



Premio 2026

INDOMITA DONNE DI SPORT



PRESENTAZIONE



Il progetto **Indomita – donne di sport**, promosso dai Centri giovanili don Mazzi, nasce come modello educativo volto a contrastare l'abbandono sportivo femminile, che si manifesta mediamente intorno ai 14 anni, e le profonde disparità di genere ancora presenti nel mondo dello sport, a tutti i livelli.

In questo percorso, il **Premio 2026 Indomita – donne di sport** ha rappresentato la prima iniziativa concreta e cardine del progetto, con l'obiettivo di riconoscere e valorizzare realtà, associazioni e atlete che si distinguono nella promozione della parità di genere nello sport, nell'educazione ai valori inclusivi e nella diffusione di buone pratiche di rispetto e uguaglianza.

Il Premio è stato articolato in **tre categorie** di riferimento, individuate per rappresentare i diversi soggetti che possono contribuire concretamente a costruire uno sport più equo e inclusivo:

1. Federazioni, Comitati o Enti di Promozione Sportiva;
2. Associazioni o Società Sportive Dilettantistiche (ASD/SSD);
3. Atlete.

Il valore del Premio non risiede, infatti, nella sola celebrazione di singoli successi, ma soprattutto nella capacità di far emergere soluzioni concrete, efficaci e replicabili. Esperienze che, per caratteristiche, sostenibilità e semplicità di realizzazione, possano diventare modelli da adattare e riproporre in altri contesti, contribuendo così a generare un impatto culturale e sociale più ampio sul tema della partecipazione femminile allo sport.



Già dalla sua prima edizione, il Premio Indomita – donne di sport ha evidenziato con chiarezza la rilevanza del tema e la capacità del progetto di attivare una risposta concreta su scala nazionale. Sono stati infatti **19 i progetti candidati**, provenienti da diverse aree del Paese – Lombardia, Veneto, Liguria e Lazio – e rappresentativi di un panorama vivace e articolato di esperienze impegnate nella promozione dello sport femminile e nel contrasto alle disuguaglianze di genere.

Nel dettaglio, le candidature ricevute sono state 2 per la prima categoria, 11 per la seconda e 6 per la terza.

Proprio in considerazione del valore complessivo emerso da questa prima edizione, si è ritenuto importante dedicare nelle pagine che seguono uno spazio alla presentazione della quasi totalità dei progetti candidati, andando oltre la sola valorizzazione delle esperienze risultate vincitrici.

La scelta nasce dalla convinzione che ogni esperienza meriti visibilità e riconoscimento per l'impegno espresso e per il contributo offerto alla costruzione di uno sport più equo, accessibile e inclusivo.

L'intento è quindi quello di valorizzare queste progettualità come patrimonio condiviso di buone pratiche, mettendole a disposizione di associazioni, società sportive, enti e istituzioni affinché possano trovare ispirazione, individuare soluzioni già sperimentate e, dove possibile, replicarle o adattarle ai propri territori.

In questa prospettiva, il Premio Indomita non vuole essere soltanto un riconoscimento, ma diventare progressivamente uno strumento di conoscenza, confronto e diffusione, capace di trasformare le esperienze positive nate nei singoli territori in patrimonio comune e in occasioni concrete di cambiamento.



LE REGIONI DEI PROGETTI





ELENCO PROGETTI PERVENUTI

CAT. 1 - FEDERAZIONI / COMITATI / ENTI

1. FITA - Taekwondonna
2. CSI Comitato di Verona - Campionato Femminile Calcio a 5

CAT. 2 - ASD / SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE

1. Aerial Danza Aerea
2. Club Nautico San Bartolomeo al Mare
3. Lega Navale Italiana Sezione Lido di Ostia
4. Univela - Campione del Garda
5. ChievoVerona Women
6. Alpo Lepanto
7. Rhodigium Basket
8. Victoria Basket San Bonifacio
9. Scaligera Rugby Verona
10. Be Brave
11. Valdalpone

CAT. 3 - ATLETE

1. Lavinia Bardelli
2. Francesca Bazzoni
3. Claudia Bergamini
4. Giorgia Ferrari
5. Giorgia Grasso
6. Martina Rosignoli

Lo sport non ha genere.
Ha solo coraggio.



PRIMA CATEGORIA FEDERAZIONI, COMITATI O ENTI DI PROMOZIONE SPORTIVA



Questa categoria raccoglie i progetti promossi da Federazioni sportive nazionali, Comitati territoriali ed Enti di promozione sportiva.

Due progetti candidati che dimostrano come le grandi organizzazioni sportive possano farsi promotrici di cambiamento culturale e inclusione di genere.



TAEKWONDONNA FEDERAZIONE ITALIANA TAEKWONDO



Il progetto "Taekwondonna" promuove la parità di genere, il benessere psicofisico e il contrasto alla violenza attraverso le arti marziali.

L'iniziativa si sviluppa attraverso i seguenti elementi strategici e operativi:

- destinatari e territorio: 40 dipendenti dell'amministrazione pubblica del Municipio VI "Le Torri" di Roma (territorio pilota);
- la soluzione: un percorso totalmente gratuito di 15 mesi basato sulla componente delle "Forme" del Taekwondo, che non richiede un avversario fisico e si adatta a ogni età o disabilità.
- metodologia "Stress-Oriented": sessioni bisettimanali da 70 minuti focalizzate su esercizi sotto pressione, gestione emotiva di ansia e panico e simulazioni realistiche di aggressione;
- Protocollo Operativo Difensivo: un sistema in tre fasi sequenziali (valutazione preventiva, pianificazione strategica e opposizione con forza positiva) facile da memorizzare.



Il successo dell'intervento è validato dai risultati quantitativi e qualitativi:

- risultati e impatto: 40 donne formate con maggiore fiducia in sé stesse, riduzione del burnout lavorativo e consolidamento della coesione tra colleghe;
- riconoscimenti istituzionali: assegnazione del 1° premio municipale "Le Stelle delle Torri - Eccellenze del Municipio VI";
- fattore di replicabilità: il progetto si avvale di un toolkit metodologico validato scientificamente. Svolgendosi direttamente sul luogo di lavoro a costo zero per l'utenza, abbatte ogni barriera d'accesso. Il modello è già strutturato in logica aziendale per essere esteso al settore privato e ad altri territori tramite i Comitati Regionali FITA.



CAMPIONATO FEMMINILE CALCIO A 5 MOVIMENTO FEMMINILE DEL CSI VERONA



Belvas Verona



Valpo Futsal



Garda United



Il progetto "Campionato Femminile Calcio a 5" coniuga attività agonistica, inclusione sociale e valorizzazione della persona.

L'iniziativa si sviluppa attraverso i seguenti elementi strategici:

- contesto e origini: nato cinque anni fa come modello alternativo ai campionati federali per abbattere costi elevati e dinamiche competitive esasperate;
- obiettivo principale: promuovere la parità di genere e favorire la partecipazione attiva delle donne in una disciplina storicamente maschile;
- impatto post-pandemia: ha garantito continuità e stabilità a molte realtà sportive locali rimaste in difficoltà nella ripresa delle attività.

La struttura e i punti di forza del format comprendono:

- partecipazione territoriale: coinvolge attualmente nove squadre provenienti dalle province di Verona (sei), Mantova (due) e Brescia (una);
- spirito di comunità: introduzione sistematica del "terzo tempo" conviviale a fine gara per stimolare la socialità tra le squadre;
- fattore di replicabilità: la gestione basata su costi d'iscrizione molto contenuti e trasferte geograficamente limitate assicura una perfetta sostenibilità economica. Questa struttura snella rende il modello facilmente esportabile da qualsiasi comitato sportivo locale in altri contesti geografici.

Ogni campo da gioco
è un campo di battaglia vinto.



SECONDA CATEGORIA ASSOCIAZIONI O SOCIETÀ SPORTIVE DILETTANTISTICHE

La categoria più numerosa del Premio, con 11 progetti che spaziano dalla vela al rugby, dal basket alla danza aerea.

Associazioni e società sportive dilettantistiche che ogni giorno costruiscono inclusione, abbattano stereotipi e creano opportunità per le donne nello sport.





AERIAL DANZA AEREA DISCIPLINE AEREE E CORPO FEMMINILE



Il progetto “Volare per credere in sé stesse” utilizza l'acrobatica aerea come strumento di empowerment, inclusione e valorizzazione delle giovani donne.

L'iniziativa si sviluppa attraverso i seguenti elementi strategici e operativi:

- la soluzione: corsi e allenamenti di discipline acrobatiche (cerchio aereo, tessuti, amaca aerea) strutturati come percorsi educativi;
- valori cardine: sviluppo di forza, autostima, resilienza, disciplina e superamento dei limiti personali e delle paure;
- modello alternativo: promozione di un'immagine femminile non basata sull'estetica, ma sulla preparazione atletica e sul merito.

La struttura operativa e i canali di impatto territoriale comprendono:

- attività sul campo: workshop con artiste internazionali, eventi aperti al territorio e percorsi per le nuove generazioni;
- competitività e rete: partecipazione costante a competizioni nazionali e internazionali;
- fattore di replicabilità: il progetto scardina gli stereotipi legati a una disciplina considerata “di nicchia” o puramente estetica. Attraverso un modulo educativo standardizzato incentrato sul superamento della paura del vuoto e sulla consapevolezza corporea, il format dimostra come trasformare una disciplina artistico-acrobatica in un protocollo di empowerment sociale. È un modello altamente scalabile, esportabile in qualsiasi palestra attrezzata con punti di ancoraggio aerei sul territorio nazionale.





CLUB NAUTICO SAN BARTOLOMEO AL MARE



Il progetto "Cresciamo con il Mare: dove il vento non ha genere" promuove l'inclusione e la parità di genere attraverso lo sport della vela.

L'iniziativa si distingue per i seguenti aspetti strategici e operativi:

- principio guida: "Il vento non ha genere". Ragazze e ragazzi condividono le stesse barche, sfide e aspettative senza corsi separati;
- modelli di ruolo: inserimento stabile di tecniche donne (come Virginia Zeccola) in ruoli di banchina e coaching;
- inclusività sociale: organizzazione di sessioni preventive contro la violenza, mototerapia e attività per comunità psichiatriche.

Il successo del modello è validato da risultati di eccellenza e forti prospettive future:

- risultati sportivi: numerosi podi mondiali ed europei ottenuti da equipaggi e atleti misti;
- riconoscimenti: Club inserito stabilmente nella Top 10 delle Scuole Vela d'Italia dalla FIV;
- sviluppo futuro: estensione del progetto Vela Scuola, acquisto di imbarcazioni per disabili e canali social dedicati;
- fattore replicabilità: un ciclo virtuoso documentato dove le ex-atlete si formano per diventare i coach del futuro.





LEGA NAVALE ITALIANA LIDO DI OSTIA



Il progetto "Onde Pari – Sport d'Acqua per la Parità" promuove l'inclusione sociale e contrasta gli stereotipi di genere.

L'iniziativa si articola attraverso i seguenti punti chiave:

- destinatari principali: bambine e ragazze dagli 8 ai 25 anni, famiglie e scuole locali;
- attività sul territorio: open day sportivi gratuiti di vela, canoa, SUP e windsurf con istruttori qualificati;
- percorso educativo: laboratori dedicati al rispetto, all'inclusione e all'uso di un linguaggio non discriminatorio;
- disseminazione social: campagna mediatica "Il mare non ha genere" basata su testimonianze dirette delle partecipanti;
- evento di chiusura: una giornata finale aperta alla comunità con dimostrazioni pratiche e mini gare non competitive.

Il modello organizzativo garantisce massima efficienza e sostenibilità:

- efficienza economica: l'intero piano operativo è strutturato su una durata di 6 mesi con un budget massimo di € 3.000;
- fattore replicabilità: il format utilizza spazi ed attrezzature già esistenti e si appoggia a volontari locali. Questo lo rende un prototipo a bassissimo costo, facilmente esportabile da altre associazioni sportive in qualunque territorio costiero o lacustre.





UNIVELA - CAMPIONE DEL GARDA VELA FEMMINILE E LEADERSHIP



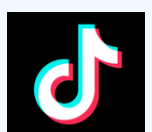
Il progetto "Magenta Foiling Clinic" favorisce l'accesso e l'alta formazione delle donne nei segmenti più tecnici, veloci e avanzati dello sport della vela.

L'iniziativa si sviluppa attraverso i seguenti elementi strategici:

- la soluzione: un clinic intensivo (svoltosi il 16-17 maggio 2026 a Campione del Garda) incentrato sulle discipline d'avanguardia del WASZP e del Wing Foil;
- destinatari e approccio: rivolto a donne maggiorenni con diversi livelli di esperienza, per abbattere il senso di inadeguatezza che spesso allontana la presenza femminile dal foiling;
- respiro internazionale: creazione di un gruppo multiculturale con atlete provenienti da Italia, Russia, Francia, Finlandia e Svezia, stimolando il turismo sportivo sul territorio.

La struttura didattica e il piano di disseminazione garantiscono un impatto d'eccellenza:

- metodologia progressiva: perfetto bilanciamento tra sessioni pratiche in acqua (meccanica, equilibrio, controllo del volo, manovre di gybe e tack) e lezioni teoriche a terra;
- linguaggio e media: campagna di comunicazione inclusiva basata su parole chiave come community e progressione, supportata da un ampio rilascio di materiale visivo (YouTube e Instagram);
- fattore di replicabilità: il progetto propone un format di weekend intensivo fortemente strutturato (teoria, pratica, debriefing e networking) che si appoggia a un'infrastruttura logistica e ricettiva esistente. Questa formula, unendo la formazione tecnica all'empowerment psicologico, si configura come una pratica snella, sostenibile e interamente esportabile in qualsiasi altro circolo velico o centro sportivo legato alle discipline del vento.







ALPO LEPANTO PROGETTO ANTIVIOLENZA ATTRAVERSO LO SPORT



Il progetto “Ogni passaggio conta” nasce con l’obiettivo di generare un profondo cambiamento culturale nella società, contrastando la violenza sulle donne attraverso la naturale potenza comunicativa dello sport. L’intervento sceglie deliberatamente di agire negli ambienti sportivi storicamente maschili per veicolare messaggi chiari, capillari e intergenerazionali.

L’azione si sviluppa attraverso due pilastri operativi principali:

- tornei misti: eventi in cui uomini e donne giocano insieme senza conoscere preventivamente i compagni di squadra, uniti dal motto "Non sai con chi ma sai il perché". Le giornate alternano gare sul campo a laboratori e talk interattivi sul tema della violenza di genere;
- fascia da Capitan*: iniziativa nata nel 2021 per portare la lotta al femminicidio direttamente in campo tramite una fascia personalizzata. Le grafiche vengono ideate ogni anno con un concorso artistico aperto a scuole e accademie di grafica.

Partito nel 2021 dedicando la prima fascia a Chiara Ugolini, vittima di femminicidio, il progetto ha ottenuto il patrocinio dei comuni di Verona e Villafranca di Verona. Nel 2025 l’iniziativa ha registrato un’espansione straordinaria, superando i confini provinciali e coinvolgendo oltre 200 società di svariate discipline (calcio, basket, pallamano, hockey), inclusa l’intera Serie B femminile e squadre di Serie D maschile. Il successo è consolidato dai numeri dei primi tornei, capaci di intercettare più di 300 adulti a maggio e 95 bambine e bambini nel torneo "young" di novembre.



RHODIGIUM BASKET BASKET FEMMINILE E COMUNITÀ



Il progetto promosso da Rhodium Basket ASD punta al rilancio del basket femminile come pilastro educativo.

L'iniziativa si fonda sulla volontà di utilizzare la pallacanestro come strumento concreto di inclusione e crescita sociale, promuovendo percorsi di partecipazione, autonomia e valorizzazione delle persone e delle comunità coinvolte.

Il nucleo valoriale e i punti di forza legati all'impatto e alla replicabilità comprendono:

- obiettivi formativi: fornire un adeguato percorso didattico capace di trasmettere il rispetto, la determinazione e il lavoro di squadra;
- sviluppo dell'autonomia: offrire a bambine e ragazze del territorio opportunità per diventare donne più sicure e consapevoli delle proprie capacità;
- fattore di replicabilità: il progetto propone un format fondato su una forte identità educativa e su una gestione proattiva sul territorio. La focalizzazione su una disciplina di squadra accessibile e l'investimento mirato sul settore giovanile costituiscono un modello di presidio formativo lineare, sostenibile sul piano gestionale e facilmente esportabile da altre ASD in differenti contesti locali.





VICTORIA BASKET SAN BONIFACIO



Il progetto "Nessuno ai margini" promuove lo sport femminile, l'inclusione delle persone con disabilità e il rafforzamento della comunità locale.

L'iniziativa si sviluppa attraverso tre anime progettuali distinte:

- minibasket dai 6 anni: progetti gratuiti con centinaia di ore di avviamento motorio direttamente nelle scuole, offrendo pari opportunità a bambini e bambine e abbattendo le prime barriere economiche delle famiglie;
- Filiera Femminile Completa: copertura totale di tutte le categorie giovanili (dall'Under 13 alla Serie B) per impedire l'abbandono dello sport nel delicato passaggio all'età adulta. L'80% della prima squadra in Serie B è cresciuto nel vivaio societario;
- Sezione Baskin (Basket Integrato): attiva dal 2018, accoglie circa 40 iscritti con disabilità fisiche, intellettive o fragilità, supportati da atleti normodotati. Le ragazze delle squadre giovanili femminili partecipano stabilmente a questi allenamenti condivisi.

Il successo dell'intervento è testimoniato da forti elementi di impatto e sostenibilità:

- risultati e riconoscimenti: oltre 150 iscritti al minibasket. Il lavoro silenzioso sul Baskin ha portato la squadra fino in Piazza San Pietro a ricevere il saluto di Papa Leone XIV, ed è stato celebrato nel documentario e serata pubblica "All In";
- fattore di replicabilità: l'approccio scolastico proattivo porta l'attività sportiva direttamente dove si trovano i giovani (classi e cortili), aggirando i limiti logistici familiari. La sinergia integrata tra il settore giovanile e la squadra Baskin costituisce un modello educativo a basso impatto economico, facilmente esportabile in qualsiasi associazione sportiva d'Italia.





SCALIGERA RUGBY VERONA RUGBY FEMMINILE E EMPOWERMENT



Il progetto "Ragazze in Mischia" sviluppa il settore femminile della palla ovale attraverso i valori educativi, inclusivi e sociali del rugby.

L'iniziativa si articola attraverso i seguenti elementi chiave:

- territorio: sviluppato principalmente nella zona est di Verona;
- settore giovanile: rivolto a bambine e ragazze dai 6 ai 18 anni, opera con le scuole locali per scardinare gli stereotipi di genere;
- settore seniores: dedicato alle donne adulte tramite il touch rugby, variante priva di contatto fisico ideale per un approccio graduale;
- attività di empowerment: include allenamenti, tornei, tavole rotonde e percorsi di leadership per coinvolgere le donne nella gestione del club.

Il modello si caratterizza per una spiccata propensione alla crescita e alla sostenibilità:

- evoluzione: avviato nel 2023 con le giovanili, ha integrato con successo il comparto seniores nella stagione 2024/2025;
- fattore di replicabilità: l'utilizzo del touch rugby elimina la barriera della paura del contatto fisico, rendendo la disciplina accessibile a qualunque età. Il format a doppia filiera (scuola/adulti) sfrutta spazi urbani comuni (parchi e piazze), configurandosi come una strategia di inclusione a basso costo, facilmente esportabile in qualsiasi club sportivo d'Italia.





BE BRAVE SPORT E CORAGGIO AL FEMMINILE



Il progetto "Be Brave – da un semino alla parità di genere" contrasta la disparità di accesso delle donne al gioco del calcio a partire dall'infanzia.

L'iniziativa si sviluppa attraverso i seguenti elementi strategici:

- la soluzione: prima scuola calcio tutta al femminile mirata a ribaltare gli stereotipi. L'approccio integra la preparazione tecnica con una profonda attenzione alla psicologia dello sport;
- valori cardine: libertà, autodeterminazione, forza e cura integrale delle singole individualità.

La struttura operativa e i tratti distintivi di impatto comprendono:

- attività sul campo: sviluppo di allenamenti intensi, masterclass ed eventi inclusivi per promuovere l'uguaglianza di genere;
- riconoscimenti ed eco mediatica: il progetto ha ottenuto riconoscimenti nazionali ed è stato oggetto di servizi televisivi (es. Sky Sport "Storie di Futsal") e campagne di sensibilizzazione (InspirinGirls Italia#Nonèdamaschio);
- fattore di replicabilità: il progetto possiede una forte natura itinerante. Ha già esportato il proprio modello di scuola calcio e le proprie masterclass in 8 regioni italiane (Toscana, Campania, Lazio, Abruzzo, Veneto, Lombardia, Sardegna, Puglia). Questo format "su ruote", slegato da una singola sede fisica fissa, si dimostra un modulo ad altissima scalabilità, facilmente replicabile e pronto per essere attivato in qualsiasi impianto sportivo del territorio nazionale.





VALDALPONE SPORT FEMMINILE IN AREA RURALE



Il progetto promosso da ASD Valdalone valorizza il movimento podistico femminile come traino per le giovani generazioni e strumento per promuovere la parità di genere.

L'iniziativa si sviluppa attraverso i seguenti elementi chiave:

- storicità: società con più di 50 anni di esperienza sul territorio e organizzatrice della nota manifestazione "Montefortiana";
- contesto e finalità: promozione del territorio dell'est veronese (Val d'Alpone e colline del Soave) attraverso una rete attiva di 250 soci e atleti amatoriali;
- la strategia di impatto: utilizzare i successi e la seria preparazione delle atlete di punta come modello di ruolo positivo per favorire l'avvicinamento delle ragazze più giovani al podismo.

Il modello si caratterizza per i seguenti elementi di continuità e replicabilità:

- esempi virtuosi: atlete come Laura e Michela incarnano la tenacia e la forza di volontà necessarie a tracciare una strada condivisa per l'intero gruppo podistico;
- fattore di replicabilità: il progetto dimostra come una società sportiva amatoriale radicata possa trasformare le proprie atlete agoniste in "ambasciatrici" del cambiamento. Questo format, basato sul mentoring naturale e sulla visibilità dei risultati femminili all'interno di eventi podistici di massa già esistenti, è a costo zero e risulta facilmente applicabile da qualsiasi associazione podistica o di atletica sul territorio nazionale.

Indomita è chi non smette
di credere nel proprio passo.



TERZA CATEGORIA ATLETE

La categoria più personale del Premio, con storie di atlete che hanno trasformato la fatica in ispirazione.

Donne che ogni giorno sfidano i propri limiti, portando avanti valori di determinazione, resilienza e passione sportiva come esempio per le nuove generazioni.





LAVINIA BARDELLI ATLETA MULTISPORT



La candidatura di Lavinia Bardelli per la "Categoria Atlete" incarna l'eccellenza e il valore ispirazionale delle giovani donne nello sport.

Il profilo e il percorso dell'atleta si sviluppano attraverso i seguenti elementi chiave:

- dati biografici: 12 anni, residente ad Arsago Seprio (Varese);
- doppia passione: pratica in parallelo dal 2019 il calcio (Arsaghese Calcio Femminile) e la vela (Club Nautico Sanbàrt, classi Optimist e RS Feva);
- scelte autonome: ha intrapreso il calcio prima della sua attuale valorizzazione e ha scelto autonomamente l'Optimist rispetto alle imbarcazioni di famiglia per tracciare una propria rotta identitaria;
- impegno sociale: a soli 11 anni è stata relatrice istituzionale presso il Comune di Oggiona con Santo Stefano, parlando pubblicamente di sport e parità di genere.

I risultati agonistici documentati e il valore del modello comprendono:

- Palmarès d'eccellenza: numerosi ori e podi zionali registrati tra il 2024 e il 2026, tra cui spiccano il 1° posto femminile Juniores ad Alassio e il recente 2° posto assoluto (1ª Under 14 e 1ª femminile) a Sistiana;
- fattore di replicabilità (Valore di Esempio): il profilo di Lavinia non rappresenta una storia isolata di talento, ma un prototipo formativo comportamentale. Dimostra come la combinazione di una forte determinazione personale, unita al supporto di ambienti sportivi sani e inclusivi, permetta alle bambine di eccellere contemporaneamente in più discipline storicamente maschili. Raccontare e promuovere questo modello nelle scuole e nei club fornisce alle giovani atlete un punto di riferimento concreto per superare gli stereotipi e l'abbandono precoce.



FRANCESCA BAZZONI RUGBY E SVILUPPO GIOVANILE



Il focus sul settore giovanile di "Ragazze in Mischia" definisce le specifiche tappe educative per avvicinare le studentesse alla palla ovale, superando il timore del contatto fisico.

L'intervento si sviluppa attraverso i seguenti elementi chiave:

- destinatari: bambine e ragazze dai 6 ai 18 anni, con focus sulle scuole primarie e secondarie di primo grado della zona est di Verona;
- la progressione tecnica: divisa in tre fasi mirate: gestione della caduta e superamento della paura del contatto (Fase 1); sviluppo del sostegno e problem solving motorio (Fase 2); gioco strutturato e consolidamento decisionale (Fase 3).

La pianificazione e i risultati concreti sul territorio comprendono:

- articolazione stagionale: promozione scolastica in autunno ed esperienze all'aperto o interregionali in primavera;
- crescita documentata: avviato nella stagione 2023/2024 con una sola atleta tesserata, il settore ha registrato un incremento progressivo grazie alle reti scolastiche;
- fattore di replicabilità: il progetto scompone l'apprendimento del rugby in moduli motori gradualmente adatti all'età evolutiva. Questo approccio metodologico elimina la barriera del giudizio sociale legata agli sport di contatto, dimostrando come un club possa riprodurre una filiera giovanile sostenibile integrando lo sport nei programmi didattici locali a costo zero.



CLAUDIA BERGAMINI FITNESS E SALUTE FEMMINILE



Il progetto "Dalla stessa linea" valorizza l'esperienza sportiva di Claudia Bergamini, cestista della Victoria Basket, per promuovere il benessere fisico, psicologico e sociale delle donne attraverso la pratica del movimento e dello sport, favorendo inclusione, consapevolezza e partecipazione attiva.

L'iniziativa si sviluppa attraverso i seguenti elementi chiave:

- contesto e motivazione: la diagnosi precoce di endometriosi a 15 anni ha indirizzato gli studi dell'atleta verso la fisiologia e l'allenamento specifico femminile;
- la soluzione: apertura nel 2019 della prima palestra specializzata per il target femminile, seguita da un secondo centro nel 2024;
- missione sociale: offrire uno spazio protetto e non escludente a donne di qualsiasi classe sociale, età o livello fisico, incluse quelle affette da gravi problematiche croniche.

Il modello si caratterizza per una profonda etica inclusiva e di parità:

- principio guida: svuotare gli "zaini invisibili" (le disuguaglianze biologiche e sociali) per garantire che il merito rifletta il sudore e non il privilegio;
- fattore di replicabilità: il progetto propone un format di micro-imprenditorialità etica legata al movimento della salute di genere. Strutturando protocolli di allenamento adattati per patologie ginecologiche diffuse come l'endometriosi, l'iniziativa si configura come un modulo operativo replicabile in qualsiasi palestra locale, trasformando i tradizionali centri fitness in presidi di salute comunitaria e di emancipazione femminile.

Curves Borgo Roma



Curves Verona Est





GIORGIA FERRARI RUGBY E INCLUSIONE ADULTA



Il focus sull'area seniores di "Ragazze in Mischia" promuove il benessere psicofisico e il reinserimento motorio delle donne adulte tramite la disciplina del touch rugby.

L'intervento si sviluppa attraverso i seguenti elementi strategici e operativi:

- destinatari: donne adulte dai 18 anni in su e mamme dei tesserati del territorio (Verona est);
- la soluzione: utilizzo del touch rugby (variante senza contatto fisico diretto) per abbattere le barriere legate a impegni familiari o lavorativi e favorire la socializzazione;
- obiettivi collaterali: sviluppare modelli positivi di leadership femminile, inserendo attivamente le partecipanti nei ruoli organizzativi, gestionali e dirigenziali del club.

La progressione didattica e il piano d'azione prevedono:

- il percorso sportivo: diviso in tre fasi sequenziali: avvicinamento motorio graduale (Fase 1); gestione del sostegno e dinamiche cooperative (Fase 2); allenamenti strutturati e tornei amatoriali (Fase 3);
- disseminazione territoriale: organizzazione di tavole rotonde sull'empowerment e attività dimostrative all'aperto nei parchi cittadini;
- fattore di replicabilità: il progetto intercetta l'abbandono sportivo in età adulta offrendo una variante ludica inclusiva e sicura. Questo format, basato su un calendario flessibile e sull'uso di spazi pubblici preesistenti, si configura come un modulo aggregativo ed educativo a bassissimo costo, facilmente replicabile da qualsiasi associazione sportiva nazionale per riattivare le comunità femminili locali.



GIORGIA GRASSO TIRO CON L'ARCO E ATTIVISMO



La candidatura di Giorgia Grasso per la "Categoria Atlete" unisce la pratica agonistica di vertice, la ricerca storica e l'attivismo civile per scardinare le discriminazioni di genere nelle tradizioni locali.

Il profilo e l'azione dell'atleta si sviluppano attraverso i seguenti elementi strategici:

- profilo sportivo: atleta senior di arco nudo (top 10 nazionale FITARCO e FIDASC) e tecnico federale con specializzazione giovanile nella Regione Lazio;
- il contesto: nel 2019, trasferitasi a Orte (Viterbo), riscontra l'esclusione totale delle donne dal tradizionale Palio degli Arcieri dell'Ottava di Sant'Egidio;
- la soluzione: avvia un'azione strutturata partendo da una rigorosa ricerca su fonti documentate medievali per dimostrare la reale presenza storica di donne arciere e combattenti;
- l'impegno pubblico: attiva un canale di lettere formali a istituzioni e contrade (dal 2020) e firma una forte denuncia mediatica su TusciaWeb (2025) contro le ipocrisie delle celebrazioni solo simboliche.



L'impatto istituzionale conseguito e il valore del modello comprendono:

- risultato concreto: ottenimento della storica modifica formale del regolamento dell'Ottava Medievale, che oggi riconosce il diritto di partecipazione alle donne;
- fattore di replicabilità: il metodo applicato dall'atleta (ricerca storica + istanza formale + dialogo istituzionale + comunicazione di impatto) non è un caso isolato. Si configura come un protocollo d'azione civile ed etico interamente esportabile e replicabile in ognuna delle decine di rievocazioni storiche, giostre e palii d'Italia che ancora mantengono regolamenti escludenti. Dimostra come l'attivismo locale basato sulla competenza sportiva possa generare un cambiamento strutturale e culturale a costo zero.



MARTINA ROSIGNOLI ATLETA-EDUCATRICE



La candidatura di Martina Rosignoli promuove la figura dell'atleta donna attraverso il dialogo con le scuole, la sinergia aziendale e la sensibilizzazione contro la violenza di genere.

L'impegno e le attività della candidata si sviluppano attraverso i seguenti elementi chiave:

- intervento nelle scuole: coinvolgimento attivo degli studenti degli istituti superiori (es. "Enrico Fermi") e delle scuole secondarie di Zevio e Peschiera tramite gli eventi "ABC dello sportivo", affrontando i temi del sacrificio e dell'inclusione;
- sinergia con il tessuto aziendale: partecipazione al forum promosso da InJob su leadership e occupazione femminile, sollecitando le grandi imprese a sostenere economicamente il talento sportivo femminile;
- attività sul campo: guida di una squadra di minibasket in una delle poche realtà venete con un settore giovanile al 100% femminile.

Le campagne di sensibilizzazione e il valore del modello comprendono:

- Ogni Passaggio Conta: movimento volto a diffondere messaggi di parità ed emancipazione nell'ambiente sportivo;
- fascia da Capitano: utilizzo della fascia personalizzata durante i match ufficiali (come il 25 novembre 2025) per veicolare un messaggio diretto contro la violenza sulle donne;
- fattore di replicabilità: il profilo di Martina definisce un format integrato di attivismo. Dimostra come un'atleta possa operare come ponte tra il mondo della scuola, le aziende del territorio e i settori giovanili di base. Questo approccio multipartitico, basato su testimonianze nelle aule e gesti simbolici di forte impatto visivo in campo (la fascia), è a costo zero e interamente replicabile da qualsiasi atleta o club sportivo italiano.





INDOMITA – DONNE DI SPORT PREMIO 2026



19 progetti, 6 atlete, un unico obiettivo: rendere lo sport un luogo di pari opportunità per tutte.

Indomita – Donne di Sport è la dimostrazione che il cambiamento è già in atto, in tutta Italia.

Centri giovanili don Mazzi

www.centrigiovanilidonmazzi.it

info@centrigiovanilidonmazzi.it

Via Alberto Dominutti, n. 20

37135 Verona



Ogni traguardo raggiunto apre la
strada a chi verrà dopo