



Introduzione. Il 6° International Congress on Team Sports si è tenuto a Siviglia dal 22 al 24 marzo 2018, riunendo prevalentemente studenti di Scienze Motorie e professionisti dei club calcistici spagnoli. Nelle pagine seguenti si riportano i riassunti schematici delle presentazioni di maggior interesse per i Tecnici Juventus. Per gli interventi accompagnati dal simbolo [📄] sono disponibili le relazioni integrali, gentilmente concesse dai relatori e da considerarsi confidenziali.

Il presente riassunto del congresso è stato realizzato da Antonio Gualtieri per Juventus FC.

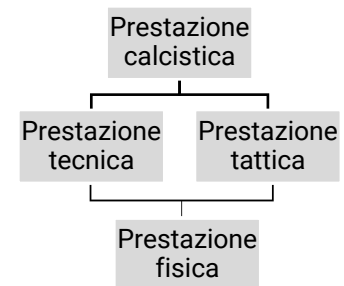
QUARTA PARTE

Franco Impellizzeri. *Theoretical framework for developing physical training programs in soccer. Physiological model and limiting factors.*

Comprendere il modello fisiologico di uno sport in generale e del singolo atleta in particolare è necessario per sapere cosa allenare, con la consapevolezza però che il coinvolgimento di un sistema in un processo, nel nostro caso la prestazione calcistica, non significa per forza che quel sistema sia determinante per il processo stesso. Allo stesso tempo, anche se non determinante, un meccanismo individuato all'interno di una prestazione necessita di essere allenato per il semplice motivo che partecipa alla realizzazione della prestazione stessa.

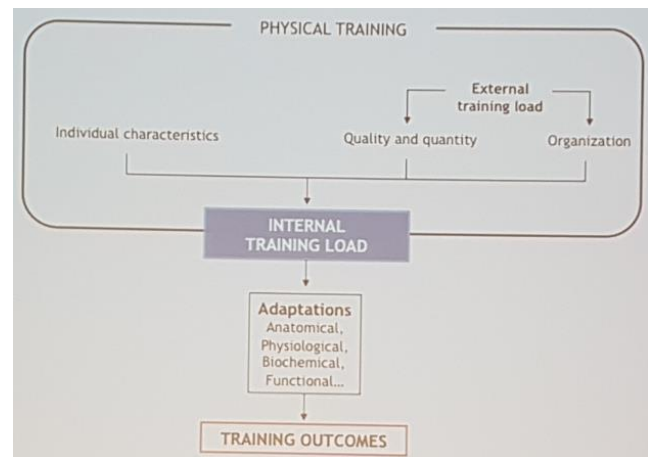
Il modello operativo proposto da Impellizzeri prevede lo studio non del modello fisiologico, ma del modello prestativo dello sport da allenare, attraverso il quale si individuano le determinanti fisiologiche e i fattori limitanti la prestazione, per poter avanzare una proposta di allenamento.

Il modello semplificato (*Conceptual model*) spesso usato oggi mette sullo stesso piano: tecnica, tattica e prestazione fisica, tutte al servizio della prestazione calcistica: la modifica proposta da Impellizzeri (v. schema a fianco) mette invece l'efficienza fisica al servizio di tecnica e tattica, indicando come obiettivo l'allenamento delle caratteristiche fisiche che permettono ai giocatori di soddisfare le richieste tecniche e tattiche il più a lungo, il più velocemente e il più frequentemente possibile durante la partita.



Dal modello prestativo generale il relatore si è poi concentrato sugli aspetti da considerare riguardo l'allenamento fisico, riassunti nello schema riportato e che comprendono: caratteristiche individuali, intensità, quantità e successione dei carichi.

Riguardo l'allenamento metabolico ad alta intensità ha sottolineato come i muscoli coinvolti nella corsa e quelli utilizzati durante le diverse fasi di gioco siano gli stessi, ma sottoposti a movimenti e controlli nervosi diversi: per questo motivo è necessario miscelare nella giusta misura allenamenti ad alta intensità sport-specifici (SSG) e generali (corsa senza palla).



L'allenamento della forza ha effetti diretti (il miglioramento dell'agilità e l'aumento della velocità) e indiretti (la prevenzione degli infortuni). Nel modello presentato, la forza ha come obiettivo quello di aumentare l'agilità, necessaria a sua volta per migliorare l'espressione tecnica. Nella scelta degli strumenti di allenamento della forza un elemento importante da considerare è la scelta della tipologia di contrazione tra concentrica (CON) ed eccentrica (ECC): il transfert di forza tra CON ed ECC è molto ridotto, mentre tra ECC e CON è molto elevato. Attenzione però che stimolando solo una delle due fasi si perde in ogni caso una parte del movimento.

La relazione si è conclusa con una riflessione sulle posizioni estremiste che vengono spesso sostenute con lavori (articoli, libri, seminari, ecc.) in realtà molto inconsistenti. Voler riprodurre in allenamento l'intensità della partita è secondo Impellizzeri un errore: o meglio, "si fa la cosa sbagliata per il giusto motivo", si tenta ovvero di analizzare la gara e provare a riprodurla, ma bisogna ragionare in termini di stimolo necessario a migliorare un sistema e non replicare meramente un evento (la partita) che per definizione è unico e sempre diverso.

Xesco Espar. *Como hablarle al corazon del deportista.*

Xesco Espar, ex-allenatore di pallamano (Barcelona) e calcio (Pachuca, Southampton, Leganés e Girona), attualmente docente universitario presso la facoltà di Scienze Motorie di Barcellona (INEFC), ha raccontato le strategie che nella sua carriera si sono rivelate utili per "parlare al cuore dello sportivo" e ispirarlo, motivarlo. Sono riassumibili in quattro punti:

1. Generare una visione affascinante del suo futuro, mantenendo elevata l'ambizione, da intendersi non come la voglia di prevaricare gli altri a tutti i costi, ma la voglia di essere migliori di quello che si era il giorno prima. Per far ciò è necessario definire le nostre aspettative da allenatori fuori dalla zona di confort del calciatore e non bisogna permettere che le circostanze presenti influiscano su aspettative e obiettivi futuri.
2. Ridefinire gli ostacoli: usare gli ostacoli come una sfida per crescere. Bisogna combattere l'abitudine, tenendo alta l'intensità dell'allenamento.
3. Sinergia: $1+1=3$. Il risultato del lavoro di gruppo è superiore alla somma dei singoli membri del gruppo. I valori del lavoro in equipe sono la generosità, l'umiltà, la fiducia, l'entusiasmo e il compromesso.
4. Insegnare a focalizzare l'attenzione personale e quella della squadra.