

## ALLENARE UN GRUPPO FEMMINILE DI MEZZOFONDO

Tempo fa girava per il campo scuola di Livorno un detto coniato da un tecnico locale che così recitava : Allenare le donne non è difficile, è inutile.

Dopo la mia ultraventennale esperienza di tecnico del settore mezzofondo femminile dell'Atletica Livorno posso dire che non concordo perfettamente con questa massima altrimenti avrei già smesso di allenare il settore. Inutile non sempre, perché si possono ottenere molte soddisfazioni anche allenando un gruppo femminile anche se spesso è più difficile allenare le donne rispetto ai maschi. Anche la mia esperienza di insegnante mi porta a dire che le classi a predominante componente femminile sono di più difficile gestione e questo mi è confermato dalle stesse alunne e non vuol essere un maschilismo.

Quindi la gestione di un gruppo esclusivamente formato da atlete richiede maggiori attenzioni dal punto di vista psicologico; sicuramente si ottengono migliori risultati se il gruppo lavora in armonia senza separate in casa, senza rivalità che vadano oltre quella sana competizione presente anche in gruppi maschili.

Più ansiose, meno grintose, più fragili psicologicamente, le donne richiedono più attenzioni ma quando se ne trova una che affronta con coraggio e determinazione gare e allenamenti, anche se non molto dotata fisicamente, possiamo fare in modo che la nostra atleta si tolga diverse soddisfazioni anche perché la concorrenza in campo femminile è inferiore a quella che si riscontra in campo maschile.

Generalmente io alleno gruppi, creati a partire dalla categoria cadette e portati avanti negli anni anche con qualche difficoltà ma posso affermare che complessivamente hanno funzionato.

Certo che nel settore femminile si registra un drop out maggiore rispetto a quello maschile e inoltre è più facile anche una rottura del rapporto con il tecnico o con il resto del gruppo.

Svariate sono le ragioni dell'abbandono :

impegni di studio (soprattutto a livello universitario) o di lavoro ma questo è comune anche al settore maschile;

oppure problemi di salute ma anche questo si registra nel settore maschile;

oppure mancanza di voglia di sopportare lavori che man mano diventano più faticosi;

oppure una modificazione della struttura fisica che rende meno efficace l'azione della corsa e questo succede molto più spesso nel settore femminile. Per esempio l'allargamento del bacino che avviene negli anni dello sviluppo rende meno efficace la corsa costringendola ad un lieve movimento laterale per bilanciare ogni passo con il successivo il che sottrae una parte della spinta alla velocità in avanti e ciò rende più complicato mantenere e incrementare le prestazioni cronometriche. Anche l'aumento della massa grassa che spesso comincia già durante la fase puberale rende più dispendiosa la corsa e gli abituali ritmi di gara e di allenamento diventano più difficili da mantenere. Ciò non succede sempre, ma quando si verifica bisogna frenare le aspettative di aumento delle prestazioni ed è già un successo mantenere i risultati acquisiti. Ma se alla

delusione dell'atleta si aggiungono un atteggiamento troppo critico e commenti negativi sullo sviluppo fisico, l'abbandono dell'attività è quasi garantito. Altro pericolo è quello di spingere inconsciamente la giovane atleta verso un disordine alimentare che può sfociare in comportamenti alimentari disturbati che rappresentano vere e proprie malattie. Da qui nel migliore dei casi se ne esce dopo un lungo periodo di stop

Dal punto di vista tecnico non ci sono grosse differenze tra allenare un mezzofondista maschio da una mezzofondista femmina.

C'è da dire che raggiungendo prima le ragazze la maturazione fisica possiamo anticipare un po' la specializzazione. Ritengo che quando una cadetta o (anche se più raramente) una ragazza dimostri propensione per la corsa di resistenza sia inutile perdere tempo con le altre specialità dell'atletica e bisogna avviarla subito ad una prima specializzazione al mezzofondo.

Ciò non vuol dire che bisogna farla solo correre e correre a lungo ma è necessario sviluppare anche le altre doti che poi la renderanno una efficace mezzofondista. Intanto nella maggior parte dei casi non possiamo subito sapere se diventerà una mezzofondista veloce o resistente quindi ritengo necessario affiancare i lavori tipici del mezzofondista anche quelli del velocista e dell'ostacolista; la nostra cadetta oltre che nelle campestri (che ritengo formative e indispensabili per la sua futura crescita) e nelle gare di 1000 m e 2000 m, dovrà cimentarsi ogni tanto anche negli 80 m, nei 300 m e nei 300 ostacoli.

Da allieva poi possiamo restringere il campo dai 400 m ai 3000 m e ai 2000 siepi se da cadetta avrà lavorato con gli ostacoli dimostrando propensione per questa specialità.

Da junior possiamo iniziare una più precisa specializzazione alla distanza più idonea per la nostra atleta.

Per qualcuno allenare le donne è come allenare in serie B, certo le prestazioni femminili sono quasi sempre inferiori a quelle maschili. Quasi, perché come dice Arcelli nell'endurance in proporzione la donna è più adatta dell'uomo in quanto ha una migliore capacità rispetto all'uomo di consumare i grassi perché il suo organismo è più bravo a trovare i grassi e renderli disponibili come carburante per lo sforzo. Ciò è anche confermato dal fatto che la migliore prestazione stagionale inglese nella maratona nei primi anni 2000 era detenuta da una donna : Paula Radcliff; nelle gare su strada dove la competizione è mista, capita spesso che qualche podista donna si piazzasse nella parte alta della classifica sopravanzando molti colleghi maschi anche molto allenati .

Ciò comunque è una eccezione; è del resto normale che i risultati femminili siano inferiori per evidenti inferiorità fisiche: una donna è meno forte, ha un cuore più piccolo, ha una massa grassa superiore, ha un valori ematici inferiori.

Ciò però non deve far pensare che sia meno gratificante allenare una donna anzi ciò deve stimolare maggiormente il tecnico a trovare delle strategie compensative. Soprattutto è sul versante della forza che bisogna porre l'attenzione: essendo, come già detto la donna meno forte, bisogna evitare di trascurare il potenziamento che nell'inverno può essere svolto con esercizi di forza a carico naturale per le cadette e le allieve e con leggeri pesi per le categorie superiori; con circuit training e soprattutto con le salite. Ritengo la

prima forma più adatta per mezzofondisti veloci, mentre le altre due vanno bene sia per questi che per mezzofondisti resistenti. Anche nel periodo agonistico magari nella settimana in cui non ci sono gare è bene effettuare sistematici richiami di forza prediligendo le salite che rappresentano l'esercizio di forza maggiormente correlato con l'azione della corsa.

Nel periodo invernale si preferisce usare le salite lunghe e quelle brevi, nel periodo pre-agonistico e agonistico quelle medie e quelle brevi.

Una specialità, secondo me, gradita ad un gruppo femminile è quella delle siepi sia per l'altezza dell'ostacolo relativamente modesta (76 cm per tutte le categorie) sia per una più naturale mobilità articolare che le atlete hanno rispetto ai colleghi maschi. Inoltre l'altezza dell'ostacolo che incontrano da cadetta in una gara di 300 Hs rimane identica per le siepi, il che determina una più favorevole accettazione della prova. Qualche difficoltà c'è nel passaggio della riviera perché la velocità di entrata è minore e perché nella ripresa dopo la buca la donna risente di inferiori livelli di forza.

Il lavoro di preparazione comincia dalla categoria cadette in cui possiamo proporre periodiche esercitazioni con gli ostacoli e far disputare qualche gara di 300 hs; già dal secondo anno cadette possiamo far provare anche qualche riviera. Sarebbe auspicabile introdurre anche per la categoria cadette qualche gara di siepi. Per tale categoria è prevista la distanza di 1200 m con tre siepi per ogni giro e senza riviera.

Da allieva si può pensare ad una parziale specializzazione inserendo settimanalmente esercitazioni con ostacoli, ripetute con ostacoli e riviera e sporadicamente adoperare anche nel circuit training o nel medio qualche ostacolo per abituare a passare l'ostacolo in condizioni di affaticamento.

Per aumentare la dimestichezza con le siepi, Silvano Danzi consiglia di far provare a superare anche siepi all'altezza maschile di 91 cm per poi affrontare con maggior naturalezza le barriere a 76 cm

Le esercitazioni con ostacoli comunque sono utili anche a chi non farà mai una gara di siepi per migliorare la tecnica di corsa.