

Settore Tecnico A.I.A.



Associazione
Italiana
Arbitri

Corso Arbitro di Calcio

Stagione Sportiva 2008/09

Lezione n. 5

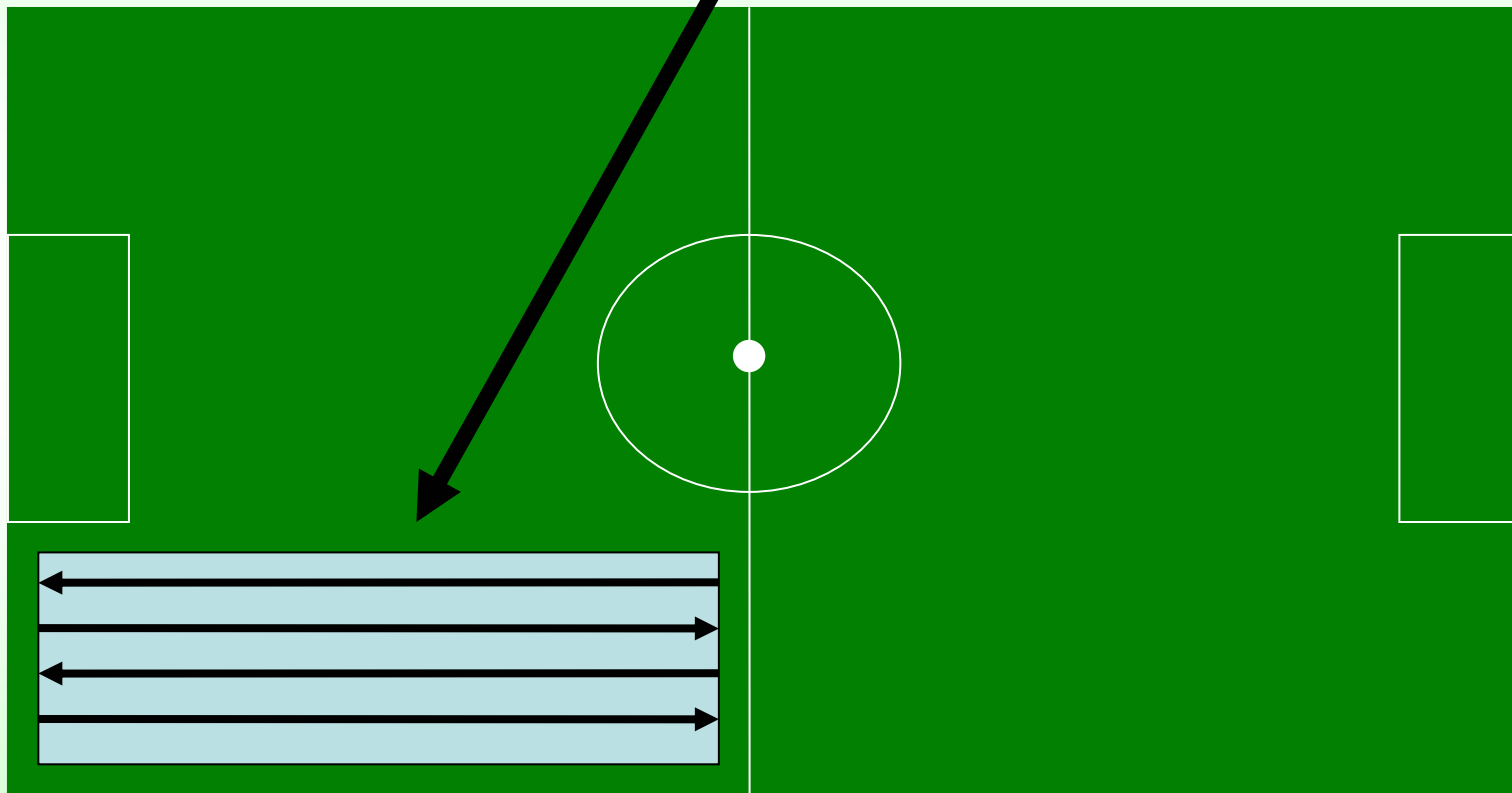
- 5.1. Proposta Routine Riscaldamento Pre-Gara**
- 5.2. Valutazione efficienza fisica e abilità di ripetere lo sprint**
- 5.3. Valutazione di resistenza**

5.1. Proposta Routine Riscaldamento Pre-Gara



Riscaldamento Pre-Gara

Zona di Riscaldamento



Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara

Fasi di Riscaldamento

- Attivazione Generale (5')
- Stabilizzazione (5')
- Attivazione Specifica (5')
(Differenziata x Arbitri e AA)

Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara

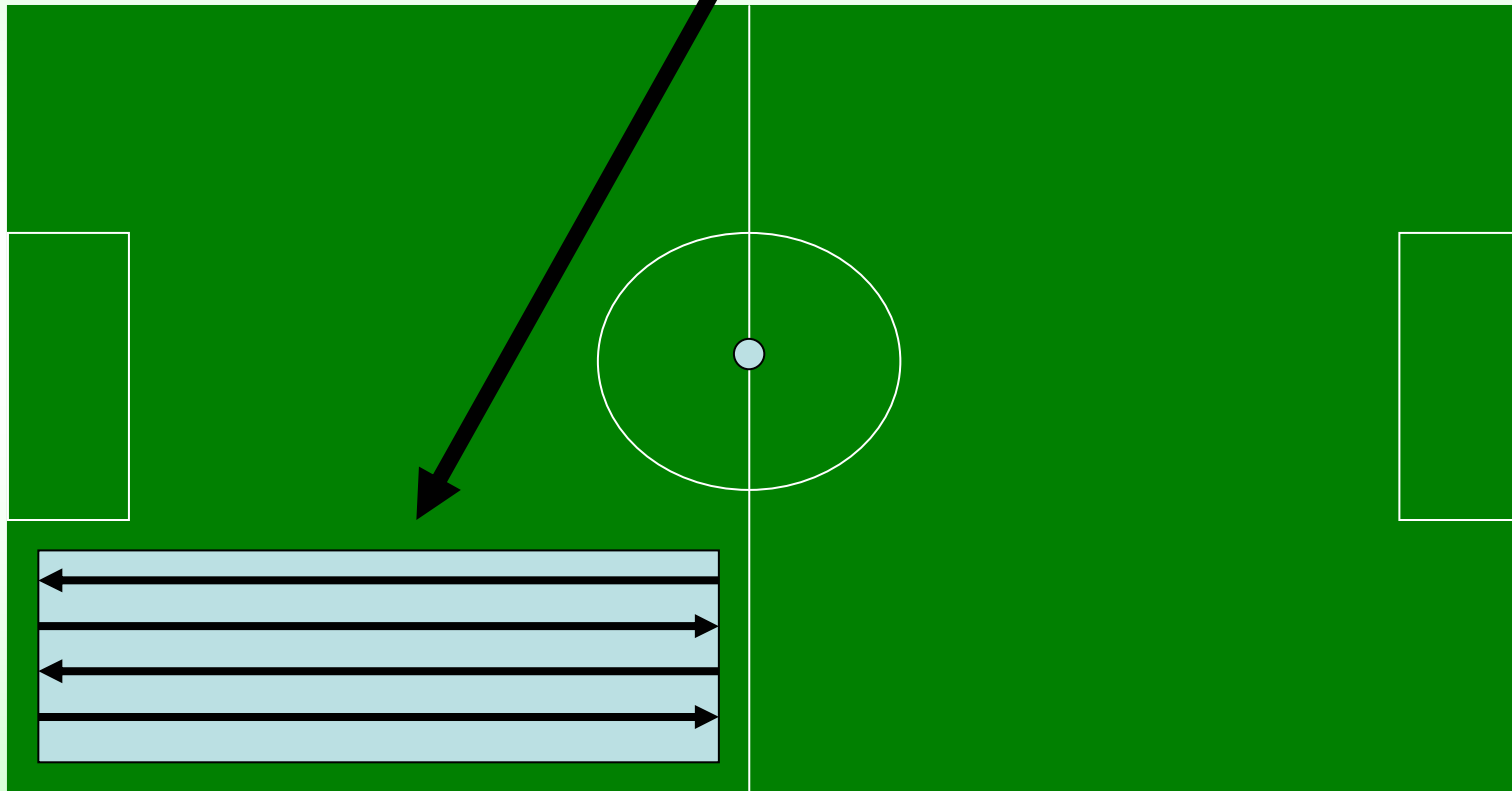
Attivazione Generale (5')

- 5' corsa lenta Procedendo dalla linea di centro campo alla linea di fondo campo

Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

Area di Riscaldamento



Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

Attivazione Generale (5')

- Intensità corsa

Scala 1-10 (RPE): 2-3

— 2 debole-leggera

— 3 moderata

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

Descrizione Percezione Intensità di Lavoro

0 Nulla

1 Molto, molto leggera

2 Debole-Leggera

3 Moderata

4 Abbastanza dura

5 Dura

6

7 Molto dura

8 Molto, Molto dura

9 Quasi Massimale

10 Massimale

Scala 1-10

Stabilizzazione (5')

- 2' Stretching Statico
- 3' Mobilità Articolare

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

2' Stretching Statico

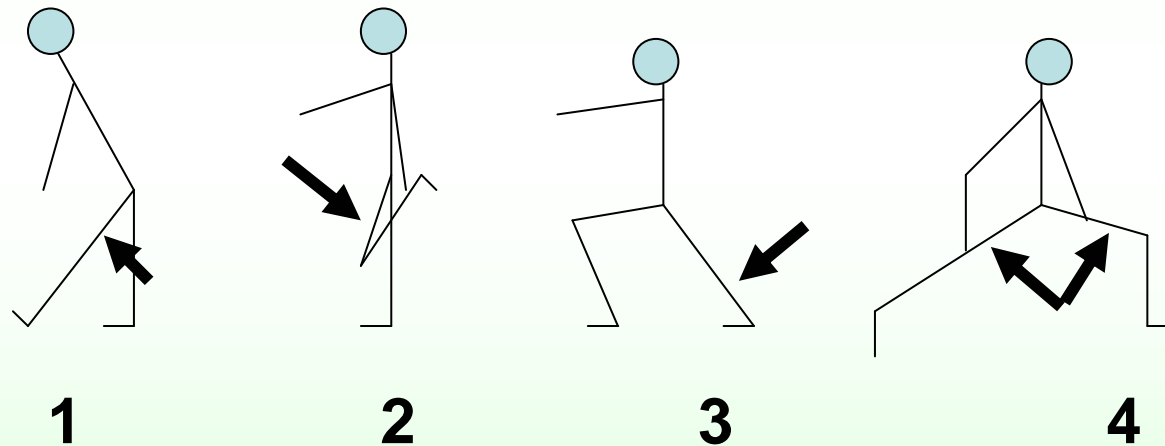
- Modalità:
Progressione Senza pause

Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

2' Stretching Statico

■ Esercizi (Sx, Dx):

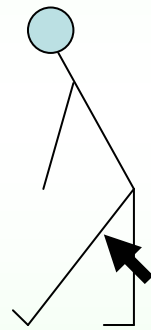


Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

2' Stretching Statico

■ Esercizio 1 (Sx, Dx):



1-2 x 6-10" Allungamento Flessori del
Ginocchio Sx-Dx

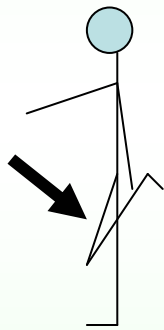
1

Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

2' Stretching Statico

■ Esercizio 2 (Sx, Dx):



1-2 x 6-10" Allungamento Quadricipite
Femorale Sx-Dx

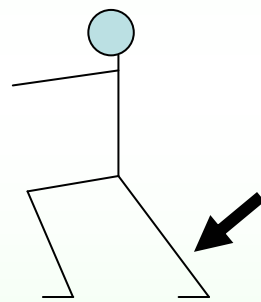
2

Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

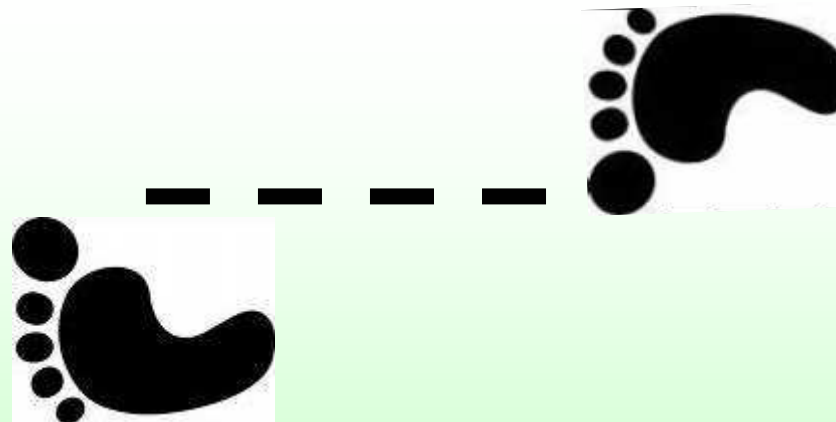
2' Stretching Statico

■ Esercizio 3 (Sx, Dx):



3

1-2 x 6-10" Allungamento Tricipite Surale (Polpaccio) Sx-Dx. Piedi Paralleli tra loro.

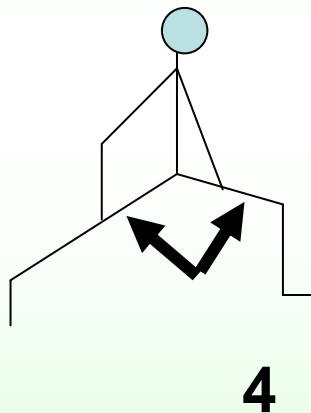


Arbitri & A. Arbitri

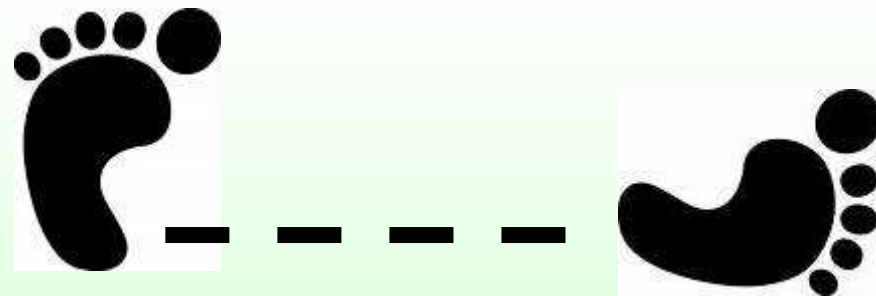
Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

2' Stretching Statico

■ Esercizio 4 (Sx, Dx):



1-2 x 6-10" Allungamento Adduttori Sx-Dx. Piedi Perpendicolari tra loro.



3' Mobilità Articolare

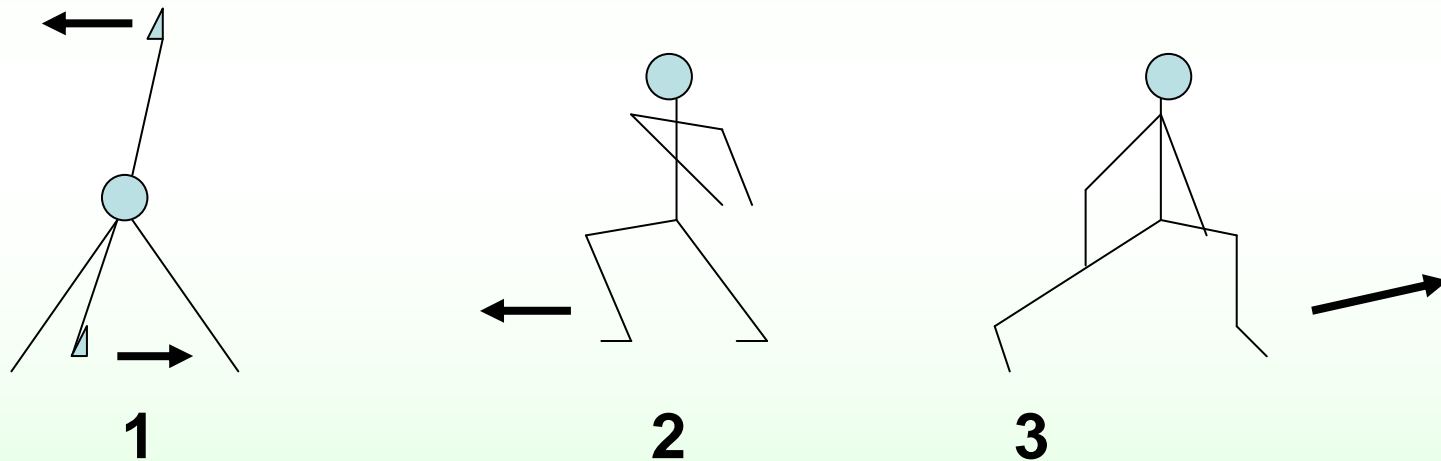
Modalità:

- Progressione Senza pause.
Movimenti lenti senza rimbalzo.

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

3' Mobilità Articolare

■ Esercizi (Sx, Dx):

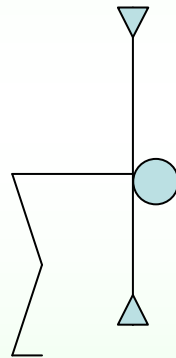
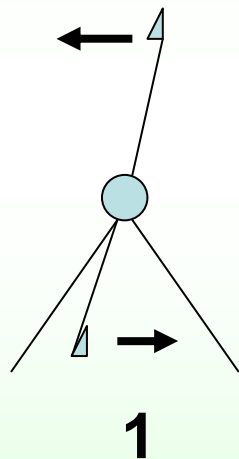


Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

3' Mobilità Articolare

■ Esercizio 1:

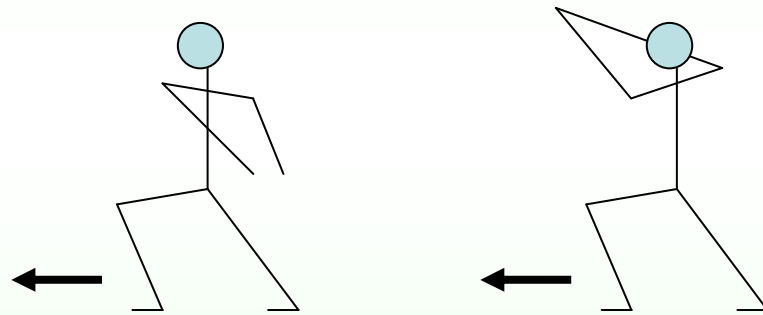


10 Torsioni Busto
sinistra-destra da
busto flesso-avanti.
Gambe leggermente
piegate.

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

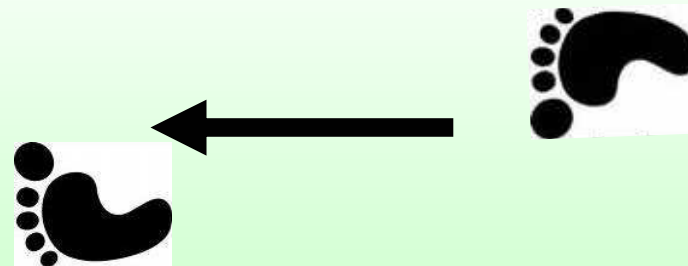
3' Mobilità Articolare

■ Esercizio 2 (Sx, Dx):



2

10 Piegare Alternate
Avanti con Torsioni
Busto sinistra-destra.
Busto eretto. Spalla
destra su gamba
sinistra e vice versa.

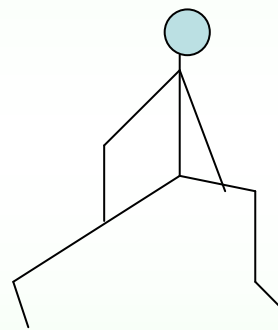
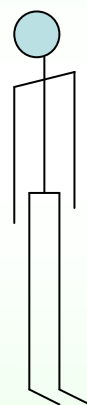
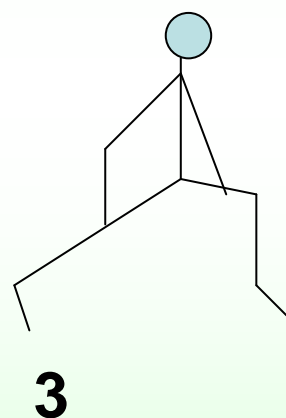


Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara

3' Mobilità Articolare

■ Esercizi 3 (Sx, Dx):



5 Piegate Sucessive
Laterali DX; 5 Piegate
Sucessive Laterali
SX. Busto eretto.



Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara

Attivazione Specifica (5')

- 5' Andature & Sprint a velocità progressiva con recupero corsa lenta o cammino

Arbitri & A. Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara Arbitri

Attivazione Specifica (5')

100m Corsa lenta quindi:

- 3x5m Corsa Calciata dietro & Allungo 10m
- 4x5m Skip+5m Sprint & Cambio Direzione Sx Dx
- 3x10m Sprint & Arresto in 4-5m
- 4x10m Sprint o 2-3 Salti Verticali esplosivi

Arbitri

Riscaldamento Pre-Gara A.Arbitri

Attivazione Specifica (5')

100m Corsa lenta quindi:

- 4x5m Corsa Laterale+Allungo10m. (Sx-Dx)
- 4x5m Corsa laterale+5mSprint. (Sx-Dx)
- 3x10m Sprint&Arresto in 4-5m
- 4x10m Sprint o 2-3 Salti Verticali esplosivi

Assistenti Arbitri

5.2. Valutazione efficienza fisica e abilità di ripetere lo Sprint





Associazione
Italiana
Arbitri

Valutazione efficienza fisica e abilità di ripetere lo Sprint

Introduzione

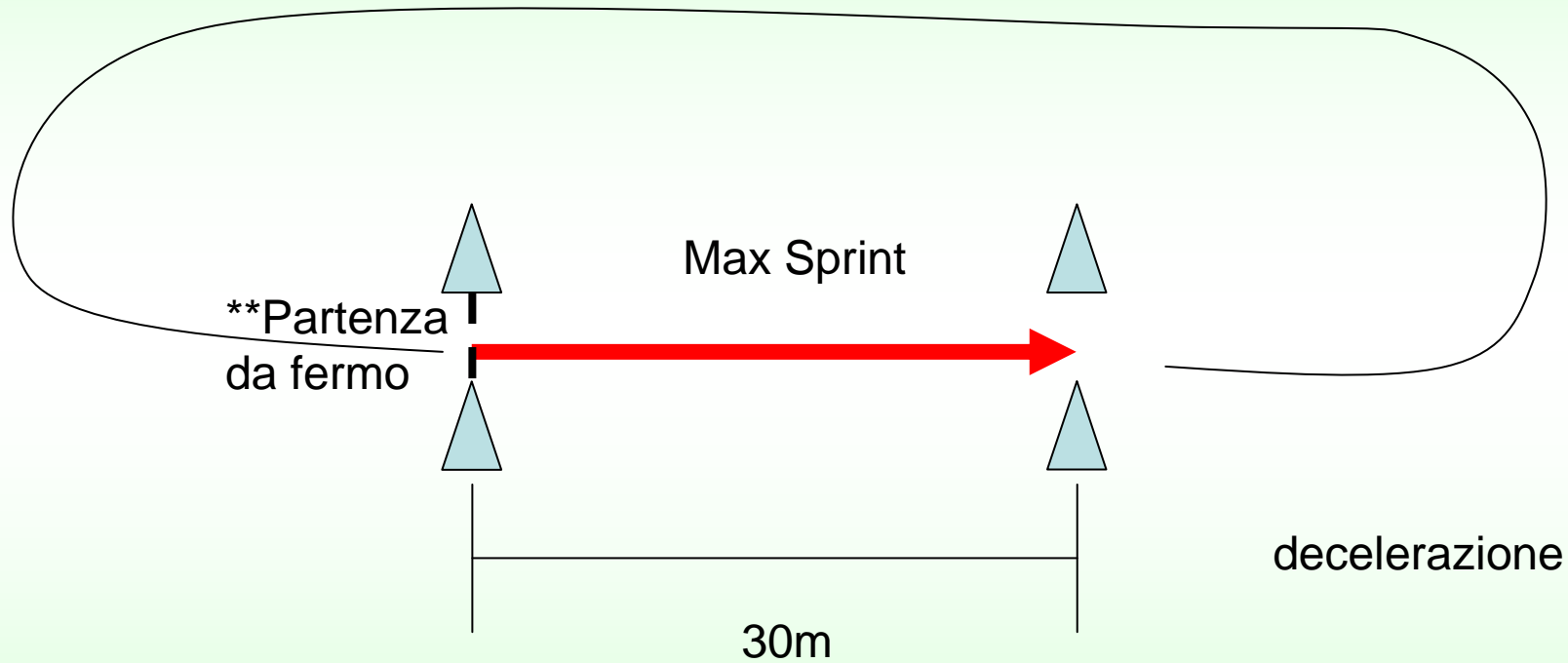
- Nel corso della gara l'Arbitro viene chiamato a far fronte a sequenze di attività svolta ad alta intensità con ridotti tempi di recupero.
- Pertanto l'Abilità di Ripetere Sprint (ARS) costituisce una peculiarità prestativa dell'Arbitro.
- Lo scopo del test 5x30m è quello di valutare la tua efficienza nell'effettuare sprint massimali con ridotto tempo di recupero.
- Buone prestazioni in questo test sono indice di una buona efficienza fisica indispensabile per affrontare con successo la gara.

Test 5x30m

Il Test 5x30m

5x

Recupero Attivo (~25s)



** (attesa "via" 5s alla linea di partenza)

Il Test 5x30m

Il Test 5x30m

Modalità Operative

- La prova consiste nell'effettuare 5 sprint massimali di 30m in linea.
- Tra una prova e la successiva sono concessi 30s di recupero attivo.
- Nei 30s di recupero dovrai decelerare lo sprint (30m) una volta superata la linea di arrivo e guadagnare la linea di partenza (entro ~25s) per lo sprint successivo. Questo camminando o correndo lentamente.
- Dovrai quindi riposizionarti sulla linea di partenza (senza superarla) con un piede avanti all'altro e attendere da fermo (~5s) il "via" del Preparatore Atletico.
- E' richiesto il massimo sforzo ad ogni sprint.

Il Test 5x30m

Il Test 5x30m

Rilievo dei tempi

- Il tempo degli sprint viene rilevato dal momento in cui avrai sollevato il piede posteriore a quello in cui il tuo petto sarà sulla linea di arrivo.
- Il tempo di recupero partirà dal momento di arrivo.
- La somma dei tempi dei 5 sprint costituisce l'unico risultato del test.

Rilievo dei Tempi

Il Test 5x30m

Operatività richiesta

- Deliberati ritardi rispetto al “via” dato dal preparatore determinano l'interruzione della prova o nel caso che questo avvenga al quinto sprint l'effettuazione di un ulteriore sprint. In questo caso il tempo dello sprint di penalità verrà usato nel computo della prova.
- L'anticipo nella partenza costituisce un vostro evidente svantaggio. Nel caso che questo infici il rilievo corretto del tempo di sprint la prova viene immediatamente sospesa.
- Partenze lanciate (senza pausa attesa del “via”) determinano la sospensione immediata della prova.

Operatività Richiesta

Il Test 5x30m

Prestazioni Richieste

- Il tempo di percorrenza per ciascuno dei 5 sprint dovrà essere non superiore ai 5s per gli uomini e ai 6s per le donne.
- Il superamento di detto limite anche solo in uno sprint determina l'invalidazione della prova.
- Se il superamento dei limiti previsti avviene alla prima o seconda prova il test potrà essere ripetuto. Questo dopo opportuno recupero.
- Se il superamento dei limiti previsti avviene dopo la terza prova il test viene invalidato senza appello.

Prestazioni Richieste

Il Test 5x30m

Obiettivi

- Il tuo obiettivo di allenamento è quello di produrre nel test il minor tempo totale di percorrenza. Migliorandolo e/o mantendolo nel corso di tutta la stagione.
- Per il successo nel test è bene allenare la tua capacità accelerazione (capacità di sprint, potenza, forza) e la tua resistenza (che determina la capacità di recupero).
- Pratica nel corso degli allenamenti con regolarità il protocollo previsto per la prova, di modo da familiarizzarti con questo. Attua le strategie di riscaldamento a te più consone prima della prova.
- Frequenta il polo di allenamento a te più vicino per un corretto sviluppo delle tue potenzialità atletiche.

Obiettivi da Perseguire

5.3. Valutazione della resistenza





Associazione
Italiana
Arbitri

Valutazione efficienza fisica e abilità di ripetere lo Sprint

Introduzione

- Nel corso della gara l'Arbitro percorre da 9 a 12 km operando ad un frequenza cardiaca media pari all'85% della massima individuale.
- L'arbitro deve quindi possedere una soddisfacente resistenza per affrontare la gara con successo
- Pertanto è necessario allenarsi affinché si riesca a superare il limiti previsti per il proprio organo tecnico per la prova dei 3000m

Allenare la resistenza

Cosa debbo Fare

- Riuscire a correre progressivamente almeno 30' ad una andatura pari a 3-4 della Scala da 1 a 10 proposta
- Riuscire ad effettuare 4 volte 4' di corsa coprendo in 4' almeno 1km. Tra le varie frazioni di 4' osservo un periodo di recupero di 3'
- È utile allenarsi almeno tre volte alla settimana per tutta la stagione agonistica
- È utile frequentare il polo di allenamento più vicino per consigli sulla preparazione

Alleno la resistenza

FINE



Associazione
Italiana
Arbitri

Sviluppo e Realizzazioni Informatiche a cura del Settore Tecnico A.I.A

Responsabile : *Maurizio MATTEI di Macerata*
Vice Responsabile : *Mario CARRUBBA di Pesaro*
Vice Responsabile : *Carlo SGUIZZATO di Verona*
Vice Responsabile : *Antonino ZAMPAGLIONE di Reggio Calabria*
Coordinatore : *Marco FALSO di Formia*



Associazione
Italiana
Arbitri

Settore Tecnico A.I.A.

Indice delle revisioni

5			
4			
3			
2			
1	10/02/09	Aggiornato al 10 febbraio 2009	Settore Tecnico AIA
0	01/03/08	Aggiornato al 1° marzo 2008	Settore Tecnico AIA
Rev.	Data	Descrizione	Redatto