

## **Donne e Sport**

**Laura Aimone**

Talent handler, organizzatrice di eventi  
e direttrice artistica Endorfine Rosa Shocking

**conversa con**

**Tatiana Yakimova**

Allenatrice di ginnastica ritmica e co-fondatrice di Olympic Stars

# **Tatiana**

**Iniziamo con una delle classiche domande che pongo agli invitati del Festival: cosa significa ‘Endorfine’ per te?**

Ritengo che il vostro festival e il vostro programma siano molto importanti. Non lo conoscevo prima, ma ho compreso subito il valore del progetto. Per me ‘Endorfine’ significa sensibilità e comprensione, e in questo festival mi sono sentita capita. Lavorando con bambini, ragazze e anche con uomini in ruoli istituzionali, spesso non è semplice trovare chi coglie la delicatezza di certi argomenti. Nel contesto di Endorfine ho percepito una reale attenzione verso ciò che facciamo e verso l’empowerment femminile.

**Come hai scoperto la ginnastica ritmica e qual è il tuo primo ricordo legato a questo sport?**

Ho iniziato a sei anni. Mia madre, medico d’emergenza, un giorno fu chiamata in una palestra dove una ragazza si era fatta male. Rimase colpita dalla grazia e dalla bellezza dei movimenti delle ginnaste e decise di portarmi lì il giorno dopo. Ricordo di essere rimasta sull’uscio della palestra, piccolissima davanti a quello spazio immenso, osservando le ragazze più grandi allenarsi. Da quel momento la ginnastica è diventata parte della mia vita.

**Ti sei sentita subito portata per questo sport o l’inizio è stato difficile?**

È stato un disastro! Per anni ho pensato non fosse il mio sport. Ero paffuta, immatura e spesso indisciplinata. Gli allenatori erano molto severi e io non ero tra le più brave. A undici anni, mia madre mi chiese se volessi continuare con la ginnastica o cambiare e provare la scuola d’arte. Ci provai, ma dopo due giorni ero di nuovo in palestra. Da quel momento tutto cambiò: iniziai a capire il valore della costanza, a pianificare, a darmi degli obiettivi. È lì che ho capito che la ginnastica sarebbe stata la mia strada.

**Durante la tua carriera ci sono stati momenti in cui hai sentito di non avere un punto d’appoggio?**

Sì, molti. Nello sport non si può contare sempre sulla stabilità. L’anno scorso, per esempio, abbiamo partecipato ai Campionati Mondiali in Bulgaria: avevamo lavorato duramente, ma i risultati non sono arrivati. Non è stato facile, ma ho capito che il mio compito come allenatrice è dare ai ragazzi non solo una base tecnica, ma anche psicologica. Oggi lavoro molto di più sull’aspetto mentale, perché la preparazione non è solo fisica.







### **Com'era vivere le competizioni internazionali da atleta, da giovanissima?**

Avevo tredici anni quando ho partecipato agli Asia Games. Nella ginnastica ritmica si compete a livelli alti già da adolescenti, e questo porta grandi pressioni. Ai miei tempi, però, era tutto più duro. Le condizioni di allenamento erano rigide, passavamo mesi lontani dalle famiglie, senza scuola, solo palestra. Era un altro mondo: meno consapevolezza, ma molta determinazione. Oggi i bambini sono più sensibili, più consapevoli, e credo sia un grande passo avanti.

### **Quando hai deciso di diventare allenatrice?**

Ho iniziato ad allenare seriamente intorno ai 25 anni. All'epoca studiavo legge, ma sentivo che non era la mia strada. Volevo lavorare con le persone, trasmettere energia. Quando mi sono trasferita in Qatar, ho avuto l'occasione di entrare nella Federazione di ginnastica e poi di aprire un mio club. Volevo creare un luogo dove le ragazze potessero allenarsi in sicurezza, nel rispetto delle tradizioni locali ma con lo sguardo rivolto alle competizioni internazionali. È così che è nata Olympic Stars. Volevo dare alle bambine qatariane la possibilità di praticare ginnastica ritmica rispettando la loro cultura. All'inizio non esistevano palestre che permettessero alle ragazze di allenarsi senza la presenza di uomini. Con la mia partner qatariana abbiamo creato una struttura che offrisse questo spazio sicuro. Oggi abbiamo tre sedi e una di queste è dedicata alle ragazze che seguono le tradizioni

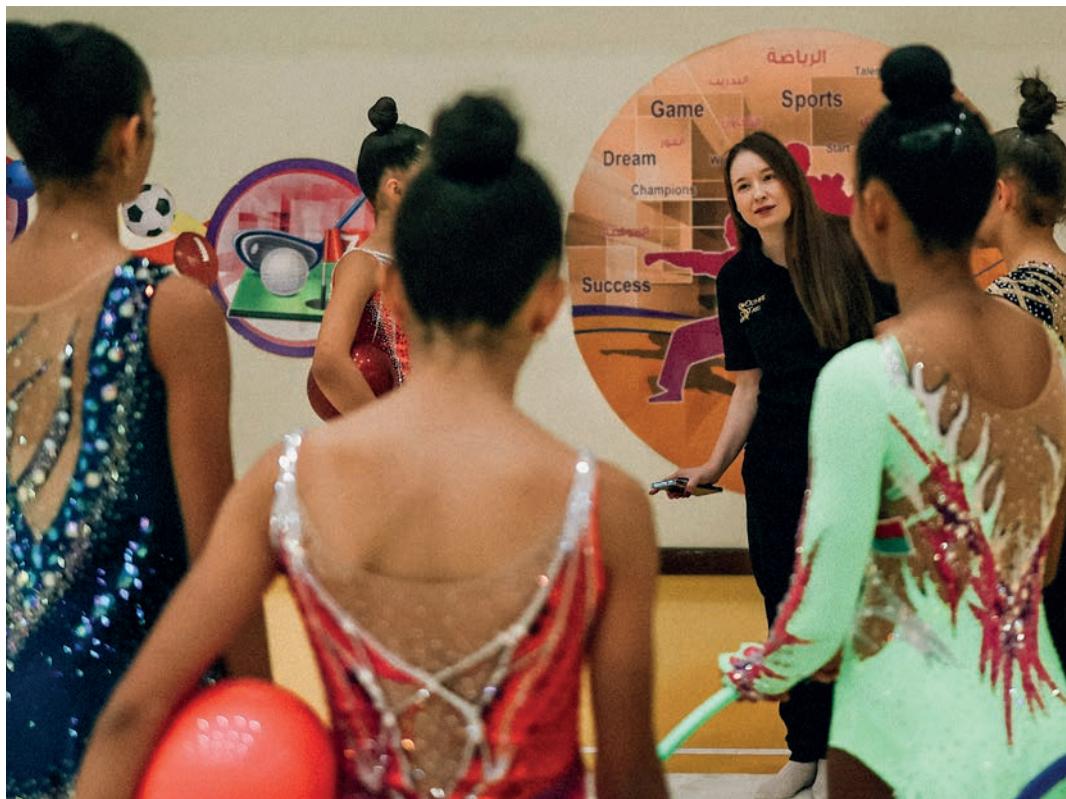
più conservatrici. Volevo anche far conoscere la ginnastica ritmica nella comunità: nel 2016 dovevo spiegare a tutti che era uno sport olimpico! Oggi, fortunatamente, è diverso.

### **Come hai incontrato la regista Danielle Beverly, autrice del documentario su di voi?**

All'inizio volevamo solo girare un piccolo spot per la palestra e abbiamo contattato la Northwestern University. Danielle, che allora era docente lì, venne di persona. Non realizzò uno spot di un minuto, ma cinque anni di riprese! È una donna di grande ispirazione: ha capito subito il valore del nostro progetto e la forza femminile che lo muove. Ricordo il primo giorno di riprese, il 18 febbraio 2018, durante la Giornata dello Sport: un giorno speciale che non dimenticherò mai.

### **C'è qualcosa della ginnasta che eri che ritrovi nelle tue allieve di oggi?**

Tecnicamente sì: la scuola russa è molto riconoscibile, e alcune delle mie ragazze ne portano i tratti. Ma la differenza più grande è nel loro atteggiamento. Le mie ginnaste sono amiche, si sostengono a vicenda anche se competono tra loro. Ai miei tempi eravamo rivali, non esisteva lo spirito di gruppo. Oggi sono fiere, determinate e anche molto intelligenti. Una delle mie ragazze la chiamiamo 'ChatGPT' perché è bravissima a scuola e in palestra! Sono orgogliosa di loro non solo come atlete, ma come persone. I risultati sportivi sono importanti, ma formare ragazze forti e sensibili è il vero traguardo.



#### **Come gestisci un team così multiculturale?**

Le mie allieve provengono da tutto il mondo: Siria, Madagascar, India, Spagna, Stati Uniti, Egitto, Tunisia... È una grande ricchezza. Il Qatar è un crocevia di culture, e questo si riflette anche nello sport. Mi sono adattata a molte tradizioni locali e oggi riesco a comunicare facilmente con famiglie di diverse religioni e origini. Le differenze ci sono, ma il linguaggio dello sport le supera tutte.

#### **Proprio a questo proposito, pensi che la lingua dello sport sia universale?**

Assolutamente sì. Lo sport unisce più di qualsiasi altra cosa. Le mie ragazze hanno amiche in tutto il mondo, condividono le stesse difficoltà, le stesse emozioni, le stesse vittorie. È una comunità globale e solidale.

#### **Cosa ti ha colpito di più vedendo il documentario per la prima volta?**

Mi ha colpito vedere quanto fossi giovane e motivata! Guardandomi, ho provato quasi gelosia per quella versione di me stessa. È stato interessante anche notare come Danielle sia riuscita a raccontare cinque anni di vita, con alti e bassi, pandemia, competizioni, in modo pacato e naturale. Non c'è dramma, solo verità. Io semplicemente vivevo la mia quotidianità: allenavo, crescevo, costruivo.

#### **Qual è la tua visione per il futuro di Olympic Stars?**

Il nostro percorso non è finito. Voglio portare le mie ginnaste ai massimi livelli e far crescere nuove generazioni. Sto già preparando una giovane atleta siriana che parteciperà ai Campionati Mondiali Juniores. Mi piacerebbe anche organizzare eventi internazionali qui in Qatar, per sviluppare la ginnastica ritmica nel Paese e aprirla sempre di più al mondo.

#### **Nel film emerge il tuo equilibrio tra severità e comprensione. Come lo mantieni?**

Credo che il ruolo di mentore debba prevalere su quello del coach severo. La ginnastica ritmica è uno sport adolescenziale e delicato. Le ragazze affrontano cambiamenti fisici, emotivi e devono esibirsi davanti a migliaia di persone. Se pensassi solo ai risultati, le perderei. Il mio compito è formarle come atlete e come persone stabili e consapevoli. I risultati arrivano quando c'è equilibrio.

#### **Se dovessi dare un consiglio su come vivere una vita più 'endorfinica', quale sarebbe?**

Ogni persona è diversa, ma direi: rilassati, fai ciò che ami, sfrutta ogni giorno al massimo. Definisci ciò che vuoi davvero e provaci. L'energia positiva nasce da questo.



**Tatiana Yakimova**

Tatiana Yakimova è una ex atleta russa di ginnastica ritmica ed è la fondatrice e allenatrice della scuola di ginnastica ritmica Olympic Stars con sede a Doha, in Qatar. Ha più di 16 anni di esperienza da allenatrice ed è un giudice certificato di ginnastica ritmica. Da piccola ha partecipato a numerose gare, inclusi i Children of Asia Games. È laureata in Legge all'Università di Mosca. La sua scuola ha un team di allenatori internazionali e atlete dai 3 ai 18 anni che provengono da Medioriente, Africa, Europa e Asia. Nel 2025 due delle sue ginnaste si sono qualificate per i Giochi Internazionali di Ginnastica Ritmica Juniores di Sofia, in Bulgaria. Yakimova è una donna d'affari, una madre e la star del pluripremiato documentario *Qatar Stars*.