



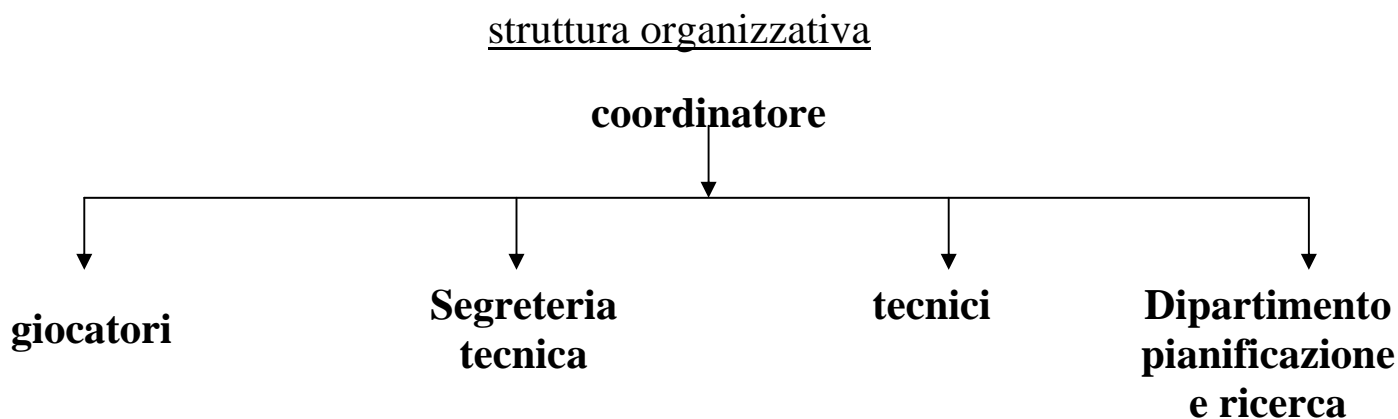
RCD ESPANOL

una società all'avanguardia nel calcio spagnolo

La società sportiva RCD ESPANOL partecipa alla Liga spagnola in serie A, è di Barcellona e ha un fiorente settore giovanile ricco di promesse, si pensi che circa 30 giocatori tesserati all'Espanol fanno parte delle nazionali spagnole in tutte le categorie, dalle giovanili alla prima squadra.

La prima squadra per il momento gioca nello stadio olimpico del Montjuic, e tutto il settore giovanile si allena in una struttura composta da:

- 2 campi in erba naturale
- 2 campi in erba sintetica
- 1 campo di calcio a 7
- una zona utilizzata dai portieri
- una zona multiuso



Squadre

- ESPANOL 1^ divisione
- ESPANOL B 3^ divisione
- JUVENIL A Divisione d'onore
- JUVENIL B Liga Nazionale
- CADETE A Divisione d'onore
- CADETE B Preferente
- INFANTIL A Divisione d'onore
- INFANTIL B Preferente
- ALEVIN A Divisione d'onore
- ALEVIN B Divisione d'onore
- BENJAMIN B 1^ divisione
- PREBENJAMIN preferente

Ma da dove provengono i giocatori del settore giovanile dell'Español?



Il 15% dei giocatori del settore giovanile stanno nella residenza ospiti dell'Español



L'Español ha anche una scuola di calcio che lavora nel sociale, conta circa 700 giovani calciatori tra i 5 e i 14 anni e circa 70 allenatori.

Criteria di selezione

I giocatori dell'Español devono avere le seguenti caratteristiche:



Corpo tecnico dell'Español

- Allenatore
- Allenatore in seconda
- Allenatore portieri
- Preparatore atletico
- Allenatore per il recupero infortunati
- Aiutante in campo
- 3 medici
- 4 fisioterapisti
- 2 magazzinieri
- accompagnatori
- addetto stampa

Area tecnico-tattica

- disegnare, applicare e valutare un modello tecnico-tattico che permette di controllare i contenuti di ogni categoria.
- Viene definito uno stile d'insegnamento e uno stile di gioco proprio che identifica la gara.

Area fisica

- Disegnare, applicare e valutare una pianificazione del carico fisico degli allenamenti e delle partite.
- Valorizzazione funzionale per diagnosticare il gioco di adattamento e il carico di allenamento e valutare le capacità implicate nel rendimento e compararle studiando le differenze tra giocatori e gruppi attraverso i tests che vengono inseriti nelle schede personali.

Area psicologica

Obiettivi:

1. aiuto ai giovani (a partire dai 14 anni) che si trovano nella residenza, distanti da casa e quindi dai loro affetti.
2. facilitare la riabilitazione degli infortuni
3. allenamento all'autocontrollo nelle competizioni
4. migliorare la comunicazione tra genitori, allenatori e giocatori.

Area formativa

È molto importante la formazione della persona, logicamente utilizzando il calcio come mezzo educativo.

- Dare importanza allo studio ed all'igiene
- Nella città sportiva c'è un'aula per lo studio
- Coordinamento con i servizi medici per la prevenzione degli infortuni e l'alimentazione

Area gestione ed informazioni

- Gestione dei dati che raccolgono tutte le informazioni (banca dati)
- Programma informatico che raccoglie tutte le sessioni di allenamento
- Biblioteca degli esercizi ordinati secondo la metodologia Espanol.
- Modello di informatica per raccogliere dati sulle partite, sugli avversari e i giocatori.

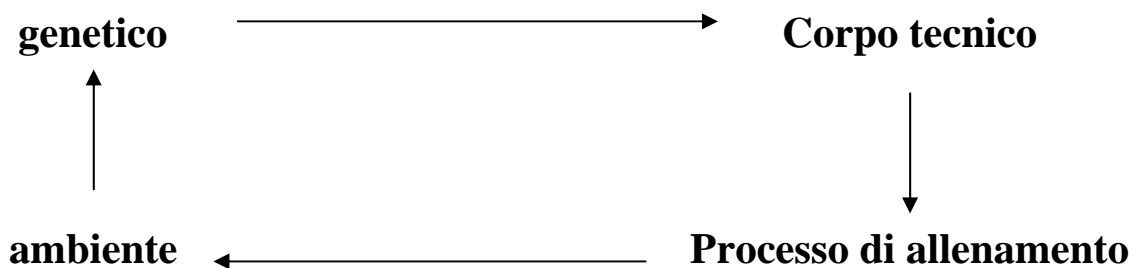
DPI

Dipartimento di pianificazione ed investigazione e ricerca

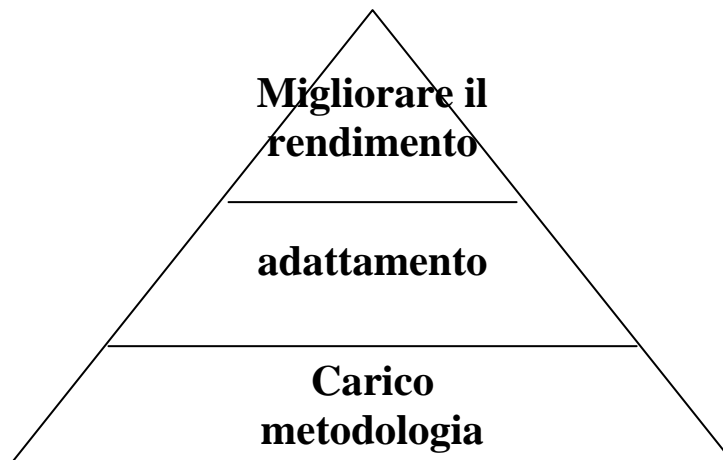
Due volte l'anno si riuniscono i responsabili di tutte le aree del rendimento: area sportiva, coordinatore, DPI e allenatori, si identificano i punti di forza e le aree da migliorare in ogni giocatore a tutti i livelli. Con le informazioni raccolte il DPI realizza una scheda individualizzata, e si confrontano i dati.

Ritmo dell'allenamento

Processo di formazione



Processo di allenamento



Metodologia di allenamento

Metodo analitico



Tecnica conduttiva

Metodo globale



Tecnica cognitiva

Nel calcio le capacità motorie più predominanti sono quelle percettive e cognitive in funzione dell'ambiente, del compagno e dell'avversario.

Metodologia interrelazionata

Fisico-tecnico-psicologico-tattico

Processo cognitivo

Percezione + analisi + decisione + esercitazioni

P A D

E

Fase mentale

fase motoria

Obiettivo

Creare una metodologia di allenamento propria del gioco del calcio, dove si lavora in maniera interrelazionata tra gli aspetti fisici, tecnici, tattici e psicologici e allo stesso tempo permette di quantificare e controllare il carico di allenamento in maniera scientifica ed affidabile.

Analisi della partita

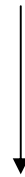
Analisi della domanda fisica e fisiologica del calcio

Indicatori esterni
(carico fisico)



distanze
tipo, intensità e durata

indicatori interni
(carico fisiologico)



fc. Lattacidemia, VO₂max
variazioni biochimiche
e del glicogeno muscolare

all'interno dello stadio dell'Español ci sono 8 telecamere che segnano gli spostamenti dei giocatori. Analizzano tutto, dalle distanze, ai duelli 1<1, ai tiri in porta.

E' importantissimo saper quantificare e controllare il carico di allenamento

Es. nel gioco 2<1

Volume	è facile da controllare
Durata	è facile da controllare
Densità	è facile da controllare
Intensità	è difficile da controllare

Il carico di allenamento

Se non si conosce l'intensità dello stimolo di allenamento quando si utilizza una metodologia interrelazionata:

- Non si conosceranno gli adattamenti che si stanno provocando nell'organismo dei giocatori
- Avremo difficoltà a pianificare il resto dei componenti e il carico
- Non si potrà adattare il carico alle diverse età e categorie della scuola calcio
- Non si potrà pianificare nè a corto e nè a lungo raggio, il processo di allenamento in maniera scientifica, affidabile e precisa.

Tabella delle squadre avversarie

Variabili fisiche

	<u>1t</u>	<u>2t</u>	<u>totale</u>	<u>differenze</u>
distanza totale (km)	5.61	5.63	11.24	0.03
marcia	4.21	4.16	8.37	-0.04
corsa	1.06	1.09	2.15	0.03
sprint	0.34	0.38	0.72	0.04
alta intensità	1.40	1,47	2.87	0.07
% marcia	75.08	74.02	74.55	-1.07
% corsa	18.84	19.24	19.04	0.40
% sprint	6.08	6.75	6.42	0.67
% alta intensità	24.92	25.98	25.45	1.07
numero sprint	19.43	21.03	40.48	1.62

variabili tattiche	<u>1t</u>	<u>2t</u>	<u>totale</u>	<u>differenze</u>
gol	0.50	0.67	1.17	0.17
tiro in porta	3.83	5.33	9.16	1.50
tempo di gioco	23.04	25.27	48.31	
falli commessi	11	8	19	-3
passaggi	180	198	378	18
% passaggi ben fatti	67.32	73.24		5.92
duelli 1<1	32	25	57	-7
duelli vinti	18	12	30	-6
% duelli vinti	56.44	44.73		-11.70
perdita della palla	95	84	199	-11
recupero della palla	83	71	154	-13

Struttura energetica

VO2 MAX – VMA

Con tutti questi dati è stato creato un prospetto di lavoro identificato con la lettera R, ed una numerazione da 1 a 6.

- R6 super max > 100 %
- R5 super max > 100 %
- R4 max 90-100%
- R3 sub max 80-90%
- R2 sub max 70-80%
- R1 sub max < 70%

R1 riscaldamento 15' <70%

Bassa intensità sempre a contatto della palla

R1 generativo 10'-20' < 70%

L'allenamento terminerà con questa fase

R2 2'-4' di lavoro con 30''-1' di riposo

R3 3'-8' di lavoro con 1'-2' di riposo

R4 45''-2' di lavoro con 3' di riposo

R5 10''-20'' di lavoro con 2'-3' di riposo

R6 2''-5'' di lavoro con 30''-2' di riposo > 150%

SESSIONE DI ALLENAMENTO

Per creare una sessione di allenamento si deve tener conto di una serie di regole:

- 1- definire chiaramente gli obiettivi dell'allenamento e sequenze di realizzazione
- 2- stabilire l'intensità degli esercizi
- 3- definire il numero di serie e ripetizioni che si realizzano in ogni esercizio
- 4- stabilire il tempo di lavoro per ogni ripetizione
- 5- definire le pause tra le ripetizioni e serie

QUANTIFICAZIONE DEL CARICO DI LAVORO

Esempio allenamento del mercoledì

	Serie	Ripetizioni	Lavoro	Recupero ripet.
R1	1	1	15'	0
R2	1	4	3'	1'
R4	1	3	1'30"	3'
R3	1	4	4'	1'30"
R1	1	1	10'	0
			Tempo reale allenamento	57' 30"

ESEMPIO ALLENAMENTI SETTIMANALE

Esempio allenamento del lunedì

	Serie	Ripetizioni	Lavoro	Recupero ripet.
R1	1	1	15'	0
R2	2	3	3'	1'
R4	1	4	3'	1'
R1	1	1	10'	0
			Tempo reale allenamento	55'00"

Esempio allenamento del mercoledì

	Serie	Ripetizioni	Lavoro	Recupero ripet.
R1	1	1	15'	0
R6	2	5	0.3"	1'
R2	1	4	3'	1'
R3	2	3	3'	1'
R1	1	1	10'	0
			Tempo reale allenamento	55' 30"

Esempio allenamento del giovedì

	Serie	Ripetizioni	Lavoro	Recupero ripet.
R1	1	1	15'	0
R6	1	5	0.03"	1'
R2	1	4	3'	1'
R3	2	3	3'	2'
R1	1	1	10'	0
			Tempo reale allenamento	55' 15"

TOTALI

	Lunedì	Mercoledì	Giovedì	Totali
R1	25'	25'	25'	1ora 15'
R2	18'	12'	12'	42'
R3	12'	18'	18'	48'
R4				
R5				
R6		00.30''	00.15''	00.45''
		Tempo reale allenamento		2 ore 45' 45''

DISTRIBUZIONE DEL CARICO NELLE DIVERSE CATEGORIE

	ALEVIN B	ALEVIN A	INFANTIL B	INFANTIL A
R2	1915	1980	2045	2125
R3	1875	1925	1980	2030

INDIVIDUALIZZAZIONE DEL RITMO

VMA E FC

- stabilire l'intensità di lavoro individualizzato a partire da Velocità Massima Aerobica (VMA) e la frequenza cardiaca (Fc)
- calcolare la VMA di ogni giocatore
- conoscere l'evoluzione della Fc di ogni giocatore con l'aumentare dell'intensità

METODOLOGIA

$$VMA = (\text{tempo realizzato} \times 0,5) + \text{velocità iniziale} - 0,5$$

Esempio VMA = 14.5 km/h

$$y = 10.196x + 68.059$$

$$y = (10.196 \times 11.6) + 68 = 186 \text{ puls/min}$$

		Velocità km/h	
R6			
R5			
R4	90-100%	13.05-14.5	201 Fc max
R3	80-90%	11.6-13.05	186-201 Fc max
R2	70-80%	10.15-11.6	171-186 Fc max
R1	< 70%	10.15	< 171 Fc max

La prassi è:

- creare l'esercizio
- quantificare l'esercizio
- creare una biblioteca di esercizi da dove vengono presi i vari esercizi

gioco 5<5

Esempio di una esercitazione tecnica R3

(è R3 perché si è valutato il giocatore attraverso un cardiofrequenzimetro R3 80-90% 11,6-13,05 km/h Fc 186-201 puls/min)

Materiali: palloni, coni, cinesini

Obiettivo tecnico:

attacco: azioni combinate, passaggio

difesa: intercettazioni, entrate carica

obiettivo tattico:

attacco: smarcamento, appoggio e possesso palla

difesa: marcamento, pressing, ripiego e anticipazione

obiettivo psicologico:

attenzione, concentrazione e motivazione

sviluppo: 5<5 in uno spazio rettangolare

per fare gol devo portare la palla a meta nello spazio dietro la difesa avversaria rispettando i limiti dello spazio di gioco

varianti:

la squadra che segna può ricominciare il gioco