppi di confronto di donne sportive non d'élite o gruppi di controllo, per cui non è possibile stabilire se le esperienze di maternità espresse differiscano da quelle di altre donne o se le esperienze siano condivise dalla maggior parte delle donne. Inoltre in alcune ricerche le interviste sono state condotte in luoghi diversi, come le case o i luoghi di lavoro delle partecipanti, il che potrebbe aver influenzato la variabilità delle risposte. Inoltre, va considerato che uno di questi studi è stato condotto durante la pandemia globale

di Covid-19, quindi le interviste sono state effettuate tramite videochiamata, il che potrebbe aver introdotto ulteriori dinamiche e cambiamenti nelle risposte.

Dall'analisi di alcuni studi, sono emersi alcuni suggerimenti per il futuro della ricerca. Una delle prime cose necessarie da fare è fornire un supporto professionale alle sportive durante la gravidanza per comprendere appieno gli effetti che essa può avere sul loro corpo. È importante condurre ricerche sull'allenamento durante la gravidanza, esplorando i pro e i contro, nonché il ritorno sicuro allo sport. Gli studi scientifici dovrebbero indagare l'associazione tra le caratteristiche della disciplina sportiva, le prestazioni della madre, nonché la salute del bambino. È necessario sviluppare piani d'azione personalizzati per l'allenamento durante la gravidanza e per il ritorno allo sport dopo il parto.

La ricerca futura potrebbe concentrarsi sulla comprensione delle prospettive degli atleti provenienti da sport e culture diverse, al fine di ottenere una visione più completa. Effettuare studi sulla maternità nelle diverse discipline sportive può contribuire a una migliore comprensione dell'impatto che la gravidanza può avere sulla carriera di un'atleta e a fare chiarezza sull'equilibrio tra vita professionale e maternità per le atlete d'élite.

Successivamente, è importante integrare meccanismi di supporto per aiutare le atlete a prendersi cura dei figli quando devono viaggiare o trascorrere molto tempo lontano da casa. Si possono considerare soluzioni come consentire la presenza del partner o di un familiare nelle competizioni o nei viaggi di lavoro per aiutare l'atleta con la gestione del figlio. Inoltre, le organizzazioni sportive e quelle che organizzano grandi eventi dovrebbero essere consapevoli delle esigenze delle donne con figli e fornire un ambiente di supporto, ad esempio organizzando servizi di assistenza diurna o mettendo a disposizione delle tate.

È essenziale garantire un adeguato supporto per la salute mentale delle atlete, poiché la gravidanza e il periodo post-parto possono comportare rischi sia fisici che psicologici, compresa la sensazione di isolamento, solitudine e le preoccupazioni legate al ritorno allo sport. Sarebbe opportuno implementare programmi di mentoring mirati a fornire sostegno e consigli alle nuove generazioni di atlete d'élite, al fine di ridurre le preoccupazioni legate al desiderio di rimanere incinte

e di conciliare la maternità con una carriera sportiva di successo. Questi programmi potrebbero offrire un sostegno psicologico e pratico, fornendo alle atlete modelli di ruolo che hanno affrontato con successo questa transizione e offrendo orientamento riguardo alle scelte e alle opportunità disponibili.

Per quanto riguarda l'aspetto finanziario, le organizzazioni sportive e gli sponsor hanno una forte responsabilità. Si possono considerare soluzioni come il congedo di maternità obbligatorio, la continuità dei contratti e degli stipendi e l'adozione del modello delle "atlete professioniste" per l'esercito o la polizia, al fine di ridurre le preoccupazioni finanziarie legate alla gravidanza. Inoltre, è necessario stabilire norme generali nello sport professionistico che regolino il congedo di maternità e il salario delle atlete d'élite durante la gravidanza.

Per ottenere una comprensione più completa della maternità e delle sfide insite in questo periodo, è importante coinvolgere donne che hanno deciso di interrompere la loro carriera atletica dopo essere diventate madri. Questo consentirebbe di esplorare le esperienze di queste donne e di identificare le risorse e i supporti necessari per agevolare una transizione positiva verso la maternità. Ulteriori studi dovrebbero concentrarsi sulla combinazione di sport e maternità nelle atlete di sport di squadra. Questo approfondimento potrebbe consentire di comprendere meglio le sfide specifiche che queste atlete affrontano, come ad esempio il coordinamento delle esigenze del team con quelle della famiglia e l'impatto che la maternità può avere sulla partecipazione competitiva.

È essenziale esplorare l'evoluzione della visione della maternità e la conciliazione tra maternità e sport d'élite da parte di madri single e/o omosessuali. Questo aspetto può offrire una prospettiva più inclusiva e consentire di individuare le sfide specifiche che queste donne affrontano, nonché le soluzioni e le risorse necessarie per supportarle nel perseguimento di una carriera sportiva di successo e nell'esperienza della maternità.

Inoltre, raccontare le esperienze delle ex atlete d'élite che sono riuscite a gestire con successo l'equilibrio tra maternità e una carriera di successo può essere un modo efficace per trasmettere le loro esperienze, sia positive che negative, alla prossima generazione di atlete d'élite. Queste testimonianze potrebbero fornire

ispirazione, incoraggiamento e una guida pratica su come affrontare le sfide e ottenere successo sia come madri che come atlete di alto livello.

L'analisi condotta dalle interviste alle atlete del World Class Programme presso la Loughborough University ha rivelato che un miglioramento della comunicazione e del dialogo tra gli atleti e il personale di supporto in merito alla politica e alle linee guida vigenti sulla gravidanza può comportare benefici immediati, consentendo un aumento della consapevolezza riguardo alle opzioni disponibili per le atlete. Tuttavia, per garantire un impatto duraturo, è necessario impegnarsi in ulteriori ricerche e interventi per sviluppare una politica più solida in materia di gravidanza negli sport. Di seguito sono riportate alcune raccomandazioni per la ricerca e gli interventi futuri:

- È consigliabile sviluppare un gruppo consultivo indipendente sulla gravidanza, che fornisca competenze e consulenze mediche riservate su questioni legate alla gravidanza, nonché un contributo nel processo di sviluppo di politiche e linee guida specifiche sulla gravidanza negli sport. Questo gruppo consultivo può svolgere un ruolo cruciale nel garantire l'aggiornamento e l'adattamento costante delle politiche e delle linee guida in base alle evidenze scientifiche più recenti e alle esigenze degli atleti.
- È essenziale condurre una serie di focus group con atlete provenienti da tutti gli sport olimpici e paralimpici, al fine di promuovere uno sviluppo collaborativo e la revisione delle attuali linee guida sulla gravidanza. I contributi e le esperienze emerse da questi gruppi di discussione possono essere fondamentali per l'elaborazione di linee guida specifiche e personalizzate per le organizzazioni sportive nazionali, tenendo conto delle esigenze e delle sfide specifiche affrontate dalle atlete di alto livello.
- È importante coinvolgere il personale e gli operatori nel processo di identificazione delle lacune nella conoscenza e dell'offerta di supporto esistente, in modo da orientare la ricerca e le future linee guida. Questo assicurerà che le future offerte di supporto, come ad esempio quelle relative all'allenamento durante la gravidanza e nel periodo post-parto, siano

adeguatamente adattate alle esigenze delle atlete d'élite, tenendo conto delle loro specificità e delle sfide che affrontano.

- È altresì importante raccogliere il feedback dei partner e degli atleti maschi sulle loro esperienze di genitorialità. È importante riconoscere che questa ricerca si è concentrata principalmente sulle esperienze delle atlete, ma le prospettive degli atleti maschi e dei partner delle atlete possono fornire ulteriori spunti e riflessioni sulle esigenze di un sostegno più ampio e inclusivo.

In definitiva, l'implementazione di queste raccomandazioni può contribuire a promuovere una politica più informata e basata sulle evidenze scientifiche, garantendo un supporto adeguato alle atlete durante la gravidanza e la transizione alla genitorialità, nonché migliorando la comprensione delle sfide e delle necessità specifiche delle atlete.

2.2 Alla scoperta delle esperienze di alcune donne sportive

La conciliazione tra la carriera sportiva e il ruolo di madre rappresenta ancora oggi una sfida complessa, soprattutto per quanto riguarda l'aspetto legislativo e di conseguenza quello economico.

Alla fine del febbraio 2019, Nike ha presentato uno spot intitolato "*Dream Crazier*" in cui celebra le atlete che, grazie alla loro determinazione, riescono a superare i pregiudizi e le discriminazioni nell'ambiente sportivo. Dopo la messa in onda dello spot sorgono le prime problematiche. Nel 2014, Alysia Montano era la mezzofondista di punta della nazionale statunitense, vincitrice del bronzo negli 800 metri ai Campionati del mondo di atletica leggera nel 2013. In quell'anno, rimase incinta. La sua prima azione fu informare la Nike, il suo sponsor principale e fonte primaria di sostentamento, che intendeva continuare a gareggiare e allenarsi fino a quando le fosse stato possibile. Da un lato, cercava di sfidare i pregiudizi esistenti riguardo allo sport e alla maternità, dimostrando che era in grado di allenarsi e correre come sempre; d'altro canto, probabilmente cercava di posticipare lo scontro con l'azienda americana, consapevole che ciò le avrebbe comportato una considerevole perdita economica. La Nike, tuttavia, comunicò immediatamente all'atleta la decisione di sospendere il contratto per l'intero periodo in cui

non avrebbe potuto competere. A ciò si aggiunse la minaccia da parte del Comitato olimpico statunitense di revocarle l'assicurazione medica durante la pausa per la maternità. Alysia Montaño decise quindi di lasciare Nike come sponsor e passare ad Asics, ma fu comunque costretta a ridurre il tempo trascorso lontano dalla pista per evitare una significativa riduzione dei suoi guadagni. Il cambio di sponsor, tuttavia, non risolse il problema, ma semplicemente lo spostò più avanti nel tempo, poiché Asics minacciò di rescindere il contratto se l'atleta non fosse stata in grado di partecipare ai prossimi campionati di atletica, previsti circa sei mesi dopo il suo parto.

La conciliazione tra la sua carriera sportiva e il ruolo di madre si rivela estremamente complicata, anche a causa dell'aspetto finanziario ed economico dato che negli Stati Uniti gli atleti di atletica leggera non ricevono uno stipendio fisso, ma dipendono da sponsor, pubblicità e risultati sportivi. A complicare ulteriormente la situazione vi sono le clausole estremamente rigide presenti nei contratti con le aziende, che impediscono agli atleti di parlare apertamente delle condizioni imposte. È principalmente a causa di queste clausole che la storia di Alysia Montaño rimane nascosta fino a quando l'atleta si rivolge al New York Times¹. *“Nike Told Me to Dream Crazy, Until I Wanted a Baby”* è il titolo dell'articolo che esce il 12 maggio 2019: *“Il mio sponsor Nike conduce campagne pubblicitarie a favore della parità di genere. Il loro slogan invita a “fare sogni da pazzi”, “just do it”, fallo e basta. Ma anni fa, quando avevo comunicato ai loro manager, quattro uomini, che volevo un bambino, mi hanno risposto semplicemente: fallo e noi blocchiamo il tuo contratto”*.²

Di fronte alle storie di atlete come Alysia Montaño, che per anni hanno conquistato medaglie olimpiche e mondiali, le multinazionali sportive non possono fare altro che prendere atto della loro responsabilità, soprattutto dopo aver puntato a messaggi di inclusività come parte delle loro strategie di marketing. Proprio per questo Nike, il 12 agosto 2019, dichiara di aver adottato una nuova politica per le atlete sponsorizzate, che prevede uno stipendio e un bonus di 18 mesi durante la maternità. Quello che rimane è la consapevolezza che per anni, almeno fino al

¹ *Nike Told Me to Dream Crazy, Until I Wanted a Baby*, New York Times, 12 maggio 2019.

² Cit. ALYSIA MONTAÑO, *ibidem*.

2019, i contratti nel mondo dello sport, inclusi quelli con gli sponsor, erano stati concepiti e calibrati sulla base del profilo di un atleta maschio. La storia portata alla luce dalla mezzofondista statunitense è ancora più umiliante, poiché la maternità è spesso citata come uno dei motivi per cui le donne abbandonano la propria carriera sportiva.

Per quanto riguarda il nostro Paese, il caso di una pallavolista americana Carli Lloyd ha riaperto una vecchia ferita nello sport femminile italiano, ovvero la questione del professionismo. In quell'anno era in vigore la legge 91/1981, secondo cui nessuna donna che praticava sport in Italia era considerata professionista. Di conseguenza, tutte le tutele e i diritti previsti dalla Costituzione per le lavoratrici non si applicavano alle atlete, a meno che non facessero parte di un corpo militare. Il cosiddetto "contratto" tra una società e un'atleta in Italia non era altro che un accordo privato, in cui la persona che firmava si impegnavano a competere per la squadra in cambio di un rimborso spese. Questi accordi privati non prevedevano ferie pagate, contributi pensionistici né tutele per la maternità. In sostanza, restare incinta rendeva questi accordi privati carta straccia. A peggiorare ulteriormente la situazione del non professionismo era la presenza comune di clausole anti-maternità in questi accordi privati tra società e atlete. Queste clausole "vietavano" alle atlete di rimanere incinta, con la pena dell'esclusione immediata dalla squadra e il rischio di non poter più tornare in campo, neppure dopo il periodo di recupero.

La situazione delle sportive italiane è stata a lungo ignorata, fino a marzo 2021, giorno in cui la pallavolista Lara Lugli ha condiviso sulla sua pagina Facebook la controversia legale in corso con la sua ex squadra, risalente alla stagione sportiva 2018-2019, quando giocava nel Volley Pordenone in Serie B1. Durante quella stagione, Lara è rimasta incinta e all'inizio di marzo 2019 ha informato la società della sua gravidanza. Di conseguenza, il rapporto tra lei e la società friulana è stato interrotto immediatamente data la presenza della clausola anti-gravidanza nella scrittura privata. Nei mesi successivi, la pallavolista ha continuato a chiedere il pagamento del rimborso spese relativo alle prestazioni sportive svolte nel mese di febbraio, l'ultimo della sua carriera a Pordenone, mai corrisposto nonostante si fosse allenata regolarmente e avesse partecipato alle partite di

campionato, adempiendo pienamente ai suoi doveri. Dopo vari tentativi senza successo, ha deciso di agire per vie legali, notificando l'ingiunzione di pagamento alla società³.

Il caso è tornato alla luce a marzo del 2021 quando Lara Lugli ha ricevuto un atto di citazione per danni dalla stessa società, in risposta al decreto ingiuntivo in cui chiedeva il pagamento dei compensi arretrati. Nell'atto viene spiegato che il pagamento di febbraio 2019 era stato trattenuto perché nel contratto privato tra le due parti si prevedeva una sanzione pari al 10% del compenso mensile in caso di inadempimento da parte della giocatrice. In modo completamente arbitrario, questa sanzione è stata applicata all'intero stipendio, citando la violazione della buona fede e il danno causato alla società, che a seguito del ritiro di Lugli è scivolata dalla zona playoff all'ultima posizione in classifica⁴.

Per quanto riguarda la questione della buona fede contrattuale, si legge nel decreto di ingiunzione n. 729/2020 che la società afferma che *"La signora Lugli, all'epoca dell'ingaggio e con i suoi 38 anni compiuti, ha omesso di comunicare la sua intenzione di avere figli durante le trattative contrattuali, cercando di ottenere un compenso sproporzionato, quasi il doppio rispetto agli stipendi normali per la Serie B1 e per l'età, sfruttando la sua esperienza consapevole che la sua presenza potesse diventare indispensabile. Invece, ha terminato l'attività sportiva a marzo, non continuando a impegnarsi per i successivi 4 mesi, che sono cruciali per qualsiasi società sportiva"*.

L'affermazione che Lara Lugli abbia firmato un contratto avendo in mente di avere un figlio nella stessa stagione sportiva è chiaramente infondata. Sostenere tale affermazione è grave perché, in primo luogo, il Volley Pordenone sta implicando che l'atleta abbia firmato il contratto in modo preterintenzionale, sapendo già di non poterlo portare a termine. Questa affermazione è assurda in quanto non tiene conto del fatto che una donna adulta, in qualsiasi settore lavorativo, dovrebbe sempre avere la libertà di adattare i vincoli contrattuali in caso di maternità, senza subire conseguenze economiche o lavorative. Il secondo motivo riguarda

³ Bernardini G., *Il tabù nella maternità dello sport*, 21 aprile 2021.

⁴ *Ibidem*.

l'accusa secondo cui Lara Lugli avrebbe cercato un "ingaggio sproporzionato" per la sua performance in Serie B1 dopo aver giocato per anni nella Serie A femminile. Lara Lugli non è sicuramente la prima atleta a negoziare il proprio stipendio, al contrario, è pratica comune nel mondo dello sport, dove non esistono regole rigide sui salari. La negoziazione è la norma e si basa su elementi variabili come la reputazione dell'atleta e fattori più concreti come gli anni di esperienza, i successi ottenuti e l'esperienza stessa. Tutti elementi in cui Lara eccelleva nella sua categoria e che ha sfruttato nella fase contrattuale, tanto che l'ingaggio "sproporzionato" le è stato proposto dalla società stessa⁵.

Il caso della pallavolista evidenzia come i contratti sportivi trascurino le necessità delle donne, perpetuando una visione dello sport strettamente maschile. In assenza di adeguate norme, sembra che le atlete debbano sentirsi colpevoli nel desiderio di diventare madri e conciliare la maternità con la pratica sportiva. La maternità è un argomento delicato e diventa ancora più complesso nel contesto dello sport professionale, dove le conseguenze fisiche della maternità sull'atleta rendono difficile il ritorno dopo un'assenza prolungata.

La transizione al professionismo nello sport femminile in Italia rappresenta un processo lungo e complesso da attuare nel breve periodo. Solo la Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC) si è mossa in questa direzione (a partire dalla stagione 2022/23 le calciatrici di Serie A diventeranno professioniste), ma ha potuto sfruttare la crescita improvvisa del movimento e una struttura economica che non è presente in altri sport in Italia. Finché il passaggio al professionismo rimarrà una decisione delle singole federazioni, ci sarà il pericolo di essere soggette alla consuetudine di ciò che è stato fatto per anni. Questo manterrà le atlete in uno stato di incertezza, vanificando l'idea che ogni atleta sia libera di reagire alla maternità come desidera. Tuttavia, sarebbe auspicabile che questa scelta fosse libera e che non ci sia un prezzo da pagare⁶.

In conclusione, un progresso significativo è stato compiuto per promuovere la parità di genere nello sport e facilitare la conciliazione tra carriera sportiva e

⁵ *Ibidem.*

⁶ *Ibidem.*

maternità con l'istituzione nel 2018 del *"Fondo unico a sostegno del movimento sportivo italiano"*. Questo fondo ha destinato una parte delle risorse *"a sostegno della maternità delle atlete non professioniste"*⁷.

Si tratta di un contributo mensile pari a 1.000 euro per un massimo di 12 mensilità, che rappresenta l'unica fonte di tutela per la maternità delle atlete. Secondo l'articolo 8, comma 2, del DPCM del Ministro per lo Sport e i Giovani, di concerto con il ministro dell'Economia e delle Finanze, del 24 marzo 2023 *"hanno diritto al contributo le atlete che al momento della richiesta soddisfano contemporaneamente le seguenti condizioni: i) svolgimento nell'attuale o nella precedente stagione sportiva, in forma esclusiva o prevalente di un'attività sportiva agonistica riconosciuta dal Comitato Olimpico Nazionale Italiano o dal Comitato Italiano Paralimpico ii) assenza di redditi derivanti da altra attività per importi superiori a 15.000,00 euro lordi annui; iii) mancata appartenenza a gruppi sportivi militari o ad altri gruppi che garantiscono una forma di tutela previdenziale in caso di maternità; iv) mancato svolgimento di un'attività lavorativa che garantisca una forma di tutela previdenziale in caso di maternità; v) possesso della cittadinanza italiana o di altro paese membro dell'Unione Europea oppure, per le atlete cittadine di un paese terzo, possesso di permesso di soggiorno in corso di validità e con scadenza di almeno sei mesi successiva a quella della richiesta."*⁸

Inoltre, il terzo comma del medesimo articolo prevede che *"le atlete devono trovarsi al momento della richiesta, alternativamente, in una delle seguenti ulteriori situazioni: i) aver partecipato negli ultimi cinque anni a una olimpiade o a un campionato o coppa del mondo oppure a un campionato o coppa europei riconosciuti dalla federazione di appartenenza; ii) aver fatto parte almeno una volta negli ultimi cinque anni di una selezione nazionale della federazione di appartenenza in occasione di gare ufficiali; iii) aver preso parte, per almeno due stagioni sportive, a un campionato nazionale federale"*.⁹

⁷ Articolo 8, D.P.C.M. 24 marzo 2023, *Sostegno alla maternità delle atlete*.

⁸ Art.8, comma 2, DPCM 24 marzo 2023

⁹ Art. 8, comma 3, DPCM 24 marzo 2023

Il contributo di maternità, poi, viene corrisposto *“a condizione che l’atleta abbia interrotto la propria attività agonistica”*, e *“decade in ogni caso nel momento in cui l’atleta riprende l’attività agonistica”*.¹⁰

Nel caso in cui dovesse verificarsi l’interruzione della gravidanza *“il diritto alla percezione del contributo permane fino alla ripresa dell’attività agonistica e comunque per non più di tre mesi”*.¹¹

Questo contributo rappresenta un modesto progresso nell'aiutare le atlete madri a conciliare la loro carriera sportiva con la maternità, tuttavia, resta ancora molto da fare per promuovere una piena parità di genere nel mondo dello sport.

¹⁰ Art 8, comma 4, DPCM 24 marzo 2023

¹¹ Art. 8, comma 5, DPCM 24 marzo 2023

CONCLUSIONE

In conclusione, la maternità rappresenta una fase cruciale nella vita di ogni donna, inclusa quella delle atlete. Tuttavia, le donne che praticano sport si trovano spesso di fronte a sfide uniche che riguardano l'equilibrio tra la carriera sportiva e il ruolo di madre. Durante la gravidanza e dopo il parto, le atlete affrontano difficoltà fisiche, emotive e sociali che possono influire sulle loro prestazioni e sulle opportunità di carriera.

Nel corso di questa tesi, abbiamo esplorato le esperienze delle donne sportive durante la maternità, tra cui quelle di Alysia Montaño e di Lara Lugli, evidenziando le sfide che devono affrontare, come la mancanza di supporto adeguato, i contratti sportivi che non tengono conto delle loro esigenze e la pressione sociale per mantenere alti livelli di prestazione. Tuttavia, abbiamo anche riconosciuto i progressi compiuti per promuovere una maggiore consapevolezza e sostenere le atlete madri. L'istituzione di fondi e politiche specifiche per sostenere la maternità delle atlete non professioniste, come ad esempio il "*Fondo unico a sostegno del movimento sportivo italiano*", rappresenta un passo avanti significativo verso una maggiore equità di genere nello sport. È fondamentale continuare a promuovere un ambiente sportivo inclusivo, in cui le donne atlete possano affrontare la maternità senza essere penalizzate o sentirsi in colpa. Inoltre, è essenziale promuovere una cultura che incoraggi il sostegno e la solidarietà tra le atlete, creando spazi di discussione e di condivisione delle esperienze legate alla maternità. In questo modo, si possono superare i pregiudizi e le aspettative sociali che spesso mettono le donne atlete in una posizione svantaggiata quando si tratta di conciliare la maternità con lo sport. La ricerca futura dovrebbe continuare a esplorare e approfondire la questione della maternità nelle atlete, identificando ulteriori sfide e proponendo soluzioni innovative. Solo attraverso uno sforzo congiunto e un impegno costante possiamo creare un ambiente sportivo in cui le donne atlete possano prosperare sia come atlete che come madri, senza dover rinunciare a nessuna delle due dimensioni. La maternità non dovrebbe essere un ostacolo, ma una parte integrante del percorso delle atlete verso il successo e il benessere.

BIBLIOGRAFIA

Bailey, L. 2000. Bridging home and work in the transition to motherhood: A discursive study. *Eur J Womens Stud* 7(53):54–70

Benzies, K., S. Tough, K. Tofflemire, D. Frick, A. Faber, and C. Newburn-Cook. 2006. Factors influencing women's decisions about timing of motherhood. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing* 35 (5):625–33. doi:10.1111/j.1552-6909.2006.00079.x

Bernardini G., Il tabù della maternità nello sport, 21 aprile 2021. <https://www.ultimouomo.com/maternita-sport-atlete-madri/>

Bianchedi, D., Lemme, E., De Matti, A., Zurlo, M., Testa, G., Borrazzo, C., Bonaguidi, L., Coltorti, A., Acquavita, E., & Spataro, A. (2022). Pregnancy and returning to high-level sports: a retrospective study of Olympic athletes from Italian teams. *Italian Journal of Gynaecology & Obstetrics*, 34(04), 324. <https://doi.org/10.36129/jog.2022.79>

Capodilupo, C. M., and S. Kim. 2014. Gender and race matter: The importance of considering intersections in Black women's body image. *Journal of Counseling Psychology* 61 (1):37–49. doi:10.1037/a0034597.

Darroch, F., & Hillsburg, H. (2017). Keeping pace: Mother versus athlete identity among elite long distance runners. *Women's Studies International Forum*, 62, 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2017.03.005>

Davenport MH, Ray L, Nesyoly A, Thornton J, Khurana R, McHugh TF. We're not Superhuman, We're Human: A Qualitative Description of Elite Athletes' Experiences of Return to Sport After Childbirth. *Sports Med*. 2023 Jan;53(1):269-279. doi: 10.1007/s40279-022-01730-y. Epub 2022 Jul 28. PMID: 35900698; PMCID: PMC9331002.

Dietz, P., Legat, L., Sattler, M.C. et al. Triple careers of athletes: exploring the challenges of planning a pregnancy among female elite athletes using semi-structured interviews. *BMC Pregnancy Childbirth* 22, 643 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04967-7>

Félix, A. (2019). Opinion | Allyson Felix: My Own Nike Pregnancy Story - The New York Times. N.Y.Times. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2019/05/22/opinion/allyson-felix-pregnancy-nike.html>

Governo, Dipartimento per lo Sport, Fondo Unico a sostegno del Movimento sportivo italiano. <https://www.sport.governo.it/it/bandi-e-avvisi/sostegno-alla-maternita-delle-atlete/bonus-mamme-2023/>

https://www.sport.governo.it/media/4310/11430_schema_di_decreto_di_riparto_delle_risorse_2023_del_fondo_unico_per_il_potenziamento_del_movimen_signed-signed.pdf

Krane, V., P. Y. L. Choi, S. M. Baird, C. M. Aimar, and K. J. Kauer. 2004. Living the paradox: Female athletes negotiate femininity and muscularity. *Sex Roles* 50 (5/6):315–29. doi:10.1023/B:SERS.0000018888.48437.4f

Lal, S., and A. Z. Hoch. 2007. Factors that affect the young female athlete. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* 18 (3):361–83. doi:10.1016/j.pmr.2007.04.005.

Martinez-Pascual B, Abuín-Porras V, Pérez-de-Heredia-Torres M, Martínez-Piedrola RM, Fernández-de-las-Peñas C, Palacios-Ceña D. Experiencing the body during pregnancy: A qualitative research study among Spanish sportswomen. *Women Health*. 2016;56(3):345-59. doi: 10.1080/03630242.2015.1088118. Epub 2015 Sep 11. PMID: 26362686.

Martínez-Pascual B, Alvarez-Harris S, Fernández-De-Las-Peñas C, Palacios-Ceña D. Pregnancy in Spanish elite sportswomen: A qualitative study. *Women Health*. 2017;57:741–55. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1202883>.

Martínez-Pascual, B., S. Alvarez-Harris, C. Fernández-De-Las-Peñas, and D. Palacios-Ceña. 2014. Maternity in Spanish elite sportswomen: A qualitative study. *Women Health* 54 (3):262–79. doi:10.1080/03630242.2014.883660.

Massey KL, & Whitehead, A.E. . Pregnancy and motherhood in elite sport: The longitudinal experiences of two elite athletes. *Psychol Sport Exerc*. 2022;60

McGannon, D. R., and J. C. Spence. 2012. Exploring news media representations of women's exercise and subjectivity through critical discourse analysis.

Qualitative Research in Sport and Exercise 4 (1):32–50.
doi:10.1080/2159676X.2011.653503.

McGannon, K. R., Gonsalves, C. A., Schinke, R. J., & Busanich, R. (2015). Negotiating motherhood and athletic identity: A qualitative analysis of olympic athlete mother representations in media narratives. *Psychology of Sport and Exercise*, 20, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.010>

McGannon, K. R., Tatarnic, E., & McMahon, J. (2019). The Long and winding road: An autobiographic study of an elite athlete Mother's journey to winning gold. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 385–404. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1512535>

Nash, M. 2011. "You don't train for a marathon sitting on the couch": Performances of pregnancy "fitness" and "good" motherhood in Melbourne, Australia. *Women's Studies International Forum* 34 (6):50–65. doi:10.1016/j.wsif.2010.10.004

Nicolas Forstmann, Alice Meignié, Quentin De Larochelambert, Stephanie Duncombe, Karine Schaal, Carole Maître, Jean-François Toussaint & Juliana Antero (2022): Does maternity during sports career jeopardize future athletic success in elite marathon runners?, *European Journal of Sport Science*, DOI: 10.1080/17461391.2022.2089054

Nike Told Me to Dream Crazy, Until I Wanted a Baby, *New York Times*, 12 Maggio 2019. <https://www.nytimes.com/2019/05/12/opinion/nike-maternity-leave.html>

Palmer, F. R., & Leberman, S. I. (2009). Elite athletes as mothers: Managing multiple identities. *Sport Management Review*, 12(4), 241–255. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.03.001>

Phoenix, C., G. Faulkner, and A. C. Sparkes. 2005. Athletic identity and self-ageing: The dilemma of exclusivity. *Psychology of Sport and Exercise* 6 (3):335–47. doi:10.1016/j.psychsport.2003.11.004.

Pullen E., Miller B., & Plateau C. (June 2021). Experiences of Pregnancy in Elite Female Athletes on the World Class Programme – Research Report. Prepared for UK Sport. Loughborough, UK

Sañudo, B., D. C. L. Galiano, M. Blagojevic, and J. Saxton. 2010. Aerobic exercise versus combined exercise therapy in women with fibromyalgia syndrome: A randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 91 (12):1838–43. doi:10.1016/j.apmr.2010.09.006.

Seibold, C. 2004. Young single women's experiences of pregnancy, adjustment, decision-making and ongoing identity construction. *Midwifery* 20:171–80

Spowart, L., L. Burrows, and S. Shaw. 2010. I just eat, sleep and dream of surfing: When surfing meets motherhood. *Sport in Society* 13:1186–203. doi:10.1080/17430431003780179.

Taylor, J., B. Ogilvie, and D. Lavalley. 2006. Career transition among elite athletes: Is there life after sports? In *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, ed. J. Williams, 480–96. Mountain View, CA: Mayfield

Thomson, H. 1999. "Yes I used to exercise, but ...": A feminist study of exercise in the life of Swedish Women. *J Leisure Res* 31(1):35–6.

Warren, S., and J. Brewis. 2004. Matter over Mind?: Examining the experience of pregnancy. *Sociology* 38 (2):219–36. doi:10.1177/0038038504040860

Warriner, K., and D. Lavalley. 2008. The retirement experiences of elite female gymnasts: Self identity and the physical self. *Journal of Applied Sport Psychology* 20 (3):301–17. doi:10.1080/10413200801998564

Warriner, K., and D. Lavalley. 2010. The retirement experiences of elite female gymnasts: Self identity and physical self. *Journal of Applied Sport Psychology* 20 (3):301–17. doi:10.1080/10413200801998564