

La donna che cambiò le regole

Pubblicato: Lunedì 17 Novembre 2025



(d. f.) Terzo appuntamento con la terza serie di “Alla Balaustara”, la rubrica ideata e scritta da Marco Giannatiempo, curata dalla redazione sportiva di V2 Media/ VareseNews e dedicata alla cultura e alle storie dell’hockey su ghiaccio. Oggi offriamo un omaggio all’hockey femminile descrivendo la figura di **Angela Ruggiero**, origini italiane e un percorso che le ha permesso di diventare un’icona di questo sport, superando i pregiudizi e collezionando medaglie olimpiche.

“Alla balaustara” ha cadenza quindicinale e viene pubblicata il primo e terzo (ed eventualmente quinto) lunedì pomeriggio di ogni mese. I venti racconti delle prime due stagioni e il box con le puntate trasformate in podcast sono disponibili in fondo all’articolo.

Angela Ruggiero detiene **un record molto particolare**, è l’hockeista che in assoluto ha giocato il **maggior numero di partite**, 256 per la precisione, con la **maglia della Nazionale statunitense** di hockey su ghiaccio, anche se il suo più grande successo è stato quello di concedere identità alla figura femminile in questo sport.

La storia di Angela parte da lontano, da una **fotografia sgranata in bianco e nero**, che ritrae **una bambina con un casco almeno di tre misure più grande** e una maglia che le arriva alle ginocchia. Angela ha **solo otto anni** in quella foto, ed è l’unica bambina in mezzo ad una dozzina di ragazzini. Siamo **alla fine degli anni Ottanta**, e quella scena non è comune perché **a Los Angeles**, nonostante la presenza della franchigia dei “Kings”, **il ghiaccio è più un’eccezione che una regola**. L’hockey infatti a differenza di basket, baseball e football non è tra gli sport più apprezzati, ma soprattutto non è uno sport per donne.

Angela questo non lo sa, forse anche a causa del padre che le traduce la passione per il ghiaccio. **Figlio di immigrati italiani, segue l'hockey sin da giovanissimo** e la porta con sé alle partite, dove lei si **innamora del rumore delle lame** sul ghiaccio e **del suono secco del bastone** che colpisce il disco: pura magia, pensa. **Per Natale chiede un paio di pattini**, li ottiene, e da quel momento la sua vita cambia. Per giocare naturalmente l'unica soluzione è una **squadra maschile**, dove sin dai primi allenamenti emerge la sua naturale predisposizione per quello sport: **equilibrio, visione di gioco ed un coraggio** quasi sfrontato.

Ma il mondo dell'hockey non è ancora pronto per una bambina così determinata, e questo a nessun livello: gli allenatori la osservano con **curiosità**, ne ammettono le **doti**, ma sanno che non avrà futuro. I genitori dei ragazzi invece mormorano, dicendo che «l'hockey **non è uno sport da femmine**». Angela quelle parole non le ascolta, **va avanti per la sua strada**: lei è una che non chiede spazio, se lo prende. Per anni continua a giocare con i maschi, spesso **i commenti fanno più male delle cariche**, ma lei continua a pattinare, finché all'età di tredici anni **il suo talento diventa troppo evidente** per essere ignorato.

Lo capiscono i genitori, che per facilitare la sua carriera **decidono di trasferirsi in Connecticut**, dove potrà giocare in un ambiente più competitivo. Angela entra nella squadra della **Choate Rosemary Hall, una delle scuole più prestigiose** del Paese, dove incontra altre ragazze come lei, **determinate a cambiare le regole**. Lì capisce che non sta solo giocando a hockey, sta aprendo una porta al cambiamento. Nel 1997, a soli 17 anni, arriva la **chiamata nella nazionale femminile** statunitense; un anno dopo **vola a Nagano, in Giappone**, dove per la prima volta l'hockey femminile entra nel **programma olimpico**. Lei è una delle più giovani del gruppo, ma **gioca come una veterana** e grazie alle sue incredibili attitudini **gli Stati Uniti battono il favorito Canada vincendo l'oro olimpico**: è il primo grande trionfo dell'hockey femminile americano, e Angela è l'artefice di quella vittoria.

Quella medaglia segna il suo passaggio all'età adulta. Dopo Nagano, **Ruggiero entra all'Università di Harvard**. Studia Scienze Umane, ma sul ghiaccio continua a brillare: diventa **capitano della squadra, guida il team universitario** femminile della "Crimson" della Harvard University verso una stagione storica dove tra l'altro **si laurea con il massimo dei voti**. Mentre molti atleti si concentrano solo sulla carriera sportiva, Angela comincia a guardare oltre: legge di **leadership, management, etica sportiva**. Per lei l'hockey non è solo una disciplina da giocare, ma **un sistema da trasformare**. Quando lascia Harvard, è ormai una **donna completa**: atleta, intellettuale, simbolo di emancipazione. La bambina di Los Angeles che giocava tra i maschi è diventata una **figura di riferimento per lo sport mondiale**.

Da lì in avanti, **la sua traiettoria si fa leggendaria**, collezionando **in quattro Olimpiadi, quattro medaglie**: un oro, due argenti ed un bronzo, partecipa ad una **decina di campionati del mondo**, per una carriera che oltre ai successi ha l'incredibile merito di aver **rotto barriere di genere e aperto strade nuove** per lo sport femminile. Nel 2005, Angela Ruggiero scrive una delle pagine più sorprendenti della storia sportiva: viene infatti **ingaggiata dai Tulsa Oilers, squadra maschile** della Central Hockey League, diventando di fatto la prima donna a giocare un match ufficiale in un campionato professionistico maschile. Non una trovata mediatica, ma un messaggio: **il talento non ha sesso**, la competenza non ha etichette.

Conclusa la carriera sul ghiaccio, **Angela non ha smesso di spingersi oltre, conseguendo un MBA**, importante master universitario post-laurea di alta formazione, per poi fondare lo "**Sports Innovation Lab**", centro di ricerca che **studia il comportamento dei tifosi e il ruolo della tecnologia nello sport**. Oggi siede nel "Comitato Olimpico Internazionale", è consulente, imprenditrice, e una delle menti più influenti quando si parla di sport e innovazione.

La sua storia è una lunga linea tracciata sul ghiaccio: un segno di passaggio, ma anche di direzione.

La prova concreta che la vera forza, a volte, è quella di **saper immaginare** il futuro.

ALLA BALAUSTRA – [Leggi le puntate precedenti](#)

IL PODCAST – “Dalla Balaustra” è anche un **podcast** trasmesso su Radio Materia e disponibile sulle principali piattaforme di ascolto. Nel box sottostante trovate tutte le puntate pubblicate fino a ora.

di [Marco Giannatiempo](#)