



AIA CAN-D Stagione agonistica 2013-2014 Programma Pre-Raduno Assistenti-Arbitri:

Caro Assistente Arbitro,

in quanto segue ti viene proposto un programma di massima utile per permetterti di affrontare con successo le sollecitazioni fisiche indotte dalla prossima stagione agonistica (2013-2014). I mezzi di allenamento previsti nel programma sono il frutto di una sperimentazione pluriennale per l'ottimizzazione della prestazione arbitrale e quindi basati sull'evidenza scientifica.

In programma in oggetto ha lo scopo di costruire progressivamente la tua capacità prestativa sviluppando le principali qualità fisiche utili per affrontare con successo una stagione ricca di designazioni da onorare in condizioni competitive, climatiche e ambientali diversificate. Pertanto il programma di allenamento ha come obiettivo principale quello di sviluppare la tua efficienza aerobica e la tua abilità di ripetere sprint che costituisce il pre-requisito funzionale principale dell'arbitro moderno.

Il programma di allenamento è stato progettato con l'intento di poter essere svolto senza difficoltà anche in ambiente naturale. Il programma propone allenamenti fino all'inizio del Raduno di pre-campionato previsto dal 24 al 31 Agosto 2013.

Per una efficace preparazione siete invitati a svolgere non meno di tre allenamenti settimanali. In questa fase della preparazione si suggeriscono 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 evita di svolgere allenamenti importanti in quei giorni. I test come le gare devono essere affrontati in condizioni di freschezza quindi non congestionare di allenamenti le ultime settimane pre-raduno, inizia l'allenamento del programma da subito.

Carlo Castagna

Metodologo dell'allenamento AIA

**Programma di Preparazione Stagione 2013-2014:
Macro ciclo Pre-Raduno**

1°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 20' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 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 defaticante + stretching.

2°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 30' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 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 defaticante + stretching.

3°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 30' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 15' stretching mantenendo le posizioni per almeno 15".

4°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allungo recuperando di passo fino alla partenza;
- 30' di corsa in progressione partendo da una intensità pari a 3 della scala di Borg fino ad arrivare a una intensità di corsa pari a 6-7 negli ultimi 5 minuti;
- 15' stretching mantenendo le posizioni per almeno 15".

5°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x80m allunghi con recupero di passo fino alla partenza;
- Recupero 2 minuti effettuando esercizi di stretching;
- 6x40m sprint con 1' di recupero di passo;
- 20' di corsa continua ad una intensità pari a 3-4 della scala di Borg;
- 10' Stretching statico mantenendo la posizione per 15 secondi.

6°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale e/o scivolamenti laterali;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 5x100 in 22 secondi con 40s recupero passo (50m). 3' cammino poi;
- 5x100 in 21 secondi con 40s recupero passo (50m). 3' cammino poi;
- 10 corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

7°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature con enfasi sugli spostamenti laterali e cambi di senso;
- 10x 20m sprint con recupero di passo sulla stessa distanza; 5' recupero cammino poi;
- 5x 30m sprint con recupero di passo sulla stessa distanza; 5' recupero cammino poi ;
- 5x 40m sprint con recupero di passo sulla stessa distanza;
- 20' corsa in progressione;
- 5' di corsa defaticante + stretching.

8°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 scala Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 40' di corsa ad una intensità pari a 3 della scala di Borg;
- 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 defaticante + stretching.

9°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (2-3 Scala di Borg);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m) con cambi di senso.
- 10x20m sprint con recupero completo, 3' recupero corsa lenta quindi;
- 10x 30m sprint con recupero 40 secondi. 3' recupero corsa lenta quindi;
- 5x 40m sprint 90% del massimo del momento con recupero 60-90secondi;
- 20' corsa (Scala Borg 3-4);
- 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 defaticante + stretching.

10°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 10x100 in 22 secondi con 40s recupero passo (50m). 5' cammino poi;
- 10x100 in 21 secondi con 40s recupero passo (50m);

Oppure:

- Simulazione ARIET:
 - 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 6-7) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
-
- 10' corsa lenta;
 - Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
 - 5' di corsa defaticante + stretching.

11°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 5x10m sprint navetta (10m andata+10m ritorno) con recupero completo, 5' cammino poi;
- 5x20m sprint navetta (20m andata+20m ritorno) con 2'recupero, 5' cammino poi;
- 10x30m sprint con recupero completo
- 15' corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

12°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando stretching o cammino;
- 5x30m sprint con 30 secondi recupero (attivo o passivo secondo condizione), 5' cammino ;
- 5x30m sprint con 30 secondi recupero (attivo o passivo secondo condizione),
- 30' corsa (Borg 3-4);
- 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 defaticante + stretching.

13°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 5x80m allungo;
- 2x15 min di corsa effettuando un allungo di 30m ogni minuto. Nel corso della ripetizione mantenere come collegamento tra le variazioni di velocità

una intensità pari a 3-4 della scala di Borg. Recuperare 5' camminando tra una ripetizione l'altra;

Oppure:

- Simulazione ARIET:
 - 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 6-7) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 15'di stretching statico.

14°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando stretching o cammino;
- 5x30m sprint con 30 secondi recupero (attivo o passivo secondo condizione), 5' cammino ;
- 5x30m sprint con 30 secondi recupero (attivo o passivo secondo condizione),
- 30' corsa (Borg 3-4) inserendo anche tratti da effettuarsi con corsa laterale;
- 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 defaticante + stretching.

15°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, saltelli sul posto o in avanzamento ecc. su 10-15m), andature laterali e cambi direzione;
- 5x80m allungo;
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando stretching o cammino;
- 2-3x15' di corsa effettuando un allungo di 30m ogni minuto. Nel corso della ripetizione mantenere come collegamento tra le variazioni di velocità una intensità pari a 3-4 della scala di Borg. Recuperare 5' camminando tra una ripetizione l'altra.

Oppure:

- Simulazione ARIET:
- 3x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 6-7) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione di 4' e l'altra recuperare 3' effettuando jogging.
- Stretching statico.

16°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata, ecc. su 10-15m)
- 5' Esercitazioni con andature laterali;
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando stretching o cammino;
- 10x100 in 21 secondi con 40s recupero passo (50m). 5' cammino poi;
- 10x100 in 21 secondi con 40s recupero passo (50m);
- 10' corsa lenta;
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 5' di corsa defaticante + stretching.

17°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (1-2 passate);
- 5x1' di corsa (Scala Borg 6-7) con 1' di recupero effettuando jogging tra le prove inserendo corsa laterale;
- 5' recupero camminando;
- 5x2' di corsa in progressione con ultimi 30" ad una intensità pari a Borg 6-7 della scala di Borg. Tra le serie 2' recupero

Oppure:

- Simulazione ARIET:
- 6x2' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 6-7) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 5' di corsa 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3)+ stretching.

18°Giorno

- 10' corsa (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando stretching o cammino;
- 2x (5x30m sprint) con recupero di passo sulla stessa distanza. Recupero tra le serie 3' jogging;
- 5' jogging;
- 6x40m sprint con recupero 1' passivi tra le ripetizioni;
- 20' corsa (Scala Borg 3-4);
- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (2 serie x 6-8 ripetizioni, 1 esercizio per distretto muscolare);
- Stretching.

19°Giorno

- 10' corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (2 passate);
- 2x15' (5' recupero di passo tra le ripetizioni) di corsa con variazioni di velocità di 50-100m (70-80% massimo del momento) recuperando in maniera attiva (inserendo anche andature laterali) secondo sensazione individuale tra i 60-90 secondi (scala Borg da 2-3);
- Oppure:
 - Simulazione ARIET:
 - 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 6-7) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione di 2' e l'altra recuperare pari tempo effettuando jogging.
- 5' di corsa al 60-70% FCmax (scala Borg 2-3)+ stretching.

20°Giorno

- 10' di corsa lenta di riscaldamento (scala Borg 2-3) inserendo corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5' andature (skip, corsa calciata ecc. su 10-15m)
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando stretching o cammino;
- 2x (5x30m) sprint navetta (15m avanti+15m dietro) con recupero 50 secondi;
- Recupero 5' jogging+ mobilità;
- 5x10m navetta (5m+5m) con corsa laterale;

- Esercizi per lo sviluppo della forza dei muscoli addominali, dorsali e delle braccia (3 serie x 6-8 ripetizioni, 2 esercizi per distretto muscolare);
- 20' di corsa in progressione (scala Borg da 2-3 fino a 5-6 4' finali)+ stretching.

21°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- 5x15m sprint massimali con recupero completo passivo;
- 3' jogging;
- 5x10-8-8-10 test con recupero completo tra le prove;
- 3' recupero effettuando stretching o cammino;
- 5x30m navetta (Corsa avanti, 15m+15m) con recupero completo;
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 5-6 negli ultimi 3' minuti)+ stretching.

22°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;
- 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
- Programma prevenzione infortuni (3 passate);
- 3x60 m allungo;
- Dopo 1' recupero
- 5x30m sprint con recupero 60";
- 2' recupero inserendo corsa laterale ;
- 5x30m sprint con recupero 40";
- 2' recupero inserendo corsa laterale;
- 5x30m sprint con recupero 30";
- 20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 5-6 negli ultimi 3' minuti);
- Stretching statico.

23°Giorno

- 10' corsa (Scala Borg 2-3);
 - 5' di esercitazioni per la mobilità articolare;
 - Programma prevenzione infortuni (3 passate);
 - 2-3x(10x80m) in allungo all'80-90% del proprio massimo del momento. Recupero 3' tra le serie e 1' tra le ripetizioni di corsa lenta (inserendo se possibile anche andature laterali);
 - 20' corsa (inserendo anche andature laterali) 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3);
- Oppure:
- Simulazione ARIET:
 - 4x4' correndo tra due linee poste a 20m ad una andatura pari all'90% della FCmax individuale (Scala Borg 6-7) alternando ogni 40m due frazioni di 15 m a navetta da effettuarsi con scivolamento laterale (Scala Borg 6-7). Tra una frazione e l'altra di 4' recuperare 2' effettuando jogging.

- **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 (Scala Borg 2-3) + stretching.**

24°Giorno

- **10' corsa al 60-70% FCmax (Scala Borg 2-3) inserendo anche corsa laterale;**
- **5' di esercitazioni per la mobilità articolare;**
- **Programma prevenzione infortuni (3 passate);**
- **3x60 m allungo;**
- **Dopo 1' recupero**
- **5x30m sprint con recupero 40";**
- **2' recupero inserendo corsa laterale ;**
- **5x30m sprint con recupero 30";**
- **2' recupero inserendo corsa laterale;**
- **5x30m sprint con recupero 30";**
- **20' corsa in progressione (Scala Borg da 2-3 a 5-6 negli ultimi 3' minuti);**
- **Stretching statico.**

Prof. Carlo Castagna
Responsabile Metodologia dell'allenamento AIA