

IL NUOVO

CALCIO

N.113 - Dicembre 2001 L. 8000 - 4,13 Euro

All'interno Calcio a cinque - Calcio femminile

- **INTERVISTA
A DE BIASI
I SEGRETI
DEL MODENA**
- **QUADERNO
QUALE
DIALOGO TRA
GIOCATORI
E MISTER?**

- **INCHIESTA
SI PUÒ GIOCARE
TRE VOLTE
LA SETTIMANA?**
- **NATALE
COME ALLENARSI
COSA MANGIARE**
- **COMO PRIMAVERA
TRENTA GIORNI
DI LAVORO**

INZAGHI IL FALCO D'AREA

www.sportivi.it

Anno XI - Mensile - Editoriale Sport Italia S.r.l. Via Masaccio 12 - 20149 Milano
Sped. in abb. post. 45% art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano



È ovvio che tra il calcio maschile e quello praticato dalle donne ci siano delle evidenti differenze. Per migliorare lo spettacolo si potrebbe variare qualcosa? I pareri del portiere della Nazionale e di Giorgio Rondelli, esperto di preparazione atletica.

Giorgia Brenzan

Per ogni record ottenuto nelle varie discipline sportive è consuetudine paragonare il risultato con la miglior prestazione fatta registrare dall'altro sesso. E attraverso questo confronto si accostano i risultati e lo spettacolo offerto nelle varie manifestazioni. Quindi, una schiera di critici e opinionisti "spara" giudizi sulla possibilità o meno di ottenere gli stessi risultati cronometrici o addirittura arriva a chiedersi se si potrà competere nelle stesse gare. E, udite udite, al termine di questi dibattiti, si arriva poi ad affermare che la donna ha caratteristiche fisiche diverse e sicuramente deficitarie rispetto agli uomini (sic!).

C'è spettacolo e spettacolo

A mio avviso è molto godibile lo spettacolo offerto dalla pallavolo femminile che consente alle donne di schiacciare in virtù della minor altezza della rete e pure gradevoli sono le gesta delle atlete impegnate nelle corse a ostacoli, con barriere più basse. Ma quando c'è contatto fisico? Cosa dire di calcio e boxe? Nel nostro Paese paragoni e pregiudizi si sprecano e proprio tutto ciò rappresenta un muro invalicabile per le giovani appassionati che vorrebbero avvicinarsi alla pratica. Eppure, se è vero che la struttura fisica femminile è differente da quella maschile, la voglia di competere è la stessa. Infatti, equitazione a parte, nessuna sportiva si trova a disputare una competizione mista: perciò, se è vero che la donna ha prestazioni fisiche inferiori, è anche lapalissiano che la sua performance non dovrebbe essere misurata con quella maschile. Infatti, la differenza è insita nella premessa.

Lo sport è divertimento

Dovendo scrivere di calcio mi sorprende della relatività delle affermazioni e delle valutazioni fatte verso chi pratica "lo sport nazionale". Nell'immaginario collettivo la donna che gioca a pallone è un "maschiaccio", non può effettuare alcuni tipi di stop, ha le gambe storte e rovinare dalle botte prese e via di seguito.

Mi chiedo quanto tempo dovrà ancora passare, affinché il cosiddetto sesso forte non si senta più minacciato nella propria superiorità fisico-atletica (e non solo) dalle donne! Per lo spettatore non dovrebbe essere difficile accettare lo sport e l'avvenimento agonistico per ciò che sono: una sfida ai propri limiti e un momento di svago dai problemi quotidiani.

Il calore degli States

A tal proposito devo nuovamente far notare come in altre parti del mondo (vedi Stati Uniti) il calcio venga vissuto come sport prevalentemente femminile: 40.000 persone di media a partita per il neonato campionato professionistico (appena concluso), è un dato da far invidia addirittura alla nostra Serie B. Ciò, a mio avviso, non può essere segno di assenza di cultura calcistica, ma ci trovia-



**non fate
paragoni**

mo davanti a una maggiore maturità sportiva da parte del pubblico.

Proposte indecenti

Visto il crescente successo di molti sport al femminile, c'è chi pretende di inserire a tutti i costi delle novità: minor durata delle partite, campi più corti e porte più strette. Un colpo di magia? I palloni più leggeri. Per nostra fortuna Fifa e Uefa credono nel futuro della disciplina al femminile e sembrano gradire lo spettacolo offerto nelle grandi manifestazioni.

Dovete sapere, infatti, che fino a quando i vertici europei e mondiali non avevano preso in considerazione con sufficiente attenzione il calcio femminile, i tentativi di migliorare la nostra disciplina si

sprecavano. Le partite, fino a una decina di anni addietro venivano giocate su due tempi di 40 minuti. Vi domanderete perché. Sinceramente, noi ragazze non abbiamo mai saputo sulla base di quali studi fisiologici o psicologici fosse stata presa la decisione. Ma il passaggio ai canonici 90' è stato assorbito dal movimento senza problemi. L'uniformità del tempo di gioco ci ha conferito una maggiore credibilità. Sempre una quindicina di anni fa (non ricordo esattamente l'anno, ma ero giovane e rimasi pietrificata dalla decisione *n.d.a.*), si fecero svolgere le partite di campionato con il pallone "numero quattro", per

intenderci quello usato dai bambini fino alla categoria Esordienti. Naturalmente, essendo donne formate la capacità di imprimere forza al pallone era decisamente maggiore. La novità creò proteste da parte di tutti: giocatrici, dirigenti e pubblico. Dopo pochi mesi si ritornò all'antico.

Ci hanno pensato!

Attualmente le maggiori case di articoli sportivi hanno creato una linea di palloni più morbidi, che ci facilitano nel calcio e



Differenze uomo-donna nei vari sport

ATLETICA	ostacoli più bassi, attrezzi più leggeri e non sono previsti i 50 chilometri di marcia
BASKET	nessuna diversità
CALCIO	nessuna diversità
CICLISMO	gare a tappe e in linea più brevi e di minor durata in termini di giorni
EQUITAZIONE	nessuna diversità
NUOTO	le donne non gareggiano sui 1500 metri, ma sugli 800
PALLANUOTO	pallone più leggero e di minor diametro, campo più corto non oltre i 25 metri, 4 tempi di 7 invece che di 9 minuti
PALLAVOLO	rete più bassa
TENNIS	partite giocate con la formula dei 2 set su 3



Foto: Farabola

nel colpo di testa (attenzione ho scritto più morbidi non più leggeri perché non sarebbero né legali, né accettabili, *n.d.a.*). Mentre si discute l'utilità di allargare e alzare le porte per gli uomini (ma per migliorare lo spettacolo sarebbe necessario insegnare meglio la tecnica ai giovani calciatori *n.d.a.*), per noi c'è chi vorrebbe stringerle e ridurre le dimensioni del campo di gioco. Pur prendendo in esame la proposta, non capisco da cosa possa nascere l'idea: i nostri portieri sono forse troppo piccoli? Le nostre giocatrici non hanno ab-

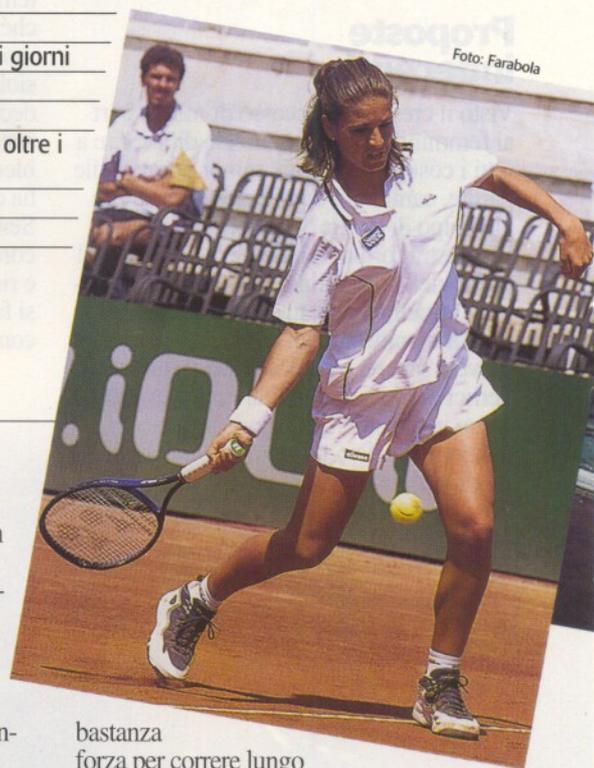


Foto: Farabola

bastanza forza per correre lungo tutto il campo?

Cosa fare?

Eh sì, è più facile togliere dieci metri di campo che pensare (e trovare) una solu-

TROPPE DIFFERENZE

Nei mesi scorsi, nell'universo dello sport femminile ha fatto irruzione anche il pugilato. Non c'è da stupirsi più di tanto, visto che negli ultimi trent'anni la pratica dello sport femminile è letteralmente esplosa in tutte le direzioni. Nell'atletica leggera, che rimane la disciplina universale di riferimento, la prima maratona olimpica femminile si è svolta nel 1984 a Los Angeles, l'anno scorso ai giochi di Sidney si è gareggiato anche nel salto con l'asta e nel lancio del martello, mentre i 3000 siepi saranno introdotti agli Europei di Monaco di Baviera il prossimo anno. Oramai, non c'è sport "maschile" che non sia praticato anche dal sesso debole. Pensare invece che di qui a qualche anno le prestazioni delle donne possano essere migliori di quelle dei maschi o che si arrivi a medio termine a forme di competizioni miste, come hanno

ipotizzato alcuni studiosi americani qualche anno fa, mi sembra pura utopia, a meno di sostanziali cambiamenti anatomici e fisiologici per ora non ipotizzabili nella donna.

Una macchina diversa

Bisogna tenere a mente che le donne, rispetto agli uomini, hanno una "carrozzeria" più pesante, in quanto lo scheletro incide in maggior percentuale sul peso corporeo al pari del grasso. Non si deve poi scordare che dispongono di un "motore" meno potente, perché l'apparato cardiocircolatorio che permette il trasporto dell'ossigeno è meno efficiente. Ciò fa sì che sia inferiore la quantità d'ossigeno che può essere consumata per ogni minuto e, di conseguenza, l'energia che può essere messa a disposizione dei muscoli. Sempre ragionando in termini percentuali, la donna dispone di circa due terzi

della forza muscolare di un uomo e quindi ha minori doti sotto l'aspetto della coordinazione e dell'equilibrio, il che incide negli sport dove conta la forza esplosiva (calcio, basket, pallavolo).

In compenso, la donna ha una maggiore mobilità articolare a causa del bacino più largo, una maturità più accentuata rispetto ai coetanei nell'approccio alla preparazione e, in generale, una maggiore resistenza al dolore.

Costituzionalmente, dunque, è più adatta a marciare, nuotare, pedalare e correre a lungo... anche se poi, contrariamente a quel che si pensa (come appare nella tabella in alto a destra comparata di alcuni primati del mondo), sono più vicine alle prestazioni maschili nella velocità che nelle prove di fondo e mezzofondo.

La donna può invece gareggiare con successo con il sesso forte negli sport dove la differenza non è



Foto: Genovesi

Differenze di prestazione uomo-donna nelle corse piane

Distanza	Primato maschile	Velocità	Primato femminile	Velocità	Differenza
100	9"79	36.772	10"49	34.318	6.7%
400	43"18	33.349	47"60	30.252	9.3%
1500	2'26"00	26.213	3'50"46	23.431	10.7%
10.000	26'22"75	22.745	29'31"78	20.318	10.7%
Maratona	2:05'42"	20.141	2:20'43"	17.992	10.7%

zione intelligente. Più che tagliare una porzione di campo, sarebbe necessario impegnarsi per ampliare la base delle praticanti, reclutare ragazze e costruire calciatrici effettivamente in grado di praticare una disciplina difficile (se giocata ad alti livelli) e dispendiosa, in termini energetici, come il calcio.

Nelle gare tra le migliori squadre del nostro campionato e nelle partite interna-

strettamente legata al fattore muscolare, l'ippica e le discipline di tiro in genere, ad esempio, ma non nell'automobilismo e nel motociclismo di velocità perché in tali discipline la tenuta fisica riveste un ruolo determinante.

I deficit di forza, inoltre, fanno sì che le donne gareggino nell'atletica leggera con attrezzi più leggeri rispetto a quelli maschili nelle gare del martello, del peso, del disco e del giavelotto, che saltino ostacoli più bassi nei 100 e 400 ostacoli e nei 3000 siepi. Nella marcia, poi, la distanza più lunga è quella dei 20 chilometri rispetto ai 50 coperti dai maschi.

Passando in rassegna gli altri sport c'è da dire che nel nuoto in vasca la distanza più lunga prevista per le ragazze è quella degli 800 metri, mentre i maschi arrivano a 1500. Nella pallavolo, sport ampiamente praticato dalle donne, l'altezza della rete è più bassa rispetto a quella dei colleghi maschi, inoltre

le partite delle ragazze, sia nel volley sia nel tennis, sono giocate con la formula del due set su tre, rispetto a quelle maschili disputate sulla distanza del tre su cinque.

Le sirene del doping

Considerate le premesse fisiologiche è chiaro che, soprattutto in passato, la pratica deprecabile quanto indubitabile del doping (soprattutto quella degli steroidi anabolizzanti che aumentano la massa muscolare) abbia fatto lievitare i risultati femminili (al pari di quelli maschili, sia chiaro) oltre misura. Del resto, basta considerare che nell'atletica leggera tutti i primati del mondo - dai 100 agli 800 metri, dalle staffette ai lanci oltre al salto in lungo e a quello in alto - sono stati realizzati entro la fine degli anni '80 quando i controlli antidoping erano molto più blandi.

Nel nuovo millennio il doping più in voga è rappresentato dalle "somatomedi-

zioni, non si è mai sentita l'esigenza di cambiare il regolamento: forse perché in campo vanno ragazze che si allenano in maniera professionale, forse perché hanno capacità fisiche, atletiche, tecniche, tattiche e psicologiche che permettono di essere delle vere calciatrici. Portieri che difendono bene la propria porta, giocatrici che con un passaggio mettono in azione una compagna dalla parte opposta del campo, colpi di testa indirizzati al sette o stop precisi con qualsiasi parte del corpo sono la norma. Non l'eccezione. Una norma nemmeno da rimarcare.

Il pubblico non apprezza abbastanza?

ne", farmaci ormonali intermedi che intervengono sul metabolismo dei grassi e dei glucidi, facendo diminuire le percentuali di massa grassa senza intaccare la massa magra dinamica. In pratica, un processo inverso a quello degli anabolizzanti perché permette alle atlete di migliorare, al momento della prestazione, il rapporto peso-potenza.

La conclusione è che le donne per avvicinare i risultati maschili devono allenarsi molto più degli uomini sotto l'aspetto della forza e della coordinazione. Considerare comunque lo sport femminile un'attività di serie B o un surrogato di quello maschile è sbagliato. Lo sport in rosa ha le sue valenze che vanno rispettate, e in alcuni casi è persino più godibile di quello maschile. Fuoriclasse come la velocista Marion Jones o la sorellone del tennis Serena e Venus Williams non hanno nulla da invidiare ai colleghi dell'altro sesso.

Giorgio Rondelli

Non mi sembra: le gare internazionali coinvolgono moltissimo gli spettatori. Lo dimostrano le proteste rivolte nei confronti della Tv di Stato quando non ha trasmesso le nostre gare in occasione degli Europei. Il calcio femminile, inoltre, vanta ottimi indici di ascolto malgrado le nostre partite vengano trasmesse a orari umanamente impossibili o addirittura su satellite.

Aiutare gli indecisi

Il neofita che viene convinto dagli amici ad assistere allo stadio a una nostra gara, pensa di vedere una partita maschile oppure è convinto di doversi esaltare perché delle fanciulle corrono dietro a un pallone (e magari la partita è dell'ultima categoria federale!).

Il problema vero è questo. Siamo ancora a discutere delle differenze nello stesso sport, quando non dovremmo neppure distinguere disciplina al femminile o al maschile. Lo sport è sport. E basta. Le donne, come gli uomini, lo praticano secondo le proprie possibilità e peculiarità. Può una cultura che esclude la massa dalla possibilità di conoscere la bellezza dell'attività fisica e del gareggiare con i coetanei, apprezzare lo sforzo e l'attività di un atleta? Questo potrebbe risolversi facilmente con più attenzione ai veri bisogni dei giovani, partendo dalla scuola che facilmente dimentica l'abusato detto: "mens sana in corpore sano".

Le stesse società potrebbero educare alla pratica sportiva, favorendo l'inserimento delle ragazze invece di ostacolarlo con scuse banali che allontanano gli indecisi. È vero che insegnare alle ragazze non porta soldi, in compenso aiuta la crescita e l'educazione sportiva, vero tesoro per il futuro. Un investimento che ci aiuterà a non commettere gli errori che dobbiamo ancora sopportare. ♦