

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 12 (2010)
Heft: 2

Artikel: Quando allenatore si declina al femminile
Autor: Steiner, Brigitte
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001136>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Quando allenatore si declina al femminile

Dopo sei mesi ho chiesto ai miei giocatori cos'hanno pensato quando hanno saputo che il loro allenatore sarebbe stato una donna. «Ritiro tutto quello che ho detto. In fondo non vi è nessuna grande differenza ad essere allenato da un uomo o da una donna», mi ha detto uno di loro.

Se tre anni fa qualcuno mi avesse detto che un giorno avrei allenato dei ragazzi, avrei scosso la testa. Ero dell'opinione che alle donne competesse solo il calcio femminile. Dopo essermi occupata per sette anni di calcio femminile ero però alla ricerca di nuove sfide. Analizzando le mie attività di allenatrice mi sono resa conto che frequentare uno stage sarebbe stata una scelta sensata. Diversi colloqui hanno destato il mio interesse per il calcio giovanile di punta. Mi sono così candidata per uno stage presso l'FC Lucerna. Il posto prevedeva pure di occupare il ruolo di assistente per la squadra U14. Il livello e l'impegno di questi giovani mi hanno impressionato. Ciò non vuol dire però che il calcio femminile non mi stimoli più. Ho sempre un piede in questo mondo e non ho assolutamente l'intenzione di voltargli le spalle. Considero questa mia nuova mansione come una formidabile opportunità di formazione. Quello che viene trasmesso durante i diversi corsi di allenatore, lo si impara veramente mettendolo in pratica e analizzando e osservando il proprio lavoro.

Tutto ciò posso farlo ora a Zugo. Dopo esser stata ingaggiata come allenatrice principale dell'U15 dello Zugo 94-Team Zugerland, per me era chiaro che come donna dovevo dimostrarmi all'altezza nei confronti dei giovani, dei genitori e dei miei colleghi allenatori. Nel calcio e nello sport in generale ciò che conta sono la competenza e l'impegno. L'origine, la lingua o anche il sesso non c'entrano. Come si affrontano le sfide e in che maniera si sa sfruttare le proprie possibilità invece sì!

È nella natura dei giovani cercare dei limiti. È una ricerca permanente. A volte però mi chiedo se non vogliano soprattutto mettere alla prova chi sta loro attorno. Sono trattati tutti nello stesso modo oppure alcuni possono permettersi di più? Le regole possono essere messe in discussione? Dove si situa la frontiera tra uno scherzo e la mancanza di decenza? Non pretendo di riuscire sempre ad avere tutto sotto controllo. Per questo ritengo che le qualità principali di un allenatore siano l'autenticità e l'integrità. Ciò significa anche saper riconoscere i propri errori e cercare un dialogo coi giocatori. In questo modo possiamo essere dei modelli e non limitarci ad essere dei pessimi attori. I pessimi attori sono velocemente reperiti e non conta se sono uomini o donne.

Grazie a queste premesse, i pregiudizi si sono velocemente dileguati. In un primo tempo i giovani temevano che gli allenamenti non sarebbero stati di un livello tale per progredire. Regnava anche una certa insicurezza. Discutendo coi giovani e coi loro genitori, mi sono rapidamente resa conto che le loro aspettative erano di divertirsi, di constatare dei progressi e che vi fosse un'accettazione delle regole. Riassumere queste regole è facile: il lavoro e la disciplina pagano.

In fin dei conti è semplice: ciò che spinge i giovani di questa età sono la motivazione e il divertimento. Siamo una squadra, giochiamo a calcio e durante ogni allenamento e partita impariamo qualcosa dagli altri. Queste sono le componenti fondamentali del calcio. Il calcio d'élite non ha nulla a che vedere però con lo sport di massa.

Si tratta della stessa disciplina, valgono le stesse regole, ma tuttavia vi sono delle differenze. Da un lato per il dispendio di energie, che non riguarda solo il giocatore, dall'altro per l'atteggiamento. Un giovane può giocare a calcio ad alto livello solo con l'appoggio della famiglia. I genitori devono essere pronti ad adattare la vita di famiglia alle necessità del figlio. Il giocatore, dal canto suo, deve essere indipendente molto presto, dimostrarsi responsabile ed essere capace di sopportare la pressione.

Il talento da solo non basta. Alcuni giocatori ritornano velocemente allo sport di massa. Il calcio di punta, con gli allenamenti e la scuola, non lascia molto spazio per altre attività. La strada che porta in alto – e questo vale per tutti gli sport – inizia presto, molto presto. Per questo motivo ritengo sia importante che i giovani vivano i loro sogni, cercando di raggiungere obiettivi realistici. Alla fine, solo pochi riescono a sfondare. Malgrado ciò, questo dispendio d'energie porta i suoi frutti. Prima di tutto si impara a conoscere i propri limiti e perciò non bisogna rimproverarsi di non aver sfruttato appieno il proprio potenziale.

Focalizzarsi presto su un obiettivo è una scuola di vita che nessuno può più toglierti. La volontà di lottare, la capacità di tenere duro, lo spirito di squadra, l'impegno e l'amicizia sono la ricompensa per questo grande lavoro.

I giovani devono pure imparare a confrontarsi con degli ostacoli. Il proverbio secondo cui «anche da una pietra che si trova sul sentiero si può costruire qualcosa» può aiutarli a trovare un cammino per districarsi in una giungla di domande: una donna nello spogliatoio? Assistenza in caso di ferimento? Rispetto sul campo da gioco?

Anche a questo ci si abitua. Come donna per molte cose ho evidentemente bisogno di un «traduttore». Non è raro che i membri della squadra avversaria, essendo abituati alla classica suddivisione dei ruoli, si rivolgano all'allenatore maschio (il mio assistente) per avere delle informazioni e non capiscano subito che sono io la responsabile principale. È un principio ben radicato nella nostra società: l'uomo dirige. Il mio assistente in generale sorride sotto i baffi e mi trasmette le comunicazioni. Grazie Markus. ■

*Brigitte Steiner, allenatrice U15 Zugo
94-Team Zugerland
Insegna al Centro professionale e di formazione continua nel canton Obvaldo*

Foto: Ueli Känzig

