



ARBITRI E ASSISTENTI: *RIPRESA DELL'ATTIVITA' FISICA/ATLETICA*

2020/2021 G.BIZZOTTO- G. MASON

Ripresa degli
Allenamenti
2020

Caro associato,

siamo certi farti cosa gradita suggerirti dei programmi di allenamento relativi al periodo estivo nel rispetto del principio dell'aumento progressivo della mole di lavoro e del principio della varietà, tenuto conto della lunga sospensione delle attività sportive.

OBIETTIVI DEL PERIODO PREPARATORIO ALLA RIPRESA

- Migliorare la resistenza generale attraverso esercitazioni di lunga durata ma a bassa intensità. Lo scopo dell'allenamento della resistenza generale, pertanto, è quello di ritardare il più a lungo possibile l'insorgere dello stato di fatica, permettendo al soggetto di portare a termine la gara in piena lucidità e di poter eseguire i movimenti dinamici di corsa con fluidità, scioltezza e dinamismo.

- La tonificazione della massa muscolare, mediante esercitazione a carico naturale, interesserà, dapprima, le parti più vicine al baricentro e solo successivamente i distretti periferici (arti inferiori e superiori).

- Imparare a "ritmare" la respirazione associando ad ogni movimento un atto inspiratorio ed espiratorio. L'inspirazione deve essere lenta e profonda per facilitare l'assorbimento di ossigeno e permettere ai polmoni di eliminare più rapidamente l'anidride carbonica.

NUMERO E DURATA DEGLI ALLENAMENTI

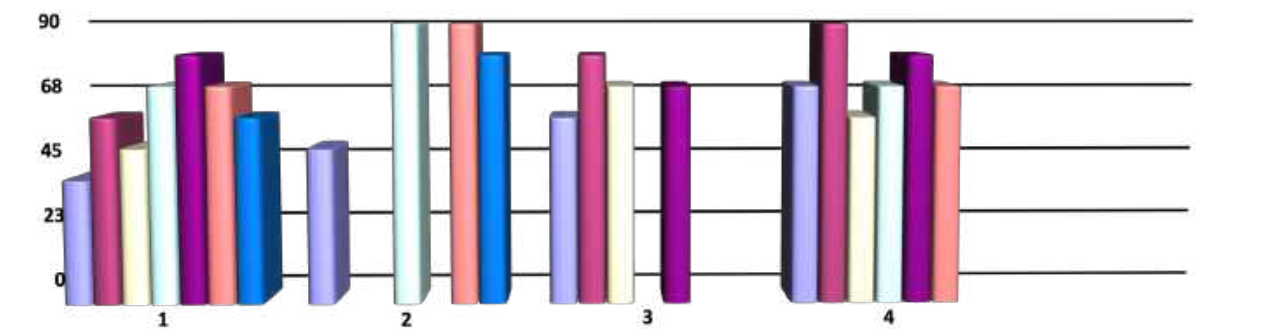
È preferibile correre per brevi distanze ogni giorno, piuttosto che correre a lungo una sola volta alla settimana!

Le componenti principali che caratterizzano questa fase riguardano l'aumento numerico delle sedute di allenamento (3 meglio 4 volte alla settimana), l'incremento della quantità sull'intensità dei carichi di lavoro e, in un secondo momento, in maniera più specializzata, lo sviluppo delle qualità fisiche specifiche quali la resistenza alla velocità e della velocità/rapidità intese in senso stretto.

Dopo un buon riscaldamento a carattere generale e tradizionale, che deve interessare almeno il 50% della struttura muscolare, ci si concentrerà sul potenziamento generalizzato di due grandi settori muscolari: quelli del busto e quello degli arti inferiori.

Le sedute di allenamento avranno una durata iniziale di circa 70 minuti, per aumentarle gradualmente a partire dalla seconda settimana. Dalla terza settimana, e per i successivi 15 gg, sarebbe buona norma, per chi ne avesse la possibilità, effettuare un doppio allenamento: uno al mattino e uno al pomeriggio. In questo caso sia la quantità che la qualità di lavoro dovranno essere suddivise in questo arco di tempo. Ad esempio, le esercitazioni di tecnica analitica con modesti inserimenti aerobici, potranno essere effettuati il mattino, mentre le esercitazioni aerobiche troveranno spazio il pomeriggio. Sono assolutamente da evitare in questo contesto le esercitazioni anaerobiche, ovvero quelle esercitazioni ripetute molto intense con recupero incompleto.

La preparazione generale delle prime tre (meglio 4), settimane di lavoro necessarie per il raggiungimento di un alto livello sportivo, sarà prevalente su quella specifica con un rapporto di circa il 70% rispetto al 30% di preparazione speciale.



In questo arco di tempo è doveroso rispettare inoltre i principi di gradualità e di progressività: dal blando all'intenso, dal facile al complesso. Ampio spazio deve essere concesso alla corsa in collina ed alle esercitazioni a corpo libero.

I metodi di lavoro a prevalente impegno neuromuscolare saranno orientati, in condizione isotonica verso carichi minimi, in condizione isometrica, ovvero esercitazioni effettuate staticamente, senza apprezzabili spostamenti delle leve articolari, senza accorciamento o striramento delle fibre muscolari e in condizione di stiramento verso esercitazioni di mobilizzazione, pliometriche e stretching.

I metodi di lavoro a prevalente impegno organico riguarderanno lavori continui ed interrotti da pause, le quali, a loro volta potranno essere incomplete (interval training per la max capacità lattacida e per la resistenza specifica. Il lavoro continuo potrà essere uniforme o variato (cross, variazioni di ritmo, *fartlek*,).

In questa fase potranno essere disputati incontri a scarsi contrasti con gli avversari della durata equivalente a quella prevista per le gare ufficiali.

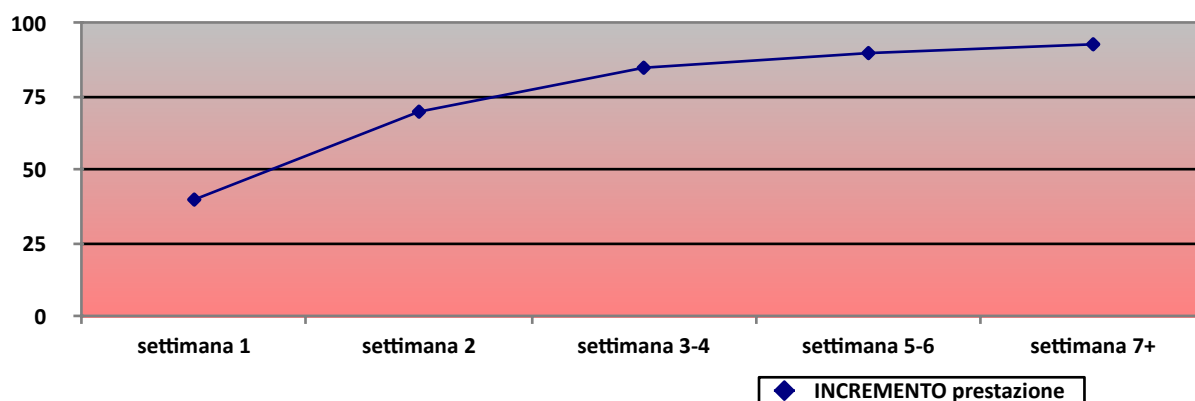
In sintesi, si deve prevedere un continuo incremento della quantità e dell'intensità dei carichi di lavoro al fine di poter svolgere una quantità di lavoro con un rendimento quasi costante nell'attività ciclica della corsa.

Dapprima si interviene sulla resistenza aerobica la quale permette di eseguire un lavoro di durata considerevole producendo energia attraverso la degradazione dei materiali energetici in combinazione con l'ossigeno. In questo contesto l'anidride carbonica viene espulsa con la respirazione polmonare. La resistenza anaerobica permetterà di effettuare un lavoro immediato ma di breve durata con conseguente produzione di acido lattico, il cui accumulo nel tessuto muscolare provoca dopo poco tempo l'arresto della contrazione. In entrambi i casi verrà interessata molto la volontà del soggetto di controllare il più possibile la fatica.

Alla fine del periodo preparatorio (mese di Agosto), daremo grande spazio allo sviluppo della resistenza mista, ovvia quella capacità che permette un lavoro con grande utilizzo di ossigeno e contemporaneamente con un forte debito di ossigeno.

La fase preparatoria al campionato ha pertanto come fine precipuo quello di agevolare l'organismo a liberarsi delle sostanze tossiche nelle alternanze dei carichi.

L'affaticamento porta a valutazioni errate, imprecise e frettolose e si oppone alla razionalizzazione delle varie situazioni, in cui ogni adattamento è precluso.



In questa fase troveranno grande spazio le esercitazioni di decontrazione e di scioltezza, di articolarietà, rispetto a quelle di potenziamento, riservate alla seconda parte di questo primo periodo.

Curare la preparazione fisica, in definitiva, significa curare anche la preparazione psicologica e la volontà di riuscire.

L'introduzione delle esercitazioni su distanze brevi a ritmo sub-massimale e massimale (dal 75% al 100% della massima prestazione - esercitazioni anaerobiche), avverranno solamente verso la fine del periodo preparatorio, che di norma coincide con le prime amichevoli.

1 S E T T I M A N A	<p><u>22 giugno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' riscaldamento a carattere generale FC 120 - Andature ● 30' corsa a ritmo blando al 60-70% max FC (alternando periodi di corsa a periodi al passo) ● 15' <i>distretching</i> e articolabilità ● 10' defaticamento + esercizi respiratori <p>VOLUME CARICO 50/100</p>	<p><u>23 giugno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' corsa blanda con variazione di ritmo dopo i primi 5' ● 10' <i>stretching</i> ● 25' <i>fartlek</i> ● 10' corsa lenta ● 10' es.di tecnica analitica stile di corsa (<i>skip</i>, passo saltellato, andature ...) ● 10' es. di tonificazione e mobilità articolare ● 5' defaticamento <p>VOLUME CARICO 50/100</p>	<p><u>26 giugno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 7' corsa a ritmo blando ● 5' andature ● In ambiente naturale alternare in 35' tratti di corsa a ritmo lento ad andature al passo ● 10' <i>stretching</i> ● 10' potenziamento a carattere gen. (addominali, dorsali, arti inferiori) ● 5' <i>Stretching</i> statico <p>INTENSITA' TOT 50/100</p>
	<p><u>29 giugno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' corsa al 60-70% FCmax; ● 5' di es.di mobilità articolare ● 10' andature sui 10m (<i>skip</i>, corsa calciata, passo sal., ecc.) ● 4-5 allunghi 30-40m ● 3x60m (rec.4') 4x80m (rec.6') 300 m(rec.10') 500m (rec. 12') ● 5' addominali ● defaticamento <p>INTENSITA' TOT 60/100</p>	<p><u>1 Luglio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' riscaldamento ● Circuit training (ripetere più volte) Stazioni: a) 15 piegamenti sugli arti inferiori; b) 10 balzi; c) 4x20 addominali recupero 20"; d) 10 m <i>skip</i>; e) 10 piegamenti su ogni arto inferiore; f) 2' di corsa; g) portare le ginocchia al petto ogni tre saltelli e ripetere per 8 volte; h) 20 m di andat. lat. a dx e a sx; i) 10 iperestensioni del busto da dec. prono con es. di decontraz. a carico del rachide; l) 20 m di corsa calciata dietro; m) 20 m andatura a ritroso. Recupero 1' dopo il circuito - 5' <i>stretching</i> ● 5' defaticamento <p>INTENSITA' TOT 60/100</p>	<p><u>3 luglio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' riscaldamento ● 10' esercizi di <i>stretching</i> ● 3 x (1000 m in 4,20 – 4,30) con rec. 3' a FC da 90 a FC 100 b/m ● 10' <i>cross</i> a velocità crescente con F. C. 160 / 175 ● 10' esercizi di pot. muscolare, addominali, dorsali, arti inf e sup ● 5' defaticamento <p>VOLUME CARICO 60/100</p>
	2 S E T T I M A N A		

3 S E T T I M A N A	<u>6 luglio</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' corsa FC 120-130 b/m ● 10' <i>stretching</i> ● 10' corsa al 70% FC max ● 10' es. tonificazione (addominali, dorsali, arti inf. e sup.) ● 10' corsa FC 130-140 b/m ● 10' es. tecnica analitica stile di corsa (<i>skip</i>, andature, rullate ecc.) ● 5' defaticamento 	<u>8 luglio</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' corsa ● 10' <i>stretching</i> ● 5' corsa lenta ● 5' <i>stretching</i> ● 30' corsa lenta variando il ritmo (all'80% F/Max) ogni 2' per tratti di 20" ● 10' <i>stretching</i> ● 5' defaticamento 	<u>10 luglio</u> <ul style="list-style-type: none"> ● Riscaldamento cors ● Balzi, allunghi tecnica di corsa ● Prove frazionate 3x400m rec. 3' ● 2x200 rec. 3' ● Allunghi 60-80m a vel. progressiva ● Es. di potenziamento addominali, dorsali, glutei e arti inf. e sup. ● defaticamento
4 S E T T I M A N A	<u>13 luglio</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' corsa a ritmo costante ● 10' <i>stretching</i> ● 15' esercizi di potenziamento muscolare ● 2 x 10 piegamenti sugli arti inferiori con recupero 1' ● 20 contropiegate a dx e a sx sugli arti inferiori ● 20 affondi avanti ● 10' corsa a ritmo blando ● 5' defaticamento <p style="text-align: center; background-color: #ffff00; border: 1px solid black; padding: 2px;">VOLUME CARICO 60/100</p>	<u>15 luglio</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' riscaldamento a corsa continua con F.C. a 130 b/m ● 15' esercizi di <i>stretching</i> ● 5' esercizi di preatletismo generale ● 100 m – 150 m – 200 m – 250 m – 300 m – 350 m - 400 m recupero 1'30" tra le prove ● 5' defaticamento <p style="text-align: center; background-color: #8b4513; color: white; border: 1px solid black; padding: 2px;">VOLUME 80/100</p>	<u>17 luglio</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' riscaldamento a corsa continua con F.C.130 ● 10' esercizi di <i>stretching</i> ● 15' esercizi di potenziamento muscolare ● 10 x 80 m con recupero di 1 minuto tra le ripetizioni ● 15' di esercizi di <i>circuit - training</i> (V....) ● 5' defaticamento <p style="text-align: center; background-color: #8b4513; color: white; border: 1px solid black; padding: 2px;">VOLUME CARICO 70/100</p>

dal 20 Luglio

**prima VERIFICA DEL LAVORO SVOLTO (TEST)
E PRATICHE DI ATTIVITA' DI COMPENSAZIONE ATTE A
PROMUOVERE UN MIGLIORAMENTO DELLE QUALITA'
FISICHE GENERALI**