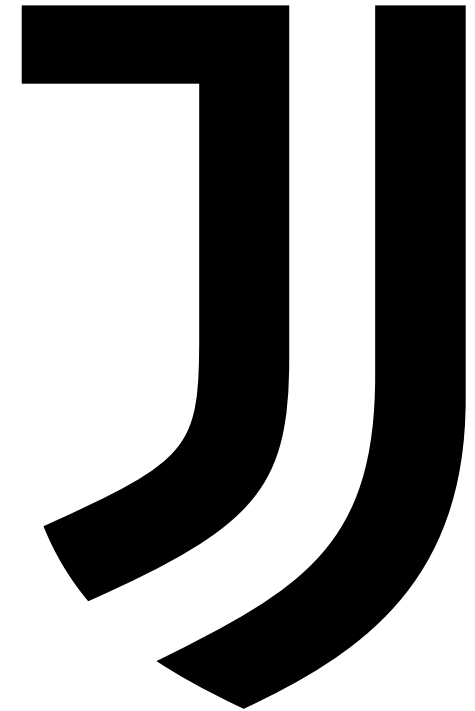


**MODELLO DI PRESTAZIONE NEL
CALCIO FEMMINILE E
PROPOSTE LEGATE
ALL'ALLENAMENTO**

20/11/2017

JUVENTUS



- ✓ DIFFERENZE TRA CALCIATORI E CALCIATRICI IN LETTERATURA
- ✓ ALCUNI ASPETTI LEGATI AL MODELLO DI PRESTAZIONE
- ✓ L'ALLENAMENTO DELLA FORZA IN VARIE FORME, COME CONDIZIONAMENTO E PREVENZIONE

✓ DIFFERENZE TRA CALCIATORI E CALCIATRICI IN LETTERATURA



- **Caratteristiche strutturali, biologiche e funzionali diverse**
 - M alt. 1.75-1.83 m peso 73.8-80.8 kg
 - F alt. 1.61-1.68 m peso 57.7-64.1 kg
 - % BC M 9.0-12.3% vs F 14.6-22.3% (Morris et al. 2015)
- **Vo2 max, forza e capacità di salto sono in media 20-25% inferiori rispetto all'uomo (Wisloff, 2002)**
- **La forza rapida è inferiore del 50-64% e quella massimale del 80% (Trappe 2003, Krivickas 2006)**
- **CMJ:**
 - Senza aiuto delle braccia (F 28.9-35 vs M 53 cm) vs con (F 21-53.1 vs M 46.8-56.4 cm, Turner et al.2013).
 - Differenze del 33.9% senza braccia e 31.7% con (Mujika et al. 2009)
- **Velocità: 10-15% differenze di genere su soggetti non allenati (Weineck, 2007)**

✓ ALCUNI ASPETTI LEGATI AL MODELLO DI PRESTAZIONE



Serie A femminile 2017/2018: qualche dato

SERIE A FEMMINILE 2017-2018

DISTANZA TOTALE	9,5-10 km
DISTANZA >15 km/h	1700 m
DISTANZA >20 km/h	450 m
ACCELERAZIONI >2m/s²	180
DECELERAZIONI >2m/s²	170
TEMPO FC >85%	55-60 minuti



Differenze tra alcuni tornei femminili: dove siamo noi?



SERIE A maschile vs femminile: alcune differenze

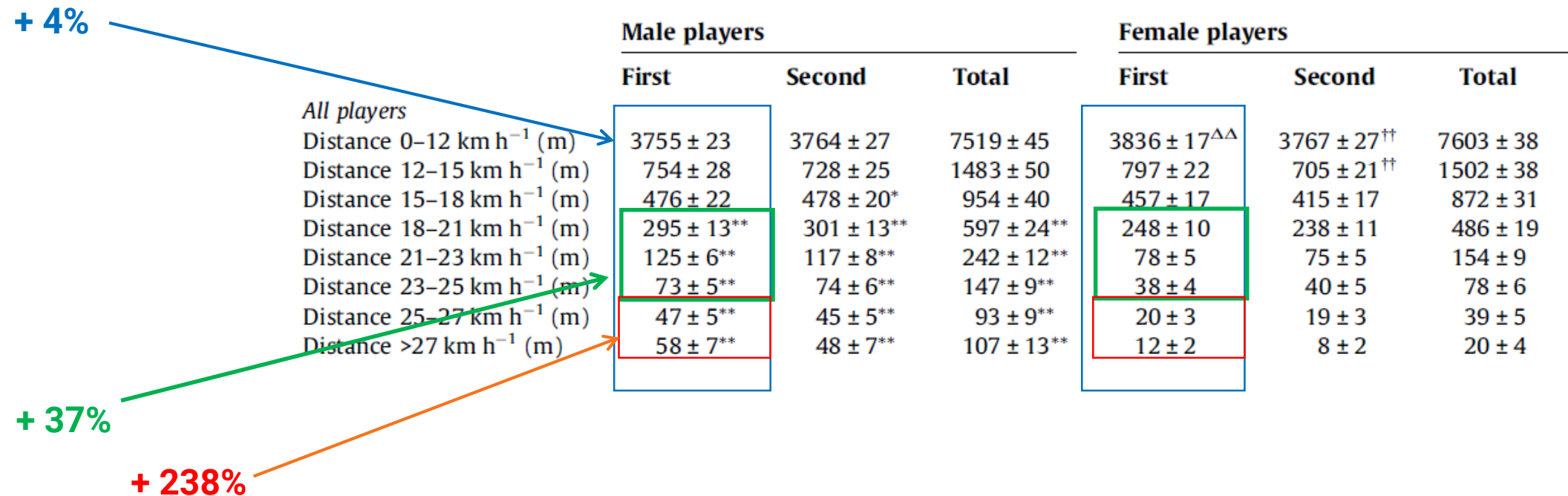
- ✓ **Nella serie A maschile:** distanza totale superiore (ma non eccessivamente)
- ✓ **Nella serie A femminile:** alta intensità inferiore
- ✓ **Nella serie A maschile:** più azioni ad alta intensità e meno recupero a bassa intensità, ogni minuto
- ✓ **Nella serie A femminile:** possibilità di sviluppare più azioni "che durano" rispetto alla serie A maschile (fenomeni tattici)

Dove si trovano le differenze di genere nel modello di prestazione tra uomini e donne?



Gender differences in match performance characteristics of soccer players competing in the UEFA Champions League

Paul S. Bradley^{a,*}, Alexandre Dellal^{b,c,d}, Magni Mohr^{e,f}, Julen Castellano^g, Anna Wilkie^a



Picco di velocità: uomini vs donne



PSQM
36 km/h

PSQF
31 km/h



Tempo effettivo di gioco

	Primo tempo	Secondo tempo	Totale	Secondi	Media/Min
Tempo effettivo	59,2%	56,7%	57,9%	3126	35/60
Non in gioco	40,8%	43,3%	42,1%	2274	25/60
	3,7%	5,0%	3,7%	116	

- ✓ Circa 52' tempo effettivo di gioco sul totale della gara (27' + 25' circa)
- ✓ Circa 38' pausa dovuta a interruzioni (cambi, rimesse in gioco, punizioni, massaggiatore...)
- ✓ Ogni minuto IN MEDIA...35" gioco e 25" pausa
- ✓ Si gioca di più che nella serie A maschile

Quante pause ci sono in una gara?

		0	10	20	40	60	90	120	Totale	Durata
		10	20	40	60	90	120	1000		media
Totale gara	Num.Interr.	46,71	44,36	29,71	6,00	1,86	0,36	0,18	130,00	17,41
	Dev.St.	12,36	6,99	5,20	1,96	1,23	0,74	0,35	13,11	1,21
	Percentuale	36,16	34,34	23,00	4,64	1,44	0,28	0,14		
1 tempo	Num.Interr.	24,00	25,21	14,79	1,93	0,50	0,21	0,00	67,64	16,40
	Dev.St.	7,33	4,98	2,86	1,00	0,65	0,58	0,00	7,73	1,43
	Percentuale	36,01	37,83	22,19	2,89	0,75	0,32	0,00		
2 tempo	Num.Interr.	22,71	19,14	14,93	4,07	1,36	0,14	0,14	62,36	18,64
	Dev.St.	6,82	4,96	3,67	1,64	1,01	0,36	0,35	8,74	2,04
	Percentuale	36,34	30,63	23,89	6,51	2,17	0,23	0,23		

- ✓ Il 93% delle pause in una partita dura da 0 a 40 secondi
- ✓ In media 2 volte a partita, pause più lunghe di 1 minuto
- ✓ Pause sopra 1.30 minuti, peso percentuale 0,28%

✓ L'ALLENAMENTO DELLA FORZA, COME CONDIZIONAMENTO E PREVENZIONE



- ✓ **La combinazione di più mezzi può essere sia uno strumento di condizionamento che di prevenzione**
- ✓ **Lavoro funzionale (attraverso la metodica isoinerziale) unito all'allenamento dei cambi di direzione può essere una scelta ragionevole**

Perché l'isoinerziale:

- espressione di forza in accelerazione e decelerazione
- movimento espresso su più assi
- specificità con la prestazione

Perché i cambi di direzione:

- elemento di forza specifica che si presenta con continuità all'interno di una gara
- 750-850 cambi di direzione in una partita
- grandissima espressione di forza in poco tempo: fino a 500 kg in eccentrico e 350 kg in concentrico

UN ESEMPIO DI LAVORO:

- LAVORO PREPARATORIO IN CAMPO
- LAVORO FUNZIONALE IN PALESTRA
- PROGRESSIONE DI PROPOSTE SUI CAMBI DI DIREZIONE