

## Il Portiere nel Calcio Femminile: Analogie e Differenze

🕒 Ultima modifica: Martedì, 06 Febbraio 2018 21:30



Il calcio femminile è in rapido sviluppo, soprattutto dopo l'input del 2015 in cui molte società professionistiche, agevolate dai regolamenti delle istituzioni, stanno promuovendo lo sviluppo del movimento, iniziando ad investire risorse economiche e soprattutto professionali nelle squadre femminili.

Per il calcio Italiano si tratta di una vera e propria svolta sportiva e culturale, l'anno zero di un percorso che in altre nazioni è iniziato tempo fa e ora è una realtà che mobilita interessi economici, sportivi e

sociali.

In stati europei come Svezia, Germania e Olanda, il calcio femminile, per la qualità delle giocatrici, per il pubblico presente e per gli introiti economici è infatti quasi paragonabile a quello maschile.

Lo sforzo economico da parte dei club professionistici italiani porterà sicuramente ad un incremento dell'interesse da parte di tutte le figure professionali che già operano nel settore maschile aumentando la qualità di istruzione a servizio del "mondo rosa". Un punto di partenza necessario per potersi confrontare con quelle nazioni che da tempo considerano il calcio femminile al pari di quello maschile.

Naturalmente approcciarsi al calcio femminile con le stesse metodologie e dinamiche di quello maschile è del tutto errato; nonostante si presentino le stesse condizioni di regolamento, variano invece le caratteristiche delle interpreti del gioco, soprattutto per quanto riguarda gli aspetti antropometrici, condizionali e psicologici. Queste differenze, come in ogni disciplina sportiva, portano ad un modello prestativo differente dall'uomo e quindi anche a delle ripercussioni nel gioco, in particolare nel ruolo del portiere.

### **CARATTERISTICHE ANTROPOMETRICHE**

A differenza del calcio maschile nel quale in bibliografia troviamo innumerevoli studi, nel calcio "rosa" gli approfondimenti sono molto pochi e forse nessuno si è mai occupato di studiare in modo accurato le caratteristiche antropometriche del portiere donna.

Resta comunque chiara alla semplice osservazione, la differenza fisica tra donne e uomini, a maggior ragione tra le ragazze che vestono i panni del portiere. E' raro trovare donne portiere che raggiungono altezze importanti e con una fisicità pressoché ottimale, a differenza, per esempio, delle giocatrici di pallavolo di alto livello che hanno un rapporto peso e altezza più consono al fenotipo di un atleta.

Come successo in altre discipline, con il passare del tempo e con la pratica, questi aspetti andranno indubbiamente a perfezionarsi. Con la costante crescita del movimento, il numero delle atlete che decideranno di approcciarsi sin da piccole alla pratica del giuoco del calcio aumenterà: l'ingresso di società professionistiche consentirà infatti alle giovani atlete, che finora venivano orientate ad altre discipline considerate culturalmente "più adatte alle donne", di avvicinarsi al calcio e magari scegliere

propri il ruolo di portiere, di sognare un campo di serie A e emulare le campionesse che militano in tali categorie. Nei prossimi anni si assisterà quindi ad un incremento delle bambine che sceglieranno di giocare in porta e aumenterà la possibilità di avere portieri che possano essere considerate sempre più atlete con la A maiuscola.

Sarà indispensabile per il progresso del movimento femminile anche l'incremento delle figure professionali, come preparatori atletici e nutrizionisti, che scelgano il calcio femminile per vocazione e non come ripiego per un mancato collocamento in quello maschile.

## **COMPONENTE PSICOLOGICA**

Generalmente la donna ha delle caratteristiche psicologiche e comportamentali differenti dall'uomo. Queste dissomiglianze sono da conferire a fattori genetici, a influenze e a modelli imitativi acquisiti nel contesto sociale, in corrispondenza con i preconcetti culturali correnti. La donna, sul rettangolo di gioco, ha un elevato senso di responsabilità individuale che produce sicuramente dei vantaggi sotto l'aspetto tecnico dell'allenamento. Alcune delle peculiarità che emergono sono la forte capacità di autocritica, costanza a migliorarsi e determinazione a terminare con successo l'obiettivo prefissato. Il rovescio della medaglia è però il rischio di sfociare in eccessi di perfezionismo e in sensi di colpa più enfatizzati per gli errori compiuti.

Le giocatrici, rispetto ai giocatori, hanno bisogno di una maggiore attenzione e comprensione, soprattutto nei momenti di difficoltà, durante i quali hanno l'attitudine ad addossarsi le cause dei propri errori, insuccessi e fallimenti.

Secondo quanto evidenziato dagli allenatori, e ragazze nel mondo dello sport sono senza dubbio molto disciplinate e determinate, ma allo stesso tempo più emotive, difficili, suscettibili e vulnerabili. A differenza dell'uomo avvertono la gara in modo più stressante e tendono a vivere conflitti maggiori nel gruppo.

## **ASPETTO TATTICO**

L'aspetto tattico nel calcio femminile varia da quello maschile perché caratterizzato da fattori antropometrici, condizionali (in particolare la forza) e di gioco, differenti che nell'uomo. La prerogativa che contraddistingue il gioco, è nei tiri, tendenzialmente meno veloci e nella maggior parte dei casi con traiettoria a parabola rispetto a quelli che avvengono nel calcio maschile. Per far fronte a queste caratteristiche intrinseche del gioco, la donna portiere (meno alta e con livelli di forza inferiori rispetto all'uomo) assumerà un atteggiamento tattico differente, giocherà in una posizione più arretrata rispetto all'uomo e avrà un atteggiamento più prudente e meno proiettato all'occupazione degli spazi in avanti poiché più vulnerabile nella difesa della porta. Vista la continua evoluzione della disciplina, si assisterà ad un miglioramento delle strutture delle atlete (miglior selezione delle giocatrici e di proposte metodologiche a 360°), ad un aumento della velocità dei tiri e ad una diversificazione delle tipologie degli stessi. Questa probabile evoluzione porterà ad ulteriori modifiche dell'aspetto tattico che dovrà nuovamente adattarsi alle nuove richieste di gioco.

## **LA TECNICA**

Per quanto riguarda la tecnica specifica del ruolo e la sua didattica, ritengo che non ci siano differenze tra uomo e donna. La gestualità tecnica è la medesima, come anche le progressioni didattiche sono

pressoché identiche. Molto probabilmente, rispetto all'uomo, cambia la frequenza e la tipologia con la quale le gestualità tecniche si manifestano durante la partita. Avendo un atteggiamento più difensivo rispetto all'uomo per i motivi citati in precedenza, durante la gara la donna eseguirà meno uscite in avanti, basse e alte rispetto all'uomo, ma tutte queste considerazioni si potranno fare con assoluta certezza solamente dopo aver portato a termine un'analisi accurata del modello "tecnico - prestativo" (che al momento non esiste).

## **LA FORZA E LA METODOLOGIA**

Per quanto riguarda lo sviluppo condizionale dell'atleta, i lavori di forza sono indubbiamente fondamentali, specialmente per le donne che presentano evidenti differenze rispetto a una prestazione maschile. Fino a circa 12 anni non si evidenziano grosse diversità in termini di forza espressa tra ragazzi e ragazze, ma in seguito alla pubertà nella componente maschile c'è un aumento più rapido della stessa (Testosterone). Ad ogni modo, indipendentemente dalla metodologia utilizzata per allenare la forza (utilizzo di macchine isoinerziali, pesi, macchina isotonica o quant'altro), ritengo che il vero lavoro di forza avvenga in campo con la ripetizione delle gestualità tecniche abbinate a una corretta intensità e al ritmo dell'allenamento.

Dal mio punto di vista ritengo importante non abbinare le proposte tecniche in campo agli aspetti condizionali. L'allenamento dovrà prevedere esercitazioni che vadano dalla tecnica analitica, alla tecnica applicata, alle situazioni di gioco, senza la combinazione ad esempio di balzi o skip che precedono la gestualità tecnica. In questo modo saremo sicuri che sia la gestualità tecnica che la componente di forza (es il balzo o lo skip) vengano eseguite nel modo corretto senza influenzare negativamente l'espressione dell'uno o dell'altro. In parole molto più semplici dobbiamo pensare la forza e la tecnica come due ambiti separati nelle esercitazioni, non dimentichiamoci che la ripetizione delle gestualità tecniche sono da considerarsi delle vere e proprie espressioni di forza specifica, mentre la forza "a secco", che verrà eseguita in palestra o in campo,

sarà da supporto per il lavoro specifico nel rettangolo di gioco.

***Giuseppe Mammoliti – Prep. Portieri Juventus Women***

---