

# CALCIO



## ILLUSTRATO



**INTERVISTA  
AL MINISTRO DELL'INTERNO  
ROBERTO MARONI**

# PRIMO: LAVORARE PER UN CALCIO MIGLIORE

# LA MIA TORRES A MISURA DI GIOCATRICI

Ha allenato molte fra le migliori calciatrici italiane e conquistato ogni titolo possibile. Scopriamo i segreti del tecnico più vincente del calcio in rosa

**P**uò essere considerato a buon diritto uno degli allenatori più vincenti della storia del calcio femminile italiano. Dal 1999 ad oggi, **ha vinto tutto il possibile in Italia**, togliendosi anche qualche soddisfazione internazionale, come i due successi nella Italy Women's Cup. Una sorta di prologo dell'impegno ben più importante cui è chiamato quest'anno: la **Uefa Women's Champions League**, dove si è già assicurato l'approdo ai quarti con la Torres, la squadra della sua città.

Parliamo di **Salvatore Arca**, sassarese, classe 1960, professore di educazione fisica, per 7 anni non consecutivi e

in tre tappe diverse, condottiero vincente della Torres Calcio Femminile. Due scudetti, tre coppe Italia, due Italy Women's Cup e altrettante Supercoppe italiane. Questo il palmares di un allenatore che abbina **professionalità e capacità**, in un ambiente, quello delle donne del calcio, voglioso di ritagliarsi spazi importanti e per questa ragione, propenso ai sacrifici più duri.

■ **Nella sua carriera di allenatore, il Calcio Femminile le ha dato più soddisfazioni rispetto al maschile, c'è una spiegazione a questo?**

Questo perché nel Calcio Femminile ho avuto a che fare con un ambiente più

professionale rispetto a quello maschile che, nelle categorie minori dove ho allenato, ha problematiche molto condizionanti: allenamenti alla sera tardi e giocatori che si presentano con una giornata di lavoro alle spalle e con un livello di attenzione inevitabilmente basso.

■ **Gestire uno spogliatoio femminile è più complicato rispetto ai maschi?**

Le difficoltà sono diverse ma esistono in entrambi i contesti. Nella Serie A femminile le giocatrici sono più attente al particolare perché pur essendo Dilettanti si sentono professioniste. Il confronto ovviamente è fatto con le categorie maschili nelle quali ho allenato.

## TRAINING SERRATO

Arca comincia la preparazione pre campionato 35 giorni prima dell'esordio ufficiale con un programma intensivo diviso in due fasi: 10 giorni a doppia seduta e 25 a sessione di allenamento singola



■ **Un grande allenatore di calcio maschile otterrebbe automaticamente risultati anche nel mondo del pallone femminile?**

In linea di massima credo di sì, avrebbe certamente carisma, ma è ovvio che dovrebbe convincerle con la bontà del lavoro e con le sue idee.

■ **Ci sono regole comportamentali che Lei impone alle sue atlete anche fuori dal campo?**

È chiaro che le regole ci sono, ma ho la fortuna di avere a che fare con un gruppo di professioniste che sanno benissimo da sole come devono comportarsi.

■ **La stagione si apre con la preparazione precampionato, quali sono le sue abitudini in questo senso?**

Si parte 35 giorni prima dell'esordio ufficiale. Nei primi 10 doppia seduta al mattino prettamente fisica e al pomeriggio tecnico-tattica sul campo; quando la seduta giornaliera diventa unica, alterno il lavoro fisico, tecnico e tattico.

■ **Come imposta il lavoro fisico-atletico su un'atleta donna?**

Carichi e potenza aerobica, fartlek e ripetute che vanno dai 100 ai 400 metri e i carichi sono paragonabili al livello del campionato di Promozione maschile.

■ **Come è organizzato il programma di allenamento settimanale?**

La nostra partita si gioca il sabato, quindi il giorno libero è la domenica. Ci alleniamo 4/5 volte alla settimana a seconda che si giochi in casa o fuori. Il lunedì lavoriamo prevalentemente sulla forza con 90/95 tocche nei balzi a secco o con ostacoli e sulla potenza aerobica. Il martedì su percorsi di agilità: skip, andature, slalom e cambi di direzione. Inoltre, sulla resistenza alla velocità con ripetute dai 30 ai 60 metri e con metodiche che comprendono corse laterali e all'indietro. Il mercoledì partitella in famiglia, il giovedì schemi, soprattutto su palle inattive e velocità. Chiudiamo il venerdì, focalizzandoci sulla tattica, in particolare sui movimenti dei singoli reparti.

**IDENTIKIT DEL MISTER**



## Sempre in campo con le "illustri"

Nel suo percorso di allenatore nel femminile, ha allenato molte tra le migliori calciatrici dell'ultimo decennio: da Parejo, Conti, Tavalazzi, Guarino, Carta, Masia, Placchi, Pedersen, fino ad arrivare a Tona, Perelli, Domenichetti, Cupido, Panico, Fuselli, Pintus e Iannella dei giorni nostri. Il meglio. Nel biennio tra il 1999 ed il 2001 ha guidato la Torres al periodo più consistente di successi e si ricordano oltre ai due Scudetti, due coppe Italia ed una Supercoppa italiana con l'incredibile cifra di 38 risultati utili consecutivi tra campionato e coppe. Proprio alla vigilia della partecipazione alla prima edizione della Coppa Campioni, pensata dalla Uefa per le donne (Uefa Women's Cup 2001-02) le strade della Torres e di Salvatore Arca si sono divise. Una pausa reciproca durata una stagione. Poi di nuovo insieme nel 2002-03, per raggiungere il terzo posto in campionato e la finale di coppa Italia. L'anno successivo, nel 2003-04, Arca rimane sulla panchina rossoblù e mette in bacheca il primo trofeo internazionale: la Italy Women's Cup, battendo in finale ai rigori le russe del Lada Togliatti. E' la partita che segna il nuovo addio con la Torres. Questa volta ci vogliono tre anni per tornare nelle fila della società sarda nella stagione 2007/08. Nel 2008 arriva la settima coppa Italia delle sarde. Il resto è storia recente con la vittoria della Supercoppa nel settembre scorso, il primo posto in classifica al termine del girone di andata del campionato di serie A e il sogno Champions ancora vivo.

### Agenda Settimanale

#### LUNEDÌ

Si lavora principalmente sulla forza fisica con 90/95 tocche nei balzi a secco o con ostacoli e sulla potenza aerobica

#### MARTEDÌ

Percorsi di agilità: skip, andature, slalom e cambi di direzione. Inoltre sulla resistenza alla velocità con ripetute dai 30 ai 60 metri e con metodiche che comprendono corse laterali e all'indietro.

#### MERCOLEDÌ

Partitella in famiglia o amichevole

#### GIOVEDÌ

Schemi, soprattutto su palle inattive e velocità di movimento

#### VENERDÌ

Focus su tattica e sui movimenti dei singoli reparti

## SCHEMI E TATTICHE

## LA TORRES - TIPO

Il reparto chiave della Torres di Salvatore Arca è l'attacco. Sotto l'aspetto tattico, sono fondamentali i movimenti del **centravanti** (Patrizia Panico) che detta i tempi e fa salire la squadra. Questo modulo è **facilmente convertibile in un 4-5-1** con i due esterni (Domenichetti e Fuselli) che grazie alla loro duttilità tattica e spirito di sacrificio assicurano una buona copertura in fase di non possesso.

## VALENTINA VALENTI

Classe 1983, 163 cm di altezza e grinta da vendere: Valentina Valenti, è una delle centrocampiste a disposizione di Salvatore Arca. Da quattro anni in forza alla Torres, la Valenti ha collezionato ben 74 presenze nel massimo campionato femminile



## IL "MODULO - CHAMPIONS"

Anche qui la giocatrice chiave è il centravanti, con i **due esterni bassi** che creano superiorità numerica sulle corsie. Questo modulo viene utilizzato in **Champions League**, perché il livello delle avversarie "costringe" ad infoltire il centrocampo e le corsie laterali



## DIFESA:

## MEGLIO A QUATTRO

Salvatore Arca predilige utilizzare la difesa a quattro elementi, per far sviluppare il **gioco sugli esterni**, dove soprattutto a sinistra Raffaella Manieri, oltre che dare copertura, offre una grossa spinta propulsiva. In mezzo sono presenti **due centrali di sicuro affidamento**, dove spicca Tona, dotata di elevazione e ottimi tempi di inserimento che ne fanno un elemento importante anche in fase offensiva.

## CENTROCAMPO:

## MURO IMPENETRABILE

A centrocampo Arca utilizza due mediani che giocano davanti alla difesa per cercare di **liberare sulla tre quarti avversaria** Sandy Iannella, dotata di buona tecnica e capace di dettare l'ultimo passaggio. Sugli **esterni alti**, il tecnico della Torres si affida a due giocatrici abili nel saltare l'avversaria e convergere centralmente al tiro, ma anche capaci di raggiungere il fondo e crossare.

## ATTACCO:

## UNA SOLA PUNTA MA MICIDIALE

Punto di riferimento del reparto offensivo della Torres a marchio Arca è **Patrizia Panico**. La giocatrice è supportata dai due esterni molto alti in fase di possesso e pronti a ripiegare per dare una mano al centrocampo in fase difensiva. Queste due atlete sono fondamentali nel pressing alto aiutate in questo da Iannella, che raddoppia sulla portatrice di palla avversaria.



## SILVIA FUSELLI

Attaccante ed esterno, la 28enne è uno dei perni dell'attacco della Torres

■ **Negli ultimi anni il calcio femminile è cresciuto a livello tecnico, tattico e fisico. Grazie a cosa?**

La crescita c'è stata soprattutto a livello fisico e tattico. Credo sia dovuto al miglioramento del tasso qualitativo degli allenatori e alla sempre maggiore professionalità delle giocatrici.

■ **Prima il modulo e poi le giocatrici o il contrario?**

Sicuramente vengono prima le giocatrici. Ho le mie idee riguardo ai sistemi di gioco, ma sarebbe inutile portare avanti un discorso tattico con delle calciatrici inadatte per caratteristiche ad interpretare un determinato modulo.

■ **Di base si sente più un allenatore difensivo od offensivo?**

E' facile dire una via di mezzo, curo in maniera uguale le due fasi, senza dimenticare quella di transizione.

■ **Quanto è importante sfruttare le palle inattive?**

È fondamentale, soprattutto quando si hanno delle giocatrici importanti sotto l'aspetto fisico e tecnico, che in determinate situazioni sono in grado di risolvere la partita. Fortunatamente noi abbiamo ottime colpitrici di testa e calciatrici dalle elevate doti balistiche. ■

(Si ringrazia l'ufficio stampa della Torres C.F. nella persona del sig. Aldo Gallizzi)

## RAGAZZE "IN ONDA"

La "Giostra dei Gol", programma seguito in tutto il mondo da milioni di spettatori, si prepara ad ospitare nell'edizione del sabato anche le atlete della Divisione Calcio Femminile



### COLLETTIVO VINCENTE

La Pink Sport Time di Bari, "matricola terribile" del Girone D di Serie B, lotta per raggiungere una storica promozione

Il calcio è spettacolo, ma non solo; è anche un mezzo privilegiato per socializzare, superare barriere, avvicinare mondi. Da sempre il riferimento per gli appassionati di calcio italiano nel mondo è 'La Giostra dei Gol' trasmissione in onda su Rai International nel fine settimana, che ottiene ascolti stellari, nell'ordine dei trenta milioni di spettatori a puntata. Non a caso è una delle trasmissioni, se non l'unica, di punta dei palinsesti internazionali della rete pubblica.

Visibile in quasi tutto il mondo (America, Africa, Oceania, Asia), 'La Giostra dei Gol', nella sua edizione del sabato, con la conduzione della brava **Francesca Calligaro**, offre una panoramica a tutto tondo sul campionato cadetto maschile, a partire dalle 15.15, con dirette dai campi e la presentazione degli anticipi di Serie A ma, già dalle prossime puntate, potrebbe offrire qualcosa di più. Grazie ad una **vincente sinergia** d'intenti, propositi e finalità tra la Divisione Calcio Femminile e Rai International, si sta concretizzando l'idea di **far parteci-**

**pare ad ogni puntata, come pubblico parlante, una squadra di calcio femminile.** La proposta è aperta a tutte le società componenti i Campionati organizzati dalla Divisione, naturalmente con **opzione alle squadre di Serie A2 e B**, che al sabato non hanno impegni agonistici, ma anche e soprattutto ai team di Serie A nei periodi di sosta del torneo. Una proposta davvero ghiotta, cui è difficile dire di no, nonostante le ovvie problematiche di distanza dalla capitale di numerose Società. Il **ritorno di immagine**, che può trasformarsi in ritorno economico, di una platea di trenta milioni di spettatori, è un'occasione quasi irripetibile di accrescimento della propria visibilità. Si tratta di un ulteriore **strumento di visibilità**, che va ad impreziosire la già importante offerta mediatica della Divisione Calcio Femminile. Il mondo di oggi, il cosiddetto 'villaggio globale' consente, a livello comunicazionale, di raggiungere platee inimmaginabili fino a pochi anni fa. In pochi, semplici gesti, a volte con un solo click, si veicolano in maniera vincente immagini, idee e messaggi. Restare al passo con i tempi, oggi, significa cogliere le infinite potenzialità di una realtà in continuo divenire, significa operare scelte mediatiche mirate a raggiungere la più

### CALCIO FEMMINILE INIZIATIVE SUI MEDIA

## UNA NUOVA VETRINA IN ROSA

Un'ulteriore occasione di visibilità, sintomo della stretta sinergia fra la Rai e la Divisione Calcio Femminile, è l'idea di un **magazine settimanale su Raisport Più**, realizzato con il contributo delle società, con gli highlights dei gol e delle azioni migliori delle gare. La **puntata-pilota** di quello che dovrebbe essere il contenitore settimanale del Calcio Femminile è stata presentata ai **vertici di Rai Sport**, che hanno espresso parere favorevole. Il format dovrebbe partire a breve, grazie alla collaborazione delle società, che forniscono la sintesi delle proprie gare, non solo della Serie A, ma anche dei **campionati cadetti**: è giusto che tutti abbiano la possibilità di mostrare a tutti le loro capacità, la loro passione, il loro lavoro. La Divisione come sempre crede che sia possibile far fiorire il movimento del Calcio Femminile. Le radici, le basi, che sono le società, sono salde, la volontà c'è. Questa può essere un'altra buona opportunità: cerchiamo di coglierla.

ampia porzione di utenza possibile. Non è soltanto comunicazione, è anche **marketing, praticamente a costo zero.** Anche la Def, consapevole della portata non solo sportiva, ma umana e sociale, del suo messaggio, crede fortemente nel web. La diretta di una gara al sabato in **streaming** sul sito internet della Rai ne è la prova lampante. Il fascino discreto del mezzo televisivo, la sua storia, l'emozione delle immagini e i ricordi che ne conseguono sono tesori che ognuno di noi porta con sé, specialmente se tutto questo è legato al mondo del calcio. Infatti, compatibilmente con quelle che sono le esigenze di programmazione della Rai, le Società hanno trovato e continueranno a trovare spazio adeguato nei **palinsesti televisivi.** Internet ha una sua storia, anche se più breve, ma non meno intensa. E' il veicolo preferito dalle nuove generazioni per comunicare, condividere, emozionarsi. E' fruibile in ogni momento da ogni luogo e da chiunque, è condivisibile quanto e forse più del mezzo televisivo.

**MOMENTO SOLENNE**

Franco Viola (a sinistra) premia il Presidente del Comitato Provinciale di Bolzano Karl Rungger

**TORNEI****Trofeo di Arco al via**

È entrata a pieno regime la macchina organizzativa che gravita attorno all'ormai prossimo **Trofeo "Beppe Viola" Città di Arco**, la più importante rassegna calcistica nazionale riservata alla categoria Allievi, giunta alla **39ª edizione**, che si svolgerà dal 4 al 9 marzo sui campi del Basso Trentino. Da anni il prestigio di questa manifestazione è ormai consolidato, e l'elenco dei campioni del calcio italiano ed internazionale attuali che vi hanno partecipato è lunghissimo.

**Sedici le squadre al via** quest'anno, e cioè Atalanta, Chievo, Milan, Inter, Juventus, Torino, Sampdoria, Parma, Fiorentina, Napoli, Roma, Lazio e Lecce, più i danesi del Copenaghen, i **padroni di casa dell'Arco** e la selezione regionale del Trentino Alto Adige. Quattro i gironi, quindi semifinali e finale **martedì 9 marzo** in diretta Tv. Quel giorno verrà anche assegnato il tradizionale premio alla memoria del compianto giornalista Rai **Beppe Viola**, ed un riconoscimento sarà pure attribuito ad un collega operante sui media locali. Spazio poi all'elezione dell'**"allenatore dei sogni"**, che i ragazzi partecipanti al torneo sceglieranno tramite votazione, e alla designazione del miglior allenatore regionale. In campo anche le ragazze e i Pulcini: le prime quattro formazioni di calcio in rosa, infatti, si sfideranno in un quadrangolare ad eliminazione diretta, con finale **martedì 9 marzo**. Partecipano Fiorentina, Atalanta, Bardolino e Imolese. I pulcini, invece, hanno cominciato già l'ultimo week end di gennaio, e presentano ben 64 squadre. Calcio d'avvio, per gli allievi, giovedì 4 marzo con Atalanta-Roma.

**LOTTA SERRATA**

Il Campionato di Eccellenza è ripreso dopo la pausa invernale e promette un girone di ritorno dall'esito tutt'altro che scontato

Nell'ultimo week end di gennaio è ripartito, **dopo un mese e mezzo di stop**, il campionato regionale di Eccellenza: si è ricominciato dalla seconda giornata del girone discendente, e al momento di andare in stampa non se ne conoscono gli esiti. Alla sorprendente squadra altoatesina del **Maia Alta**, spetterà il difficile compito di **confermarsi da capolista**, in una posizione, cioè, che nemmeno il più fantasioso degli opinionisti estivi avrebbe potuto pronosticare: tale piazzamento non è senz'altro casuale, ma andrà **difeso con le unghie** dagli attacchi di Fersina e, soprattutto, Trento, che distano di sole due lunghezze. È superfluo ricordare che quest'ultima formazione era e resta la più accreditata

pretendente al **salto di categoria** (per il Trento questo è il primo passaggio in una categoria regionale nell'arco della sua quasi secolare attività): il **cambio di allenatore** che ha visto l'avvicendamento fra Merlino e Melona ha ridato slancio ad una formazione che era partita malissimo, ma che poi ha saputo **prendere le misure** della nuova categoria. La Fersina non ha il prestigio né l'esperienza del Trento, ma ha una **voglia di promozione** e soprattutto una dirigenza ambiziosa tali che daranno battaglia fino alla fine. Dietro c'è il vuoto: a **sei lunghezze**

dalla coppia inseguitrice comincia la classifica di formazioni che non aspirano a nulla di più che ad un **campionato tranquillo**, mentre le altre candidate ad un campionato di vertice arrancano. Al momento di andare in stampa Rovereto e Mori S. Stefano appaiono ormai **irrimediabilmente lontane** dai posti che contano. Guai senza fine per l'altra big Bolzano, retrocessa solo otto mesi fa dalla Serie D, che non riesce ad abbandonare la **coda della classifica**.

I trentini sanno però bene che, stante la relativamente lunga pausa invernale che caratterizza la nostra regione, il girone di ritorno è sempre un **campionato a sè stante**, più che la continuazione del girone di andata, e quindi tutti i valori possono essere rimessi in discussione.

**Il Trento resta la più accreditata pretendente al salto di categoria**