



ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI  
CRA VENETO  
Gianni Bizzotto

PREPARAZIONE ATLETICA

## PERIODO PREPARATORIO AL CAMPIONATO

### Secondo il principio dell'allenamento sistematico

#### *Premessa*

**Siamo a suggerire agli Associati un programma di allenamento relativo al periodo estivo nel rispetto del principio dell'aumento progressivo della mole di lavoro e del principio della varietà. Le percentuali di carico, l'intensità, la difficoltà e la gradualità nel proporre le esercitazioni sono in parte modificate ed adattate rispetto agli aspetti metodologici classici tenuto conto del livello degli Associati appartenenti all'OTR/OTS e delle loro motivazioni. Queste proposte mirano al motivato coinvolgimento degli Associati nella pianificazione degli interventi e tali suggerimenti ed esemplificazioni non pretendono di avere carattere di compiutezza, in quanto una stessa attività variamente modificata dal Tecnico può valorizzare in modo diverso gli obiettivi prefissati.**

#### **OBIETTIVI DEL PERIODO PREPARATORIO**

- Intervenire su infiammazioni e microtraumi da impatto derivati dalla stagione sportiva appena conclusa
- Riduzione delle tensioni emotive accumulate durante il campionato
- 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 del corpo 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.
- Curare l'azione dinamica di corsa mediante esercizi di tecnica analitica e di automatizzazione.

#### **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 (4 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 un'ora, per aumentarle gradualmente nelle settimane successive. A partire dalla seconda 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



## ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI CRA VENETO

Gianni Bizzotto

### PREPARAZIONE ATLETICA

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. Assolutamente da evitare in questo contesto, sono le esercitazioni specifiche anaerobiche, ovvero quelle esercitazioni ripetute molto intense con recupero incompleto.

**La preparazione generale delle prime tre 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 salita 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 stiramento delle fibre muscolari e in condizione di stiramento verso esercitazioni di mobilizzazione, pliometriche e *stretching*. Per esercitazioni pliometriche si intendono quelle esercitazioni che sfruttano il prestiramento muscolare. Per fare un esempio: da uno sgabello alto circa 40 cm lasciarsi cadere per poi immediatamente, una volta toccato il suolo, rimbalzare verso l'alto. In questo modo vengono interessate le fibre a contrazione rapida utili per le partenze da fermi e per tutti quegli interventi che interessano la rapidità.

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 del periodo preparatorio al campionato, potranno essere disputati incontri sportivi (calcio, basket, pallamano ecc.) 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, ripetiamo, 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.

Verso la fine del periodo preparatorio 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.



ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI  
CRA VENETO  
Gianni Bizzotto

**PREPARAZIONE ATLETICA**

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, inoltre, 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.

Questo lavoro di costruzione generale e speciale proposto all'inizio della stagione sportiva, DEVE essere richiamato sistematicamente nel corso della stagione sportiva.

**RIASSUMENDO IN SINTESI**

**IN OGNI SEDUTA DI ALLENAMENTO si devono attivare tutti gli enzimi**

- ▶ **Mk (miocinasi) (*skip*, andature, multi balzi, partenze da fermo, cambi di direzione...)**
- ▶ **ATPasi (*sprint*, es di velocità...)**
- ▶ **CPK (creatinfosfocinasi) Trattasi di attività anaerobiche lattacide o LDH (lattatodeidrogenasi). Scegliere uno o l'altro, mai entrambi nella stessa seduta di allenamento**
- ▶ **SDH (succinicodeidrogenasi) corsa di lunga durata a FINE seduta.**

**ALCUNI CONSIGLI PRIMA DEI TEST DI VALUTAZIONE FUNZIONALE**

Effettuare sempre un riscaldamento breve tale da non produrre affaticamento; se i test vengono fatti di mattina, è bene fare una colazione molto leggera a base di tè o caffè, fette biscottate, miele, marmellata; evitare il cappuccino, le *brioche*; se i test vengono svolti di pomeriggio è consigliabile consumare carboidrati come pasta e crostate di frutta; evitare le proteine della carne, in quanto di lunga digestione e gli alcolici. Colazione e pranzo vanno comunque consumati almeno un paio d'ore prima delle prove.

**Per qualsiasi necessità:**

**Gregorio Mason : [greg.mason@tiscali.it](mailto:greg.mason@tiscali.it)**

**Referente Regionale Preparazione Atletica**



ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI  
CRA VENETO

Gianni Bizzotto

PREPARAZIONE ATLETICA

<p><u>23 Luglio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' corsa</li> <li>● 10' stretching</li> <li>● 7' corsa lenta</li> <li>● 5' stretching</li> <li>● 30' corsa lenta variando il ritmo (all'80% F/Max) ogni 2' per tratti di 20"</li> <li>● 10' stretching</li> <li>● 10' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 50/100)</p>	<p><u>24 Luglio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' corsa a ritmo blando</li> <li>● 5' andature</li> <li>● In ambiente naturale alternare in 35'-50' tratti di corsa a ritmo lento ad andature al passo</li> <li>● 10' stretching</li> <li>● 10' potenziamento a carattere gen. (addominali, dorsali, arti inferiori)</li> <li>● 5' Stretching statico</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 50/100)</p>	<p><u>26 luglio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' riscaldamento</li> <li>● <u>Circuit training</u> (ripetere più volte) Stazioni: a) 15 piegamenti sugli arti inferiori; b) 10 balzi; c) 4x20 addominali recupero 20"; d) 10 m skip; 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' stretching ● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 60/100)</p>	<p><u>27 Luglio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5' riscaldamento tradizionale</li> <li>● 10' + 15' di corsa in salita con pendenze 5-8%, alternando tratti al passo ogni 2' per 30". Pausa 4' al termine del primo lavoro.</li> <li>● 10' es. di preatletismo a carattere generale</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 70/100)</p>
---	---	--	---

1

<p><u>30 Luglio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' corsa FC 120-130 b/m ● 10' stretching</li> <li>● 10' corsa al 70% FC max</li> <li>● 10' es. tonificazione (addominali, dorsali, arti inf. e sup.)</li> <li>● 10' corsa FC 130-140 b/m</li> <li>● 10' es. tecnica analitica stile di corsa (skip, andature, rullate ecc.)</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 60/100)</p>	<p><u>31 Luglio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' riscaldamento, andature, es. a carattere</li> <li>● 10' corsa fc 70% max</li> <li>● 5' stretching</li> <li>● 5' esercizi di preatletismo generale</li> <li>● 10' corsa fc 70% max</li> <li>● 15' stretching, tonif. a carattere generale</li> <li>● 10' corsa fc 70% max</li> <li>● es. respiratori, addominali, es. arti sup, inf., busto, dorso</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p>PISCINA/ /PASSEGGIATE ..</p>	<p><u>2 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' riscaldamento a corsa continua con F.C. a 130 b/m</li> <li>● 15' esercizi di stretching</li> <li>● 5' esercizi di preatletismo generale</li> <li>● 100 m – 150 m – 200 m – 250 m – 300 m – 350 m - 400 m recupero 2'30" tra le prove</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 80/100)</p>	<p><u>3 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' riscaldamento a corsa continua con F.C. a 130</li> <li>● 15' esercizi di stretching</li> <li>● 15' esercizi di potenziamento muscolare</li> <li>● 10 x 100 m con recupero di 1 minuto tra le ripetizioni</li> <li>● 15' circuit - training (vedi...)</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 90/100)</p>
---	---	--	--

2



ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI  
CRA VENETO

Gianni Bizzotto

PREPARAZIONE ATLETICA

<p><u>6 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' corsa</li> <li>● 10' stretching</li> <li>● 5' corsa lenta</li> <li>● 5' stretching</li> <li>● 30' corsa lenta variando il ritmo (all'80% F/Max) ogni 2' per tratti di 20"</li> <li>● 10' <i>stretching</i></li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 70/100)</p>	<p><u>7 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' riscaldamento a corsa continua con F.C.130</li> <li>● 10' esercizi di <i>stretching</i></li> <li>● 15' esercizi di potenziamento muscolare</li> <li>● 10 x 80 m con recupero di 1minuto tra le ripetizioni</li> <li>● 15' di esercizi di <i>circuit - training</i> (V....)</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 90/100)</p>	<p><u>9 Agosto</u></p> <p><b>RIPOSO ATTIVO</b></p> <p>con pratiche di attività di compensazione atte a promuovere un miglioramento delle qualità fisiche generali</p> <p>PISCINA/ /PASSEGGIATE ..</p>	<p><u>10 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' riscaldamento</li> <li>● 10' esercizi di <i>stretching</i></li> <li>● 3 x ( 1000 m in 4,20 – 4,30) con rec. 3' a FC da 90 a FC 100 b/m</li> <li>● 10' <i>cross</i> a velocità crescente con F. C. 160 / 175</li> <li>● 10' esercizi di pot. muscolare, addominali, dorsali, arti inf e sup</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int85/100)</p>
--	--	---	--

3

<p><u>13 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' risc. tradizionale- corsa</li> <li>● 5' <i>stretching</i></li> <li>● 5' andature</li> <li>● 5x 20m <i>sprint</i> rec. compl.</li> <li>● 5x 25m <i>sprint</i> rec.compl.</li> <li>● 3' recupero attivo</li> <li>● 5x30m <i>sprint</i> con cambi di direzione rec completo</li> <li>● 3' es. di recupero attivo</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 80/100)</p>	<p><u>14 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' corsa blanda</li> <li>● 10' stretching statico</li> <li>● 10' corsa al 70% FCmax</li> <li>● 5' <i>Stretching</i> Statico</li> <li>● 10' corsa al 70% FCmax</li> <li>● 5' <i>Stretching</i></li> <li>● 10' es. tonificazione carattere generale</li> <li>● 10' es. mobilità articolare</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 70/100)</p>	<p><u>16 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5' riscaldamento tradizionale</li> <li>● 10' + 15' di corsa in salita con pendenze 5-8%, alternando tratti al passo ogni 2' per 30" . Pausa 4' al termine del primo lavoro.</li> <li>● 10' es. di preatletismo a carattere generale</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p>CICLETTE/ /PASSEGGIATE ..</p>	<p><u>17 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' riscaldamento a carattere generale</li> <li>● 100 m – 200 m – 300 m – 400 m - 300 m – 200 m - 100 m .</li> <li>● Recupero 1'30" tra le prove.</li> <li>● 15' esercizi tonificazione a carattere generale</li> <li>● 10' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 90/100)</p>
--	--	--	--

4



ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI  
CRA VENETO

Gianni Bizzotto

PREPARAZIONE ATLETICA

<p><u>20 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' corsa blanda</li> <li>● 5' di es mobilità articolare</li> <li>● 5' corsa al 30-40%</li> <li>● 7x50m in progressione</li> <li>● 5x1' al 80% FC max con 1'</li> <li>● recupero di corsa blanda</li> <li>● 3' rec corsa blanda 5x2' - 2' rec. corsa blanda</li> <li>● 3' corsa blanda</li> <li>● 5x80m . rec 1'30"</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 70/100)</p>	<p><u>21 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' risc. tradizionale - corsa a ritmo blando</li> <li>● 10' <i>stretching</i></li> <li>● 5 x 30 m – 5 x 50 m – 2 x 100 m. Recupero 2' tra le serie , 3' al cambio del metraggio</li> <li>● 15' es. di tonificazione a carattere generale.</li> <li>● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 90/100)</p>	<p><u>22 Agosto</u></p> <p><b>RIPOSO ATTIVO</b></p> <p>con pratiche di attività di compensazione atte a promuovere un miglioramento delle qualità fisiche generali</p> <p>PISCINA/ /PASSEGGIATE ..</p>	<p><u>23 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' riscaldamento a carattere generale</li> <li>● 10' <i>stretching</i></li> <li>● <i>Sprint</i> su distanze crescenti: 30 m – 40 m – 50 m - 60 m – 70 m – 80 m</li> <li>Recupero 30" tra le prime tre ripet. 20" tra le ultime tre</li> <li>● 10' potenziamento a carattere generale (addominali, dorsali, arti inferiori) ● 5' defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int85/100)</p>
--	---	--	--

5

<p><u>24 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Riscaldamento cors</li> <li>● Balzi, allunghi tecnica di corsa</li> <li>● Prove frazionate 3x400m rec. 3'</li> <li>● 2x200 rec. 3'</li> <li>● Allunghi 60-80m a vel. progressiva</li> <li>● Es. di potenziamento addominali, dorsali, glutei e arti inf. e sup.</li> <li>● defaticamento</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 80/100)</p>	<p><u>26 Agosto</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' Riscaldamento tradizionale + <i>stretching</i></li> <li>● 2 allunghi 60-80m per tecnica di corsa</li> <li>● 5' andature per i piedi</li> <li>● 4x<i>sprint</i> di compensazione . su tratti di 30-40 m con impegno vicino al massimale (per ritrovare fluidità e dimamismo)</li> <li>● <i>stretching</i> statico ● 5' defat. – corsa FC Max 120 b/m</li> </ul> <p><b>VOLUME</b> (rapp/int 70/100)</p>	<p><b>RIPOSO</b></p>	<p><u>28 Agosto</u></p> <p><b>TEST ATLETICI</b></p> <p>(Ob: verifica dell'efficacia degli allenamenti finora svolti)</p> <p>Max. prestazione</p>
---	--	----------------------	--

6