

Estratto dal sito aia-figc

Quali sono le abilità fisiche che devo allenare?

La resistenza

Se **sono un Arbitro dovrò privilegiare il condizionamento aerobico ovvero la resistenza** (resistenza aerobica). Lo sviluppo di questa abilità **mi permetterà di seguire il gioco qualunque sia il ritmo della gara, permettendomi di essere sempre nel posto giusto al momento giusto**. Mi risulterà inoltre più facile recuperare dopo una o più fasi intense di gioco, mantenendo quindi la necessaria freschezza mentale. **Grazie alla mia aumentata resistenza riuscirò inoltre a recuperare meglio, sia fisicamente che mentalmente**, l'impegno di una gara. Avrò raggiunto un sufficiente grado di resistenza quando **sarò in grado di superare i minimi richiesti sui 3000m** (o nella prova specifica per gli Assistenti Arbitri) dal mio Organo Tecnico di appartenenza.

La maniera più efficace per migliorare la mia resistenza è correre.

Nelle prime sedute di allenamento è consigliabile correre per periodi che vanno dai 10 ai 15' preferibilmente in maniera continua. Il ritmo di corsa deve essere tale da consentirmi di parlare quasi normalmente (talk-test). Prima di iniziare a effettuare lavori più impegnativi dovrò essere in grado di correre per almeno 30' minuti

Per esercitazioni più impegnative si intendono:

- Corse in progressione; ovvero corsa di 20-30' che partendo da una andatura di riscaldamento (5-10') vede aumentare progressivamente l'andatura ogni 2-5', fino a raggiungere nel corso degli ultimi 2-5' una intensità alta
- Corse ad una intensità alta; Es. 3-4 x 4 min ad una intensità alta 3min di recupero concorsa lenta
- Fartlek ovvero corsa di 10'-30' ad una corsa lenta inserendo in ordine casuale allunghi (40-100m) o sprint (10-30m).
- 2-3x1000m ad una andatura pari alla prestazione sui 3000m del momento con 3' di recupero passivo o attivo (corsa lenta) tra le prove;
- 5x2' ad una intensità di corsa alta con 1' di recupero ad una intensità di corsa bassa

La velocità

L'abilità di percorrere spazi in tempi brevi è una qualità importante per arbitrare, in quanto una **buona velocità è sinonimo di buona efficienza muscolare**. Il miglioramento della mia velocità sui 50m (o 40m) mi permetterà di essere più economico negli spostamenti in campo e di essere più pronto nei cambi di fronte e nelle ri-partenze. Dovrò quindi mettermi in condizione di percorrere i 50m (o i 40m secondo i vari ruoli tecnici) in tempi corrispondenti a quelli richiesti dal mio ruolo di appartenenza ed Organo Tecnico.

Allenamento tipo per lo sviluppo della velocità:

- 5x30m con 1-2' recupero tra le prove;
- 5x40m con 2'-3' recupero tra le prove;
- 5' recupero;
- 3x50m con 3' recupero tra le prove.

Le esercitazioni dovranno essere effettuate ad una intensità pari all'85% del massimo del momento nel corso delle prime sedute di allenamento (prime 2-3 sedute). L'intensità potrà poi aumentare per portarsi progressivamente al 95% del proprio massimo del momento (massimo percepito del giorno dell'allenamento). L'allenamento esemplificato sopra costituisce una indicazione di massima. Nel caso si vogliano apportare delle variazioni a questo protocollo si consiglia di consultare il preparatore del polo più vicino.

L'Abilità di Ripetere Sprint (ARS)

È quella disponibilità fisiologica che ci permette di ripetere brevi accelerazioni (20-40m) in successione (5-10 volte) osservando brevi recuperi con solo un minimo deterioramento del tempo di percorrenza. **È una qualità specifica per gli Assistenti Arbitri e per gli Arbitri di Calcio a 5, ma riveste una grande importanza anche per gli Arbitri.**

Allenamento tipo per lo sviluppo della ARS:

- 1-2x 5x30m Sprint con 30-40" di recupero;
- Oppure
- 1-2x 6x40m con 40" di recupero;

Il recupero dovrà essere passivo (attendere la partenza da fermo) nel corso delle prime sedute di allenamento e attivo (leggera corsa sino alla partenza) successivamente. Questa abilità verrà da noi allenata quando saremo in grado di superare con successo i limiti atletici previsti dal nostro Organo Tecnico per le prove di sprint (50 o 40m). Anche per questa abilità fisica è bene osservare i criteri di progressione del carico di allenamento previsti per la velocità.

La Forza

La forza è alla base di tutte le abilità fisiche necessarie per ben arbitrare. È bene quindi che si effettuino, particolarmente nella fase di preparazione pre-campionato, esercitazioni utili allo sviluppo della forza degli arti inferiori (particolarmente polpacci), della muscolatura addominale, di quella dorsale e delle braccia. La forza può essere egregiamente sviluppata a carico naturale senza l'impiego di sovraccarichi liberi e di macchine per l'allenamento della forza.

La Flessibilità o Mobilità Articolare

È una abilità importante **per evitare di incorrere in infortuni** e consiste nel avere articolazioni in grado di muoversi sfruttando i gradi di libertà anatomicamente a loro pertinenti. Lo sviluppo della flessibilità viene conseguito attraverso le esercitazioni di stretching (allungamento) sia statico che dinamico. **È bene utilizzare lo stretching**

statico (posizioni mantenute da 10 a 30", 1-3 ripetizioni per esercizio) al termine delle sedute di allenamento. Lo stretching dinamico trova una sua collocazione ideale nelle fasi di riscaldamento, evitando nel corso degli esercizi movimenti incontrollati (balistici) e rimbalzi. Una buona flessibilità può avere un effetto positivo sull'economia dei movimenti, sulla postura e quindi sullo stile di corsa.

Come posso monitorare l'intensità del mio allenamento?

- **L'allenamento deve essere inteso come una sollecitazione fisica controllata**, mediante la quale "comunichiamo" al nostro organismo che vogliamo degli adattamenti in una particolare abilità fisica. Allo stesso modo di quanto avviene nel corso di una conversazione in cui se si parla a voce troppo bassa o troppo alta il nostro interlocutore non ci udirà bene, se lo stimolo di allenamento è troppo basso (intensità o volume del carico di allenamento) o troppo alto questo non produrrà gli effetti dovuti. **Controllare l'intensità dell'allenamento risulta pertanto molto importante per poter regolare l'entità del carico.**

Quanti allenamenti alla settimana?

Tre allenamenti alla settimana sono sufficienti per determinare nel nostro organismo quegli adattamenti che ingenerano un miglioramento della nostra condizione fisica. Naturalmente l'intensità e il volume del carico di allenamento risultano importanti.

Quali giorni della settimana?

Con un impegno gara il sabato: lunedì, mercoledì, giovedì

Con un impegno gara la domenica: martedì, giovedì, venerdì

Quale deve essere il giorno a maggiore impegno?

È consigliabile porre l'allenamento più impegnativo a una distanza di almeno 48 ore dalla gara sia effettuata che da effettuarsi. Esempio: con Gara la domenica il martedì o il mercoledì. Per allenamento impegnativo si intende un allenamento per lo sviluppo della resistenza o della ARS (vedi sopra).

Come devo distribuire i carichi di allenamento?

Il primo allenamento della settimana (48 ore dalla gara) potrà essere per lo sviluppo della velocità. Il secondo allenamento della settimana per lo sviluppo della resistenza. Il terzo per lo sviluppo della resistenza alla velocità (almeno 48 ore dalla gara).

Esempio Settimana tipo (3 allenamenti con gara la domenica)

- Martedì:
 - riscaldamento 15' (5' corsa+5' flessibilità+5' corsa con andature ovvero corsa laterale, skip, corsa calciata dietro ecc.);
 - Esercitazioni per lo sviluppo della velocità e abilità di accelerare (vedi sopra);
 - 15-20' corsa media
 - 5' esercitazioni per la flessibilità.
- Mercoledì:
 - riscaldamento 15' (5' corsa+5' flessibilità+5' corsa 3-4 allunghi di 60m);
 - Esercitazione per lo sviluppo della resistenza;
 - Esercitazioni per la tonificazione di addominali, dorsali e braccia;
 - 5' corsa lenta 5' di esercitazioni per la flessibilità (stretching statico)
- Giovedì o Venerdì (a carico ridotto):
 - riscaldamento 15' (5' corsa+5' flessibilità+5' corsa 3-4 allunghi di 60m);
 - Esercitazione per lo sviluppo della abilità di ripetere sprint;
 - 15' corsa lenta 5' di esercitazioni per la flessibilità (stretching statico)
- Domenica:
 - Gara

Quanto tempo per vedere risultati tangibili?

Per costruire una discreta condizione fisica sono necessari circa 12 sedute di allenamento (ovvero 4 settimane). Una condizione fisica più solida e duratura viene comunque raggiunta in otto settimane, ovvero effettuando circa 24 sedute di allenamento.

Come posso mantenere la forma fisica raggiunta?

Una volta raggiunta una forma fisica accettabile (superamento valori minimi nei test stabiliti dal Settore Tecnico della AIA su indicazione del Modulo per la Preparazione Atletica) attraverso una preparazione di 4-8 settimane, la condizione fisica potrà essere mantenuta effettuando 1-2 allenamenti alla settimana. Questa strategia è efficace per 4-8 settimane dopo di che è bene osservare dei cicli di allenamento che prevedono da 2 a 3 sedute settimanali. **Si consiglia vivamente di mantenere un regime di allenamento costante (2-3 allenamenti alla settimana) per tutta la stagione. Un allenamento costante ha un sicuro impatto benefico sia sulla prestazione di gara che sulla nostra salute.**

BUONA STAGIONE A TUTTI