

IL NUOVO

CALCIO

N.115 - Febbraio 2002

4,13 Euro - L. 8000

All'interno: Calcio a cinque - Calcio femminile

● ALLENAMENTO

L'ASSIST:
IL COLPO
DI GENIO

● ALLIEVI

UN MESE
DI LAVORO
ALL'ATALANTA

● PULCINI

POCA TATTICA
MOLTO EQUILIBRIO

● DOMINISSINI

IL PREGIO DI
ESSERE ESSENZIALI

LIVERANI LA MENTE

www.sportivi.it

Anno XII - 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 quanto si sostengono
i preparatori atletici
delle squadre femminili.
Infatti, molto spesso,
si presentano al campo
d'allenamento ragazze
fiaccate da una dura
giornata di lavoro o da
molte ore trascorse sui testi
universitari. È possibile
svolgere interamente
il programma prestabilito?
E come ci si comporta
con quelle atlete che sono
costrette a prepararsi da
sole? L'esempio del Foroni.*

Giorgia Brenzan

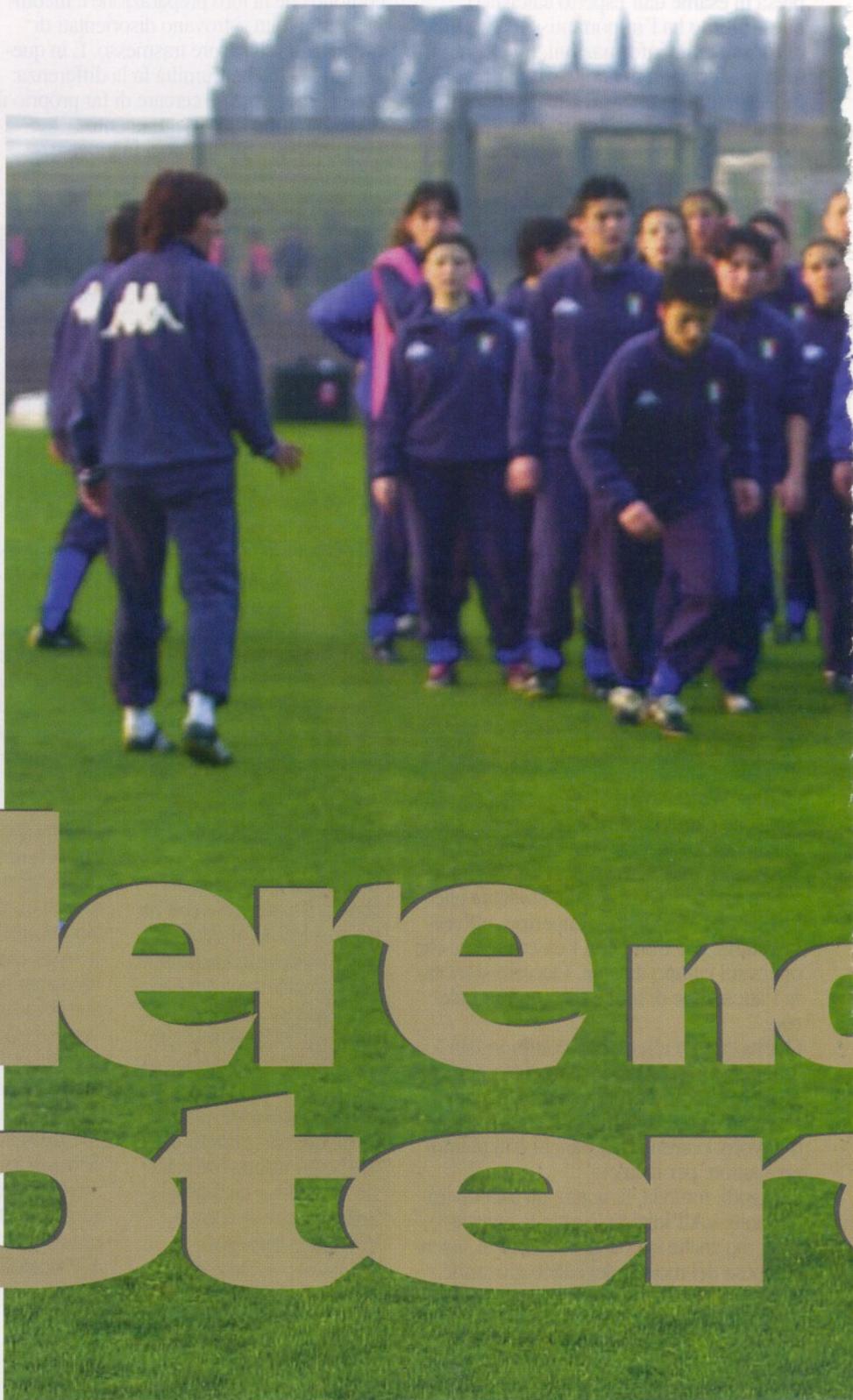
Foto: Farabola

La preparazione fisico-atletica del Foroni Verona, squadra considerata tra le favorite alla vittoria finale del campionato di serie A, è affidata a Orlando Schulz, 33 anni, veronese in possesso del patentino di preparatore atletico professionista. Schulz ha nel suo curriculum stagioni importanti vissute tra i professionisti con l'Hellas Verona in serie B e altre con alcune titolate compagini dilet-

tantistiche della zona. Ma questa è la prima esperienza nel femminile, avendo già preparato in passato per diverse stagioni proprio le ragazze del Foroni, quando la società scaligera militava nelle categorie inferiori. «Qui sono tornato volentieri dopo la parentesi tra i professionisti. Avevo lasciato un gruppo con molta voglia di crescere, ho ritrovato una società vera, ben organizzata e con giocatrici fisicamente ben preparate e con un'ottima predisposizione al sacrificio.»

Cosa è cambiato rispetto al passato?

«Siamo passati dai due allenamenti settimanali che facevamo svolgere in serie C ai



**volere no
poter**

quattro di questa stagione, con la possibilità di effettuare anche una seduta in palestra. Questo significa per il mio lavoro più possibilità di intervento e soprattutto più controllo.»

Naturalmente con nove giocatrici nel giro delle nazionali nella rosa ha trovato delle vere atlete...

«Sì. Posso effettivamente proporre dei lavori fisici che nella mia precedente esperienza non mi erano concessi per motivi di tempo, ma anche per la mentalità delle giocatrici e le loro potenzialità molto inferiori.»

Con quattro allenamenti settimanali, la palestra e la partita di campionato, le ra-

gazze si impegnano quotidianamente negli allenamenti. Dopo aver allenato gli uomini quali differenze ha trovato nel preparare le donne?

«Nei professionisti il vantaggio consiste nell'aver a disposizione l'intera rosa dei giocatori in ogni seduta di allenamento e i calciatori hanno testa libera, senza l'affaticamento di chi, come avviene nel femminile, arriva al campo dopo una giornata dedicata allo studio o al lavoro. Molte di loro si sobbarcano, inoltre, centinaia di chilometri per arrivare all'allenamento serale. E questo pesa ulteriormente!»

Quindi il suo programma di allenamento deve tener conto di fattori contingenti.

«Devo essere sempre attento a verificare la situazione fisica delle mie atlete volta per volta, ma non deve sfuggirmi la loro reazione mentale alle esercitazioni proposte. Comunque, le ragazze difficilmente si sottraggono a una proposta di lavoro.»

Vuole dire che le ragazze, nonostante tutto...

«Sono sempre pronte a svolgere gli allenamenti più intensi senza lamentele, salvo poi arrivare alla partita con la fatica settimanale ancora da smaltire. Per questa ragione ogni allenamento deve essere adattato con più at-



LA SETTIMANA TIPO DEL FORONI

Lunedì mattina (90 minuti): forza. Lavoro in palestra con macchine isotoniche. Potenziamento degli arti inferiori e superiori, riequilibrio dei muscoli posturali.

Lunedì pomeriggio (75 minuti): potenza aerobica e forza. Ripetute sulla soglia anaerobica per 8' in totale e corsa continua con variazioni di velocità: 2 blocchi da 6-8' minuti. Forza isometrica e pliometrica. Parte tecnica.

Martedì sera (120 minuti): resistenza alla forza e alla velocità, potenza aerobica. Forza secondo Cometti. Velocità su distanze a navetta 10, 20 e 30 metri con recupero incompleto di un settimo del tempo impiegato. Corsa continua con variazioni di velocità: 2 blocchi da 6-8' minuti. Parte tecnico-tattica con l'allenatore.

Mercoledì pomeriggio (75 minuti): potenza lattacida. Corse a navetta su distanze di 40, 50, 60, 70 metri. Parte tecnica.

Giovedì sera (120 minuti): rapidità. Percorsi brevi di agilità e rapidità. Lavoro tecnico tattico con l'allenatore.

Venerdì: riposo.

Sabato: partita di campionato.

Domenica: riposo.



tenzione rispetto a ciò che accadeva con la seduta dei ragazzi.»

Differenze uomo-donna

Sotto l'aspetto fisico le ragazze richiedono unità e strategie di allenamento diversi rispetto quelli utilizzati nel maschile?

«L'universo femminile mi impone di lavorare maggiormente e con più attenzione su tutte le componenti della forza e sulla qualità dell'esecuzione dell'esercizio. Non ho modificato distanze e durata delle esercitazioni e, fortunatamente, non ci sono lamentele. Il lavoro lattacido risulta nella sua quantità leggermente ridotto, in quanto, nella mia esperienza, ho constatato un bisogno maggiore di recupero fisico da parte delle calciatrici.»

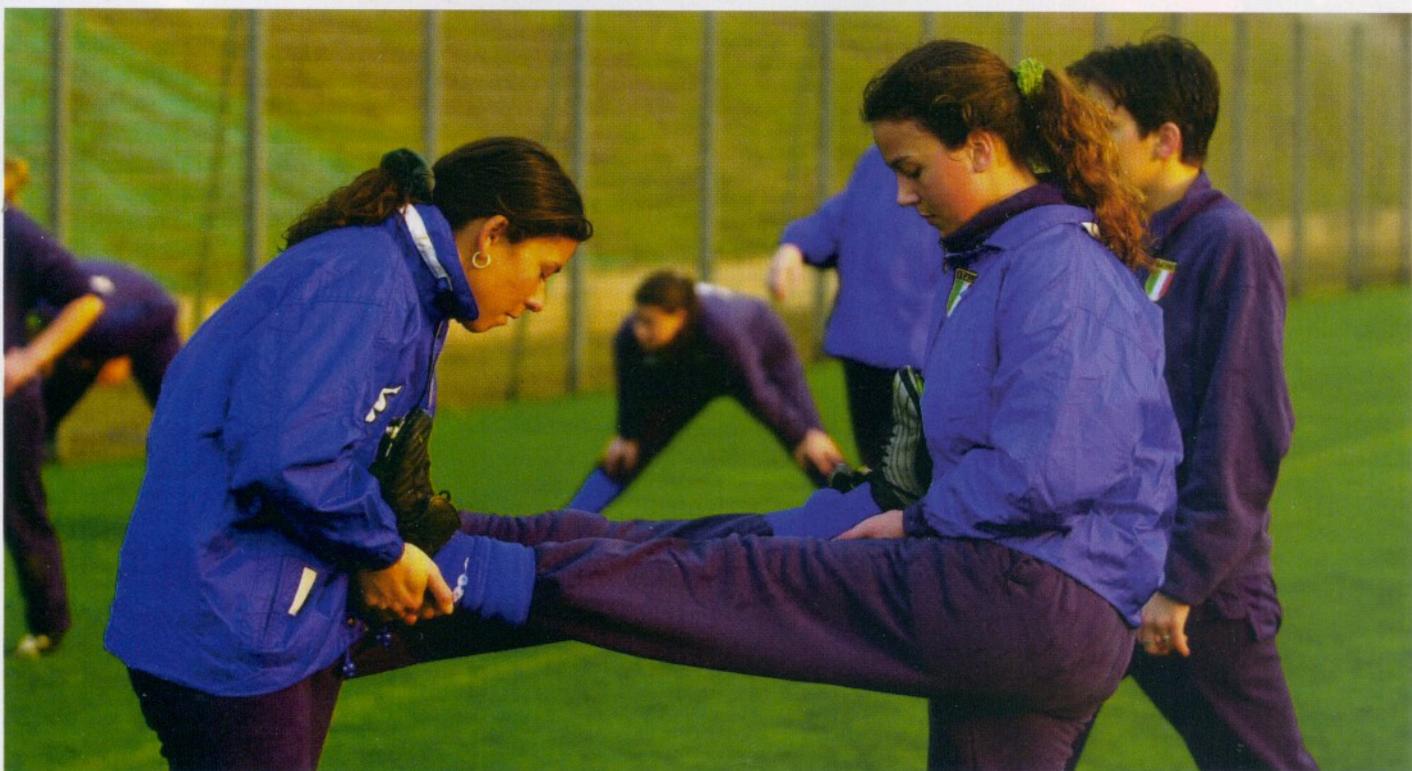
Mi spiega, quindi, che lavori propone?

«Per dare un'idea della quantità del lavoro che propongo, in palestra utilizzo delle schede personali per esercizi su macchine isotoniche con un carico del 50-60% del massimale con un numero di 5-6 ripetizioni

per 4 serie a velocità massimale e recuperi completi tra una serie e l'altra. Sul campo, invece, utilizzo ostacoli di 30-40 centimetri di altezza, step, balzi, arresti e ripartenze, cambi di direzione eccetera. Cioè gli stessi mezzi che utilizzavo con i ragazzi. Per me è molto importante il lavoro in palestra per il miglioramento della forza, perché sul campo posso condizionare soprattutto l'aspetto coordinativo. Gli orari serali degli allenamenti all'aperto non mi consentono, soprattutto in inverno, grandi carichi e talvolta diventa difficile qualsiasi lavoro mirato.»

Ok per l'allenamento della forza. E la potenza aerobica?

«Viene allenata in base ai test eseguiti a inizio stagione e ripetuti ogni tre mesi. Le distanze percorse dalle ragazze sono inferiori a quelle percorse dai ragazzi per il semplice fatto che la velocità di soglia anaerobica delle donne è inferiore, ma il tempo di percorrenza è uguale. Quindi, propongo delle ripetute di 250-270 metri da percorrere in un minuto fino a 6 per seduta durante la sta-



gione agonistica. Nello stesso allenamento posso anche proporre delle corse continue con variazioni di velocità (3, 5, 7 secondi di sprint seguiti da corse di recupero della durata di 30, 50, 70 secondi) della durata di 6-8 minuti ripetute 2-3 volte.»

La resistenza alla velocità...

«Per quel che riguarda il lavoro lattacido propongo distanze lunghe e brevi a navetta e in linea con o senza gesto tecnico per un totale di 500-600 metri. Divido il lavoro totale in due sedute: nella prima, il martedì, preferisco proporre distanze di 10, 20, 30 metri a navetta con recuperi incompleti tra le ripetizioni; il mercoledì distanze più lunghe, fino a 70 metri in linea o a navetta.»

C'è chi lavora

Considerando che le ragazze sono dilettanti, che alcune lavorano e non possono essere presenti a tutti gli allenamenti...

«Io stilo, di volta in volta, un programma settimanale personalizzato, da seguire nei giorni in cui non possono essere presenti al campo con le compagne. Il controllo su di loro mi risulta impossibile, salvo verificare le condizioni durante le gare e i test trimestrali.»

Quindi...

«Le programmazioni fatte a priori vengono spesso cambiate in corsa per soddisfare le esigenze mie dal punto di vista atletico e del mister sotto l'aspetto tecnico-tattico. Dipende tutto dalle problematiche che emergono di volta in volta. Ciò non può essere fatto quando le ragazze si allenano a casa loro, perché benché siano molto scrupolose nel seguire la tabella fornita, manca un osservatore esterno che le possa correggere.»

Manca anche la parte tecnico-tattica...

«Certo, per questa ragione il programma che affido loro risulta sempre più impegnativo di quello che svolgo con le loro compagne in presenza dell'allenatore. Inoltre, allenarsi da sole è molto più difficile da un punto di vista psicologico e il non poter competere con un compagno di squadra riduce moltissimo l'efficacia dell'allenamento stesso.»

Cosa potrebbe e vorrebbe fare in più nella preparazione delle atlete?

«Avendo le ragazze tutte a disposizione ad ogni allenamento, avrei sicuramente la possibilità di conoscere a fondo le potenzialità fisiche di tutte. Ottimizzerei il tempo a disposizione per lavorare su ognuna secondo necessità e, come succede nel professionismo, potrei usufruire di atlete fresche sulle quali lavorare con più qualità e ancor più quantità. Proponerei sedute di ginnastica posturale e stretching in luogo coperto. In ultimo, ma importantissimo, avendo tutte sott'occhio potrei, finalmente, fermare chi avesse la necessità. E questa è impresa tra le più difficili.» ♦

Elettrostimolazione
one to one

domo
Belgian Cycling Federation
JUVENTUS
PARTNER COMMERCIALE JUVENTUS

Dario Amati
Card Addominali
partner

one to one
è il rivoluzionario concetto di elettrostimolazione messo a punto dal C.R.P (Centro Ricerche Prima). Pretendi il massimo dal tuo elettrostimolatore **one**: il tuo corpo è un'organismo unico ed irripetibile, diverso da qualsiasi altro per sesso, età, altezza e peso. Richiedi al nostro C.R.P. la programmazione della tua **one Card***, dove sarà creato il tuo piano personalizzato di fitness e benessere. Grazie al nuovo elettrostimolatore **one**, puoi disporre di uno strumento esclusivo ed efficace per il raggiungimento dei tuoi obiettivi!

one dispone di 105 programmi standard.

Numero Verde
800-204515
Servizio Clienti

prima
BIOMEDICAL & SPORT

Via Enrico Fermi, 23/A 31010 Mareno di Piave (TV)
Tel. +39 0438 492862 Fax +39 0438 497182
www.primaelectronic.it - e-mail: info@primaelectronic.it

* Servizio gratuito disponibile da aprile 2002.
Per conoscere il servizio rivolgiti ad un rivenditore autorizzato **one**.



match è stato equilibrato e ben giocato da entrambe le squadre. Ha vinto per 3-1 il quintetto allenato da Fregola grazie a un paio di giocate negli ultimi 7' della contesa (1-0 il punteggio alla fine del primo tempo). Sono andati in rete: Lanciano e Spanò nella prima frazione; Corea e Brescia nei minuti finali. Questi i due schieramenti. Catanzarese: Torneo, Marino, Marullo, De Santis, Lanciano, Gallucci, Cipparrone, Colosimo, Carioti, Corea, Brescia, T. Rotella. Soutware: Carella, Princi, Polimeno, Costantino, Ascrizzi, Musolino, Ferrara, Marando, Corsaro, Spanò, De Clario, Casile. In casa reggina il rammarico è non aver potuto schierare il talento Sandro D'Arrigo. (Lorenzo Vitto)

Il terzo "Romeo" ai Gabbiani

L'avvincente torneo che per la terza volta si è svolto nella bellissima struttura all'aperto "Prater Archi", ha visto trionfare i Gabbiani. Sedici le squadre partecipanti, divise in due gironi. In semifinale sono giunte: I Gabbiani, Carrozzeria Pedullà, Prater Archi e Amaranto

Reggio Calabria. Nella stracittadina i Gabbiani si sono imposti sul Prater per 5-3, mentre la Carrozzeria Pedullà con un risultato tennistico (6-2), ha liquidato l'Amaranto. In finale, poi, si sono imposti con pieno merito i Gabbiani. (L.V.)

Vince la Pro Reggina '97 sul trono

Il primo quadrangolare femminile "Madonna della Consolazione" giocato al Pala Botteghelle è andato alla Pro Reggina 97, formazione quotatissima che disputa il campionato di calcio femminile di serie B. Dopo aver battuto in un match tirato il Prater per 5-2, la formazione di Enzo Tramontana in finale ha superato la Cenide del presidente Barillà per 8-4. Le vincenti sono scese in campo con: Pellerone, V. Laganà, Arena, Corio, Babuscia, G. Postorino. La Cenide ha invece schierato: Barillà, Pulitane, Chirico, Cannizzaro, Cara. (L.V.)

Campania

Allenatori in pista

Sono aperte le iscrizioni al corso per l'abilitazione ad

allenatore di calcio a cinque, che si terrà a Napoli dal 4 al 16 marzo. Le domande dovranno pervenire al Comitato regionale entro le 11,30 di sabato 16 febbraio. La quota di partecipazione è stata fissata in lire 500.000 (pari a 258,23 euro). Per informazioni contattare il Comitato Regionale Campania telefono 081.5537216. (Giovanni Aruta)

Donne vincenti

Il Napoli Donne si è aggiudicata la Coppa Campania, battendo nella finale di Scafati per 5-1 il Talea di Avellino. Una gara senza storia, nella quale la squadra napoletana già nel primo tempo aveva chiuso ogni discorso. Troppo il divario tecnico tra le due formazioni in campo. Ora il Napoli Donne rappresenterà la Campania a livello nazionale. (Giovanni Aruta)

Praiano non demorde

Dopo la morte del presidente Peppino Gagliano, sembrava che l'unica squadra rimasta a Praiano, il Praiano 2000, dovesse scomparire. Invece, con gli sforzi di tutti gli

appassionati la compagine napoletana sta disputando un brillante campionato in C1. L'allenatore è D'Urso, tecnico emergente, che sa il fatto suo. (G.A.)

Cattori Five sogna

Ecco una matricola che vince e convince: il Cattori Five, di Torre Annunziata, guidata dal tecnico De Falco partecipa con grande profitto al campionato di C2. Il grande sogno è il balzo di categoria, che però sembra impossibile in questa stagione. (G.A.)

Campioni premiati

A Serino, in provincia di Avellino, sono state premiate le società che la passata stagione hanno vinto i rispettivi campionati. Il riconoscimento è andato per la C1 al Città di Gragnano; per la C2 a: Marigliano, Club Playground, Ebolitana. Per il successo in D hanno ritirato il premio: Sparaco, Campanile, Ambrosiana Cava, Calceito Napoli, Cattori Five, De Medici, Giada Club, Irpinia. A completare la festa gli Juniores di: New Capua, Epitaffio, Dienne Luzzatti, Real Briganti,



CALABRIA - Il primo quadrangolare femminile "Madonna della Consolazione" giocato al Pala Botteghelle è andato alla Pro Reggina 97.