

Camilla Mingardi – Quando Lo Sport Diventa Un Viaggio

ALTRA PROSPETTIVA X OTTOBRE 9, 2026



Camilla Mingardi è una pallavolista professionista che ha costruito la propria carriera con determinazione, energia e tanta voglia di mettersi alla prova. Oggi, dopo anni ai massimi livelli, vive una nuova esperienza sportiva in Giappone, dove sport e vita quotidiana si incontrano in una cultura molto diversa dalla nostra. Ma oltre il campo c'è una Camilla fatta di famiglia, viaggi, amore e progetti per il futuro. È proprio da qui che parte questa conversazione: dalla giocatrice alla persona.

Nella tua famiglia lo sport era presente da sempre, ma sei stata tu a portarlo fino al livello professionistico. Quando hai iniziato a capire che la pallavolo non sarebbe stata soltanto una passione, ma avrebbe potuto diventare la tua strada?

Lo sport in casa mia c'è sempre stato: mio papà ha un negozio di biciclette, mio fratello giocava a calcio e i miei genitori mi hanno fatto fare un po' di tutto da piccola perché ero una bambina con tantissima energia, che non stava mai ferma. Ho iniziato a giocare a pallavolo anche perché ero tra le più alte della scuola e le mie compagne mi hanno detto di provare. Mi è piaciuta da subito. Mi piaceva stare in gruppo e fare uno sport di squadra, ma si vedeva che c'era anche del potenziale. La vera svolta è arrivata quando mi hanno selezionata per un camp estivo di alta formazione: ho capito che non era più soltanto un passatempo o una questione fisica, ma che c'era del talento e che poteva diventare qualcosa di più.

Hai vissuto tante esperienze, hai giocato in diverse squadre, hai vissuto in molte città... C'è qualcosa che oggi diresti a una giovane atleta per affrontare questa professione nel migliore dei modi?



La mia carriera è iniziata molto presto: a 14 anni sono andata via di casa perché mi avevano selezionata nelle giovanili della Yamamay Busto Arsizio. Da quel momento non sono più tornata indietro ed è iniziato il mio percorso per diventare un'atleta professionista. Negli anni ho cambiato tante squadre e diverse città, giocando quasi sempre in Italia, che è il campionato più difficile e competitivo al mondo. Ho sempre cercato nuovi stimoli, nuove sfide e obiettivi più alti per mettermi alla prova. A una ragazza che vuole fare questo percorso dico prima di tutto che serve tantissima passione, perché senza quella non si reggono i ritmi e i sacrifici dell'alto livello. Poi servono pazienza e tanto lavoro duro. I momenti difficili e le battute d'arresto arrivano per tutti, ma è proprio lì che si impara a diventare più forti. Bisogna essere orgogliose di quello che si conquista con il proprio lavoro ogni giorno, senza aver paura di essere ambiziose

In campo sei conosciuta per energia e carattere. Quanto c'è di Camilla fuori dal “taraflex” che le persone non vedono a un primo sguardo?

In realtà sono esattamente la stessa persona dentro e fuori dal campo. Sono determinata, energica, competitiva, agguerrita e anche un po' pazza, e questo vale sia quando gioco sia nella vita di tutti i giorni. L'unica cosa che da fuori non si nota subito è la mia parte più interna e fragile: come tutti ho le mie insicurezze e le paure, ma quando entro in campo riesco a trasformare tutto in adrenalina e carica. Non c'è un personaggio o una maschera: la Camilla che si vede in partita è la Camilla reale

Nel corso della carriera hai anche attraversato momenti complicati, fisicamente e mentalmente. In quei periodi cosa ti ha aiutato a non perdere l'equilibrio?

La vita dello sportivo non è tutta rosa e fiori. Ci sono gli infortuni, c'è la lontananza da casa e dagli affetti, ci sono ritmi e orari molto rigidi e tanta pressione. Nei momenti più complicati quello che mi ha tenuta in piedi è stato il supporto della mia famiglia e del mio compagno Stefano. Mi sostengono sempre, in qualsiasi situazione, sia come atleta che come persona. Sapere di avere il loro appoggio incondizionato e che credono in me mi dà la forza per superare i momenti difficili, rialzarmi e ritrovare l'equilibrio nei momenti di difficoltà



Dopo tanti anni ad alto livello, che rapporto hai oggi con la pallavolo rispetto a quando hai iniziato?

Ovviamente il rapporto è cambiato nei termini: da ragazzina di 12 anni che giocava con spensieratezza con le amiche, la pallavolo è diventata il mio lavoro, con tutte le responsabilità che ne conseguono verso me stessa, la squadra e tutte le persone che mi seguono. Ma la sostanza non è cambiata. Ancora oggi, quando entro in palestra per allenarmi o mi preparo per una partita, mi diverto e provo le stesse emozioni. Amo la carica che mi dà il campo, il tifo dei palazzetti pieni e la soddisfazione dopo una vittoria. Il contesto è diventato professionale, ma la voglia di giocare e la passione sono rimaste le stesse



Quando spegni tutto — palestra, partite, social — chi è davvero Camilla nella quotidianità?

Quando stacco da tutto sono una ragazza molto semplice. Passo il mio tempo libero con Stefano e la nostra gattina Maya. Ci piace tantissimo viaggiare, fare esperienze diverse e allontanarci dalla solita routine appena ne abbiamo l'occasione. Per il resto, cerco di dedicare tempo alla famiglia e amiche. Finita la giornata in palestra, mi godo le cose normali di tutti i giorni

C'è una parte della tua personalità che pensi possa rimanere nascosta perché in campo emerge un'immagine molto precisa di te?

No, non penso ci sia qualcosa di nascosto. Il campo semplicemente tira fuori e amplifica il mio carattere. La grinta e la determinazione che si vedono quando sono in campo sono parte di me al 100%. Semplicemente fuori dal campo non c'è l'adrenalina della partita, quindi gli stessi tratti del mio carattere emergono in modo diverso.

Anche la tua vita sentimentale è legata al mondo dello sport, visto che il tuo compagno ne fa parte. Quanto pensi che condividere questo mondo vi avvicini e quanto, invece, reputi sia importante riuscire a costruire uno spazio vostro lontano dal campo di gioco?

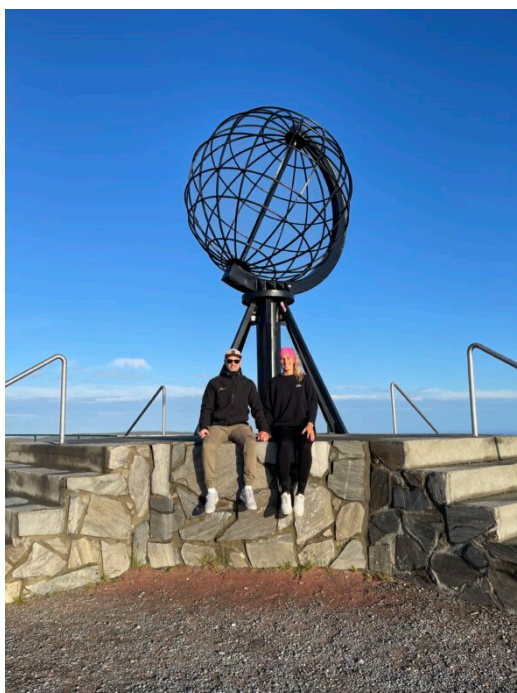
Stefano ha giocato a basket per tanti anni e oggi fa l'osteopata. Questo aiuta perché capisce le dinamiche, i ritmi e la mentalità dello sport agonistico, ma al tempo stesso fa un lavoro diverso dal mio. Sa quello che provo e cosa comporta la mia carriera. Anche dal punto di vista professionale è un ottimo supporto. Stiamo insieme da 11 anni: abbiamo condiviso ogni singola esperienza standoci vicino e penso che, insieme alla mia famiglia, è la persona che mi conosce meglio in assoluto. Allo stesso tempo riusciamo a mantenere i nostri spazi e la nostra indipendenza: ognuno ha la propria carriera e il proprio ambito di lavoro quotidiano, e questo ci permette di completarci a vicenda.



Nell'estate del 2025 hai scelto di andare dall'altra parte del mondo a Himeji, nella Serie A giapponese. A cosa è legata questa decisione? La voglia di cambiare aria, di mettersi alla prova, di conoscere una nuova cultura e scoprire una parte di te che forse in Italia non avresti conosciuto o cos'altro?

Andare a Himeji è stata una scelta voluta. Io e Stefano avevamo da tempo l'idea di visitare il Giappone, poi si è presentata l'opportunità sportiva e abbiamo deciso di cogliere l'occasione per viverci davvero. È un Paese che mi affascina tantissimo e sono molto contenta della scelta fatta. A livello umano e sportivo mi sta dando molto: la cultura e il modo di lavorare qui sono molto diversi rispetto all'Italia. Per me si tratta di una grande sfida e di un'esperienza di crescita importante.

Curiosando sui social, si percepisce quanto il viaggio sia una parte fondamentale della tua vita e di quella con Stefano, il tuo compagno. C'è un viaggio che, più di altri, vi ha lasciato qualcosa a livello umano e che ancora oggi portate con voi? Oppure una meta che non avete ancora raggiunto, ma che sentite di voler vivere insieme?



Amiamo viaggiare e ci sono ancora tantissimi luoghi che vorremmo vedere. Se devo citare un viaggio speciale, penso a quello che abbiamo fatto qualche estate fa con il nostro van camperizzato: siamo partiti da casa e siamo arrivati fino a Capo Nord, per poi rientrare a casa attraversando diversi Paesi europei. È stato un viaggio bellissimo, con paesaggi incredibili e una grande sensazione di libertà. Ci è rimasto così tanto dentro che ci siamo anche tatuati insieme le coordinate di Capo Nord sulla pelle per ricordarlo sempre.

Sei seduta in riva al mare a guardare il tramonto. Prova a immaginare la tua vita da persona e non più da giocatrice: come la vedi? E cosa ti piacerebbe trovare in quel futuro?

Adesso sono totalmente concentrata sulla pallavolo, quindi non è facile proiettarsi troppo avanti nel tempo. Se immagino un futuro dopo lo sport, vedo me e Stefano con la nostra famiglia, i nostri bambini che corrono in spiaggia e la nostra gattina con noi. Mi piacerebbe trasmettere ai figli gli stessi valori con cui sono cresciuta io: l'amore incondizionato e l'esserci sempre l'uno per l'altro. Dal punto di vista professionale, dopo la pallavolo mi piacerebbe lavorare con i bambini. Sono laureata in Psicologia e vorrei applicare questo percorso a contatto con i più piccoli, nel mondo dello sport, nelle scuole o in progetti educativi. Facendo camp e allenamenti con i bambini qui in Giappone e con le mie squadre precedenti, ho capito che è un ambito che mi piace molto e in cui mi vedrei bene in futuro

ilDoppio1
Mattia Bernardinello