



## Donne e Sport

**Maria Antonietta Baldo**

Professoressa associata in Chimica analitica  
Delegata della Rettrice alle attività sportive  
Presidente del Comitato per lo Sport Universitario

conversa con

**Jessica Barichello**

Assegnista di ricerca presso il Polo Solare Organico CHOSE  
Università degli studi di Roma Tor Vergata  
Atleta della squadra di Dragon Boat delle Università veneziane

## Jessica

### Ci racconti qual è stato il tuo percorso formativo e professionale finora?

Il mio percorso formativo inizia all'Università Ca' Foscari, frequentando le lezioni del corso di Laurea in Scienze per l'ambiente e il territorio a Santa Marta, ex sede dei dipartimenti scientifici. Da sempre sensibile alle tematiche ambientali, correggevo (e correggo) tutti con un 'chiudi il rubinetto, non sprecare l'acqua' e non avrei potuto scegliere altro percorso di studio. Non sono mai stata una studentessa eccellente al liceo a causa del ritmo scolastico pressante che richiedeva performance giornaliere: dall'età di 15 anni infatti, ogni pomeriggio lo passavo in remiera, allenandomi. Con l'Università tutto è cambiato; gli esami erano prestabiliti in determinati periodi e tutte le materie mi interessavano. La domanda 'come posso aiutare a risolvere la sfida più difficile per noi millennials ovvero il cambiamento climatico, l'inquinamento?' è stato il mio cruccio durante il mio percorso. Mi piace dire che 'ho deciso di seguire il sole', e al termine della Laurea magistrale ho intrapreso una tesi sul riutilizzo di pigmenti fotosintetici, estratti da un'alga invasiva aliena presente nella laguna di Venezia, in tecnologie fotovoltaiche. Da allora, il mondo del fotovoltaico non l'ho più abbandonato. Dopo un Erasmus in Inghilterra e un Erasmus+ in Irlanda, esperienze fondamentali per la mia formazione

culturale e umana, ho iniziato il Dottorato di ricerca, sempre a Ca' Foscari, su tecnologie fotovoltaiche di terza generazione. La mia ricerca non era finanziata da una borsa di studio e credo che alla fine questa si sia rivelata la mia fortuna. Nell'estenuante ricerca di fondi, il mio dottorato è iniziato a Venezia e si è concluso a Roma, passando per Friburgo e per la soleggiata Sicilia. Ho avuto la possibilità di conoscere differenti laboratori, gruppi di ricerca, tematiche di studio, persone stupende ed è stato tutto fantastico. Questo è il mio terzo anno come assegnista di ricerca al centro di eccellenza del fotovoltaico di terza generazione, C.H.O.S.E., dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata.

### Come e quando è nata la tua passione per lo sport, e in particolare per la voga?

Sono veneziana doc e mio padre è un appassionato di voga veneta. All'età di tre anni ho impugnato il mio primo remo e conservo ancora un tema di seconda elementare nel quale scrivevo 'papà fa la Vogalonga'. Credo che il primo imprinting al remo me lo abbia dato lui ma, a differenza sua, la mia passione è stata la canoa. A 12 anni trascorrevi le estati afose dai nonni, a Malamocco, e iniziai un corso di canoa per rinfrescarmi. L'istruttore, dopo la prima lezione, mi chiese di unirmi alla squadra agonistica e

rimasi sorpresa nello scoprire che esistevano altri tipi di canoa rispetto a quelle che utilizzavo al mare. Lunghe e affusolate, tagliavano l'acqua come una spada e filavano velocissime: volevo farlo anche io. Il problema è stato l'equilibrio, difficile da tenere nelle barche da velocità ma, dopo innumerevoli bagni in canale, sono stata ammessa alle prime gare. Per tutti gli anni del liceo mi sono aggiudicata il titolo di campionessa regionale e numerose sono state le medaglie vinte a livello nazionale, tra le più prestigiose un secondo posto ai Campionati Italiani 5000 metri e ai Campionati italiani di maratona, dove mi aggiudicai un terzo posto. La canoa è uno sport principalmente individuale, vinci o perdi tu. Ogni pomeriggio era dedicato all'allenamento e c'era meno tempo per studio e amici: alle superiori, nonostante la grande passione, risentivo di questa situazione. Finito il liceo ho deciso di intraprendere gli studi universitari con più dedizione rispetto ai precedenti e, con sofferenza, ho lasciato gradualmente il mondo della canoa, ma all'epoca non sapevo che il meglio doveva ancora iniziare. Come un fulmine a ciel sereno, all'Università erano iniziati i corsi di Dragon Boat: una

barca da 20 o 10 posti legata alla cultura cinese dove non si utilizza un remo, ma una pagaia. Le primissime gare iniziarono con il Dipartimento di Scienze, capitanato da me in base alle pregresse esperienze e mano a mano sono diventate sempre più importanti. Aiutavo la squadra, che ormai aveva preso il nome di agonistica, a migliorare la tecnica di pagaiata, e iniziai a scrivere i primi allenamenti. Il Dragon Boat mi stava restituendo ciò che non avevo mai avuto nei miei precedenti anni da atleta: una squadra. Capii che la gioia nella vittoria era raddoppiata, triplata o raggiungeva livelli esponenziali, mentre le sconfitte erano meno amare e più veloci da smaltire. L'allenamento diventava condivisione e lo spogliatoio si riempiva di vissuti di 20 persone. Erano i nostri primi campionati italiani, avevamo collezionato abbastanza vittorie ma non ancora quelle decisive. 5 barche affiatatissime in linea di partenza al laghetto dell'Eur, a Roma, si prevedeva una gara testa a testa: avrebbe vinto chi non avrebbe mollato. Mi alzai in piedi a pochissimi minuti dalla gara, guardai le mie compagne e, seguendo i consigli di Rex Johnson nel Manuale del vincitore, ricordai come deve essere fatta la



partenza, visualizzai con loro la gara che sarebbe iniziata da lì a pochi minuti, feci una previsione ricordando ogni piccolo step da seguire ogni 100 metri: i cambi di ritmo, la tecnica e la chiusura nel finale. Per i successivi 10 anni non avremmo più perso un campionato italiano. Ma non solo. Le numerose vittorie collezionate in Cina durante le gare universitarie contro più di 20 equipaggi da tutto il mondo, i mondiali in Canada, i mondiali per club vinti in Francia, le gare universitarie di canottaggio in Inghilterra e l'orgoglio di vogare durante la Regata Storica in galeone contro equipaggi da tutto il mondo.

**Pensi che lo sport, praticato soprattutto a livello agonistico, abbia inciso sulla tua performance universitaria e sulla tua carriera? Se sì, in che modo?**

Sicuramente lo sport ha influito sulla mia carriera e performance universitaria istruendomi in modalità e fasi diverse. Penso di essere stata fortunata a vivere entrambe le esperienze, intensamente, di sport individuale e sport di squadra, e, a posteriori, posso dire che sia di fondamentale importanza nella crescita umana di una

persona. Lo sport individuale è un insegnante feroce: a guardare in faccia la tua sconfitta ci sei solo tu, senza scuse. Puoi decidere di mollare o di rimboccarti le maniche e riprovarci, con la consapevole probabilità di fallire. Sei solo con la tua determinazione a raggiungere l'obiettivo e la tua resilienza nelle cadute. Nello sport individuale ti abitui a presentarti solo alla linea di partenza, e credo che questo mi abbia aiutato a gestire meglio ansia e stress in svariate situazioni della vita. Ho sempre dato il merito alla canoa se sono riuscita a finire il dottorato. Sapevo che quel giorno sarebbero usciti gli esiti di ammissione al dottorato di ricerca e mi ero portata con me il cellulare mentre timonavo in allenamento. Con la mano sporca di salso, toccavo lo screen del telefono in continuazione quando, con il cuore in gola prima, e con profonda tristezza poi, vidi che non avevo vinto la borsa di studio, e questo era un problema. Come avrei trascorso 3 anni senza un euro per sostenermi negli studi? Avrei dovuto chiedere ancora soldi ai miei genitori per altri 3 anni? Non lo realizzavo all'epoca, ma tutti gli insegnamenti che i miei sudori in laguna mi avevano dato affioravano inconsciamente. Sono



andata avanti, ho cercato delle borse di studio alternative, ho cambiato gruppi di ricerca, ho chiesto aiuto e, alla fine, ho vinto io.

### **Quali capacità e quali competenze pensi di aver acquisito attraverso la pratica sportiva?**

Oltre all'organizzazione del tempo tra studio e sport appresa fin da piccola, nella seconda fase della mia carriera sportiva, con il Dragon Boat appunto, ho acquisito altre competenze fondamentali in ambito lavorativo e umano. Se le prime sfide consistevano nel presentarsi sulla linea di partenza da sola, con il cuore letteralmente impazzito, in un misto di emozione e paura, farlo con altre venti persone era un'esperienza del tutto sconosciuta. Ci sono venti persone con te, tutte con caratteristiche fisiche e psicologiche differenti, che provengono da background sportivi e culturali diversi. Per me il Dragon Boat è stata una scuola per esercitarmi a lavorare in gruppo e gestire le persone da capitano della squadra. Allenare, dal punto di vista fisico, si è rivelata la parte più facile, e l'ho fatto lasciando a ciascuno la libertà di praticare in privato lo sport più desiderato e prevedendo nel Dragon Boat esercizi misti che valorizzassero le caratteristiche di tutti, velocità e resilienza. Dal punto di vista psicologico, la variabilità è enorme. Ci sono compagne che hanno necessità di essere tranquillizzate prima della partenza, altre che hanno bisogno di un messaggio post – allenamento, altre ancora a cui non puoi far notare i propri difetti in modo esplicito ma per le quali la gratificazione, anche solo con una parola, è di decisiva importanza per essere rassicurate sulle proprie capacità e rendere di più in barca.

Ricorda qualcosa? Credo che la gestione di gruppi di persone in barca o in ufficio o in grandi gruppi di ricerca sia uguale. L'importante è imparare ad osservare e sviluppare la capacità della sensibilità. La competitività, istintivamente, mi viene da dire che è genetica. Competitiva, non so se sia un bene o un male, lo sono sempre stata. Lo sport può aiutarti ad avere una competizione sana, e non sempre nel mio percorso è stato così. Da adolescente facevo molta fatica, e comparavo me stessa agli altri anziché paragonarmi ad una migliore versione di me. Per me è stato un percorso lento, forse non ancora concluso, imparare ad avere una sana competizione e a scindere le cose, ma quando si raggiunge il risultato si vince una seconda volta. Credo di essere cresciuta nel momento in cui ho iniziato a celebrare le vittorie dei colleghi comprendendo che sono uno spunto per migliorarsi, e poi, un compagno di barca più forte rende il team migliore.

### **Qual è l'insegnamento più importante che hai tratto dalla voga e che ha inciso in modo significativo nella tua vita?**

Sarà banale ma è 'non mollare'. Non mollare perché, anche se abbandonare il mondo della canoa mi sembrava una cosa bruttissima, il destino mi ha riservato, in ambito sportivo e personale, delle esperienze grandiose e migliori delle precedenti. Anche se ho iniziato un dottorato di ricerca senza borsa ora sono una ricercatrice. La resilienza, unita a una prospettiva positiva, ci dà la forza di superare le piccole difficoltà quotidiane che incontriamo. Diciamo che anche una sana cattiveria nel cambiare ciò che non ci piace non guasta mai.





### Jessica Barichello

Jessica Barichello consegue la Laurea in Scienze per l'Ambiente e il Territorio presso l'Università Ca' Foscari Venezia. Nello stesso Ateneo, ottiene il titolo di Dottoranda di ricerca in Scienze Ambientali con una tesi sulle tecnologie fotovoltaiche di terza generazione. Dopo anni di sport agonistico in canoa diviene capitano e atleta della squadra di Dragon Boat delle Università Veneziane Ca' Foscari e Iuav, con cui vince il titolo di campionessa italiana per 10 anni consecutivi. Atleta della squadra nazionale di Dragon Boat, gareggia in numerose competizioni internazionali. Attualmente è assegnista di ricerca presso il polo solare organico della Regione Lazio, C.H.O.S.E., dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata.