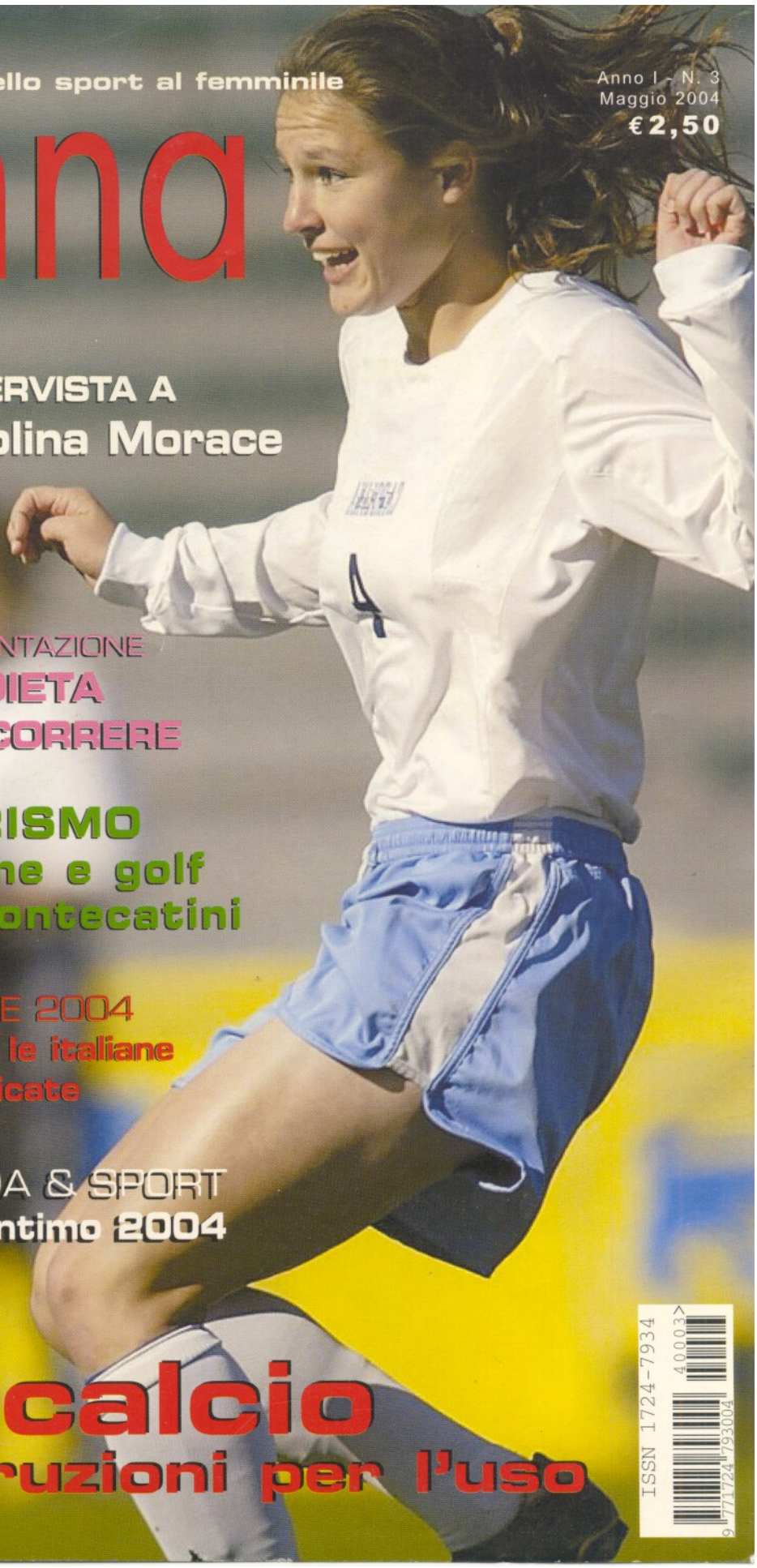
La rivista dello sport al femminile

donna SPORT

Anno I - N. 3
Maggio 2004
€ 2,50



L'INTERVISTA A
Carolina Morace

ALIMENTAZIONE
LA DIETA
per **CORRERE**

TURISMO
terme e golf
a Montecatini

ATENE 2004
tutte le italiane
qualificate

MODA & SPORT
intimo 2004

il calcio
istruzioni per l'uso

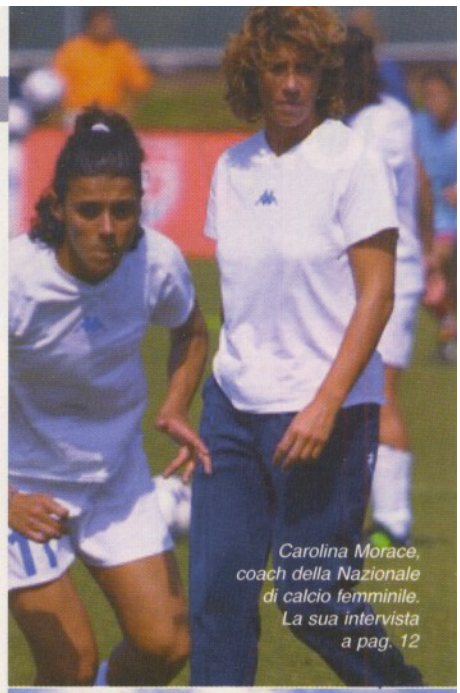
Poste Italiane s.p.a. - Spediz. in abb. postale - D.L. n. 353/2003 (conv. in L. n.46/2004) art. 1, c. 1, DCB Milano.

ISSN 1724-7934

Donne, sport e valori

Dovete riconoscerlo: il coraggio non ci manca. Parlare di calcio - sia pure femminile e giovanile - in un momento come questo comporta qualche rischio. Rischio che la sovrasaturazione di chiacchiere sul Calcio (quello con la "C" maiuscola) porti soprattutto le donne a dire, a ragione, "basta, non ne possiamo più". Rischio che un mondo che ogni giorno si rivela più vicino alle aule giudiziarie che ai campi di gioco, guardacaso dominato dagli uomini, getti la sua ombra sempre più maleodorante anche su Sport Donna facendo sospirare a qualcuno "nooo, anche loro!". Abbiamo deciso di accettare questa sfida, la sfida di mostrare che esiste ancora chi questo meraviglioso sport lo pratica con passione, lo ama, riesce persino a vederci dentro comunque dei contenuti educativi, dei valori. Del resto non va mai dimenticato che i valori non spariscono per loro conto: è compito della razza umana mantenerli vivi. Quindi di ciascuno. Quindi anche nostro. E allora perché no? Perché non provare a dare il nostro piccolo contributo al loro recupero mostrando esempi positivi, anche a rischio di perdere la vendita di qualche copia? Non è forse questo che tutti chiedono al mondo dell'informazione in genere, salvo poi preferire l'acquisto di "tette e culi" in copertina? Contraddizioni del nostro tempo. Se saremo puniti da questa nostra scelta, ne prenderemo atto. Ma ci resterà la consolazione di aver provato a dare una "rinfrescata" al mondo del calcio e - consentiteci - anche a quello dell'informazione. Consolazione che non è poi così magra come sembra, e comunque si alimenta con i tanti incoraggiamenti che le nostre lettrici ci inviano quotidianamente e che riteniamo di onorare in questo modo. Se qualcuno non è d'accordo ce lo faccia sapere, ci scriva, ci telefoni, qui non ci sono "filtri", chiunque risponda è coinvolto in prima persona nelle decisioni vitali della rivista. Ma, per favore, non dimentichi i tanti altri argomenti di cui ci occupiamo in questo numero: dall'aggiornamento sulle atlete olimpiche alla pallanuoto, dall'alimentazione per chi corre alla scelta della racchetta da tennis e così via, passando per golf, benessere, salute, moda e tante notizie.

Il direttore



Carolina Morace, coach della Nazionale di calcio femminile. La sua intervista a pag. 12

Calcio: scudetto al Foroni Verona

Nonostante la crisi societaria, più o meno conclamata, il Foroni Verona si è confermato sul campo il numero 1 in Italia, conquistando con tre giornate d'anticipo il suo secondo scudetto consecutivo. Una stagione esaltante, iniziata con la vittoria della Super Coppa Italiana a Montecatini 6-1 sulla Lazio in settembre, proseguita con la pubblicazione delle figurine Panini per la prima volta in assoluto delle singole giocatrici protagoniste della Coppa Campioni femminile con i campioni celebrati di Milan, Juventus, Inter ecc sull'album Calcio Coppe 2003-2004. Quindi il campionato dei grandi numeri: 59 punti in 21 partite, con 19 vittorie e soli due pareggi (1-1 sui campi della Fiammamonza e della Torres Terra Sarda, seconda forza del campionato ma prima... a fermare la marcia del rullo veronese). Numeri tutti da aggiornare alla conclusione ufficiale di sabato 8 maggio...

Il Foroni Verona

La Nazionale azzurra va...

Grande prestazione della nazionale italiana al prestigioso Torneo Algarve in Portogallo, dove la formazione di Carolina Morace è stata invitata all'ultima ora in sostituzione della rinunciataria Canada. Nella prima gara, battuta 1-0 con una rete di Ilaria Pasqui niente meno che la Cina, quindi sconfitta 0-3 dalla Norvegia e bella vittoria 2-1 sulla Finlandia, con reti di Patrizia Panico e ancora di Pasqui. Peccato per la finalina 3-4° posto persa ai rigori contro la Francia, dopo essere stati in vantaggio sino al 3-1 con doppietta di Panico e gol di Chiara Gazzoli. Le transalpine hanno pareggiato 3-3 prima della fine dei tempi regolamentari e si sono poi imposte 6-7 dopo i tiri dal dischetto. La finalissima è stata vinta dagli USA sulla Norvegia 4-1.
Mercoledì 31 marzo, Bolzano ha invece ospitato l'amichevole tra l'Italia e le fresche campionesse del Mondo della Germania, che si sono imposte 0-1 con rete di Prinz al 40' del secondo tempo. La finalissima del mondiale statunitense vinta 2-1 al Golden Gol contro la Svezia era stata vista in Germania alla TV da 7,5 milioni di persone: l'amichevole di Bolzano ha invece avuto su ARD (in pratica la Rai 1 tedesca) 2,6 milioni di spettatori, con uno share del 13.9%. E pensare che c'è chi dice che il calcio femminile non piace... *(B.B.)*

mondosport

Isokinetic: riabilitazione sportiva

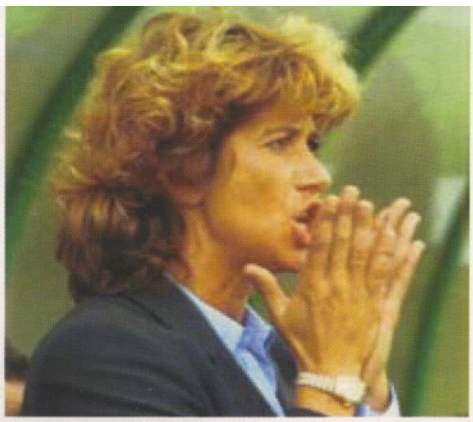
I centri Isokinetic fanno parte di un network di strutture dedicate alla riabilitazione sportiva con sedi a Bologna, Milano, Torino, Cortina d'Ampezzo e Verona.

ISOKINETIC
Sport Rehabilitation Network

L'organizzazione dei diversi centri del network consente una completa gestione dell'atleta infortunato, dal momento della diagnosi a quello del rientro. Quando necessario, sono coordinati anche gli eventuali interventi chirurgici e alloggio. Ogni paziente è gestito da un medico specialista e da una équipe di fisioterapisti e preparatori che mette a punto un progetto terapeutico personalizzato con l'obiettivo di un recupero funzionale completo in tempi brevi. La filosofia del gruppo Isokinetic è contenuta nella frase: "Non curiamo il ginocchio, ma il paziente che ha male al ginocchio". Tra i servizi e trattamenti, Fisiatria, Traumatologia dello Sport, Rieducazione Funzionale, Rieducazione in Piscina, Rieducazione sul Campo, Valutazione Funzionale.
Info: www.isokinetic.com

Kickboxing a Milano

Se si vuol praticare la Kickboxing a Milano, la Palestra Super Sport di via Torelli tiene corsi bi-settimanali in orari accessibili anche a chi lavora (lunedì dalle 19,30 alle 20,30 il mercoledì dalle 19 alle 20,30). I corsi sono impostati sull'acquisizione delle tecniche di combattimento, ma non vengono dimenticati gli esercizi fondamentali per l'allungamento muscolare e per l'ottenimento di una buona resistenza aerobica. Le lezioni sono tenute dal maestro Maurizio Rapelli, in un clima cordiale che mette a proprio agio sia chi si avvicina per la prima volta a questo Sport di combattimento, sia chi é già un "veterano". Per informazioni, tel. 026888394, e-mail: supersportmilano@webstar.it



Carolina Morace

Una vita per il pallone

Dici "Carolina Morace" e nella maggior parte dei casi ti rispondono "Ah si, la calciatrice". È indubbio che il nome del Commissario Tecnico della Nazionale sia, in Italia, sinonimo di calcio femminile. E non c'è da stupirsi se anche all'estero, dove questo sport è ben più considerato e strutturato, Carolina sia famosa. Non a caso, del resto, è stata premiata nel 1995 come miglior calciatrice del mondo.

Come tutti i CT, la nostra Carolina non sfugge alle critiche, ma questo sembra essere lo sport più diffuso in Italia, ben più del calcio. Il suo arcinoto collega, Giovanni Trapattoni è da sempre etichettato come "difensivista", profeta del "non gioco" e così via. Etichette che vengono messe in bella mostra ogni volta che la Nazionale inciampa in qualche prestazione negativa. Sembrano, i critici, dimenticare quanto,cosa e come ha vinto nella sua carriera il Trap.

Alla stessa stregua, anche Carolina è, di tanto in tanto, messa sulla graticola. La nostra viene spesso "accusata" dagli ipercritici di essere una primadonna. Francamente, non ci è parso affatto. Molto disponibile, ci ha accolto nel ritiro della Nazionale, alla vigilia di un'importante amichevole (Italia-Germania), e ci ha dedicato grande attenzione. Certo, ha grinta, non c'è che dire, ma nel mondo dello sport, come in molti altri settori, una donna non può fare a meno di averla. Per dirla calcisticamente, deve "mostrare gli attributi" e Carolina ne ha uno che, crediamo, distingua il buon atleta dal grande campione: il cervello.

Per emergere il talento molte volte non è sufficiente. Quante volte campioni talentuosi hanno fatto un exploit per poi scomparire quasi nel nulla? E quante altre, invece, grandi campioni, capaci di gestirsi, di perseverare alla ricerca della perfezione durante la loro carriera sportiva, si sono mostrati grandi anche dopo aver appeso le scarpette al chiodo?

Carolina Morace fa parte dei grandi campioni, di coloro che hanno saputo costruire la propria carriera, con l'impegno, la volontà, il sacrificio uniti a un gran talento che si mostra fin dall'infanzia, tanto che Carolina esordisce in serie C a 11 anni, per arrivare al debutto in Nazionale a 14 anni. In serie A per 12 volte è stata capocannoniere e sommando le reti di questi 12 campionati si scopre che Carolina ha segnato 382 reti, con una media di 31,85 a stagione. In un campionato ne ha segnati ben 47.

Come si fa a segnare così tanti goal in un campionato?

"Fra le ragazze della nazionale c'è chi mi ha superato, anche se il livello del calcio femminile della mia generazione era forse leggermente superiore, anzi senza il forse" ci risponde sorridendo. "Sono sempre stata una che si allenava tanto, non mi accontentavo di essere considerata brava, quasi non mi interessava. Mi piaceva giocare e più mi allenavo più mi rendevo conto che mi riuscivano certe giocate e più mi divertivo. Quando le squadre si allenavano 2/3 volte la settimana, io lo facevo tutti i giorni. Soprattutto cercavo di allenarmi con i preparatori più qualificati e andavo a cercarli anche nelle squadre maschili. Quando sei un campione lo sei nella testa: puoi costruire tutto, ma la mentalità da campione o c'è o non c'è".

Sei riuscita a trasferirla alle tue ragazze?

Devo dire con soddisfazione che molte ragazze sono diventate atlete nel senso vero del termine. Certo, c'è chi si allena di più e chi ancora non si rende conto che, grazie al talento che possiede, può avere nello sport un'occasione preziosa per emergere. Lo ripeto sempre alle ragazze: il talento va sfruttato. Altrimenti ci si ritrova a fine carriera con rimorsi e rimpianti.

Quali consigli ti senti di dare a una ragazza che vuol giocare a calcio?

Prima di tutto deve trovare una squadra. Purtroppo il nostro sport è poco conosciuto e spesso una ragazza non sa a chi rivolgersi. Alle bambine consiglio di frequentare scuole calcio miste, con i maschi. I bambini, per fortuna, non hanno alcun tipo di problemi, di pregiudizi e così le femmine si abituano, diciamo così, al calcio "vero".

E una volta avviata al calcio, questa ragazza che problemi incontra?

Dipende molto dal livello. Ad alto livello, se vuoi arrivare, per esempio, in Nazionale, devi allenarti molto e in modo professionale.

Il problema, comunque, resta il tempo: o lavori o giochi a calcio. Se hai fortuna riesci a trovare un lavoro che ti permette di conciliare le due cose, altrimenti devi scegliere. In Nazionale ci sono ragazze che hanno scelto lo sport ad alto livello e per loro il problema si porrà a fine carriera: non avranno guadagnato tanto e dovranno inserirsi nel mondo del lavoro.

E a coloro che scelgono di giocare a livello amatoriale cosa consigli?

Di allenarsi bene. Il calcio è uno sport di contatto e se non sei ben allenata rischi guai seri, soprattutto alle ginocchia. Allenarsi, dunque, con allenamenti mirati, in palestra per esempio, al rafforzamento generale.

Torniamo al calcio femminile ad alto livello. Come mai non è così diffuso nell'Italia "pallonara"?

Manca un progetto di base e mancano gli investimenti, a partire dalla Federazione. Certo, la Federazione in questi anni si è trovata di fronte a molti problemi da risolvere, sia interni sia esterni. È stata commissariata e poi ha dovuto affrontare problemi come il doping, farmacologico e amministrativo, la violenza negli stadi e così via. E non è stato fatto nulla per il calcio femminile. In Italia non si è ancora capito che investire nel calcio femminile può dare un ritorno economico. Gli altri Paesi lo fanno e non credo che lo facciano per perdere. La Germania è campione del Mondo perché ha alle spalle una struttura solida, 800 mila tesserate e l'attenzione dei media e della Federazione e non il contrario.

Cosa si può fare per migliorare?

Servono idee, programmazione, investimenti. Nello sport non si improvvisa.

Hai dedicato la vita al calcio. Qual è la tua più grande soddisfazione?

Ce ne sono tante. Forse, quando vedi che la squadra ti segue, che le ragazze prendono da te. Vedere, per esempio, crescere una calciatrice che hai convocato; è brava, ma fisicamente non è il massimo e ha scarsa voglia di allenarsi. Allora le parli, la convinci e dopo due mesi te la ritrovi completamente trasformata, tanto che se non si allena va in crisi. Una bella soddisfazione.

S. M.

il calcio

L'altra metà del calcio

Parliamo di calcio, quello femminile, però. Nonostante sia poco conosciuto, scarsamente seguito e sempre costretto a vivere nelle difficoltà, il calcio femminile, stando al parere di molti addetti ai lavori, ha buone possibilità di sviluppo, soprattutto perché è in costante crescita il numero delle ragazze che vogliono giocare "a pallone". Purtroppo, alla domanda non fa seguito ancora un'offerta adeguata e questa disciplina sportiva segna il passo, sebbene abbia una storia "quarantennale". I motivi? Tanti, ma si possono riassumere in uno solo; come tutti gli altri sport nel nostro Paese, sconta la concorrenza spietata del calcio maschile, anzi, proprio perché di calcio si tratta, ne è quasi completamente annientato.

Il virus del pallone

Lo sport del pallone al maschile, del resto, è quello che attira la maggior parte degli italiani; è una sorta di virus di cui sono ammalati quasi tutti i maschi italici a qualsiasi età, da 0 a 99 anni e oltre. A dire il vero, lo sport più seguito in Italia è la "ciacola" sul calcio, trasmigrata dal bar a tutti i media (giornali, radio, televisione e internet) e diventata da discussione della domenica e del lunedì (con qualche puntata nei mercoledì di coppa) a striscia ormai quotidiana con un proliferare soprattutto di trasmissioni televisive che processano, vivisezionano, sbandierano e urlano su qualsiasi argomento che riguarda il football. Nei giornali sportivi,

salvo qualche eccezione, il calcio occupa pagine e pagine, relegando gli altri sport (in genere basket e pallavolo, o i motori) a spazi ridotti. Soltanto di fronte a risultati eclatanti (medaglie d'oro olimpiche e/o mondiali, vittorie delle "rosse" o di Rossi, intesi come Ferrari e Valentino), il calcio cede spazio agli altri sport. E questo, in generale. Nel caso poi di sport femminile, lo spazio è ancora più piccolo e ci vogliono veramente risultati strabilianti per averne notizia. Un esempio? Lo stesso giorno dell'incontro di calcio Italia-Portogallo si giocava a Bolzano la partita, anche questa amichevole, fra le nazionali femminili di Italia e Germania, campione del mondo. Presente una troupe della televisione tedesca e forse qualche giornale locale.

Abbiamo fatto fatica, il giorno dopo, a rintracciare il risultato; dobbiamo ringraziare Tuttosport e il sito calciodonne.net. Se su quest'ultimo era quasi ovvio trovare notizia dell'evento, non era così scontato trovare menzione del risultato sul quotidiano sportivo di Torino, ma per fortuna il suo direttore, Giancarlo Padovan, è un estimatore del calcio femminile, essendo stato anche allenatore in seconda di una formazione di serie A, il Fiammamonza. È l'eccezione di cui dicevamo, così come sono eccezioni, in generale, La7 che presenta spesso sport diversi (il rugby ne è un esempio), RaiSat (su cui vengono trasmesse anche partite del campionato femminile) e alcune televisioni locali che dedicano spazio a iniziative sportive di vario genere.

Uno scontro impari

Torniamo al nostro calcio femminile. Lo scontro con il fratello maggiore è impari. La Federazione Italiana Giuoco Calcio ci dice che, nel 2001, i tesserati, dalla Serie A alle attività ricreative, erano oltre 1,5 milioni; le donne tesserate nel 2002/2003, comprese sia le calciatrici Lega Nazionale Dilettanti (in cui è inserito il calcio femminile) sia quelle tesserate con il Settore Giovanile e Scolastico e con gli Enti di Promozione Sportiva, erano 22.004. In Inghilterra e in Francia sono tre volte tanto (55.000/60.000) e in Germania sono 800.000. È pur vero che, nonostante le differenze, si assiste, stando alla Divisione calcio femminile, a una crescita costante delle praticanti a tutte le età. Ma, come detto, a questa crescente domanda non corrisponde un'offerta adeguata. Le società di calcio femminile, anche quelle di serie A, fanno fatica a sopravvivere e non hanno a disposizione strutture valide. All'estero, per esempio in Inghilterra, quasi tutti i club maschili hanno una loro divisione femminile che spesso, se non sempre, fruisce delle strutture sportive (palestre, campi di allenamento ecc.) messe a disposizione della squadra maschile.

Persino lo Sparta Praga, ci dice Jana Novakova, ex calciatrice e attuale tecnico del Fiammamonza, ha un centro sportivo che viene utilizzato da tutte le

In questa pagina, la squadra della Lazio e, sotto, il capitano Manuela Lattanzi. Il team capitolino, nonostante un periodo di crisi societaria, è fra i più competitivi del panorama calcistico femminile.

azioni per l'uso istruzioni per l'uso istruzioni per l'uso istruzioni per l'uso istruzioni per l'

Lazio: una donna per uscire dalla crisi

La Lazio Calcio Femminile, fondata nel 1969, è la società con più anzianità tra quelle in attività ed ha sempre militato, unica in Italia, nel Campionato Nazionale di Serie A. Dal 1975, fa parte della Polisportiva S.S. Lazio. Oltre a disputare il Campionato Nazionale di Serie A, al quale partecipano 13 squadre e la Coppa Italia, che si svolge sempre a carattere Nazionale, opera con particolare impegno nel settore giovanile.

Sono circa 120 le ragazze attualmente tesserate dalla Lazio che è una delle maggiori risorse per la Nazionale italiana.

Sono poche le squadre femminili in Italia a possedere una scuola calcio e a dare la possibilità di avvicinarsi al calcio femminile in tenera età. La Lazio a livello giovanile possiede sei squadre che partecipano ai rispettivi campionati raggiungendo ottimi risultati: Primavera, Serie C, Esordienti '90, Esordienti '91, Pulcini '92 e Pulcini '93. La squadra Primavera ha dominato il suo girone e si sta apprestando a disputare la fase finale per la conquista dello scudetto. La formazione allenata da Artistico ha un ruolino impressionante: sedici partite giocate, sedici vittorie centosedici gol segnati e solo nove subiti. Il capocannoniere della squadra, Cristina Coletta, ha segnato ben trentasei reti con una media di 2,25 gol a partita.

Purtroppo, la crisi della Polisportiva incide anche sulla Lazio femminile. A dicembre 2003 la crisi economica è pesante e la società è costretta a svincolare tutte le ragazze che da quel momento non fanno più parte della squadra e quindi possono firmare per un'altra società. Nove ragazze decidono di rimanere comunque in maglia biancoceleste riducendosi di molto lo stipendio e dimostrando un grandissimo attaccamento alla maglia.

La rosa viene integrata con la formazione Primavera. Tanta emozione per le giovani che si trovano catapultate in serie A. Nonostante tutto la squadra risponde al meglio: vince in trasferta con il Bardolino e in casa con il Catania. Poi a gennaio, finalmente la soluzione: una cordata di imprenditori rileva la società. La Lazio femminile è salva. A capo della cordata, una donna, Elisabetta Cortani che veste la carica di Vice Presidente. Il Presidente è Tiberio Frosi vecchio giocatore della Lazio anni '40, che ricopre una carica onoraria. Infatti è proprio l'imprenditrice romana Elisabetta Cortani a salvare la Lazio Femminile dal fallimento.

Signora Cortani come si è avvicinata al mondo del calcio femminile?

Diciamo che ho sempre vissuto da vicino le sorti di questa storica società visto che mio fratello Maurizio ormai da anni lavora in maniera impagabile per queste ragazze. Ho vissuto quindi da vicino il dramma della crisi economica che c'è stata lo scorso dicembre e della quale ancora portiamo le conseguenze. Mi è sembrato giusto intervenire per permettere a questa società di continuare a vivere. Per il momento ho ricevuto tantissime soddisfazioni da questa squadra e sono pronta a partire alla grande per la prossima stagione.

La Lazio dopo un'annata difficile si appresta a concludere questa stagione. Quali sono gli obbiettivi per questi ultimi mesi?

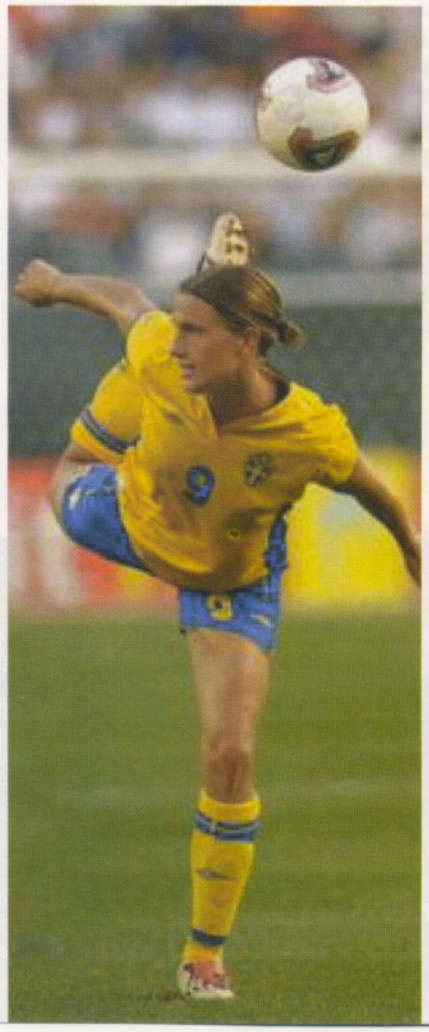
Stiamo lottando per il quarto posto che ci permetterebbe di sputare la Coppa Uefa dal primo all'undici giugno in Veneto. Questo è il nostro primo obiettivo senza però dimenticare la squadra Primavera che ci sta dando enormi soddisfazioni e si appresta a disputare le fasi finali per la conquista dello scudetto. Per le ragazze non è stato un anno facile viste le vicissitudini societarie ma stiamo lavorando anche dal punto di vista psicologico per mantenere la giusta tranquillità e concentrazione.

Per il futuro invece quali sono i programmi?

Vogliamo innanzitutto rinforzare la squadra con qualche nuovo innesto. Questo per quanto riguarda il calcio giocato. Ma in realtà ci stiamo occupando di un grande progetto in collaborazione con la Regione Lazio. Abbiamo presentato infatti, il progetto Aquilotte con cui la Lazio Femminile vuole costruire un proprio impianto sportivo per poi inserire ragazze disabili nel mondo dello sport. Ci stiamo avvicinando molto al mondo dei disabili infatti nella recente amichevole che abbiamo fatto con la squadra campione di Svezia, abbiamo invitato e premiato una cooperativa di ragazzi down che hanno dato il calcio d'inizio. Ringrazio l'Onorevole Gramazio e l'Onorevole Storace per l'aiuto che ci stanno fornendo per realizzare questo progetto.

L'imprenditrice Elisabetta Cortani, vicepresidente del club romano, ha praticamente salvato la Lazio femminile dal baratro. Un esempio per molte altre capitane d'impresa.

squadre del club, femminili comprese. E poi c'è il problema del budget e le crisi sono sempre dietro l'angolo.
Le soluzioni ai mille problemi che incontra il calcio femminile ci sono e ognuno di coloro che abbiamo interpellato per conoscere più da vicino il mondo del pallone in rosa ce le ha segnalate: maggiore attenzione della Federazione, dalle società maschili, persino dalla scuola e così via. Questo breve viaggio vuole essere il nostro piccolo contributo al mondo del calcio femminile e lo facciamo anche con un invito alle lettrici: andate a vedere una partita, vi divertirete e, a differenza dei vostri compagni, potrete vedere il volto migliore del football, fatto di tecnica, tocchi vellutati, dribbling, passaggi smarcanti e goal spettacolari. ■



Calcio boemo a Monza

Sottoponete ai signori uomini la seguente domanda: chi ha pronunciato la frase "La felicità era avere un pallone e uno spazio per giocare"? Probabilmente vi risponderanno citando grandi campioni, da Giovanni Trapattoni, CT della Nazionale, che ricorda l'infanzia a Cusano Milanino nel Dopoguerra, a Pelè che racconta i primi calci nelle favelas brasiliane, o a Gigi Riva e i suoi goal all'oratorio di Leggiuno. Stupiteli dicendo loro che a pronunciarla è stata Jana Novakova, calciatrice dello Sparta Praga negli anni '70 e oggi allenatrice del Fiammamonza.
"Ho cominciato a giocare con i miei fratelli e mia sorella. Giocavo con i maschi. Poi a 11 anni sono andata nello Sparta Praga, di cui mio padre era tifoso, e ho debuttato a 15 anni in serie A e a 16 in Nazionale. Durante un torneo in Italia fui ingaggiata dal Monza, passai alla Geas di Sesto San Giovanni, poi al Milan e ritornai al Monza. Qui ho preso il patentino e ho inizialmente allenato le piccole, la primavera e infine, da dicembre scorso la prima squadra". Monzese a tutti gli effetti, dunque, se non fosse per l'accento e soprattutto la visione del calcio. "Mi piace il calcio tecnico, fatto di bei tocchi, passaggi, tiri, di gioco di squadra". Come quello di Milene Domingues, meglio nota come moglie (ex?) di Ronaldo? "Grande classe, poco dinamismo". Jana ribadisce il suo ideale di calcio: quello boemo o la scuola danubiana, direbbero gli esperti.
Come si allena una squadra femminile? "Purtroppo possiamo allenarci solo tre volte la settimana e sempre di sera. Le ragazze lavorano, a volte

anche lontano, e prima dell'ora di cena non sono libere. Così ci ritroviamo il lunedì, quando facciamo soprattutto preparazione fisica, caratterizzata da molto stretching, mobilità, scioltezza, il martedì, che dedichiamo alla velocità, all'esplosività e a tanto pallone, e il giovedì quando prepariamo la partita e facciamo tattica. Gioco con un classico 4-4-2 che nella fase di attacco diventa un 1-3-2-4. È poco e me ne rendo conto quando gli impegni si fanno più frenetici. Non abbiamo il tempo e soprattutto le strutture per il recupero, per massaggi, piscina, lavoro di defaticamento. Così succede che le ragazze sono stanche e arrivano le sconfitte". A

Nella pagina precedente, in basso, il Fiammamonza con l'allenatrice Jana Novakova. Qui a fianco, Milene Domingues quando militava nella squadra monzese. In basso, la squadra del Milan A.C. Femminile: al centro, il presidente Francesco Crudo.

proposito di strutture, Jana ci accoglie negli uffici del mitico Sada, lo stadio storico di Monza. "Qui ci alleniamo e qui giochiamo, ma il campo è a disposizione anche di altri, tutto l'anno. Il terreno di gioco si rovina in fretta, soprattutto in inverno e le conseguenze sono gli infortuni, in particolare al ginocchio". Oltre a questi, quali altri problemi si incontrano nell'allenare le donne, chiediamo al CT. "Le giocatrici italiane sono brave, hanno passione, ma a volte non è sufficiente. Con loro è importante l'approccio psicologico, si deprimono facilmente per una giocata non riuscita o uno schema non ben applicato". "Sì però apprendono molto e si impegnano molto", interviene Gianluca Ciofi, giornalista e allenatore dei portieri. Gianluca allena anche i ragazzi "ma le ragaze sono più ricettive, imparano molto e più in fretta. Purtroppo arrivano tardi al calcio. Un portiere va tecnicamente impostato fin da piccolo. È difficile passare le basi tecniche a persone di 12-15 anni". "Questo è un problema", aggiunge Jana. "I maschietti iniziano già a 5/6 anni, mentre le bambine arrivano al calcio in età adolescenziale, un periodo difficile. Applicarsi, imparare, avere costanza spesso sono veri e propri ostacoli". Ma i problemi veri anche per i tecnici del Fiammamonza sono la mancanza di aiuti dalla Federazione, dalle società professionistiche maschili. "Facciamo un lavoro importante, anche sotto il profilo educativo, ma siamo costretti a lottare con il quotidiano".

Milan: calciatrici cercansi

Forse iniziava così l'inserzione che nel 1966 una mamma pubblicò su un quotidiano milanese per consentire alla figlia di dare sfogo alla sua passione, giocare a calcio. "Comunque sia", ci dice il presidente del Milan A.C. femminile, "all'inserzione risposero quasi 30 ragazze e furono costituite due squadre che si sfidavano negli stadi più importanti del calcio maschile, Milano, Torino, Roma, Bologna ecc". Ci accoglie con questo aneddoto Francesco Crudo, una vita passata sui campi del calcio dilettantistico, maschile e femminile. "Ero presidente del Milan Crescenzago, suadra satellite del Milan, quando la società femminile venne a chiedermi di poter utilizzare il campo per allenarsi e giocare. Restarono con noi 4 anni e io mi appassionai al calcio femminile. Nel 1979 la situazione societaria si fece critica e la squadra, non avendo pagato l'iscrizione, rischiava di essere squalificata. La società mi nominò commissario e qualche mese dopo il presidente mi lasciò le redini del comando". Come inizio non era fra i migliori, ma Crudo fece appello a tutta la sua esperienza e applicò quella che per lui è la filosofia di base: ripartire dal settore giovanile. "Ripianati i debiti mi impegnai a costruire un settore giovanile che ci consentisse di ripartire alla grande". All'epoca, primi anni '80, non erano molte le squadre in Lombardia, tutte incentrate per lo più a Milano. "Pensai allora di cercare calciatrici anche in altre provincie. A Dalmine, vicino a Lodi e nei pressi di Lainate costituii centri di selezione, affittando campi e affidandoli a tecnici locali". Sembra una costante, ma anche in questi casi Crudo si affidò alla pubblicità, utilizzando una radio libera. "Ci volle un po' di tempo, 6/7 anni, ma alla fine avevamo 8 squadre e 247 ragazze. Purtroppo, quattro anni fa, ho dovuto ridurre a 4 le squadre, e oggi abbiamo la serie A e le under 19, 16 e 14. A dire il vero, non sono stati solo i problemi economici a spingermi verso questa riduzione: non sempre è possibile trovare uno staff dirigenziale di qualità. I tecnici ci sono e sono bravi, mancano i dirigenti preparati e appassionati. È uno sport che richiede sacrifici e spesso non dà ritorni. Necessita dell'aiuto di tutti, dai tecnici alle famiglie. Oggi la mentalità è cambiata, ma ancora abbiamo casi di ragazze che vengono dissuase alla prima difficoltà. Senza contare, poi, che le adolescenti, pur volendo giocare, mancano di costanza e sono loro stesse ad arrendersi alle prime avversità. Nonostante tutto sono convinto che il calcio femminile in Italia prima o poi esploderà. Certo, se i club maschili o la Federazione ci aiutasserro di più...". Si ferma qui il presidente: c'è una giovanissima che vuole provare a giocare. È venuta con la mamma e il presidente non perde tempo: "Cambiati e vai in campo". Porte aperte alle giovani speranze.

il parere del medico

I meccanismi del calcio

Correre, saltare, scattare, passare, stoppare, tirare e goal. Facile a dirsi, un po' meno a farsi. Come funziona la macchina-calciatore, cosa deve imparare e sapere per rendere al meglio ed evitare infortuni.

Il calcio è di gran lunga lo sport più popolare nel mondo con oltre 200 milioni di giocatori. Quasi il 25% dei giocatori sono donne e questa percentuale è in crescita costante. Negli Stati Uniti le donne rappresentano il 40% dei calciatori. Il calcio è uno sport che alterna momenti di attività ad alta intensità con momenti ad intensità più ridotta associati ad una importante componente tecnica. Possono praticare il calcio soggetti di qualsiasi età, sesso e morfologia. Nel gioco del calcio vengono coinvolti oltre agli arti inferiori anche la testa e il tronco. Poche sono tuttavia al giorno d'oggi le ricerche che hanno specificatamente indagato le problematiche legate al calcio femminile.

Fisiologia

Il calcio richiede doti di resistenza, di velocità, capacità tecniche e tattiche, salti, cambi di direzione veloci, corsa in avanti e indietro. Tutte le superfici del corpo possono essere utilizzate tranne gli arti superiori il cui utilizzo è autorizzato solo nel caso del portiere e per la rimessa laterale. Coscia e piede vengono utilizzati per controllare la palla e passarla ai compagni di squadra. Quasi sempre le situazioni di gioco prevedono il mantenersi in equilibrio su una gamba mentre l'altra controlla o calcia la palla.

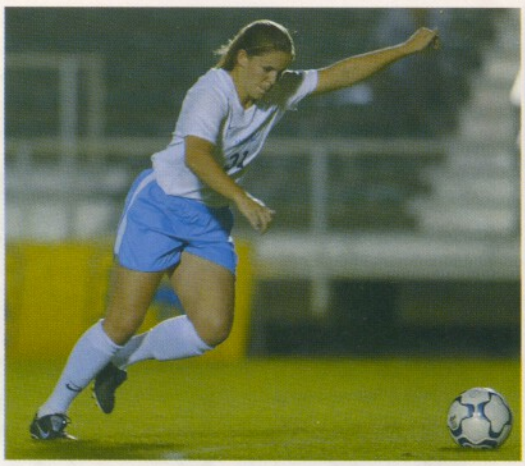
Dal punto di vista fisiologico non vi sono differenze tra uomo e donna. Alcuni studi mostrano che sono simili per uomo e donna sia la distanza totale coperta in una partita che il numero degli sprint e la distanza percorsa in ogni sprint. La presenza di acido lattico nel sangue tra primo e secondo tempo è leggermente inferiore nelle donne mentre non vi sono differenze in termini di frequenze cardiache medie durante la partita. Il massimo consumo di ossigeno, come del resto per i calciatori maschi, è superiore alla media della popolazione e tende ad aumentare nel corso della stagione.

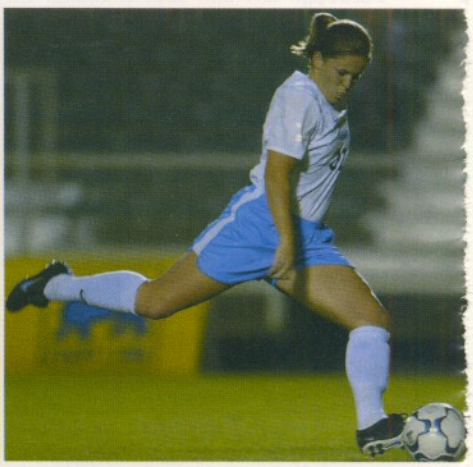
Alcune ricerche mettono in relazione il numero di infortuni muscolari con una ridotta elasticità e forza della muscolatura degli arti inferiori e della zona lombare. Un corretto programma di stretching e potenziamento muscolare può sicuramente ridurre il numero di lesioni in particolare per quanto riguarda il legamento crociato anteriore del ginocchio.

Biomeccanica

Le varie possibilità di utilizzo del piede per calciare e le diverse possibilità di utilizzo di piede, testa, torace e coscia per controllare la palla e passarla ai compagni rendono necessarie lunghe ore di allenamento per riuscire ad apprendere queste tecniche e renderle parte integrante del bagaglio tecnico del giocatore.

La parte interna del piede viene normalmente utilizzata per passaggi a





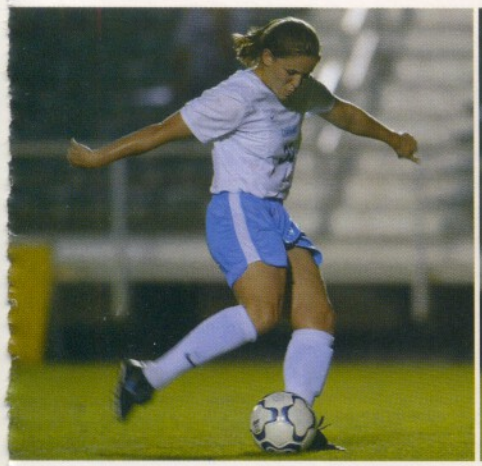
breve distanza e per re-indirizzare la palla con precisione. L'interno del piede offre un'ampia superficie che minimizza la possibilità di errore ma che limita la velocità alla quale la palla può essere calciata. Il piede e l'anca sono extraruotati circa a 90° e il ginocchio è leggermente flesso mentre la palla viene calciata. Il piede è in massima dorsiflessione (piegato verso l'alto) per "bloccare" la caviglia creando così una superficie rigida che rende possibile una maggiore precisione. Questo tecnica può essere associata a un particolare infortunio se l'atleta possiede un osso scafoide prominente sulla faccia interna del piede. In questo caso il contatto ripetuto di questo osso con la palla può creare dolore. Se il contatto palla-piede avviene invece troppo verso l'alluce può esserci una eccessiva rotazione esterna del piede con conseguente stiramento di alcune strutture mediali del piede, in particolare il tendine del muscolo tibiale posteriore. A causa poi della rotazione esterna, a livello dell'anca vi possono essere infortuni da sovraccarico a livello della muscolatura adduttoria, dei muscoli sartorio e gracile.

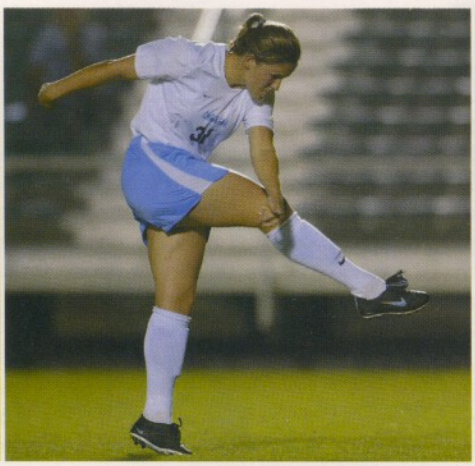
La parte interna del piede viene anche utilizzata nel tackle quando un giocatore cerca di portare via la palla al suo avversario. Spesso i due calciatori colpiscono insieme la palla con la parte interna del piede e una corretta tecnica è necessaria per evitare gli infortuni. Il peso del giocatore dovrebbe trovarsi sulla gamba coinvolta dal tackle in modo da offrire una maggior resistenza a questo arto. Se invece il giocatore estende la gamba e si trova dunque con il corpo piegato all'indietro solo il peso della sua gamba si oppone durante il tackle e in questa situazione non solo il giocatore spesso perde la palla ma rischia anche un infortunio. Una cattiva tecnica durante il tackle mette a rischio l'integrità del compartimento mediale del ginocchio con possibili lesioni al legamento collaterale mediale.

La parte esterna del piede può essere utilizzata per brevi passaggi o per tiri ad effetto che possono sorprendere portiere e difensori. Il piede durante questo tiro viene posto in flessione plantare e in inversione (verso il basso e l'interno). Il contatto con la palla avviene tra articolazione tibio-tarsica e osso cuboide. In questa posizione il piede può subire traumi distorsivi in inversione a livello dell'articolazione tibiotarsica e del piede.

Se il piede viene correttamente "bloccato" il rischio di tali infortuni viene limi-

Colpire il pallone non è così semplice come si crede. Una scarsa preparazione fisica o un impatto scorretto possono causare in certi casi infortuni anche ad altre parti dell'arto inferiore





tato. Quando la palla viene calciata i n modo scorretto possono presentarsi infortuni a livello dei muscoli peronei e tibiale anteriore e a livello delle ossa del piede. Nei giovani atleti sono inoltre possibili apofisiti e fratture della base del quinto metatarso.
Il calcio con il collo del piede viene utilizzato quando si ricerca la massima potenza nel tiro, tuttavia, essendovi una minor superficie di contatto palla-piede, le possibilità di errore sono maggiori. Il piede si trova in questo caso in flessione plantare e bloccato per trasmettere la massima forza alla palla. Durante questo tipo di tiro sono in gioco forze elevatissime che sono la causa della predominanza degli infortuni a livello dell'arto inferiore nel calciatore.

Tutte le superfici del piede possono poi essere utilizzate per controllare la palla. Quando la palla arriva con notevole velocità è necessario assorbire quest'ultima per potere controllare la sfera. Per questo una volta avvenuto il primo contatto con la palla, la superficie corporea interessata dal contatto con la palla viene portata all'indietro in modo da assorbire l'energia cinetica e ridurne dunque la velocità.
Se la superficie di contatto venisse mantenuta rigida la palla rimbalzerebbe e il suo controllo sarebbe impossibile. Controllare la palla con il petto può essere di difficile apprendimento per le calciatrici.
La paura di utilizzare questa parte del corpo limita notevolmente le possibilità di controllare il pallone.
Il colpo di testa è recentemente diventato oggetto di numerosi studi che dimostrano tutti un notevole rischio di danno cerebrale come conseguenza di contatti ripetuti con il pallone.
Per minimizzare il rischio di danni neurologici è comunque importante una buona tecnica. Il contatto con il pallone deve avvenire con la fronte, tenendo gli occhi aperti e irrigidendo la muscolatura del collo prima del contatto con la palla.
Gli studi sopra citati riportano però danni cerebrali in ex-giocatori quarantenni simili ad alterazioni presenti in sessantenni non calciatori. In altre parole vi sarebbe un invecchiamento precoce del cervello a causa di ripetuti impatti palla-testa.
A questo proposito la Federazione Calcio olandese sembra orientata a vietare questo colpo per tutti i calciatori al di sotto dei 16 anni dal prossimo campionato. ■

Quando il pallone può far male

Dalla testa ai piedi, una panoramica degli infortuni nel calcio. I più frequenti riguardano i principali "ferri del mestiere", gli arti inferiori, ma molto dipende dal ruolo. Il portiere, per esempio...

Il calcio è uno sport molto divertente la cui popolarità cresce esponenzialmente specialmente tra le ragazze e le donne. È uno sport che richiede importanti capacità di resistenza e velocità associate a notevoli capacità tecniche. Per limitare gli infortuni sono necessari una buona condizione fisica e bagaglio tecnico associati ad un corretto programma di potenziamento muscolare, stretching e alimentazione oltre all'osservazione delle regole di gioco e fair play.
La maggior parte degli studi riporta un numero di infortuni quasi doppio nelle donne rispetto agli uomini anche se le ultime ricerche tendono a dimostrare una netta riduzione di questa differenza.

Testa

Oltre ai danni neurologici frutto di ripetuti colpi di testa nell'arco della carriera sono possibili infortuni acuti generalmente conseguenza di un impatto con la testa di

un'altra giocatrice, con il terreno o con i pali delle porte. È importante in questi casi escludere qualsiasi danno a carico della colonna cervicale oltre a riconoscere i segni di un eventuale trauma cranico tra i quali perdita di conoscenza, ma anche disorientamento spazio-temporale, mal di testa, nausea, vertigini, alterazioni della vista e della parola. Talvolta questi segni possono presentarsi alcune ore dopo il trauma e per questo motivo il giocatore va comunque tenuto in osservazione. A secondo della gravità del trauma cranico esistono precise tabelle che dettano i tempi di ritorno in campo per non incorrere in guai seri.

Colonna lombare

Oltre alle più banali lombalgie che interessano la muscolatura lombare vi sono altre due situazioni più serie quali ernie discali e spondilolisi che necessitano di una tempestiva diagnosi e adeguata terapia. Per quanto concerne le normali lombalgie queste possono essere trattate con i comuni presidi farmacologici e fisioterapici ma è fondamentale associarvi un corretto e regolare programma di potenziamento muscolare, stretching e mobilizzazione per evitare le ricadute.

Torace e addome

Sono aree raramente infortunate e giova ricordare che quando la palla viene controllata correttamente con la parte superiore dello sterno non vi è nessun trauma al tessuto mammario anche se la giocatrice possiede un seno di elevate dimensioni. L'infortunio può eventualmente solo capitare in occasione di tiri ravvicinati che colgono di sorpresa la giocatrice. In questi casi il dolore è di breve durata e questo tipo di infortunio va trattato come le normali contusioni.
Occasionalmente vi può essere un arrossamento del capezzolo per contatto con la maglia o il reggiseno. Questo può generalmente essere eliminato applicando un po' di vaselina sul capezzolo.
Quando la giocatrice subisce un contatto da tergo sono possibili danni renali. Nel caso di presenza di sangue nelle urine sono necessari ulteriori accertamenti.

Ginocchio

Infortuni ai legamenti
Le lesioni del legamento crociato anteriore rappresentano uno degli infortuni gravi più frequente nelle calciatrici. Le calciatrici sono maggiormente predisposte a questa lesione rispetto ai calciatori per caratteristiche biomeccaniche. Spesso l'infortunio avviene senza contatto mentre la calciatrice cambia direzione o atterra dopo un salto. L'atleta riferisce un "crac" a livello del ginocchio con impossibilità a proseguire il gioco. Il ginocchio tende poi a gonfiarsi nelle due ore successive.
Per prevenire questo infortunio è importante rinforzare sia la muscolatura estensoria che la muscolatura flessoria della coscia oltre a sviluppare una buona capacità aerobica che limita l'insorgenza della fatica nel corso della partita favorendo un migliore controllo dell'articolazione del ginocchio durante le varie fasi di gioco.
Infortuni meniscali
Sono spesso generati da rotazioni del ginocchio durante le varie fasi di gioco e vengono favoriti dai tacchetti che fis-

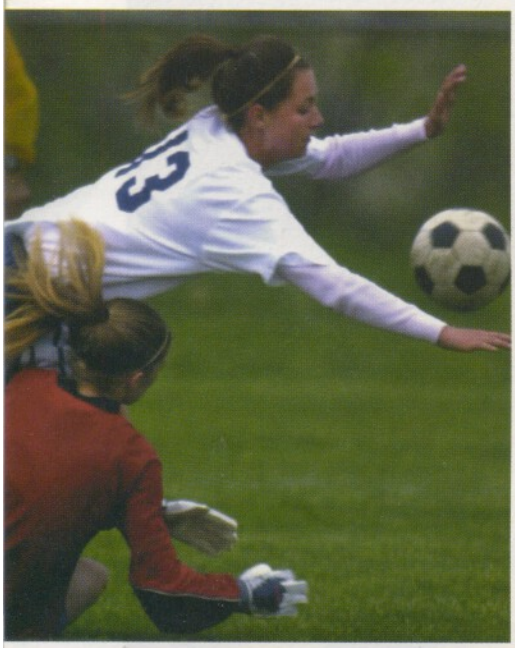
sano allo stesso tempo il piede al terreno. Spesso sono presenti gonfiore a livello del ginocchio, dolore sulla rima articolare e durante la massima flessione dell'articolazione. I danni a livello meniscale sono sempre causa di una artrosi precoce del ginocchio e devono essere prevenuti anch'essi attraverso un rinforzo della muscolatura del ginocchio e una buona capacità aerobica della calciatrice.

Sindrome femoro-rotulea

Rappresenta una patologia molto frequente nella calciatrice e causa dolore nella zona anteriore del ginocchio. Regredisce nella maggior parte dei casi con esercizi di stretching e rinforzo della muscolatura del quadricipite, in particolare del vasto mediale.

Tendinite rotulea

Calciare e saltare ripetutamente come



avviene nel gioco del calcio favorisce questa patologia. Riposo, anti-infiammatori, ghiaccio e stretching rappresentano la prima terapia.

Sindrome da stress tibiale mediale

Questa patologia spesso impropriamente definita periostite è di frequente riscontro nelle calciatrici in particolare ad inizio stagione e in caso di superfici di gioco dure. Questa sindrome rappresenta un infortunio da sovraccarico che può predisporre sia ad una vera e propria periostite che a una frattura da stress. Antinfiammatori, ghiaccio, riposo rappresentano la prima terapia. Alla ripresa degli allenamenti può inoltre essere utile evitare per un po' di tempo i terreni duri e le scarpe da gioco con tacchetti.

Caviglia e piede

Distorsioni tibiotarsiche

La distorsione della caviglia è fra gli infortuni più frequenti nel calcio, anche se nella maggior parte dei casi è di gravità limitata. Questo non significa che il trattamento precoce e la riabilitazione di questi infortuni non debbano essere "aggressivi". Infatti ripetute distorsioni, ognuna di minima gravità, possono nel tempo portare ad una importante lassità e artrosi precoce dell'articolazione. Alle distorsioni della caviglia possono essere associate lesioni ai tendini peroneali e al quinto metatarso.

Una corretta terapia "aggressiva" prevede un bendaggio compressivo, anti-infiammatori, ghiaccio e arto in elevazione. La deambulazione con stampelle può essere necessaria per alcuni giorni nel caso di distorsioni di maggiore gravità. Non appena possibile va iniziato un programma di riabilitazione che comprenda esercizi di mobilizzazione, propriocettività e rinforzo muscolare.

Fascite plantare

È una patologia che può essere difficile da curare in un calciatore a causa dei numerosi sprint e salti presenti durante il gioco. L'atleta presenta dolore medialmente sulla pianta del piede, inizialmente con sintomatologia maggiore durante i primi passi al mattino dopo il risveglio e che tende a migliorare dopo alcuni minuti di cammino. La terapia prevede riposo, ghiaccio, anti-infiammatori, stretching e massaggio della fascia plantare e l'utilizzo di un plantare nelle calzature.

Tendinite achillea

La tendinite achillea rappresenta un altro comune infortunio da sovraccarico nei calciatori da trattare in modo aggressivo. Riposo, ghiaccio, anti-

Dai denti agli adduttori

Gli infortuni nel calcio possono interessare molte parti del corpo. Per esempio, nei portieri si riscontrano infortuni alle ossa maxillo-facciali e ai denti causati dal contatto con avversari, pali o terreno. I portieri, poi, vanno incontro maggiormente a infortuni agli arti superiori, ma anche i giocatori non sono da meno. Una caduta con l'arto superiore esteso o direttamente sulla spalla possono portare a fratture della clavicola e a lussazioni della spalla. Sempre nei portieri, una patologia tipica per cadute ripetute sulla parte laterale del bacino è la borsite del grande trocantere. Per prevenire questa patologia è raccomandato l'utilizzo di pantaloncini imbottiti lateralmente in particolare quando si gioca su terreni duri.

Un'altra zona in cui può comparire dolore sono gli adduttori. È abbastanza frequente nelle calciatrici anche se l'origine non è sempre muscolare ma può dipendere anche da ernie discali lombari o fratture del bacino, più frequenti nel caso di atlete con irregolarità del ciclo mestruale.

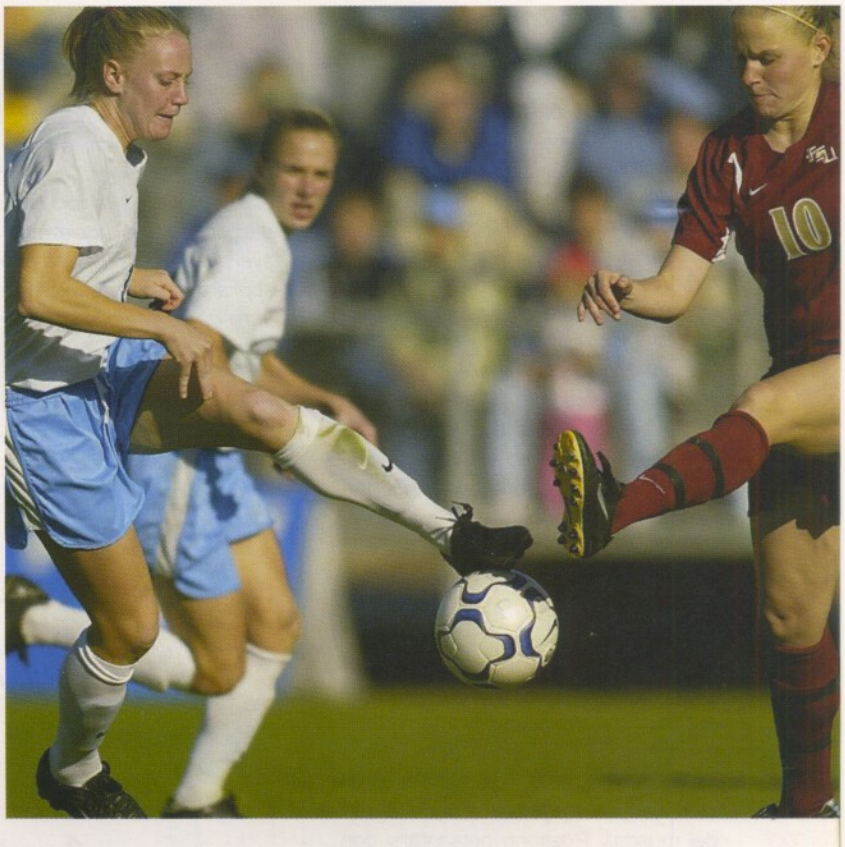
infiammatori, stretching e l'utilizzo di talloniere che riducono la tensione sul tendine di Achille rappresentano il primo approccio terapeutico al quale deve seguire un corretto programma di rinforzo muscolare.

Fratture

Le fratture della tibia e del perone non sono molto frequenti e vengono comunque limitate dall'uso dei parastinchi. Più frequenti sono le fratture metatarsali che possono richiedere una stabilizzazione chirurgica.
Spesso possono essere difficili da diagnosticare le fratture da stress che nel calciatore interessano maggiormente la tibia e le ossa del piede. Le fratture sono la conseguenza di un eccessivo sovraccarico meccanico dell'osso e vengono inoltre favorite da un osso indebolito da una osteoporosi sottostante. L'osteoporosi, patologia tipica dell'anziano può tuttavia essere già presente in donne con irregolarità del ciclo mestruale. Nel caso di una frattura da stress in una calciatrice è di fondamentale importanza esaminare eventuali irregolarità del ciclo mestruale e abitudini alimentari scorrette.
Il dolore è di solito molto localizzato e possono essere necessarie oltre tre settimane per ottenere segni radiografici che permettano di confermare la diagnosi. In questi casi la scintigrafia ossea permette di ottenere delle risposte più immediate e precise.
Il trattamento richiede il riposo e la correzione di fattori ormonali, alimentari e biomeccanici che possono avere favorito l'insorgenza della frattura da stress. Per mantenere la condizione cardiovascolare l'atleta può allenarsi utilizzando una cyclette o correndo in acqua.
La prevenzione passa attraverso il riconoscimento dei fattori di rischio tra i quali anche gli eccessivi carichi di allenamento.

Contusioni

Rappresentano l'infortunio più frequente nel calcio e avvengono per trauma diretto con un altro giocatore o con il pallone. Sono infortuni che possono essere di una certa gravità quando interessano la testa, il torace o l'addome.
A livello muscolare la contusione può dare luogo a un versamento intramuscolare o extramuscolare. I secondi sono generalmente benigni e il sangue uscito dai vasi genera i ben noti ematomi visibili a livello cutaneo. Quando l'ematoma è intramuscolare il sangue si ritrova intrappolato all'interno della fascia che riveste il muscolo dove può generare un aumento della pressione intramuscolare, fonte di dolore che talvolta necessita di essere drenato chirurgicamente.
Una possibile complicanza di ematomi di grosse dimensioni a livello del quadricipite è la miosite ossificante con il deposito di calcio in mezzo alle fibre del muscolo che rende dolorosa la contrazione muscolare.



Ematomi subungueali e unghie incarnite

Ematomi subungueali sono la possibile conseguenza di forti contusioni delle dita dei piedi. In questi casi per ridurre il dolore può essere utile effettuare un piccolo foro con un ago sulla superficie dell'unghia per ridurre la pressione sottostante. Nel caso di un'unghia incarnita può essere necessaria la correzione chirurgica del profilo laterale dell'unghia. La prevenzione si basa su un taglio corretto delle unghie e su calzature di misura adatta.

Stiramenti

Sono maggiormente coinvolti il quadricipite, i flessori della coscia, gli

adduttori e i muscoli del polpaccio. Le lesioni possono essere di varia gravità fino allo strappo muscolare vero e proprio. L'atleta avverte una fitta dolorosa durante la contrazione muscolare con una sintomatologia che non permette di continuare a giocare. Il trattamento precoce prevede ghiaccio, bendaggio compressivo, elevazione dell'arto infortunato, anti-infiammatori e riposo. È importante evitare in questa prima fase qualsiasi massaggio e fonte di calore. Dopo 2-3 giorni l'atleta viene rivalutato per determinare i tempi della successiva riabilitazione. Per le lesioni di maggiore gravità possono essere necessari anche più di 60 giorni prima di tornare a giocare.
La prevenzione si basa su un corretto programma di potenziamento muscolare e stretching.

Patologie degli adolescenti

Sono rappresentate dalle cosiddette apofisiti da trazione favorite da un maggiore incremento della forza muscolare rispetto alla solidità delle zone ossee ove si inseriscono i tendini dei muscoli. Possono presentarsi con dolore a livello di inserzioni tendinee del bacino, della rotula, della tibia e del calcagno. La patologia più conosciuta è probabilmente il morbo di Osgood-Schlatter che si presenta con dolore a livello dell'inserzione del tendine rotuleo sulla tibia. Queste patologie sono di norma benigne e si risolvono con la fine del processo di crescita dei giovani calciatori. Il trattamento è di norma sintomatico con una particolare attenzione allo stretching, l'applicazione di ghiaccio dopo l'allenamento e la diminuzione dell'attività fisica nelle fasi di maggiore esacerbazione del dolore. ■

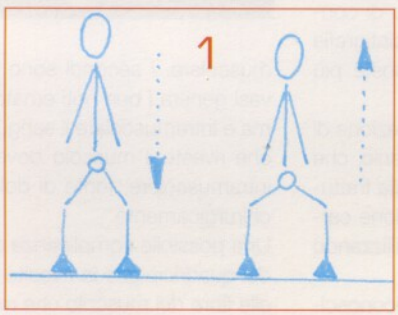
Dr. Frédéric Peroni Ranchet
Specialista Medicina dello Sport
Istituto Padre L. Monti, Saronno (Va)
Klinik Gut, St. Moritz, Svizzera

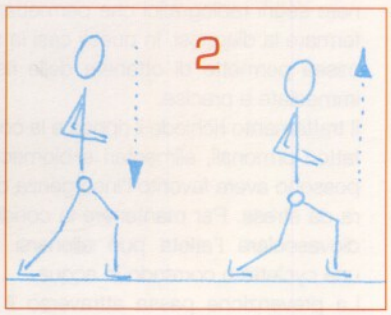
PER UN GINOCCHIO STABILE

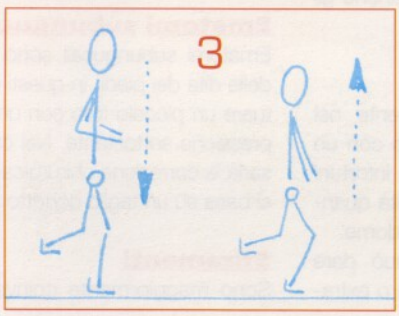
Per una giocatrice di calcio che ambisca a una lunga carriera è necessario un lavoro serio finalizzato alla prevenzione degli infortuni. Per le donne, rispetto agli uomini, è ancora più importante lavorare sullo sviluppo e sul mantenimento della forza muscolare in quanto i livelli di forza da loro espressi sono inferiori a causa di fattori genetici e ormonali. Riferendoci in particolare all'articolazione del ginocchio, per una giocatrice è importante avere una muscolatura anteriore e posteriore della coscia tonica, soprattutto per quanto riguarda il vasto mediale e gli ischio-crurali. Solo così sarà possibile dare stabilità al ginocchio. Ecco, per esempio, alcuni esercizi a carico naturale e con sovraccarichi per rinforzare la muscolatura dell'articolazione.
In questa pagina gli esercizi per la propriocettività dinamica per il controllo della stabilità del ginocchio durante la fase di piegamento dell'arto.
L'esecuzione del movimento deve essere lenta, continua, senza pause o interruzioni. (1/3 squat indica "gambe leggermente flesse" n.d.r.)

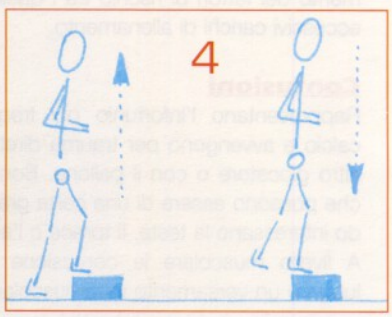
a carico naturale

1) *piegamenti 1/3 squat in appoggio bipodalico sul piano frontale: 3-4 serie x 60";*
2) *piegamento 1/3 squat in appoggio bipodalico sul piano sagittale: 3 serie x 45" x arto (sx e dx);*
3) *piegamento 1/3 squat in appoggio monopodalico: 3 serie x 30" x arto (sx e dx);*
4) *step up x 1/3 squat: 3 serie x 45" x arto (sx e dx).*



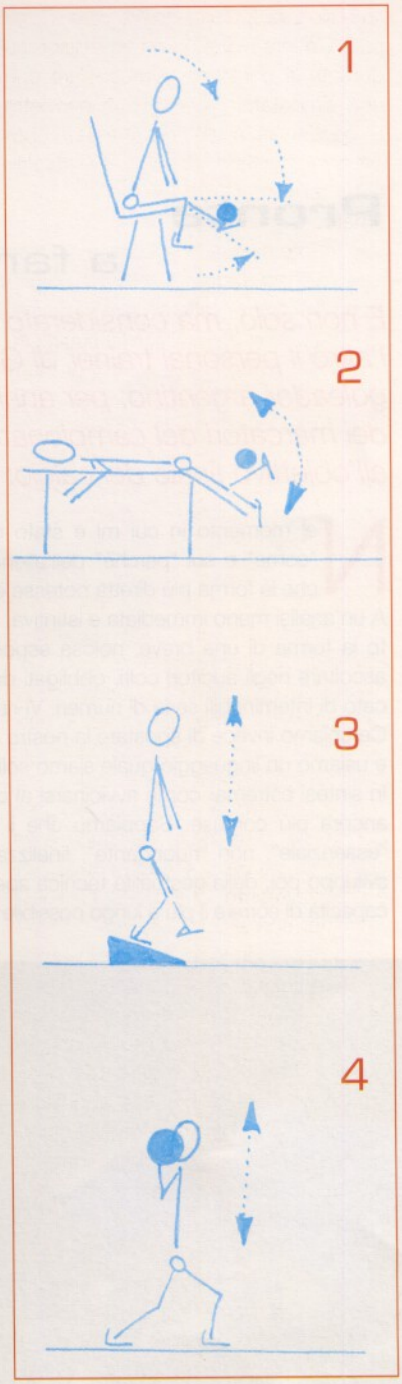


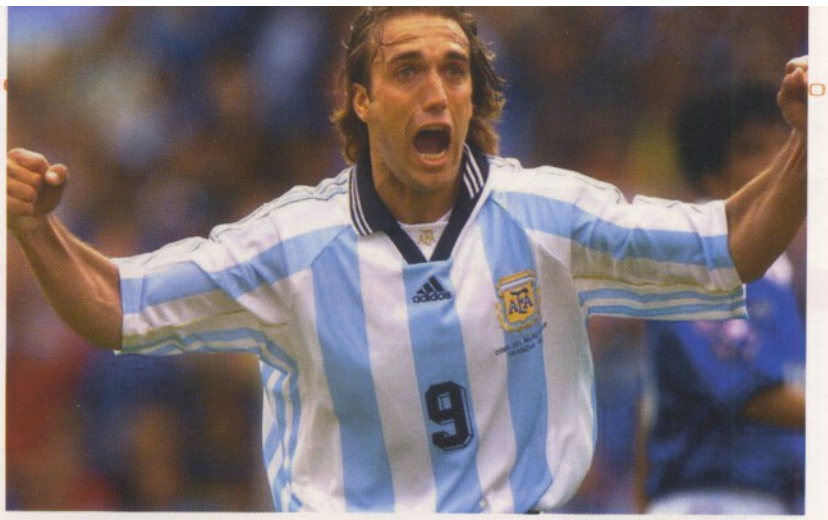




con sovraccarichi

1) *LEG-EXTENSION per la muscolatura del quadricipite femorale in particolare del vasto mediale:*
   - *range di movimento compreso tra 10° e 40°;*
   - *movimento lento e continuo;*
   - *piede extraruotato;*
   - *busto inclinato avanti;*
   - *serie di 20-25 ripetizioni per arto (carico del 30-40 % del massimale).*
2) *LEG-CURL ORIZZONTALE per la muscolatura degli ischio-crurali:*
   - *range di movimento compreso tra 90° e 30° (non distendere completamente l'arto);*
   - *discesa frenata per un arto + salita con entrambi gli arti;*
   - *isolare il movimento alla muscolatura posteriore della coscia, senza inarcare la schiena;*
   - *serie di 10 ripetizioni per arto (carico del 50% del massimale);*
3) *UP DOWN SU PIANO INCLINATO per la muscolatura del quadricipite femorale:*
   - *piegamento per 1/3 squat in appoggio monopodalico;*
   - *discesa e salita con movimento lento e continuo;*
   - *controllo della stabilità del ginocchio durante il movimento;*
   - *serie di 20-25 ripetizioni per arto (sx e dx);*
4) *MULTIPOWER o BILANCIERE LIBERO (solo per atlete evolute) per la muscolatura del quadricipite femorale:*
   - *piegamenti _ squat in divaricata sagittale;*
   - *movimento lento e continuo con controllo della stabilità del ginocchio durante il piegamento dell'arto;*
   - *serie di 10 ripetizioni x arto (carico del 50% del massimale).*



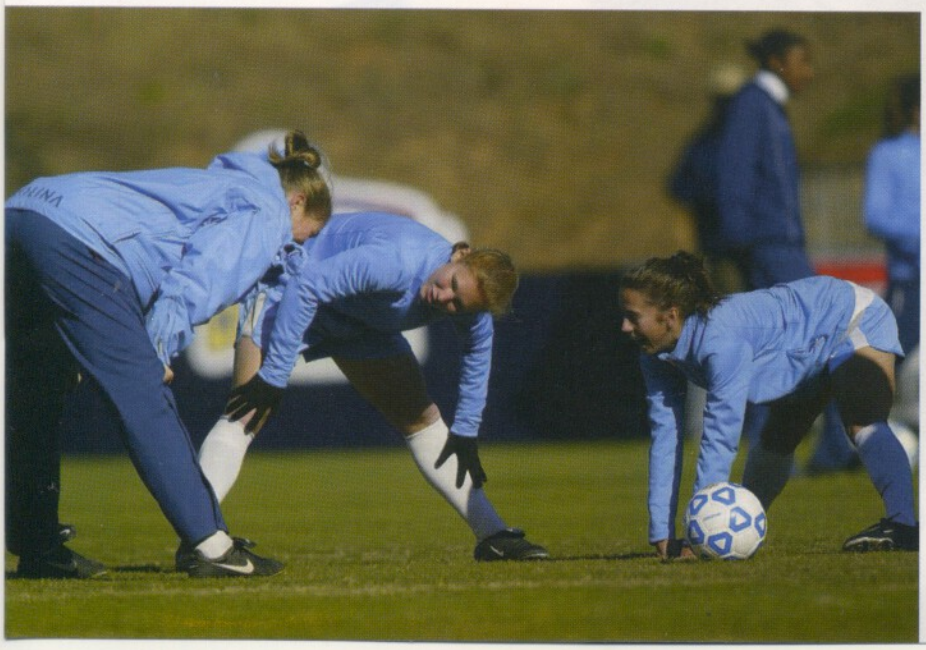


il preparatore

Pronte
a far goal

E non solo, ma considerato che l'autore dell'articolo è fra l'altro il personal trainer di Gabriel Batistuta, grande goleador argentino, per anni presente nelle classifiche dei marcatori del campionato italiano, è inevitabile riferirsi all'obiettivo finale del calcio: il goal.

Nel momento in cui mi è stato chiesto di fornire semplici indicazioni sul "come" e sul "perché" dell'allenamento nel calcio femminile, ho pensato che la forma più diretta potesse essere quella della divulgazione scientifica. A un'analisi meno immediata e istintiva, mi è sembrato che il tutto avrebbe assunto la forma di una breve, noiosa esposizione sul tipo di quelle che siamo soliti ascoltare negli auditori colti, obbligati dalla necessità di leggere e capire il significato di inteminabili serie di numeri. Vi risparmio l'inutile fatica.
Cerchiamo invece di spostare la nostra attenzione su considerazioni "da campo", e usiamo un linguaggio quale siamo soliti usare.
In sintesi estrema: come avvicinarsi al calcio, o come allontanarcene con le idee ancora più confuse. Sappiamo che il calcio richiede una formazione di base "essenziale", non "ridondante", finalizzata piuttosto all'acquisizione prima e allo sviluppo poi, della gestualità tecnica specifica. Come dire: non occorre costruire la capacità di correre il più a lungo possibile o il più velocemente possibile, non occorre stabilire il record del mondo di sollevamento pesi, se non migliorando anche la funzione dello spostamento "sul campo", riferita a parametri multidirezionali, spaziotemporali e sensoriali in genere. Quindi, ogni elemento della preparazione dovrà rispettare le caratteristiche funzionali della disciplina, che sono:
1) muoversi anticipando movimenti (dei compagni, degli avversari, della palla);
2) muoversi finalizzando il movimento al raggiungimento di un obiettivo comune;
3) muoversi adattando il proprio movimento a tutte le variabili di situazione che il gioco offre;
4) muoversi nel rispetto dei movimenti della squadra.
In quest'ottica, ben vengano qualità di velocità o di resistenza "lineari", meglio ancora se "mixate" con quelle caratteristiche proprie della situazione di gioco. Il primo consiglio è, quindi, quello di dirottare la vostra attenzione da un lavoro puramente "atletico" a un lavoro di "situazione", arricchendo la preparazione di elementi nuovi, di stimoli diversi, di mezzi alternativi.
Chiarito il concetto, vi accorgerete che le possibilità di intervento sono pressoché infinite. Sarà sufficiente considerare che mai durante una partita vi accadrà di correre pensando al tempo da realizzare, ma piuttosto che, per tutti i 90 minuti, dovrete spostarvi orientando il vostro movimento in funzione di compagne, avversarie, palla, zona del campo, posizione rispetto a schema tattico di riferimento e così via, per inserire nel vostro programma di alle-



Adidas e il Milan per il look delle tifose

È stata presentata lo scorso 8 Marzo l'esclusiva collezione Adidas Donna A.C. Milan, la prima linea sportswear femminile ispirata a una squadra di calcio. La collezione è composta da 6 pezzi unici nel loro genere perché modelli ispirati e realizzati per le tifose milaniste: infatti si tratta di prodotti ufficiali del merchandising rossonero disegnati appositamente secondo le tendenze e le caratteristiche della moda femminile nello sportwear. I modelli sono ideati per abbinare lo styling di una linea giovane, grintosa, fashion. L'inserto in mesh conferisce a tutti i pezzi una connotazione altamente tecnica anche se realizzata secondo i dettagli identificativi della moda made in Italy. Il numero 3, ricamato nella maggior parte dei capi, è stato scelto come numero portafortuna della linea. I tre pezzi top rispondono in particolare modo alle esigenze fisiche di differenti tipologie di donna: una canotta bianca, pensata per la tifosa più attenta alla moda del momento; una maglia a mezze maniche nera, più sobria nello styling e nei colori utilizzati; una maglia gara rossonera, per la tifosa che desidera identificarsi totalmente con i colori della propria squadra del cuore. Il completo tuta comprende invece un pantalone sportivo a vita bassa, molto femminile nonostante la forte connotazione sportiva del modello. Stesse caratteristiche per la felpa, in tinta nera, stretta in vita e aperta con una zip. Infine gli shorts, rossi, eleganti e sexy , per il tempo libero o per la spiaggia.

namento esercitazioni (dalla fase di attivazione alla fase di normalizzazione, intendo) mirate al miglioramento di abilità specifiche.
Paradossalmente, e spero di non essere frainteso assumendo per esempio situazioni limite, molto meglio spendere qualche ora di allenamento chiedendo "ospitalità" a una squadra di basket o ad una classe di aerobica, e quindi dedicandosi a un ampliamento del proprio bagaglio motorio, piuttosto che "sprecare" energie in sedute di corsa che poco aggiungono alla nostra idea di allenamento applicato. A questo proposito e a scanso di equivoci, è bene ricordare che ad atlete della nazionale femminile viene consigliato un lavoro di definizione delle capacità funzionali e coordinative, a 360 gradi, invitando le stesse a fruire di competenze professionali di ambienti sportivi diversi (arti marziali, boxing, basket, aerobica, step, fitball ecc.). Trattazione a parte meritano il termine "forza" e le implicazioni che esso comporta. Riferendomi alla performance sportiva, volutamente non ho affrontato temi quali le differenze fisiologiche e condizionali esistenti tra maschio e femmina. Il riferimento alla forza non nasce quindi dall'affermazione che la donna è meno forte dell'uomo.
Focalizziamo la nostra attenzione sulla forza perché:
1) si migliora difficilmente sul campo;
2) necessita di mezzi che non sempre le società sportive hanno a disposizione;
3) rappresenta un elemento allenante e preventivo nello stesso tempo;
4) richiede una programmazione complessa nel breve, medio e lungo periodo;
5) richiede un continuo aggiornamento nella proposizione di carichi, tipologia degli esercizi, modalità esecutiva;
6) rappresenta la base sulla quale costruire velocità e resistenza.
Una nota pubblicità recitava: "La potenza è nulla senza controllo". Lo stesso vale per noi. Orientiamo il nostro allenamento al miglioramento della forza senza dimenticare che forza, controllo neuromuscolare e coordinazione dinamica globale devono viaggiare di pari passo. Ricordiamoci quindi, di eseguire esercitazioni di forza in chiave propriocettiva, cercando di esaltare gli effetti legati al mantenimento o al recupero dell'equilibrio posturale.
Mezzi comunemente usati, che adesso stanno trovando ampia diffusione anche nel mondo del fitness, sono le pedane instabili e i fitballs.
Una somma di piccole considerazioni quale quella che state leggendo non permette una trattazione seria ed esaustiva dell'argomento. Fermiamoci a considerare la necessità di prevedere una o due sedute di forza alla settimana, da svolgere in palestra, sotto la supervisione di personale qualificato, con esperienza in campo sportivo. Fondamentale risulterà a questo proposito il rapporto che riuscirete a instaurare con il vostro preparatore, sul campo e in palestra, pretendendo di essere seguite con l'attenzione che la vostra passione merita.
Riassumendo, nella costruzione del vostro allenamento, parte fondamentale è costituita dall'idea di muoversi velocemente, resistendo alla fatica, ma soprattutto impegnando meccanismi diversi che nascono dalla capacità di capire il perché del movimento e di fornire una risposta adeguata nel più breve tempo possibile. Infine, se possiamo parlare di attenzioni particolari, quella rivolta alla costruzione della Forza, riveste un ruolo fondamentale.
A tutte, buon lavoro. ■

Alberto Andorlini
Preparatore atletico F.I.G.C.
Nazionale Femminile Calcio
riabilitatore c/o Chelsea Football Club

calcio giovanile

Quando il calcio è ancora un gioco

Claudia Chiodini ha praticato atletica leggera (mezzofondo) e calcio nelle "Azalee" di Gallarate (attaccante). Nel 1997 interrompe la carriera di calciatrice per un infortunio ai legamenti crociati del ginocchio sinistro. Si laurea in Scienze Motorie nel 2003. Oggi lavora come istruttrice di atletica leggera con la FIDAL nelle scuole elementari e medie di Torino e in qualità di istruttrice della Scuola Calcio del Torino Calcio con i bimbi nati nel 1998.

A Claudia abbiamo posto alcune domande proprio su questo lavoro al Toro e sui giovani calciatori.

Come è strutturata la Scuola Calcio del Torino?

"Il responsabile della Scuola Calcio è Silvano Benedetti, ex giocatore del Torino, che è affiancato da Michele Carrera coordinatore tecnico dei "Primi Calci" e allenatore dei nati nel 1992. Io sono approdata a questa squadra grazie ad un contatto con Don Aldo Rabino, cappellano del Toro che, tra le altre cose, 35 anni fa ha fondato l'Associazione Oasi-operazione Mato Grosso. Mi trovo molto bene perché si lavora seriamente anche e soprattutto a livello educativo. Per i bimbi di 5 anni ci sono 4 istruttori, di cui 3 donne, mentre per tutti gli altri bambini di età maggiore gli istruttori sono uomini".

Quanti bambini segue ogni istruttore e come sono articolate le lezioni?

"Ogni istruttore allena 10-12 bambini che svolgono due lezioni alla settimana di 1 h 30'. Si inizia la seduta con una partitella di 10-15 minuti, cui segue una serie di esercizi e giochi tipo "guardie e ladri" o "lo sparviero". Si conclude con una partita".

Quali sono gli obiettivi che si vogliono perseguire?

"L'obiettivo principale è il riconoscimento di uno spazio. Dunque la coordinazione spazio-temporale è, tra le capacità coordinative, la più sollecitata. Il coordinatore ci fornisce l'obiettivo e noi istruttori dobbiamo elaborare gli esercizi in modo che siano sempre in forma ludica, con la palla e con la possibilità di tirare in porta. La società mira, ovviamente, a trovare i talenti per formare un gruppo che proseguirà il lavoro in modo più approfondito rispetto agli altri che comunque continueranno ad essere seguiti".

Quali difficoltà incontri nel lavoro?

"A livello motorio si incontrano difficoltà tipiche rispetto a questa fascia di età legate ai differenti gradi di sviluppo psicomotorio. Il gruppo che seguo attualmente è molto avanti dal punto di vista

delle capacità coordinative. Direi che le difficoltà maggiori si riscontrano sulla disciplina e sul grado di concentrazione. È comunque un problema che oggi si riscontra generalmente nei giovani. Con le famiglie io personalmente non ho problemi perché il campo in cui alleno si trova lontano dalla tribuna. Alcune difficoltà comunque sussistono in quanto i genitori troppo spesso cercano di interferire, il più delle volte a sproposito, con il lavoro dell'istruttore. Inoltre, invece di cercare di rendere autonomo il bambino, per esempio sul fatto di capire se ha freddo o caldo e vestirsi e svestirsi di conseguenza, lo assillano con continue raccomandazioni. Comunque i contatti con le famiglie vengono seguiti dai coordinatori e questo è un vantaggio per noi istruttori".

A livello emotivo come ti sembra viva generalmente quest'esperienza il bambino di quest'età?

"A inizio stagione purtroppo talvolta succedono scene in cui il bimbo non vorrebbe staccarsi dai genitori ed entra in campo malvolentieri. Capitasse ad un mio ipotetico figlio non credo che forzerei la situazione in modo eccessivo, vista la non necessità. Con il proseguire della stagione, nel momento in cui il gruppo si è affiatato, noto che alcuni hanno già la predisposizione per collaborare con gli altri e talvolta gioiscono insieme per qualche azione riuscita. Questo mi da molta soddisfazione".

Che cosa hai imparato dalla tua esperienza di giocatrice?

"Ho capito, a mie spese, che è importante prevenire l'infortunio con un'adeguata preparazione frutto di un continuo studio e aggiornamento sulle nuove metodologie di allenamento. Dopo un infortunio non bisogna forzare i tempi di guarigione. A livello tecnico è necessario rispettare i tempi di apprendimento di ciascuno. Bisogna insegnare ai giovani a non esaltarsi ma neanche abbattersi di fronte alle difficoltà. Il lavoro svolto con serietà prima o poi paga sempre. Credo che, a maggior ragione in campo giovanile, lo sport debba essere divertimento. Il fattore educativo è essenziale".

A cura di Giuliana Cassani

educare con il pallone

Tutte le squadre di calcio, dalla serie A alle serie inferiori, sono attente ai vivai. L'offerta è ampia e non c'è che l'imbarazzo della scelta; oltre alle squadre sono tante infatti le scuole di calcio (6730 in Italia). Fra tutte merita una menzione particolare Inter Campus, un progetto che coinvolge circa 20.000 ragazzi tra gli 8 e i 13 anni, sparsi in tutta Italia e in alcuni Paesi del mondo. Sul sito dell'Inter, Massimo Moretti, presidente di Inter Campus, spiega il significato di questa impresa. Qui, fra l'altro, si possono trovare tutte le informazioni sull'iniziativa e sulle scuole di calcio (http://intercampus.inter.it). "Il concetto di base del progetto Inter Campus e delle iniziative con cui si sviluppa è far crescere i giovani calciatori nel proprio ambiente, vicino ai familiari e agli amici. Così, attraverso iniziative che permettono alle Società affiliate un continuo scambio di informazioni ed esperienze con il Settore Giovanile dell'Inter, i ragazzi tesserati possono allenarsi sul posto con gli stessi metodi utilizzati dall'Inter, vivendo all'interno della famiglia nerazzurra pur continuando a far parte della propria Società. In questo modo Inter Campus Italia non è solo un bacino di giovani calciatori al cui interno identificare il professionista di domani, ma anche uno strumento formativo di crescita per tutti quei ragazzi che calciatori professionisti non saranno mai, ma avranno vissuto la propria infanzia calcistica arricchita da un'esperienza valida sotto diversi aspetti. Ancora più significativa l'esperienza di Inter Campus Estero, dove la presenza dell'Inter ha lo scopo di utilizzare il calcio in generale, e i colori nerazzurri in particolare, come strumento per aiutare i bambini che soffrono o vivono in aree e situazioni disagiate o semplicemente lontane dal calcio. Più ancora che in Italia, le attività di Inter Campus Estero hanno lo scopo di coinvolgere i ragazzi in un percorso formativo completo, di sostenerli facendoli giocare in quanto bambini e non piccoli calciatori. Inter Campus è tutto questo e altro ancora, come gli stage estivi che permettono anche a chi non fa parte delle Società affiliate di vivere per una settimana nella famiglia interista, o come le feste di Natale e i tornei organizzati durante l'anno in Italia e nel mondo".

Pallavolo: scudetto a Bergamo

Radio 105 Foppapedretti Bergamo e Asystel Novara sono state le grandi protagoniste della stagione pallavolistica e hanno dato vita a una finale scudetto veramente avvincente e "storica": mai nessuno infatti si era imposto nella serie finale al meglio delle tre vittorie su cinque rimontando dallo 0-2, una impresa riuscita alla formazione bergamasca di Giovanni Caprara. E per il terzo anno consecutivo Novara si deve fermare sul secondo gradino del podio, anche se stavolta il traguardo è stato vicinissimo: tre match-ball in gara-3 e due match-ball in gara-4 le occasioni avute dalle ragazze di Jenny Lang Ping.
Dicevamo che Bergamo e Novara sono state le grandi protagoniste della stagione, e i risultati lungo tutto l'arco dell'annata sportiva lo confermano.
L'Asystel si è aggiudicata domenica 22 febbraio la Tally Cup Coppa Italia proprio sul campo bergamasco, vincendo 2-3 (25-19/ 22-25/ 25-19/ 25-27/ 9-15) e facendo il bis con la Tally Supercup Super Coppa italiana, che a Siracusa mercoledì 3 dicembre aveva vinto sulla Despar Perugia con un netto 3-0 (25-22/ 25-16/ 25-19).
Perugia si è poi rifatta nella Indesit European Champions League, eliminando le novaresi nei quarti di finale e approdando alla final-four di Tenerife, dove col marchio Colussi sulle maglie e la grande Irina Kirillova in regia, ha conquistato il secondo posto alle spalle delle padrone di casa del Marichal, nelle cui fila non ha potuto disputare la finalissima vinta 3-2 la palleggiatrice Maurizia Cacciatori. E sempre in campo Europeo, la Radio 105 Foppapedretti Bergamo si è invece aggiudicata la sua prima Coppa Cev, superando sul campo di casa di Treviglio al 5° set il MonteSchiavo Banca Marche Jesi; al terzo posto il Caja de Avila (Spagna) e al quarto le russe del Balakovskaia Balakovo.

Riassumiamo infine i verdetti finali nel campionato di serie A1 della Findomestic Volley Cup 2003-04 e le conseguenti ricadute internazionali:
Radio 105 Foppapedretti Bergamo (scudetto) e Asystel Novara (Coppa Italia) in Indesit European Champions League.
Chieri (3ª), Despar Perugia (4ª) e MonteSchiavo Banca Marche Jesi (5ª) parteciperanno alla Coppa Cev della prossima stagione. Retrocedono in serie A2 Kab Holding Sassuolo (11ª) e Scavolini Pesaro (12ª).

Bruno Bili

calendario

retrocessione Leonessa Brescia, Canottieri Milano, Esl Torino e Osio.
Nel girone B veleggia sicuro in vetta il Bracciano, a distanza seguono Poseidon Catania, Promosport Nettuno, Vis Nova Turbo Roma, Castelli Romani, Rasula Alta Catania, Caserta e Serapo Gaeta; in lotta per non retrocedere RN Ragusa e Messina.

Tuttocalcio femminile

L'annuario fotografico del calcio femminile è una realtà: grazie alla Line, agenzia pubblicitaria veronese con esperienza nel mondo del calcio, che ha "ordito", in collaborazione con Tuttosport e l'azzurra Rita Guarino questo utilissimo volume.
Presentate tutte le giocatrici delle 13 formazioni di serie A1 e della nazionale in fotografia singola e di squadra, mentre per le 24 squadre dei due gironi della A2 e i quattro gironi da 12 della serie B foto di squadra e organico societario, con qualche accenno storico laddove è stato possibile reperire dati.
Un'opera sicuramente indispensabile per gli addetti ai lavori ma non solo. Per richiederla scrivere direttamente a Line sas via Serchio 20, 37136 Verona tel.e fax 045/ 95.66.11 oppure e-mail line@line.it

Giochi scolastici europei 2004

Avranno luogo in Lombardia dal 20 al 30 maggio i Giochi Europei Scolastici 2004 . Ai Giochi parteciperanno, oltre ai Paesi europei, Israele e Canada, rappresentanze di ciascun continente (Africa, America, Asia, Oceania). Queste le discipline previste: ginnastica, atletica, nuoto e beach volley. Le età (che variano a seconda delle discipline) sono comprese tra i 13 e i 17 anni. Queste le località esatte: Milano per l'atletica, Brescia per il nuoto, Busto Arsizio per la ginnastica, Segrate (Idropark Fila) per il beach volley. Info sul sito: www.isfeurogames2004.org o telefonando ai numeri: 0258303712 - 0258302566