



Associazione Italiana Arbitri
Comitato Regionale Arbitri Umbria
– Calcio a 5 –

PROGRAMMA DI PREPARAZIONE PRE-CAMPIONATO ARBITRI CALCIO A 5
stagione sportiva 2010/2011

Tutto il periodo di allenamento previsto dal programma di pre - raduno, rappresenta una fase fondamentale per creare i presupposti necessari per affrontare, con la giusta condizione fisica, il proseguo della stagione agonistica.

Il programma fisico sarà suddiviso in 6 microcicli per un impegno totale di 25 giorni dove i contenuti saranno a carattere generale nella prima parte e più specifici nella seconda parte.

La pianificazione dell'allenamento, organizzata secondo i diversi cicli di carico e scarico (con graduale adattamento funzionale) perseguirà 3 obiettivi principali:

- Incremento di un maggiore potenziale prestativo (aerobico e muscolare) raggiungibile prima dell'inizio delle competizioni ufficiali.
- Preventivo, contro gli eventuali infortuni (vedere allegato)
- Preparazione ai primi tests di valutazione funzionale

Siete invitati, pertanto, a rispettare il programma in allegato tenendo in considerazione il fatto che, se dovessero esistere delle difficoltà di adattamento individuali o esigenze specifiche, potete consultare il preparatore atletico del vostro Polo di allenamento .

Si rammenta inoltre di tenere costantemente sotto controllo, qualora ce ne fosse bisogno, il vostro peso corporeo.

TABELLA DI PREPARAZIONE PRERADUNO

Per una maggior chiarezza dei vari mezzi di allenamento impiegati, riportiamo qui di seguito una sintesi esplicativa:

CROSS (corsa a media intensità):

corsa su percorsi vari composta da salite, discese, con cambi di ritmo e scelta del percorso in relazione a possibilità individuali(vedi scala di Borg).

FARTLEK intervallato(vedi scala di Borg):

corsa con graduale variazione di ritmo (es.30" media-alta intensità, 1' corsa bassa intensità) .

CORSA AD ALTA INTENSITA' (vedi scala di Borg):

Corsa continua ad alta intensità a carattere continuo ed intermittente.1/2 SQUAT su panca : da posizione seduta con mani ai fianchi assumere la posizione eretta (movimenti rapidi) con l'appoggio di entrambe i piedi , o su una gamba sx o dx (monopodalico).

BALZI 1/2 SQUAT:

da posizione seduta (su panca) balzi verso l'alto con stacco di entrambi i piedi (movimento veloce) o su una gamba sx o dx (monopodalico).

ANDATURE BALZATE:

corsa balzata lunga ed alta; balzi alternati, balzi successivi su di un solo piede in lungo e verso l'alto.

ESERCIZI PREATLETICI e COORDINATIVI :

esercizi di skip rapida bassa ed alta, corsa calciata, galoppo laterale, corsa dietro, passo stacco, andatura laterale incrociata, etc. Questi esercizi possono essere anche inseriti durante la fase iniziale del riscaldamento (7'-10' corsa continua bassa intensità).

POTENZIAMENTO GENERALE :

esercizi rivolti allo sviluppo della forza nei vari settori muscolari (braccia, dorso, addominali etc.) e di prevenzione infortuni.

ALLUNGHI :

corsa in allungo a velocità progressiva su distanze 50-60m, recupero camminando.

GIORNI DI SCARICO O RIPOSO:

Effettuare attività defaticanti tipo: nuoto, passeggiate, massaggi etc.

RECUPERO ATTIVO:

si intende una pausa di recupero nella quale vengono stimulate le strutture articolari e tendineo-muscolari non utilizzate nel lavoro precedente e nello stesso tempo permettere un ripristino delle condizioni ideali per affrontare il lavoro successivo. Effettuare esercizi attivi di flessibilità, corsa a bassa intensità , camminare, sedute in acqua ,etc.

DEFATICAMENTO:

dovrà contenere, andature di corsa a bassa intensità per permettere una graduale discesa della FC (ripristino delle condizioni iniziali); si potranno inserire esercizi di mobilità dei vari distretti articolari (spalle, collo, anche, caviglie etc..) , sul posto o da seduti. Effettuare anche esercizi di stretching , mobilizzazione del busto, esercizi posturali e propriocettivi.

Scala di Börg

Descrizione Percezione Intensità di Allenamento

- 0 Nulla
- 1 Molto, molto leggera
- 2 Leggera
- 3 Moderata
- 4 Abbastanza dura
- 5 Dura
- 6
- 7 Molto dura
- 8 Molto, Molto dura
- 9 Quasi Massimale
- 10 Massimale

ARBITRI DI CALCIO A 5

1° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
10' Esercizi di prevenzione infortuni
25' Cross (intensità pari a 3 della scala di Borg)
10 x 7 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

2° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
7' Esercizi di prevenzione infortuni
25' Fartlek 20'' corsa a media intensità (intensità pari a 4 della scala di Borg) + 40'' corsa a bassa (intensità pari a 2 della scala di Borg)
10 x 7 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

3° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
10' Esercizi di prevenzione infortuni
25' Cross (intensità pari a 3 della scala di Borg)
10 x 7 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

4°giorno: RIPOSO

5°giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
5x 40m in allungo recupero camminando 7 x 8-10 1/2 squat su panca R 1' +10 m sprint dopo ogni serie 15'
Fartlek 20'' corsa a media intensità (intensità pari a 4 della scala di Borg scala di Borg) + 40'' corsa a bassa (intensità pari a 2 della scala Di Borg)
10' defaticamento

6°giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
10' Esercizi di prevenzione infortuni
25' Fartlek 30'' corsa a media intensità (intensità pari a 4 della scala di Borg) 30'' corsa a bassa (intensità pari a 2 della scala di Borg)
10 x 8 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

7°giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' preatletici
10' Esercizi di prevenzione infortuni
1 x 4'-4'-4' corsa ad alta intensità a carattere continuo ;
(intensità pari a 4 della scala di Borg) R 4'attivo (intensità pari a 2 della scala di Borg)
10 x 8 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

8°giorno: RIPOSO

9° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
5 x 50m allungo
6 x 8-10 ½ squat su panca R 1' +10 m sprint dopo ogni serie

15' Fartlek 20" (intensità pari a 4 della scala di Borg) 40" corsa a bassa (intensità pari a 2 della scala corsa alta intensità)

10 x 9 . Addominali + potenziamento generale

10' defaticamento

10° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)

10' Preatletici

10' esercizi prevenzione infortuni

7 x 8-10 balzi ½ squat + 10m sprint dopo ogni serie

6 x 10m corsa laterale + 20m sprint in linea rec.50"

5' corsa a bassa intensità (intensità pari a 2 della scala)

6 x 10m corsa a ritroso + 20m sprint rec. 50"

5' corsa a bassa intensità (intensità pari a 2 della scala di Borg)

10 x 9 . Addominali + potenziamento generale

10' defaticamento

11° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)

10' esercizi preatletici (skip, corsa calciata, etc) 1 x 4'-4'-3' corsa ad alta intensità a carattere continuo ; (intensità pari a 4 della scala di Borg) R 4'attivo (intensità pari a 2 della scala di Borg

10 x 9 . Addominali + potenziamento generale

10' defaticamento

12° giorno: RIPOSO

13° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)

10' esercizi preatletici (skip, corsa calciata, etc)

7 x 8-10 balzi 1/2 squat R 1' +10 m sprint dopo ogni serie

6 x 10m corsa laterale +20m sprint in linea Rec.50"

5' corsa a bassa intensità (intensità pari a 2 della scala di Borg)

6 x 10m corsa laterale + 20m sprint in linea Rec.50"

5' corsa media intensità (intensità pari a 3 della scala di Borg)

10 x 9 . Addominali + potenziamento generale

10' defaticamento

14° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)

10' esercizi di prevenzione infortuni

5 x 50m allungo

7 x 5" sprint. + 5" corsa laterale+ 10" bassa intensità x 1' R 1'

10' corsa media intensità (intensità pari a 3 della scala di Borg)

10 x 9 . Addominali + potenziamento generale

10' defaticamento

15°giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)

10' Esercizi di prevenzione infortuni

10' Preatletici

1 x 4'-4'-4' corsa ad alta intensità a carattere intermittente ; 30"(pari a 4 della scala di Borg) -30"(pari a 2 della scala di Borg) R 4'attivo

10 x 9 . Addominali + potenziamento generale

10' defaticamento

16°giorno: RIPOSO

17° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)

10' esercizi preatletici (skip, corsa calciata, etc)

7 x 8-10 corsa balzata R 1' +10 m sprint dopo ogni serie

10' stretching

6 x 10m corsa laterale + 20m sprint in linea+ Rec. 50''
5' corsa a bassa intensità (pari a 2 della scala di Borg)
6 x 10m a ritroso + 20m sprint in linea Rec. 50''
10' corsa media intensità (pari a 2 della scala di Borg)
10 x 10 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

18° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
10' esercizi prevenzione infortuni
2x 6 x 20+20 sprint a navetta Rec. 40'' tra le serie Rec. 4' attivo
10' corsa media intensità (3 scala di Borg)
10 x 10. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento
8

19° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
1 x 4'-4'-4' corsa ad alta intensità a carattere intermittente ; 15''(pari a 4 della scala di Borg) -15''(pari a 2 della scala di Borg) R 4'attivo
10 x 10. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

20° giorno: RIPOSO

21° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' esercizi preatletici (skip, corsa calciata, etc)
7 x 8-10 corsa balzata R 1' +10 m sprint dopo ogni serie 10' stretching
5 x 20m sprint in linea+ 10m corsa laterale Rec. 50''
5' corsa a bassa intensità (pari a 2 della scala di Borg)
5 x 10m corsa a ritroso + 20m sprint in linea Rec. 50''
10' corsa media intensità (pari a 2 della scala di Borg)
10 x 10 . Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

22° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
7' esercizi di prevenzione infortuni
4 x 50 m in allungo recupero camminando
6 x 10+10 sprint a navetta rec.40''
5' recupero attivo
6 x 15+15m sprint a navetta rec.50''
10 x 10. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

23° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
4 x 50 m in allungo recupero camminando
1 x 3'-4'-3' corsa ad alta intensità a carattere intermittente ; 15''(pari a 4 della scala di Borg) -15''(pari a 2 della scala di Borg) R 4'attivo
10 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

24° giorno: RIPOSO

25° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)

10' Preatletici
5 x 30 m sprint Rec. 40'
5' recupero attivo
40 m Rec. 50"
10' corsa a bassa intensità (pari a 2 della scala di Borg)
10 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

26° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' Preatletici
5 x 30 m sprint Rec. 40'
5' recupero attivo
40 m Rec. 50"
10' corsa a bassa intensità (pari a 2 della scala di Borg)
10 x 10 rip. Addominali + potenziamento generale
10' defaticamento

27° giorno:

10' Riscaldamento (corsa continua e stretching attivo)
10' corsa a media intensità (pari a 3 della scala di Borg)
10' potenziamento
10' corsa a bassa intensità (pari a 2 della scala di Borg)
10' defaticamento
10 x 10 Addominali + potenziamento generale

28° giorno: RIPOSO

29° giorno : RADUNO