

Futsal femminile: pensieri e comportamenti a difesa dei pali


di Margherita Sassi*

Si ringrazia per la collaborazione Claudia Antonaci, portiere della Sammichele e UX designer

*Centro di Psicologia dello Sport Pescara

Claudia ha 26 anni, nella quotidianità lavora e gioca a futsal. Ha vissuto sei anni tra l'Abruzzo e le Marche, dove ha studiato ed è cresciuta come giocatrice. Mentre conseguiva la laurea in UX/UI Design, ha militato nella massima serie di calcio a 5 ed è stata convocata in Nazionale. Poi, appena terminati gli studi universitari, ha ricevuto una proposta di lavoro da un'azienda pugliese e si è trasferita nella regione natia per mettere in pratica le conoscenze accumulate. Dopo aver mosso i primi passi nel settore tipografico, ha deciso di optare per la libera professione e attualmente lavora come consulente grazie a un buon giro di clienti con i quali ha cominciato ad apprezzare i primi risultati professionali. Nel frattempo, sono due anni che gioca con il Sammichele in A2, cercando una continuità necessaria per raggiungere nuovi e consistenti obiettivi di risultato.


Personalmente, ho scoperto la sua professionalità per caso e non ho saputo resistere alla tentazione di chiederle di collaborare per scrivere un approfondimento su argomenti che solo una giovane atleta come lei poteva snocciolare con tanta naturalezza e autenticità. È stato entusiasmante affidarle la possibilità di raccontare cosa vuol dire studiare, lavorare e giocare a futsal in una regione come la Puglia alle prese con i sogni di una vita e la prospettiva di un futuro ancora tutto in divenire. Siamo partite immaginando una dual career, di cui non sapeva neanche l'esistenza, e siamo arrivate ad accostare il futsal al basket con l'obiettivo di chiudere in bellezza. Ecco come abbiamo fatto.

 Da qualche anno, una parte del settore sportivo si adopera per contribuire al percorso

professionale dell'atleta, sostenendo la possibilità di coniugare carriera sportiva, istruzione e lavoro. Al di là delle skill, di cui gli sportivi non possono fare a meno, sono diventati necessari dei programmi dual career che permettono un'interfaccia costante tra università o lavoro e attività agonistica.

Veniamo al tuo caso. Dopo una parentesi tra la massima serie e la Nazionale, da qualche anno giochi in A2 e sei riuscita a concludere gli studi mettendo già i primi passi come professionista nel tuo ambito lavorativo.

Come avrebbe potuto supportarti un programma dual career negli anni in cui rappresentavi una giovane promessa? E come si articola oggi la tua quotidianità?


 Sono riuscita a coniugare l'attività sportiva con il percorso di studi, seguendo un mio metodo empirico, privo di sperimentazione, ma fondato sulla mia capacità di adattamento. Se ne avessi avuto uno a cui fare riferimento, come la dual career, avrei sicuramente evitato gli sprechi di tempo e sarei riuscita ad ottimizzare le due cose. Sono certa che un metodo a cui ispirarsi possa portare a risultati eccellenti in tempi sicuramente più precisi. Molte volte era difficile conciliare studio-allenamento e studio-lavoro (quando non avevo lezione, al mattino lavoravo). Riuscire a incastrare ogni cosa richiede grande impegno e grande sacrificio, sia da parte dell'atleta, sia da parte delle società. Allenamenti e partite devono essere svolti in momenti che permettano a tutte le giocatrici di poter essere presenti alle sedute e, a volte, gli orari sembrano essere quasi improponibili. Per fare un esempio, in serie A, dove i ritmi sono molto alti, svolgevo sette allenamenti a settimana, contando le doppie sedute.

Per conciliare tutto, mi allenavo al mattino, dalle 12.15 alle 13.30, e alla sera, dalle 20.15 alle 21.30. Spesso, avevo lezione dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 19.30, quindi ero costretta a lasciare l'università in anticipo. La sera, finita la giornata di studio, correvo al campo.


Per me, studentessa e giocatrice, riuscire a sedermi a tavola, a pranzare o cenare, rappresentava un'utopia. Di solito, i miei pranzi erano dei panini, presi al volo al supermercato, e le cene non avvenivano prima delle 23.

Mi rendo conto che un'organizzazione simile mi ha impedito di seguire una sana e corretta alimentazione, di cui naturalmente avrei giovato in termini prestativi.

Comunque non è questo l'unico punto dolente, l'altro è la vita sociale. Ritagliarsi dei momenti per sé, per le proprie passioni o per stare con gli amici era anche questa un'utopia. Il mio giorno "libero" era il sabato e, se volevo fare qualcosa, avevo a disposizione quelle 24h! Oggi, che da studente-atleta sono diventata lavoratrice-atleta, la musica non è cambiata più di tanto. Gli allenamenti sono alle 21 per poter permettere a tutte di partecipare, la differenza fondamentale è il modo e la tranquillità con cui affronto tutto ciò. Però, si sa, per perseguire un sogno bisogna fare dei sacrifici.

 Lo sport stimola la capacità di adattarsi ad ambienti anche tanto diversi tra di loro. La competenza che si acquisisce a livello relazionale, soprattutto quando si gioca in una squadra, è quella di sapersi rapportare allo stesso tempo con persone più giovani e più adulte.

Cosa pensi della difficoltà che può vivere una ragazzina di 14-15 anni nell'integrarsi in una squadra di giocatrici adulte? Quali consigli le daresti per sostenerla?


 Per una ragazza di 14/15 anni che pratica questo sport, una difficoltà è sicuramente il fatto di dover mettere il proprio talento e le

proprie capacità al servizio del gruppo. Lo scopo di questo gioco è il consolidamento della squadra a discapito della voglia innata di una ragazzina adolescente di mettersi in evidenza.


Allenare la propensione a rapportarsi con gli altri è un atteggiamento che si impara con il tempo e con la frequentazione costante del gruppo, pertanto nel futsal si deve sempre contemplare parallelamente l'allenamento fisico e l'adattamento continuo alle persone che lo compongono. Un allenamento - ci tengo a precisare - fatto all'insegna dell'intensità e della costanza.

Quando si è in gruppo, si impara ad abbozzare mentre ci si vorrebbe imporre, perché l'importante è trovare una finalità comune.

Sicuramente, il consiglio che darei a una giocatrice giovane è di frequentare fin da subito gruppi di ogni tipo (di studio, scoutistici, centri sociali in base agli interessi) come trampolino di lancio al gioco di squadra. È solo così che cominci ad avere attitudine verso ogni tipo di persona, di età, di sesso e di estrazione sociale.

 La motivazione di un giocatore, soprattutto se parliamo di portieri, considerate le caratteristiche del ruolo, è un elemento fondamentale per arrivare a gestire le emozioni e per garantirsi un'esperienza longeva al netto del risultato, vittoria o sconfitta che sia.


Quando hai capito che quello che volevi fare era giocare a futsal? Com'è successo?

 Sono arrivata al futsal dopo aver frequentato molteplici sport. Mi sono cimentata nel ballo, nel nuoto, nel pugilato, ma ricordo di avere provato un moto di positività quando ho cominciato a giocare a pallanuoto. Mi piaceva, mi faceva stare bene. Ricordo di aver fatto un paio di lezioni e aver deciso da subito di frequentarlo, ma dopo pochi mesi sentivo di non essere ancora completamente soddisfatta.


Eppure il contatto con la palla, quello sì, mi faceva stare bene!

Ho lasciato la pallanuoto e, per pura casualità, mi sono imbattuta nel gioco del calcio a 5. C'era una squadra nella polisportiva che frequentavo.


Mi sono accorta immediatamente che ero a mio agio, mi sentivo attratta da quel gioco e, dopo aver svolto vari ruoli, ho cominciato a stare in porta. Ho preso confidenza con il ruolo in poco tempo, al di là delle vittorie o delle sconfitte mi emozionavo ogni volta, e trovavo motivazioni valide per difendere la porta ad oltranza, contro tutto e contro tutti!

 Jessica Watson, velista australiana, sostiene che *“non puoi cambiare le circostanze, ma solo il modo in cui le affronti”* (Favilli e Cavallo, 2017). A volte, in allenamento o in partita, l'errore si annida proprio in quel modo, che non sempre è il più funzionale, per cui ogni atleta deve trovare il proprio per riuscire al meglio. Quando si parla di prestazioni o risultati, la possibilità di sbagliare è costantemente in agguato, essendo l'unica strada percorribile per crescere ed apprendere. Può sembrare un discorso romantico e, invece, per un atleta è un dato fortemente empirico.


Qual è l'errore che hai commesso e grazie al quale sei cresciuta maggiormente, come portiere e come persona?

 L'errore che, a volte, ho fatto nella vita sportiva e in quella professionale, è pensare di poter fare tutto da sola e che tutta la partita da giocare, sia nella vita che nel campo, dipendesse solo dalla mia prestazione. Invece no, ognuno deve fare la sua parte, e io devo fare la mia al meglio, sperando che poi tutta la squadra vada nel senso giusto. E anche quando non accade, è inutile concentrarmi solo sulla mia prestazione, è fondamentale la prestazione di tutti, sia di quelli che lavorano con me che di quelli che giocano con me.

Perché vince la squadra, vince il team, vince lo staff, non vinco da sola. L'ho capito. Oggi non faccio altro che ricordarlo a me stessa quando serve.


 Alessandro Spanò è stato un calciatore che a 26 anni ha portato la sua squadra, la Reggiana, in serie B e allo stesso tempo si è laureato. Subito dopo, ha dato spazio ai sogni che sono emersi strada facendo e si è affidato alla sua curiosità per affacciarsi a una nuova esperienza lavorativa, lasciando il calcio. Ora sta mettendo a frutto la maturità acquisita in campo sulla scia della scelta intrapresa (Sky Sport, 2020).

Il tuo essere portiere incide sull'evoluzione che stai avendo nel lavoro? Quali capacità riesci a trasferire dal campo alla professione con la quale ti misuri adesso?

 Come ho già detto, il campo sportivo è la proiezione della vita lavorativa, l'uno non esclude l'altra e viceversa.


Nel lavoro applico esattamente le abilità che applico nel futsal. La concentrazione, l'umiltà, la calma, il sapersi rapportare ed essere di supporto ai miei colleghi, il forte senso di responsabilità e il controllo del mio spazio. Il tutto condito dalla mia innata curiosità, che è sempre bene avere per poter aprire nuovi orizzonti.

Quindi, che siano i pali che ho da difendere tutte le domeniche o il lavoro che devo svolgere nel tempo previsto, parto dagli stessi principi!

 *“La difesa, contrariamente all'attacco, deve essere fatta dal blocco omogeneo di tutta la squadra e non è indispensabile la ricerca della perfezione tecnica individuale. La parte più importante di una buona difesa è la motivazione, la costruzione di un gruppo compatto e una mentalità tra i giocatori che li aiuti a condividere lo stesso obiettivo.”* (Cit.

Ettore Messina, allenatore di pallacanestro italiano, tecnico dell'Olimpia Milano)

Con gli anni di esperienza che hai accumulato a difesa dei pali, credi che questo discorso, valido per il basket, sia adattabile anche al futsal? Cosa ti sentiresti di aggiungere?

 Nel futsal come nel basket, credo che il gruppo sia indispensabile per creare un blocco difensivo funzionale e la comunicazione è una parte estremamente importante. Quando si difende, gli individualismi devono essere messi da parte e bisogna avere un occhio attento verso le proprie compagne di squadra. I movimenti di difesa devono essere svolti all'unisono, altrimenti non servirà a nulla. E mi sento di aggiungere che per fare squadra bisogna rinunciare alla propria voglia di far vedere quanto si è bravi, fare un passo indietro e *vendere cara la pelle* realizzando la propria parte in considerazione del tutto.

Mantenendo il riferimento al basket, se penso al mio essere portiere all'interno di una difesa, lo collego alla frase di un articolo su LeBron James, che ho letto tempo fa (Il Foglio Quotidiano, 2014)

“Per mettere insieme una masnada di fenomeni basta un libretto degli assegni; per fare una squadra serve un quid che non è mai del tutto mercificabile”.

3. LeBron il Giusto torna a Cleveland per un disperato bisogno d'amore, Il Foglio Quotidiano, 15 luglio 2014

4. Le frasi famose di Ettore Messina

Bibliografia/Sitografia

1. Favilli, E. e Cavallo, F. (2017). Storie della buonanotte per bambine ribelli. 100 vite di donne straordinarie. Mondadori, Milano
2. Reggiana, Spanò lascia il calcio a 26 anni: ha scelto una borsa di studio a Shanghai, Sky Sport, 29 luglio 2020