

# LA PREPARAZIONE ATLETICA DELL'ARBITRO

A.I.A. SCHIO 31.05.2021



NELLA PREPARAZIONE FISICA,  
LA RISPOSTA A TUTTO È:

**DIPENDE**

# MODELLO PRESTATIVO:

- Un arbitro corre in media 9-13 km a partita.
- Non è come un attaccante (scatto, forza e potenza), un difensore (scatto e potenza), un terzino (resistenza alla velocità) o un mediano (resistenza e forza).
- Non eccelle, quindi, in nessuna di queste qualità ma: deve scattare quando è richiesto, resistere alla velocità ed alla fatica.
- Fondamentale lavorare su tutte queste capacità

In generale, il «carburante» preferito di un arbitro è l'OSSIGENO, con delle eccezioni.

# IL RUOLO DELL'ENERGIA: i sistemi energetici

L'ossigeno viene usato come fonte di energia in situazioni di «corsetta» continuativa e, paradossalmente, potremmo continuare a correre all'infinito (sotto la soglia aerobica, produzione di acido lattico costante o nulla).

Quando si supera questa soglia, cominciamo a produrre acido lattico che, se non smaltito, rischia di farci terminare la performance per troppa fatica (sistema aerobico-lattacido, quindi ossigeno come carburante ma produzione di acido lattico).

Quando si scatta, il nostro corpo usa un sistema energetico chiamato anaerobico (senza ossigeno) lattacido (con produzione di acido lattico). Normalmente non siamo in grado di sostenere questo ritmo per molto tempo perché l'acido lattico si accumula molto facilmente. Qui si lavora sulla resistenza alla fatica.

# IL NOSTRO CORPO COME UN'AUTOMOBILE:

È possibile paragonare questi concetti al mondo automobilistico

**Capacità aerobica** = grandezza del serbatoio e livello del carburante

**Potenza aerobica (o massimo consumo di ossigeno)** = capacità della macchina di sfruttare questo carburante, pulizia dei componenti

**Soglia aerobica** = macchina accesa ma ferma, paradossalmente all'infinito

**Potenza lattacida** = quanto carburante consumi quando sei a tavoletta

# OBIETTIVI DELL'ALLENAMENTO:

- Necessità di avere un serbatoio grande e riempito al massimo, quindi avere lavorare sul fondo ed allenarsi per reggere una buona andatura senza affaticarsi.
- Necessità di saper resistere alla fatica, quindi il numero massimo di scatti che posso fare e la mia capacità di eliminare l'acido lattico.
- Necessità di essere in grado di sprintare quando la gara lo richiede.

# COME PROCEDERE:

In linea di massima vale la regola «PARTIRE DAL GENERALE, PER ARRIVARE ALLO SPECIFICO»

- Acquisire una buona componente di fondo
- Intervallare l'attività (importanza del recupero)
- Aumentare l'intensità
- Aumentare la specificità

# CREARE LA BASE:

Acquisire una prima parte di fondo: lavorare quindi sui chilometraggi «lunghi», sempre in relazione all'attività che facciamo, dai 3km ai 7-8km con un'andatura che ci permetta di reggere fino alla fine.

- Corro 20-30 minuti e vedo quanti km faccio correndo allo stesso ritmo, per poi migliorare
- Scelgo un percorso lungo "X" km e cerco di farlo in meno tempo (10min-45min)
- 75-80% Frequenza cardiaca massima ( $F_{cmax} = 220 - età$ )



# MIGLIORARE LA TOLLERANZA ALL'ACIDO LATTICO:

Cominciare a lavorare ad intervalli per eliminare, solo in parte, le sostanze di scarto (acido lattico) ma senza esagerata fatica.

- Cominciare gradualmente (meno ripetizioni, più minuti o chilometri)
- Linee guida anche in base ai chilometri (2 km circa 10 minuti):

ripetizioni → 4 min-10 min

serie → dalle 4 alle 10 serie

recupero → 1:0,3-1:1

intensità → 85-95% FCmax

possiamo giocare con le ripetizioni mantenendo, per esempio, un volume di allenamento di 40 minuti (4 serie da 10 minuti, 8 serie da 5 minuti).

# MIGLIORARE L'EFFICIENZA DEL SISTEMA:

Sempre lavoro ad intervalli ma diventano sempre più intensi.

- Indicazioni:

ripetizioni → 1-6 minuti (anche qua vanno bene i chilometri)

serie → da 3 a 10

recupero → 1:1-1:4

intensità → 98-100% FCmax

ottimo lavorare, per esempio, sui 400 metri (ma anche 800 ecc...) facendone il più possibile mantenendo la stessa intensità (velocità).

# LAVORO DI RESISTENZA ALLA FATICA: resistenza alla velocità

Sono lavori di breve durata ripetuti nel tempo con buon tempo di recupero. Si dividono in:

- CAPACITÀ → allenamento sul grado di sopportazione della fatica (o concentrazione di ac. lattico)
- POTENZA → allenamento sulla capacità di espressione della potenza mantenendo una certa sensazione di fatica

# CAPACITÀ LATTACIDA

Miglioramento della sopportazione dell'acido lattico = mi stanco dopo.

■ Indicazioni:

ripetizioni → 20-60 secondi

serie → da 5 a 15

recupero → 1:4-1:10

intensità → scatto all'80-95% della massima intensità

esempio: 200 metri per 10 volte, tutti sotto i 25'-30', recupero 1 minuto

# POTENZA LATTACIDA: quello che succede in partita

Situazione di più contropiedi, devo resistere agli scatti ma essere performante e non stancarmi.

## ■ Indicazioni:

ripetizioni → 8-20 secondi

serie → da 8-20

recupero → 1:5-1:15

intensità → 98-100% massimale all-out

esempio:           8 volte i 100 metri, massima intensità ogni volta,  
                          recupero = tempo X 6

# LAVORI DI SCATTI:

- Se eseguiti scientificamente, ovvero con molto recupero, sono utili per la velocità di reazione e la forza nella partenza.
- Vanno fatti alla fine della preparazione ma non abusati.
- Occhio ai borsoni quando li mettete come cinesini.

# IN LINEA GENERALE:

- È possibile mischiare più allenamenti all'interno di una seduta.
- Occhio a fare prima le distanze più lunghe e poi via via più brevi.
- Qualsiasi cosa facciate va bene.
- Ottimo aggiungere un HIIT ogni tanto.