Relazione sull'incontro "La forza delle donne nello sport: gli sport paralimpici"

Giovedì 22 ottobre 2026

Serata molto intensa e coinvolgente giovedi' 22 ottobre 2026 presso la Stazione Rogers, dedicata al tema "La forza delle donne nello sport: gli sport paralimpici". Introdotto dalla Presidente del Soroptimist di Trieste Emilia Mezzetti e moderato da Elena Gianello, l'incontro ha avuto come relatrici la Presidente del Comitato regionale Friuli Venezia Giulia del Comitato nazionale paralimpico e le atlete paralimpiche del nuoto Alessandra Tommasini e Giorgia Marchi.





Dopo i saluti e i ringraziamenti di rito, la serata è iniziata con un fuori programma: la spillatura di Marina Silvestri come socia del Soroptimist. Giornalista, scrittrice, autrice di opere di narrativa e di poesia, studiosa di storia, Marina ha scritto le biografie di importanti donne triestine come Aurelia Gruber Benco e Linuccia Saba. Presentata da Anna Rosa Rugliano e Donatella Graberg, Marina ha espresso la sua gioia di entrare nel Soroptimist, di cui condivide le finalità e la missione, e ha svelato di aver terminato da poco un saggio sul Club di Trieste, di cui ha tratteggiato la nascita inserendola nel contesto storico della città agli inizi degli anni '50 del secolo scorso.

Elena Gianello ha poi introdotto la prima relatrice, Maria Elisabetta Capasa, che ha parlato della sua esperienza: dapprima insegnante e tecnico sportivo ,è passata poi a essere educatrice pedagogica a contatto con le persone con diverse abilità, di cui ha sempre sentito l'affetto che riescono a trasmettere. Giudice sportiva paralimpica, dello sport ha tenuto a dire che è per tutti e che salva la vita, aiuta a superare i momenti difficili facendoci cambiare prospettiva. "Vincere la medaglia della porta di casa" è il traguardo più importante. Ha

ricordato la difficoltà di praticare gli sport paralimpici, manovrare raffinatissime (e costose) sedie a rotelle è un aspetto del superare le barriere. Ha concluso il suo intervento sottolineando l'aspetto dello stare insieme nello sport, non solo nel momento dell'allenamento e della gara ma anche nei momenti di preparazione, in cui l'atleta paralimpico ha bisogno di essere accompagnato e supportato. Sono storie e fatti che vanno raccontati.



È stata poi la volta di Alessandra Tommasini, tuttora insegnante di Scienze motorie; ci ha parlato di come è diventata tetraplegica in seguito a un terribile incidente nel 2020 che le ha fatto perdere completamente l'uso delle gambe e in parte anche delle braccia, e degli 8 mesi trascorsi in ospedale in periodo di pandemia senza poter incontrare i suoi cari. La riabilitazione in acqua le ha fatto scoprire la gioia immensa di stare nell'ambiente acquatico, che ha sentito come il suo vero ambiente. Ha poi iniziato a praticare il nuoto e, sostenuta dalla famiglia e dagli amici, ha iniziato a gareggiare nel dorso, dove ha vinto innumerevoli medaglie a livello nazionale. Ha detto di non volere un esoscheletro e ha incoraggiato tutti a cercare di dare il massimo con quello che si ha, perché solo così si avranno le più belle soddisfazioni.







Giorgia Marchi è una nuotatrice paralimpica di vertice internazionale, atleta della Nazionale Italiana FINP e FISDIR e del Gruppo Sportivo Fiamme Oro della Polizia di Stato, detentrice di numerosi record nazionali soprattutto nella specialità rana, ha partecipato alle Paralimpiadi di Tokyo e a moltissime gare internazionali. La sua disabilità è di tipo intellettivo dovuta a difficoltà al momento della nascita, come ci è stato mostrato nel bel video "#rimettitingioco: Giorgia Marchi", disponibile su YouTube, di cui abbiamo proiettato la prima parte. Giorgia ci ha raccontato della sua routine giornaliera con allenamenti in piscina e in palestra, e del lavoro che svolge presso l'ASL; ha parlato delle sue aspirazioni e delle sue doti di tenacia, e della volontà di guardare sempre avanti. Il suo sogno, anche pensando a quando finirà la sua carriera di agonista, è di essere assunta nella Polizia di Stato come atleta paralimpica con pari diritti agli altri atleti paralimpici, cosa che in questo momento non è concessa agli atleti con disabilità intellettive e del neurosviluppo.

A conclusione, stimolata dalla moderatrice, Capasa ha parlato dell'attività che svolge come Presidente, della necessità di mediare, di trovare fondi, di girare continuamente nelle quattro province della Regione, della necessità di dire sempre le cose come stanno, senza minimizzare o enfatizzare troppo, ma anche della gioia di poter donare la propria esperienza.

Al termine c'è stato uno scambio di doni, in particolare alla Presidente del Soroptimist è stata consegnata una targa ricordo del Comitato paralimpico firmata da Maria Elisabetta Capasa. È seguito un rinfresco in cui c'è stato modo di proseguire le domande in forma personale e approfondire la conoscenza.

Ringrazio per le foto Gianni Peteani, Marina Tutta e Roberta La Mantia.


Maria Elisabetta Capasa
Elena Gianello
Soroptimist International d'Italia
Club di Trieste
Alessandra Tommasini