

ARBITRI APPARTENENTI ALL'ORGANO TECNICO PROVINCIALE

Due allenamenti settimanali sono il minimo per poter affrontare preparati atleticamente una gara, è consigliabile effettuarli il martedì e il giovedì (o venerdì).

Di seguito due settimane tipo di lavoro durante la stagione sportiva.

Prima settimana

- **Prima seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 30 m)
 - 3 volte 800m con 3'- 4'di recupero
 - 10' Defaticamento
- **Seconda seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 3 volte 30m (recupero 1'30"); 3 volte 50m (recupero 2'); 3 volte 60m (recupero 2'30"); recupero tra le serie 3'
 - 10' Defaticamento

Seconda settimana

- **Prima seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 30 m)
 - 3- 4 volte 800m di cui 50m al 50% e 50m all' 80%- 90% della propria velocità con 4'di recupero
 - 10' Defaticamento
- **Seconda seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 4 volte 40m (recupero 2'); 4 volte 50m (recupero 2'30"); recupero tra le serie 4'
 - 10' Defaticamento

ARBITRI APPARTENENTI ALL'ORGANO TECNICO REGIONALE

Tre allenamenti settimanali sono consigliabili a questo livello, da effettuarsi il martedì, il mercoledì o il giovedì e il venerdì.

Di seguito due settimane tipo di lavoro durante la stagione sportiva.

Prima settimana

- **Prima seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 30 m)
 - 600/800/1000/800/600 con 3'di recupero
 - 10' Defaticamento
- **Seconda seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 3 volte 30m (recupero 1'30"); 3 volte 50m (recupero 2'); 2 volte 60m (recupero 2'30"); 2 volte 100m (recupero 3') recupero tra le serie 3'
 - 10' Defaticamento
- **Terza seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 20' Fartlek 100m lento e 100m in allungo (70% - 80%)
 - 5' Defaticamento

Seconda settimana

- **Prima seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 30 m)
 - 10 volte 400m recupero 3'
 - 10' Defaticamento
- **Seconda seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 3 volte 60m (recupero 2'); 3 volte 80m (recupero 2'30"); 2 volte 120m (recupero 3'); 2 volte 100m (recupero 3') recupero tra le serie 3'
 - 10' Defaticamento

- **Terza seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 6 Allunghi (70% - 80% della propria velocità) per 100m
 - 10' Defaticamento

ASSISTENTI

Tre allenamenti settimanali sono consigliabili, da effettuarsi il martedì, il mercoledì o il giovedì e il venerdì.

Di seguito due settimane tipo di lavoro durante la stagione sportiva.

Prima settimana

- **Prima seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 30 m)
 - 6 volte 400m con 3'di recupero
 - 10' Defaticamento
- **Seconda seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 3 volte 30m (recupero 1'30"); 3 volte 50m (recupero 2'); 2 volte 60m (recupero 2'30"); 2 volte 100m (recupero 3') recupero tra le serie 3'
 - 10' Defaticamento
- **Terza seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 15' Fartlek 100m lento e 100m in allungo (70% - 80% della propria velocità)
 - 5' Defaticamento

Seconda settimana

- **Prima seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 30 m)

- 120m – 150m – 200m X 2 volte, recupero 2'30"
- 10' Defaticamento
- **Seconda seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 4 volte 40m (recupero 2'); 4 volte 50m (recupero 2'30"); recupero tra le serie 4
 - 10' Defaticamento
- **Terza seduta**
 - Riscaldamento 15'
 - Stretching 10'
 - Esercizi tecnici 15' (4 esercizi per 3 ripetizioni di 20 - 30 m)
 - 5 Allunghi (70% - 80%) per 100m, recupero di passo
 - 10' Defaticamento

Riscaldamento pre-gara sul terreno di gioco:

Il riscaldamento pre-gara è fondamentale per preparare al meglio il nostro fisico prima di dirigere una gara, indipendentemente dalle condizioni meteorologiche e va effettuato, se possibile, sul terreno di gioco.

- Effettuare 6' – 8' di corsa leggera
- Stretching per 4' – 5' minuti
- Esercizi tecnici per 4' – 5'
- 4 – 5 Allunghi progressivi (20m in progressione, 20m di sprint, decelerazione)

Totale della fase di riscaldamento pre-gara circa 20 minuti

Riscaldamento pre-gara all'interno dello spogliatoio:

- Se lo spogliatoio è sufficientemente ampio, effettuare 4'- 5' di corsa lenta. Nel caso ciò non fosse possibile correre sul posto. Successivamente alternare questa fase di corsa lenta con brevi tratti di skip bassi (da 5" a 10") variando il ritmo dell'esecuzione;
- Eseguire per 3'-4' di stretching per gli arti superiori e inferiori;
- Effettuare per 15" - 20" saltelli blandi sul posto a piedi pari e/o divaricati, combinati con spinte e slanci delle braccia. Ripetere 2-3 volte recuperando 15"-20".

GLOSSARIO

- **Esercizi tecnici di base:** *andatura in flessione, corsa calciata, skip alto, skip basso*. Migliorano l'elasticità degli arti inferiori e la tecnica di corsa.
- **Andatura in flessione:** tale andatura va eseguita con una potente flessione alternata delle cosce sulle anche accompagnata da una azione coordinata delle braccia (non assumere una posizione "seduta"; per evitare ciò si consiglia di tenere l'arto di spinta ben teso e non piegato al ginocchio).
- **Skip alto:** le ginocchia vanno portate rapidamente all'altezza delle anche, frutto della potente spinta a terra; il busto si mantiene eretto (non si deve assumere una posizione "seduta"), l'avanzamento è minimo e il movimento degli arti superiori deve avvenire come nella corsa.
- **Skip basso:** le ginocchia vanno flesse rapidamente; i piedi vanno sollevati fino ad un max di 10-15 cm da terra, il busto si mantiene eretto (non si deve assumere una posizione "seduta"), l'avanzamento è minimo e il movimento degli arti superiori deve essere coordinato e rapido come nella corsa per assecondare l'azione dinamica degli arti inferiori.
- **Corsa calciata:** le ginocchia si devono mantenere basse con le cosce quasi in linea con il tronco, il busto leggermente flesso in avanti, i talloni vanno portati alternativamente verso i glutei, l'avanzamento è lento e il movimento degli arti superiori deve avvenire come nella corsa.