

SPECIALE  
PREPARAZIONE  
FISICA

INTERVISTA TECNICA

## Lavorare con le donne: il punto di vista di Cristiano Mazzurana.

A cura di **Roberto Bonacini**

### **Allenamento maschile, allenamento femminile, quali le differenze sostanziali da tenere presente nel redigere programmi dall'allenamento?**

Sostanzialmente le differenze stanno nella somministrazione del carico di lavoro, anche se è comunque risaputo che le donne hanno più carenze sotto l'aspetto della forza. Il problema sorge magari quando un allenatore, abituato a lavorare con i maschi, prende in mano per la prima volta una squadra femminile e porta in essa il bagaglio di conoscenza relativo ai maschi, non considerando quindi le sostanziali differenze fisiologiche tra i sessi. Per fortuna, attualmente, c'è più conoscenza e gli errori sono sempre più rari.

### **Preparazione pre-campionato. Quanto deve durare generalmente?**

Il calcio femminile non fa parte del mondo professionistico, nel senso che le ragazze studiano o lavorano e perciò dedicano alla pratica dello sport un tempo relativo. Non si può dunque pretendere che la preparazione pre-campionato duri un mese e mezzo-due mesi... Ecco perché quasi tutte le squadre iniziano a lavorare dopo ferragosto avendo dunque a disposizione al massimo un mese per prepararsi.

### **Preparazione pre-campionato. Linee generali da seguire per strutturarla?**

La preparazione di solito prevede un periodo di lavoro sulla resistenza generale (il cosiddetto fondo), per poi passare ad un lavoro più specifico sulla forza, poi sul lavoro lattacido e infine sulla velocità. In ogni caso i carichi sono crescenti fino al momento in cui si dà più importanza all'intensità rispetto alla quantità. Considerando che vi è un lasso di tempo notevole tra la fine dell'attività agonistica e l'inizio della nuova preparazione, sarebbe opportuno svolgere dei lavori intermedi oppure, creare dei mini-ritiri di preparazione.

### **Quali test ritiene importante svolgere ad inizio stagione e quali risposte ci forniscono?**

Il test è uno strumento necessario per la valutazione dello stato di forma. Solitamente è ripetuto ogni due mesi circa e il più possibile alle stesse condizioni dell'originario. Il test non deve condizionare del tutto gli allenamenti, poiché, soprattutto nel settore femminile, le variabili nell'esecuzione sono notevoli (pensiamo soltanto al ciclo mestruale!). Sono eseguite prove sulla resistenza e sulla velocità. Poche squadre utilizzano strumenti idonei per valutare la forza e la resistenza lattacida. Per fortuna le varie nazionali italiane hanno la possibilità di monitorare spesso le atlete e rendono partecipi dei

risultati anche le società. In ogni caso, il test migliore resta sempre la partita...

### ***Quando ripeterli durante l'annata per monitorare il lavoro svolto e che si sta svolgendo?***

Se si ha la possibilità, sarebbe meglio ripetere i test altre tre volte, in modo da avere una conoscenza globale di tutta la stagione. E scegliendo possibilmente a priori sulla carta le date d'esecuzione in base agli impegni agonistici (partite più importanti), alle condizioni ambientali (d'inverno c'è il rischio neve e ghiaccio), alla disponibilità delle atlete.

### ***Fasi di carico e scarico nel microciclo, nel mesociclo e nel macrociclo. Come regolarsi?***

Dopo il periodo preparatorio pre-campionato, si stabiliscono i microcicli che di solito variano da un minimo di 3 ad un massimo di 6. Importante che ad ogni microciclo ritenuto di carico, ne corrisponda uno di scarico, per l'effetto della supercompensazione. Un discorso a parte si deve fare per i periodi di sosta in cui si effettuano i richiami. All'interno del microciclo, è opportuno porre gli allenamenti con carico psico-fisico più elevato nel giorno più lontano dall'inizio della partita successiva, per arrivare ad un carico basso in prossimità dell'evento sportivo che conta.

### ***Quanti allenamenti ritiene opportuno svolgere nel microciclo settimanale?***

Più si sta sul campo e meglio è. Con più allenamenti a disposizione si riesce a diluire il lavoro fisico in maniera ottimale. Ad esempio con soli 2 allenamenti si rischia di comprimere troppo e si ottiene un carico di lavoro elevato; con tre le cose migliorano. Da quando opero nel femminile ho impostato il lavoro su 4 allenamenti settimanali, facendo fare qualche sacrificio in più alle ragazze, ma ottenendo risultati notevoli nel tempo.

### ***Durante la singola seduta quanto tempo dedicare alla fase di riscaldamento considerando sia la stagione calda sia la stagione invernale?***

Ovviamente il calo della temperatura esterna influisce anche sul riscaldamento corporeo, per questo d'inverno la fase di riscaldamento dura qualche minuto in più, accorciando inoltre al minimo i tempi morti. Con questo non voglio affermare che si deve eliminare lo stretching, ma lo si inserirà in più momenti con durata minore. Con i climi più caldi e magari in condizioni di respirazione precaria, cerchiamo di "rompere" presto il fiato alternando andature a ritmo blando ad altre a ritmo più elevato. In questo caso, le pause possono essere anche più lunghe. Almeno 10-15 minuti, in ogni caso, servono per prepararsi all'esercitazione successiva.

### ***In generale cosa fare svolgere durante la fase di riscaldamento?***

Se il riscaldamento è fatto con la palla, è prevalentemente tecnico; possiamo poi aggiungere momenti di rapidità, velocità e stretching. Se invece lo si fa a secco, cioè senza la palla, ci si basa su corsa in varie direzioni e d'intensità variabile, andature associate a velocità e/o allunghi, stretching e mobilità articolare. Personalmente sono più propenso a variare sempre sia gli allenamenti sia il riscaldamento, in modo da non creare automatismi che a lungo andare portano alla noia e non danno risultati apprezzabili.

### ***Quanto tempo dedicare alle esercitazioni di skip che seguono la fase di riscaldamento?***

Dipende sempre dal tempo che si ha a disposizione, dalla stagione, dal lavoro successivo e anche dal fatto che si tratti di un riscaldamento pre-partita o di allenamento. Si inseriscono in media almeno 5-8 minuti di skip se si tratta di un riscaldamento prima di una partita, altrimenti anche più ripetizioni da minuti variabili se si tratta di un allenamento.

### ***Ritiene importante a fine allenamento o a fine gara fare svolgere la fase di defaticamento?***

Laddove le condizioni del campo e lo stato psicofisico delle atlete lo consentono, ritengo che almeno una decina di minuti di defaticamento servano a scaricare tensioni e a far recuperare più velocemente.

***Che cosa dovrebbe comprendere questa fase?***

Solitamente un po' di corsa lenta o medio lenta, anche scalzi se il terreno è soffice, stretching, posture ed esercizi di decompressione per la colonna vertebrale.

***Potenza aerobica. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?***

Si possono utilizzare le ripetute su distanze prestabilite oppure un lavoro con variazione di ritmo. Personalmente ho riscontrato parecchie difficoltà con le ripetute e credo comunque che un lavoro aerobico-anaerobico alternato si avvicini di più alla realtà calcistica, perciò propongo sempre variazioni di ritmo. Durante la preparazione si arriva anche a 3-4 serie per seduta, mentre durante il periodo agonistico mi limito ad una serie soltanto. Vario sempre le esercitazioni cercando di notare se il recupero che concedo sia appropriato al tempo di esecuzione dell'esercizio (con o senza palla). Se si effettuano le ripetute, occorre innanzi tutto verificare che i tempi da seguire vadano bene per tutti (quindi bisogna lavorare per gruppi) facendo riferimento al test corrispondente. Di solito il recupero è 1:1, cioè "X" tempo di lavoro e "X" tempo di recupero. Ma se le ripetute sono di breve durata, ecco che si può abbassare il tempo di durata di esecuzione e anche il tempo di recupero, lavorando più sentitamente sulle potenze.

***Resistenza alla velocità. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?***

Di solito io faccio eseguire poche ripetizioni (max 5) suddivise in poche serie con recupero ampio tra queste ultime e incompleto tra le ripetizioni, ma ad intensità massimale per una durata non superiore ai 4 secondi. Si parte anche qui da un lavoro gradatamente maggiore in pre-campionato per poi attestarsi a 2

massimo 3 serie per seduta durante il periodo agonistico.

***Lavoro lattacido. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?***

Il lavoro lattacido migliore è quello effettuato con la palla, perché la situazione ti costringe a lavorare molto di più e le esercitazioni risultano meno noiose anche per le atlete. Quindi esercitazioni di 1>1, 2>2, 3>2, ecc. sono senz'altro da preferirsi. In questo caso occorrerà adattare lo spazio (più giocatrici, più grande il campo), il tempo di esecuzione (nell'1>1 non andrei oltre i 40-50"), il recupero tra le ripetizioni e il numero delle stesse (utilizzando l'1>1 si ha più recupero e quindi si possono fare più ripetizioni).

***Velocità. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?***

Velocità in linea e con cambi di direzione, con partenze varie, con e senza palla, sono esercitazioni efficaci se ad esse si associa il giusto recupero, cioè completo (circa 1:15/20). Più ci si avvicina alla partita, meno serie e ripetizioni si fanno e anche la lunghezza dovrebbe essere inferiore.

***Forza. Nel femminile quali tipi di lavoro ha collaudato positivamente. Come regolarsi tra quantità di lavoro da proporre e determinazione dei recuperi tra ripetizione e serie?***

Se si ha la possibilità, meglio appoggiarsi ad una palestra pesi, individualizzando i carichi secondo le caratteristiche di ciascuna. Altre esercitazioni sono date dai multibalzi (pericolosi per tendini e articolazioni e soprattutto per la colonna vertebrale), dagli sprint in salita, dal traino, dalle accelerazioni improvvise e dagli arresti immediati. Considero più completo il lavoro eseguito in palestra, in cui oltre ad un lavoro mirato sulla forza esplosiva degli arti inferiori, si associa una tonificazione completa per tutto il corpo.