



Preparazione Pre-Campionato Arbitro:

Caro Arbitro,

quanto segue è una proposta di allenamento di massima che potrà essere funzionale al miglioramento la tua condizione fisica per affrontare la prossima stagione agonistica (2019-2020).

Le esercitazioni inserite nel programma di allenamento sono il frutto di una sperimentazione pluriennale attuata per ottimizzare la prestazione arbitrale e quindi basate sull'evidenza scientifica e la sistematica pratica di allenamento. La metodologia dell'allenamento per lo sviluppo della prestazione arbitrale implementata dal Settore Tecnico AIA è tra le più avanzate a livello internazionale per quanto riguarda specificità.

Di seguito vengono proposte 30 sedute di allenamento il cui obiettivo metodologico principale è quello di sviluppare la tua efficienza aerobica (Prestazione nello Yo-Yo intermittent Recovery Test livello 1) e la tua abilità di ripetere sprint (Sprint 40m ripetuto).

Nel caso di stati acuti di fatica sei invitato a ridurre il carico negli allenamenti successivi o a effettuare sedute di compenso (20-40' corsa lenta e stretching statico finale) per il tempo necessario (1-2 sedute) a ripristinare uno stato funzionale di freschezza utile per riprendere il programma di allenamento.

Il programma di allenamento è stato progettato con l'intento di poter essere svolto senza difficoltà anche in ambiente naturale.

Per trarre il maggior beneficio possibile dal programma di allenamento si suggerisce l'effettuazione di almeno tre sedute settimanali di allenamento. In questa particolare fase della preparazione si consigliano 4-5 allenamenti settimanali.

Gli ultimi tre giorni di allenamento prima del Raduno dovrebbero essere svolti osservando una importante riduzione del volume di allenamento. Quindi è bene evitare allenamenti importanti in quei giorni. I test come le gare devono essere affrontati in condizioni di freschezza. Inizia l'allenamento del programma da subito.

Carlo Castagna

Metodologo dell'allenamento AIA

Macro ciclo Pre-Raduno

1° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa continua (scala Borg da 2-3);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 30' corsa ritmo costante (Scala Borg da 2-3);
- Stretching statico secondo necessità con posizioni mantenute per 15s.
- .

2° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 4-5x 1000m in 5'-4'40'' al km con 2' recupero tra le ripetizioni;
- 15' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching statico (vedi sopra).

3° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x 100m in allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 3 min cammino;
- 5x 100m in allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 3 min cammino;
- 25' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching (vedi sopra).

4° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 3x60m in allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 3-4x10' corsa (Borg 3-4) con 3' cammino tra le ripetizioni.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (1 serie x 10 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- Stretching statico (vedi sopra).

5° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x50m allungo con recupero su pari distanza camminando;
- 5x30m sprint con recupero completo;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero completo;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero completo;
- 40' di corsa con ultimi 2 minuti ad una intensità pari al 90% della FCmax (da 2-3 scala Borg fino a 4-5 nel finale);
- Stretching statico (vedi sopra).

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x60m in allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 5x30m sprint con recupero passivo;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero passivo;
- 3' jogging;
- 5x30m sprint con recupero passivo;
- 4x1000m in 4'50-5' con 1' recupero di passo tra le prove;
- Stretching statico (vedi sopra).

6° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni 11 + (2 passate);
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 4-5);
- Stretching statico (vedi sopra).

Oppure:

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x60m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 3x4' corsa ad una intensità pari a 5 (forte) della scala di Borg. Tra le prove recuperare 3' effettuando jogging (Borg 2);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ Stretching statico (vedi sopra).

7° Giorno

- 10' di corsa al 60-70% FC max (scala Borg 2-3);
- 5' mobilità articolare;
- 5x60m allungo con recupero su pari distanza effettuando jogging;
- 10x100m in allungo (20-21" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 5' mobilità articolare jogging;
- 10x100m in allungo (21-22" circa) con recupero pari tempo effettuando jogging;
- 3' cammino/stretching;
- 20' jogging (Borg 3);
- Stretching statico.

8° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 2-3x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) effettuando a propria discrezione 2-4 serie di 3x5" sprint con recupero 30" nel corso dei previsti 15' (la FC nel corso delle prove non deve scendere sotto il 70% e non superare il 90% della FCmax, scala Borg da 2-3 a 4-5);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (scala Borg 2)+ Stretching statico (vedi sopra).

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m);
- 3x60m allungo con pari distanza di recupero effettuando jogging;
- 5x30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 2' recupero effettuando jogging;
- 5x40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 30' corsa continua in progressione (da 2-3 a 4-5 della scala di Borg)

- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa (scala Borg 2)+ Stretching statico (vedi sopra).

9° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 3x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 4-5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

Oppure:

- Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:
- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 5). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

10° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 3x60m allungo con pari distanza effettuando jogging come recupero;
- 2' cammino/mobilità articolare;
- 5x30m sprint con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti tra le serie (cammino jogging secondo le condizioni);
- 5x30m sprint con 40s recupero tra le ripetizioni. Recupero 3 minuti tra le serie;
- 5x30m sprint con 30s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti tra le serie;
- 4x1000m in 5'-4'50" con 1' recupero tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

11° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 2-3x4' corsa all'90-95% della FCmax (scala Borg 4-5). Recupero 3 minuti jogging tra le prove (60-70% FCmax; Scala Borg 2-3);

12° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 40' corsa media intensità (80% FCmax, Borg 3);
- 10x100m allungo (21") con pari tempo di recupero effettuando jogging;
- 5' cammino jogging secondo le condizioni del momento;
- Stretching statico

13° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 5x 30m sprint con 40 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 20-30' corsa (intensità 2-3 Scala Borg) con ultimi 5 minuti in progressione (Borg 5);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching statico.

14° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- Simulazione Yo-Yo Intermittent Recovery livello 1:
- 3-4x4' correndo tra due linee poste a 20 o 40m ad una andatura pari al 90-95% della FCmax individuale (Scala Borg 4-5) effettuando una pausa di 10" ogni 40m (come da protocollo Yo-Yo IR1). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging o cammino secondo le condizioni del momento.
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

15° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 6x40m sprint in linea con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;
- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- Recupero 3 minuti effettuando jogging;

- 6x40m sprint a navetta (20m+20m) con 40s recupero tra le ripetizioni.
- 20' corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, un esercizio per distretto muscolare);
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) + stretching.

16° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging,
- 10x100m in 20-21s con 40s recupero effettuando jogging;
- 3' jogging;
- 10x100m in 20-21s con 30s recupero effettuando jogging;
- 3' jogging;
- 10x100m in 21-22s con 20s recupero effettuando jogging;
- 15' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

17° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 5x 30m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3' Jogging;
- 5x 40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3' Jogging;
- 5x40m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax.
- Stretching statico.
-

18° Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo con recupero effettuando jogging su pari distanza,
- 40' corsa con finale in progressione (da 2-3 della scala di Borg fino a 4-5 negli ultimi minuti della corsa);
- Stretching statico.

19° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;

- 2x20' corsa inserendo allunghi di 50-100m a piacere nel corso della prova. Recuperare 5' camminando e effettuando mobilità articolare tra le due prove di 20';
- 10x100m in allungo (21-22'') con recupero pari distanza effettuando jogging;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching statico.

Oppure:

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 6x2' simulando Yo-Yo IR1 test senza frazioni di recupero tra due navette (40m). Intensità delle ripetizioni di 2' pari a 5-6 della scala di Borg. Recuperare tra le ripetizioni 2' camminando;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching statico.

20° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 10x100m allungo (21-22'') con pari tempo di recupero;
- 3' jogging;
- 10x100m allungo (21-22'') con pari tempo di recupero;
- 3' jogging;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 5' al 90% della propria FCmax (Borg 5-6);
- 5' di corsa defaticante + stretching statico.

21° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 5x 30m sprint con 40 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 30 s recupero tra le prove;
- 5' Jogging;
- 5x 30m sprint con 20 s recupero tra le prove;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 5' al 90% della propria FCmax (Borg 5-6).
- 5' di corsa defaticante + stretching statico.

22° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;;
- 3x40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero camminando;
- 6x2' simulando Yo-Yo IR1 test (su base di 20m) senza frazioni di recupero tra due navette (40m). Intensità delle ripetizioni di 2' pari a 5-6 della scala di Borg. Recuperare tra le ripetizioni 2' camminando.
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 15' di corsa defaticante + stretching statico.

23° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 10x100m allungo (21-22'') con pari tempo di recupero;
- 3' jogging;
- 10x100m allungo (21-22'') con pari tempo di recupero;
- 3' jogging;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 5' al 90% della propria FCmax (Borg 5-6);
- 5' di corsa defaticante + stretching statico.

24° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- Ripetere la sequenza che segue 2 volte con 3' cammino come recupero tra le due sequenze (6x20m navetta);
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 1' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 50'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 40'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 30'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 20'' Jogging;

- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 2' stretching statico;
- 30-40' corsa in progressione con ultimi 5' al 90% della propria FCmax (Borg 5).
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching statico.

25° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2x30' corsa (intensità 2-3 della scala di Borg) inserendo allunghi di 40-60m a piacere nel corso delle prove. 5' cammino/stretching tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- Stretching statico.

26° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 6x40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3' cammino;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 1' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 50'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 40'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 30'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 20'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 2' stretching statico;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 5' al 90% della propria FCmax (Borg 5).
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

27° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;;

- 3x40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero camminando;
- 6x2' simulando Yo-Yo IR1 test senza frazioni di recupero tra due navette (40m). Intensità delle ripetizioni di 2' pari a 5-6 della scala di Borg. Recuperare tra le ripetizioni 2' camminando.
- 5' di corsa defaticante + stretching.

28° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 2x30' corsa (intensità 2-3 della scala di Borg) inserendo allunghi di 40-60m a piacere nel corso delle prove. 5' cammino/stretching tra le prove;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- Stretching statico.

29° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 5x40m sprint con recupero completo tra le prove;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 1' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 50'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 40'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 30'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 20'' Jogging;
- 2x 20m sprint a navetta (40m);
- 2' stretching statico;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax (Borg 5).
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

30° Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 3-5 allunghi 60m con recupero effettuando jogging su pari distanza;
- 10x100m allungo (21-22'') con pari tempo di recupero;

- 3' jogging;
- 10x100m allungo (21-22'') con pari tempo di recupero;
- 3' jogging;
- 20-30' corsa in progressione con ultimi 2' al 90% della propria FCmax (Borg 4-5);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 10 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

Carlo Castagna

Metodologo dell'Allenamento AIA