

## DONNE CON LE SPALLE LARGHE

*“Una volta precluse dal mondo sportivo oggi le donne sono sempre più presenti nello sport. In che modo le loro differenze di funzionamento cerebrale e psicologico condizionano la prestazione e l’allenamento?”*

Che esistano differenze tra uomo e donna (e per fortuna!), lo sapevamo tutti. Che partano dal cervello, forse è un po' meno noto. Ma mi immagino già le sghignazzate del pubblico maschile: “Differenze tra cervello maschile e femminile? Che uno esiste e l’altro no! etc. etc..” Mi secca un po' deludere i miei colleghi di genere, ma la realtà è amara: il cervello femminile non solo esiste, ma è più sofisticato di quello maschile. Ad esempio, nel cervello femminile, il corpo calloso (una struttura composta da fibre nervose che connettono l’emisfero di destra con quello di sinistra) è molto più complesso. Nella donna, quindi, i due emisferi comunicano più facilmente tra loro. Conseguenze? L’uomo tende ad elaborare la realtà basandosi soprattutto sull’emisfero sinistro, razionale, logico e rigidamente lineare. La donna utilizza in misura maggiore l’emisfero destro che permette di compiere operazioni mentali in parallelo, ed è più legato alla sfera emozionale e al linguaggio analogico. Il celebre “intuito” femminile si basa proprio su questo: sulla possibilità del cervello di elaborare la realtà in modi diversi e paralleli. Vantaggi? In situazioni complesse è avvantaggiata la donna, perché il cervello femminile è meno “rigido” e quindi è portato ad analizzare uno spettro più ampio di dati e possibilità. Il cervello maschile è favorito in situazioni semplici e collaudate. Se il primo è come una fuoriserie- un po' delicata ma capaci di prestazioni strabilianti- il secondo ricorda di più un trattore: semplice, robusto, inarrestabile, ma limitato.

Oltre al corpo calloso, le ricerche hanno evidenziato che nella donna una zona dei lobi frontali è più attiva: è un’area legata ai processi decisionali, molto connessa alle cosiddette aree “limbiche”, la sede dell’emozione. Il processo decisionale delle donne è quindi influenzato emotivamente in misura maggiore rispetto a quello degli uomini.

La donna è anche diversa nella capacità di reagire allo stress: da un punto di vista cardiocircolatorio risulta più protetta, in virtù di una più alta concentrazione di estrogeni, ormoni che hanno un’azione protettiva sulle arterie. Da un punto di vista psicologico le donne tendono ad affrontare i problemi ricorrendo di più al supporto sociale o gestendo le emozioni negative, mentre i maschi tendono a concentrarsi maggiormente sulla soluzione del problema in sé. Lo stile femminile risulta spesso vantaggioso.



Ma nel mondo dello sport la donna riesce ad esprimere tutti questi vantaggi? La mia opinione personale è che la donna non esprima tutto il suo potenziale; che spesso si tradisca da sé. Ma è solo questione di tempo. Solo qualche decina di anni fa, la donna sportiva suscitava preoccupazioni inerenti la propria salute mentale. Qualche mio collega di allora si era preso perfino la briga di scomodare le divinità latine e di inventarsi il Complesso di Diana: “persistenza nella personalità –fondamentalmente sana- di un nucleo di affermazione maschile che rasenta il rifiuto della femminilità”. Come dire: se ti piace lo sport, non sei del tutto donna. Santi Numi!

Per esprimere tutto il loro potenziale occorre però che le donne apprendano a governare alcune aree critiche:

1. **Gestire l’emozione.** Come detto a proposito del cervello, la donna tende ad elaborare la realtà in maniera più emotiva dell’uomo. Questo vale ovviamente anche per la prestazione sportiva. Secondo

molte statistiche l'iperattività e i disturbi d'ansia legati alla gara sono molto più diffusi nella popolazione atletica femminile.

2. **Rapporto con l'allenatore.** Eh, non pensate subito male! Intendo dire i "normali rapporti" con il tecnico. Nello sport di alto livello la maggior parte dei tecnici sono uomini. Negli anni ho assistito a tantissimi casi di conflitto tra l'atleta donna e il suo tecnico: da gente che usciva dalle squadre, a chi mandava lettere in Federazione, a chi semplicemente con il tecnico non ci parlava. Troppi esempi per essere un semplice casualità, o qualcosa di imputabile esclusivamente a caratteristiche dell'allenatore. Credo invece che esista un meccanismo del genere- ovviamente valido nel caso delle atlete di alto livello che vivono per mesi lontano dalla famiglia: il tecnico finisce per essere vissuto –quasi sempre inconsciamente- come un sostituto genitoriale. Ovviamente si tratta di un sostituto molto frustrante (anche se per ruolo e non per scelta) e che finisce per catalizzare su di sé tutta l'aggressività dell'atleta. O la gelosia.
  
3. **Rapporto con le compagne.** Eh sì, le donne sono culturalmente meno abituate a vivere la competitività e quando lo fanno la vivono in modo molto più diretto. Le mie esperienze di odi reciproci dichiarati e manifesti all'interno di squadre sportive riguardano solo donne. Ma anche quando è assente la componente di negatività verso le altre, rimane spesso una difficoltà di base ad instaurare rapporti interpersonali. Non potrò mai scordare una giornata passata con tre ragazzine apparentemente mute, in quanto incapaci di parlarsi, appartenenti ad una squadra Nazionale giovanile. Tra l'altro, essendo lo stile femminile di risposta allo stress molto basato sul sostegno sociale, queste ragazzine finiscono per privarsi di un'importantissima arma reciproca di sopravvivenza.

*Articolo di Pietro Trabucchi apparso sul mensile "Correre"*