

n.6

Luglio  
Agosto 2003

Organo mensile dell'Associazione Italiana Calciatori



# il Calciatore



**CATANIA - SIENA**  
**Una partita infinita**  
**tra CAF, Corte Federale, TAR, CONI**

Spedizione in A.P. - art. 2 comma 1° - N. 6 Luglio/Agosto 2003 - Mensile - 11.000

La preparazione precampionato  
nel calcio femminile

## Donne in...

# ritiro

Nello scorso numero di marzo del *Calciatore* avevamo dedicato un po' di spazio al calcio femminile, movimento che da una parte mostra grande vitalità e voglia di crescere, dall'altra è sempre costretto a misurarsi (cosa questa che capita del resto a quasi tutte le altre discipline sportive) con lo strapotere del calcio maschile. Un dato di fatto a cui è inevitabile ritornare andando un po' a vedere quali sono le abitudini del calcio femminile per quel che riguarda i cosiddetti "ritiri" estivi. Sì, come fanno loro? Come noi? Dove, come, quando?

### Il periodo

Tradizionalmente dedicato alla Supercoppa (vincitrice del campionato contro vincitrice della Coppa Italia) il primo sabato di settembre, l'inizio del prossimo campionato di serie A con tutta probabilità sarà fissato per il sabato successivo. In questo modo, anche qui come tradizione, ecco che la quasi totalità delle squadre femminili la loro preparazione estiva la inizieranno in agosto, spesso a cavallo di ferragosto, subito dopo più che prima. Un po' quel che capitava sino a qualche anno fa con le Eccellenze e le Promozioni maschili e che ora, in questa generale tendenza ad anticipare le date dei raduni, ormai è abitudine quasi solo in Prima e Seconda categoria. Le discriminanti che regolano le scelte sono principalmente due: al solito quella economica (portare 20-25 persone per una settimana in un albergo è effettivamente un bel costo), a cui bisogna aggiungere quella delle tante ragazze che lavorano: capita che possano prendersi magari le ferie giusto nel periodo del ritiro, ma spesso si ricorre a dei mini-

ritiri al sabato e domenica, con doppi allenamenti, continuando poi ad allenar-

si di sera, in sede, negli altri giorni della settimana.

### Il tipo di lavoro

Anche qui l'aria che soffia da tempo nel calcio maschile ha fatto certo sentire i suoi effetti pure tra le ragazze. Magari capiterà ancora questo o quell'allenatore che comincia l'allenamento con i 20' di corsa continua che si facevano 20 e più anni fa, ma ormai anche tra le donne le parole d'ordine sono ripetute, forza, potenza aerobica e via di questo passo. Mentre per quel che riguarda i "mister", sempre più sono le allenatrici che si siedono in panca, ancora raro è invece trovare dei preparatori atletici donne. Vale la pena qui sottolineare che in genere le ragazze sono proprio delle brave "professioniste": è rarissimo (dicono gli addetti ai lavori) trovare una ragazza che non abbia svolto per filo e per segno il programma di avvicinamento alla preparazione al solito distribuito dalle società a fine stagione. D'altro canto sempre di più sono poi quelle che d'estate partecipano ai tornei notturni (calchetto, tornei a 7, a 9, con squadre anche miste) che via via sempre più vedono protago-



A fianco e sotto, Rita Guarino, attaccante del Foroni Verona e della Nazionale azzurra di Carolina Morace. Nella pagina a fianco, Pamela Conti, difensore della Torres Terra Sarda.

niste le ragazze. Anche questo un segnale "culturale" ben preciso.

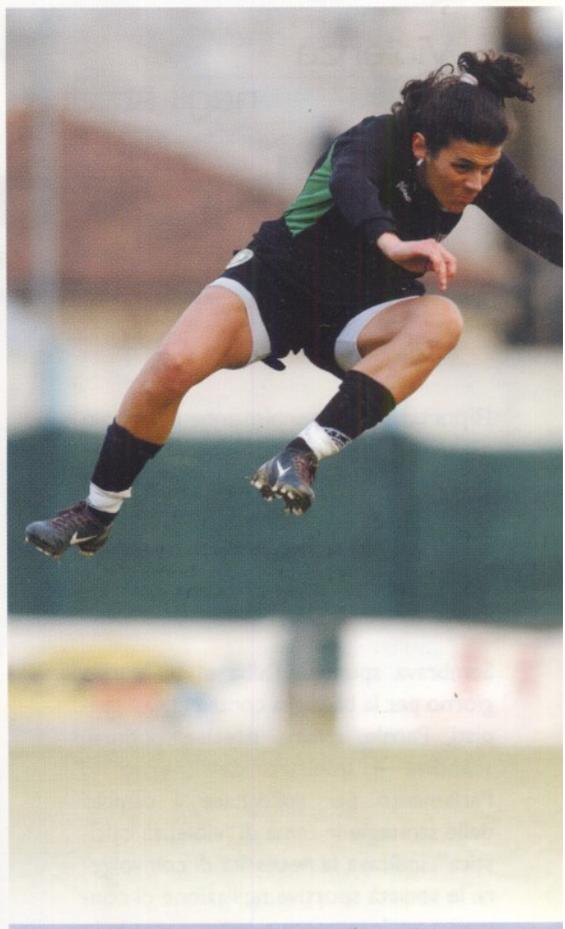
### Le amichevoli

Per loro non c'è ancora, per fortuna, la "fretta" che distingue il calcio maschile (in primis la serie A naturalmente) e la tendenza generale è quella di lavorare almeno una settimana prima di disputare una gara. Il tipo di squadra maggiormente "utile" per una formazione di serie A femminile è una di allievi regionali, un'età in cui la forza fisica non è ancora quella che già poi s'incontra con gli juniores. Con le formazioni degli allievi regionali insomma le nostre squadre di serie A se la giocano alla pari: posso-

no perdere ma possono anche vincere.

### Gli infortuni

Giusto una curiosità ma, da qui, ci sembrano delle notazioni interessanti. A differenza dei maschi, c'è da dire che tra le ragazze sono molto meno frequenti i problemi muscolari, stiramenti e strappi. Questione soprattutto di potenza che ancora non c'è. Dove invece sono più soggette a farsi male sono proprio le ginocchia, crociati e collaterali. Da una parte anche qui una certa qual mancanza di potenza muscolare, dall'altra la loro particolare conformazione del bacino che fa sì che siano per l'appunto le ginocchia le leve più esposte.



### Il caso-Foroni

Riquadro sui "problemi" che si trova ad affrontare questa estate una formazione come il Foroni Verona, la squadra che la scorsa stagione (2002-2003) ha vinto lo scudetto. Sottolineiamo il tutto perché è la testimonianza pure di un dato di "crescita" con cui anche il calcio femminile (naturalmente per ora giusto la punta delle piramidi) deve e dovrà sapersi confrontare. Vinto il titolo di campionesse d'Italia, le ragazze del Foroni saranno impegnate nel primo turno della Coppa dei Campioni il 20 e 26 agosto e la gestione della ripresa degli allenamenti è ancor più complicata poi dal fatto che ben 7 sono le giocatrici veronesi impegnate in un lungo stage della Nazionale (dal 2 al 19 luglio) in preparazione della gara con la Finlandia valevole per le qualificazioni al prossimo Europeo. Ecco così che con ogni probabilità (andiamo in stampa col giornale proprio nell'imminenza della decisione definitiva) dovrà essere intrapresa una soluzione "a gruppi". Per fortuna, mettiamola così, almeno non hanno il problema della Coppa Italia, manifestazione a cui le formazioni di A partecipano solo a partire da dicembre dato che tutta la prima fase è riservata alle serie A2 e B.

