

ESERCITAZIONI SCHEMI PREPARAZIONE MEDICINA CALCIO A 5 ARBITRI CALCIO FEMMINILE

IL NUOVO

# CALCIO

N. 132 - Settembre 2003

Euro 4,20

**Mondo  
arbitri**  
Intervista a  
Roberto Rosetti

**Ezio  
Glerean**  
A zona sulle  
palle inattive

**Settore  
giovanile**  
Guida  
al Comunicato  
numero 1

# Javier Zanetti

**Vincenzo  
Pincolini**  
Come allenare  
le capacità  
coordinative



**Malesani**

**Ranieri**

[www.sportivi.it](http://www.sportivi.it)



9 771121 325006

3 0132 >

*La Lazio, nel mese di giugno, ha vinto due trofei.*

*La squadra di Nosdeo si è imposta nettamente in Coppa Italia e nella "Italy Women's Cup".*

*Vi sveliamo i segreti del preparatore atletico Marco Giangiuliani.*

Martina Angelini

Foto: Castelli



La "Italy Women's Cup" avrebbe dovuto portare in Italia il calcio femminile estero di alto livello, facendo conoscere agli addetti ai lavori di casa nostra realtà diverse alle quali carpire importanti segreti. Uno degli obiettivi che si erano prefissi gli organizzatori, era far confrontare le squadre italiane con culture calcistiche differenti.

Negli intendimenti c'erano sfide spettacolari con avversarie dalle caratteristiche fisiche e tecniche diverse dalle loro, un modo per aiutarle a crescere. Ma ciò è avvenuto solo in parte, non si sa se per merito delle formazioni di casa nostra o per il non eccellente valore delle straniere, spesso rivelatesi non all'altezza delle attese.

### Forza fisica

Modeste le greche, che si sono presentate con una rosa giovanissima, impreziosita solo da un paio di elementi più anziani, poco, o meglio, troppo poco per poter competere con le compagini italiane. Ben sedici gol incassati contro uno solo segnato in tre partite: sono numeri che la dicono lunga sul livello del M.E.A.O. Filiriakos, che ha chiuso il torneo a zero punti nel gruppo A.

Un po' meglio hanno

fatto le olandesi del Saestum, che nella gara d'esordio hanno battuto 2-0 il Fiammamenza grazie a un gioco molto fisico, nel quale sono state agevolate da una corporatura decisamente più massiccia di quella delle lombarde. Ma la sconfitta subita il giorno successivo contro il Bardolino ha evidenziato i limiti tecnici della squadra, che è crollata di fronte alla disciplina tattica delle veronesi, autrici di un'ottima gara oltre che di un discreto torneo.

Stesso discorso per le finlandesi dello Sporting Club Raisio, prestanti fisicamente, ma non superiori a tante squadre che nel campionato italiano viaggiano intorno a metà classifica: per loro un solo punto in tre partite, conquistato grazie al pareggio nell'ultima giornata del girone di qualificazione del gruppo B, ottenuto contro le olandesi, in uno scontro che ha di fatto decretato l'eliminazione del Saestum.

L'unica formazione straniera che ha davvero impressionato è stata lo Sparta Praga, che si è qualificata per le semifinali grazie a due vittorie (contro Torres e Filiriakos) e una sconfitta (0-1 contro la Lazio). Le ceche si sono rivelate molto prolifiche - 9 reti in 4 partite, a segno 6 giocatrici differenti - dotate di un gran fisico ma non solo, ben disposte in campo e capaci di dare spettacolo. Unico difetto,

una difesa troppo statica, in cui le veloci attaccanti di Lazio e

Torres sono andate a nozze, ma, mentre le romane sono

il lavoro duro paga

riuscite a vincere, le ragazze di Tore Arca, nonostante le parecchie occasioni collezionate, sono uscite sconfitte.

## Forma strepitosa

È stata proprio la Torres l'unica formazione italiana che ha mancato l'appuntamento con la semifinale, mentre hanno risposto "presente" Bardolino, Fiammamozza, poi arrivato in finale grazie al successo ai calci di rigore contro lo Sparta, e la Lazio, che nella gara decisiva ha battuto le biancorosse con un netto 5-0.

Fra i vari spunti che il torneo ha offerto, c'è stata la grande prestazione delle biancocelesti: 5 vittorie in 5 gare disputate, 17 reti all'attivo e 4 al passivo, una giocatrice, Tatiana Zorri, capocannoniere della manifestazione con 7 gol. La vittoria della "Italy Women's Cup" è stata il coronamento di un mese di giugno eccezionale per la Lazio che appena due settimane prima aveva conquistato la Coppa Italia battendo la Torres 8-1. L'elemento decisivo per le ragazze allenate da Nino Nosdeo è stata, senza dubbio, una preparazione fisica eccellente.

Nonostante il calendario massacrante del torneo, che prevedeva cinque gare in cinque giorni (una formula probabilmente da rivedere per le prossime edizioni, per evitare alle giocatrici uno stress e dei ritmi a cui non sono abituate in campionato), Panico e compagne hanno retto benissimo alla stanchezza, merito di un'ultima fase di stagione in cui ogni singolo allenamento è stato curato nei minimi dettagli.

## Avvio anticipato

Ma per capire a fondo le ragioni dell'eccellente stato di forma della squadra, è necessario tornare indietro di molti mesi, quando, nell'agosto 2002 le biancocelesti hanno iniziato la preparazione in anticipo rispetto alle altre squadre, così da arrivare al top della forma all'appuntamento dell'ultima settimana di settembre con la Coppa dei Campioni. E se da una parte la Lazio è stata eliminata, dall'altra c'è da sottolineare come l'esclusione sia avvenuta solo a causa di una differenza reti peggiore rispetto alle francesi del Tolosa, mentre dal punto di vista fisico le romane non sono state certamente inferiori alle avversarie. A spiegare come cambia la preparazione di una squadra in funzione degli obiettivi, un torneo di breve durata o il campionato, è **Marco Giangiuliani**, da due stagioni preparatore atletico della Lazio.

«Tutto il lavoro che abbiamo svolto durante il ritiro è stato finalizzato alla partecipazione alla Champion's League, quindi le ragazze si sono allenate senza eccessivi carichi: sedute intense, ma anche dinamiche, basate su un lavoro di forza veloce. In particolare sono cambiate le attività relative allo sviluppo della forza muscolare, a carico naturale e con l'utilizzo delle macchine isotoniche della palestra, modalità di lavoro in cui sia io sia l'allenatore crediamo molto. I carichi elevati si usano quando l'allenamento è finalizzato a un impegno di lunga durata, come può essere il campionato, che si svolge in un arco di tempo di



Nelle immagini di queste pagine, alcune fasi della finale di Coppa Italia e, sopra il titolo, Marco Giangiuliani.



con questa mentalità. Qui allenatore e preparatore devono trasformarsi anche in motivatori, per dimostrare alle ragazze che quello che stanno facendo le porterà a ottenere risultati importanti. Il lavoro è stata l'arma vincente, non abbiamo usato particolari strategie metodologiche o nuove esercitazioni, ma tutti abbiamo lavorato duramente fino alla fine. Entrando nello specifico, nelle settimane che hanno preceduto la finale di Coppa Italia e la Italy Women's Cup abbiamo svolto sedute molto intense di resistenza specifica, aerobica e anaerobica, e naturalmente di forza veloce. Tutto questo nonostante il gran caldo di Roma: stavamo sul campo anche più di due ore, ma la squadra, pur soffrendo, ha dimostrato una grande maturità e una straordinaria mentalità vincente.»

### La "pedana"

Il preparatore atletico di una squadra di club di alto livello deve anche confrontarsi con la Nazionale, soprattutto quando quest'ultima porta le ragazze ad allenarsi lontano dalle proprie compagne per molti giorni consecutivi. Magari utilizzando metodi differenti. Ma la parola d'ordine in questi casi, come conferma il Professor Giangiuliani, sembra essere "collaborazione".

«Personalmente con lo staff azzurro ho avuto sempre un ottimo rapporto, mi accolgono sempre ai loro stages con grande simpatia e disponibilità. Con l'attuale preparatore Alberto Andorlini ho frequenti rapporti telefonici: è un modo per confrontarci, anche se abbiamo le stesse visioni sul modo di allenarsi. Spesso ho seguito in particolar modo le ragazze della Lazio che sono nel giro della Nazionale, stabilendo insieme al preparatore azzurro, programmi specifici per affrontare al meglio anche gli impegni con la squadra allenata da Carolina Morace. Ad alcune, oltre al lavoro in palestra, ho fatto svolgere un particolare programma di sviluppo della forza muscolare, utilizzando la pedana vibratoria del Professor Bosco, chiamata "Nemes". Uno strumento che conoscevo benissimo, visto che è stato argomento della mia tesi al corso Master di Secondo livello in Metodologia dell'Allenamento presso l'Università di Tor Vergata. E quando ho proposto l'utilizzo della Nemes, una pedana che produce sollecitazioni per far sviluppare la forza esplosiva, le giocatrici sono state subito entusiaste. Grazie a questa metodica, utilizzata in modo complementare all'allenamento, alcune ragazze hanno ottenuto ottimi risultati. Come per tutti quegli esercizi che vanno a migliorare un determinato tipo di prestazioni, sarebbe opportuno utilizzare

la pedana lontano dalle partite ufficiali, non essendo sempre possibile, abbiamo lavorato con dei carichi minori rispetto al protocollo del Professor Bosco. In questo modo, la pedana, è stata integrata con l'allenamento anche due volte a settimana e nell'imminenza dell'impegno agonistico.»

### Come si integrano queste attività con il lavoro dell'allenatore?

«Fortunatamente con il mister ho un ottimo rapporto, troviamo sempre il giusto equilibrio fra lavoro tecnico-tattico e preparazione atletica. È l'allenatore che in certi momenti della stagione esige più tempo per allenare le ragazze, io devo riuscire a gestire nel modo più efficace i momenti che rimangono. Viceversa, però, quando ritengo opportuno trattenere con me alcune giocatrici che, a mio avviso, hanno bisogno di recuperare il miglior stato di forma, riesco ad accordarmi senza problemi con il tecnico.»

Non solo tanto allenamento, quindi, ma soprattutto una mentalità vincente. È stato questo il segreto di una squadra che, fallito lo scorso anno l'appuntamento con lo scudetto, si presenta ai blocchi di partenza della nuova stagione con l'obiettivo di riportare a Roma il tricolore. ♦

**«Partiamo dal presupposto che, in uno sport come il calcio, non si può mantenere lo stesso stato di forma per un anno intero»**

