

COMITATO REGIONALE VENETO

ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI

F.I.G.C. – A.I.A



Gianni Bizzotto

PREPARAZIONE ATLETICA

Premessa

L'improvvisazione di un tempo deve lasciare il posto a metodi di lavoro analitici per la ricerca di una sensibilità specifica, senza una rigida schematizzazione del programma di lavoro e i mezzi cui da subito possiamo fare ricorso sono i balzi, i salti, la corsa con variazione di direzione (avanti, ritroso, laterale, slalom). Di qui la necessità di variare il più possibile i programmi, i mezzi e i metodi allenanti.

E' tuttavia indispensabile ricordare che nel periodo precampionato occorre migliorare la resistenza generale attraverso esercitazioni di lunga durata ma a bassa intensità.

Le sedute di allenamento avranno una durata iniziale di circa un'ora, per aumentare di circa 20 minuti 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 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 anaerobiche, ovvero quelle esercitazioni ripetute molto intense recupero incompleto. Queste troveranno spazio a partire dalla fine del mese di agosto.

E' 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.

Il lavoro di tonificazione interesserà, dapprima, le parti più vicine al baricentro e solo successivamente i distretti periferici (arti inferiori e superiori). Non trascurare, ma intervenire immediatamente su infiammazioni e microtraumi da impatto. Grande spazio deve essere riservato pertanto allo *stretching*.

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.

Il periodo Preparatorio non deve essere trascurato, perché il campionato è molto lungo e solamente con un lavoro analitico, basato sulla alternanza dei carichi, otteniamo un buon condizionamento, la base non avere cali di prestazione verso la metà di campionato.

10 domande da sapere

1- Quali sono le esercitazioni da privilegiare nel periodo preparatorio?

Il periodo precampionato (da fine Luglio a Settembre) deve privilegiare, nelle due settimane iniziali, esercitazioni prolungate nel tempo a bassa intensità, con modifiche poco significative della FC.

Si deve inoltre curare i cambiamenti di direzione e i cambi di passo.

In questa fase preparatoria al campionato si contempla questa metodica come passaggio dal lavoro aerobico a quello anaerobico.

Troveranno pertanto grande spazio le esercitazioni di decontrazione e di scioltezza, di articolarietà, rispetto a quelle di potenziamento, riservate alla seconda parte di questo primo periodo.

Se il maratoneta deve possedere un'alta capacità aerobica, uno scarso peso corporeo per eseguire meno lavoro con un intervento ridotto dei muscoli antagonisti e una elevata capacità di sopportare la fatica fino, a volte, ad arrivare alla soglia del dolore, l'arbitro di calcio dovrà possedere, in perfetto equilibrio, una discreta potenza, una buona potenza aerobica e lattacida, una capacità psichica di assoluta concentrazione per tempi medio-lunghi, una spiccata capacità di destrezza e coordinazione motoria, una notevole capacità di resistenza nervosa allo stress.

2- Qual'è lo scopo dell'allenamento della resistenza generale?

Lo scopo dell'allenamento della resistenza generale 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.

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

3- Come possiamo dividere l'affaticamento?

In linea di massima possiamo suddividerlo in tre grandi gruppi:

- a- affaticamento locale, se interessa meno di 1/3 della muscolatura totale, senza modificazione sostanziale della funzionalità del sistema cardio-respiratorio;
- b- affaticamento regionale, quando viene interessato da 1/3 a 2/3 della massa muscolare totale;
- c- affaticamento generale, se vengono interessati al lavoro oltre i 2/3 della massa muscolare totale, con evidente limitazione delle capacità di rendimento. Questo ultimo tipo di affaticamento genera un comportamento smarrito e lo stato confusionale induce a compiere valutazioni tattiche non mirate.

4- Come si inizia una seduta di allenamento?

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.

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

5- Quali sono le principali forme di resistenza da allenare?

- la resistenza di lunga durata si sviluppa quando vengono superati gli otto minuti di attività, quindi con un impegno aerobico e senza decrementi di velocità;
- la resistenza di media durata si sviluppa quando si svolge attività su tempi compresi tra i due e gli otto minuti, con un significativo coinvolgimento dei meccanismi anaerobici;
- la resistenza di breve durata si sviluppa con attività che durano da 45 secondi a due minuti, con un impegno quasi esclusivamente anaerobico. Quest'ultima troverà maggiore applicazione nella parte finale del periodo preparatorio.

6- Perché è importante conoscere la propria frequenza cardiaca?

In modo semplicistico possiamo dire che tenendo sotto controllo la frequenza cardiaca possiamo determinare la produzione di acido lattico e la sua successiva riutilizzazione come substrato metabolico da parte di alcuni distretti muscolari durante il recupero. Questo comporta il fatto che quanto maggiore è la quantità di acido lattico utilizzata dalle fibre lente, tanto maggiore sarà quella eliminata nel sangue in cui prima era stata riservata in quanto prodotta durante l'espressione di massima velocità. Allora questo smaltimento di acido lattico nel sangue, cioè l'abbassamento della sua concentrazione ematica, stimola le fibre veloci a produrre di più per cui esse continueranno a sviluppare forza senza essere bloccate da variazioni fisiologiche. Con questo sistema si può continuare più a lungo questo tipo di lavoro ad intermittenza; ci si può quindi allenare di più senza essere disturbati da una troppo elevata produzione di acido lattico. Il principio consiste "nello stimolare la formazione di acido lattico in modo da produrre quantità abbastanza elevate e nello stesso tempo favorire l'eliminazione attraverso il suo utilizzo come carburante".

7- Come si migliora la potenza aerobica?

La potenza aerobica può essere migliorata per mezzo di esercizi di corsa continua a ritmo medio-alto, con frequenza cardiaca tra 160 e 185 batt./min, quindi molto vicini alla soglia anaerobica e con esercitazioni di corsa con modalità corto-veloce su distanze comprese tra i 1000 e i 2000m . Scopo principale è quello di favorire l'ossidazione di quelle sostanze necessarie per la contrazione muscolare, in pratica, al contrario della resistenza aerobica che esprime un meccanismo orientato verso il consumo dei grassi, la potenza aerobica utilizza gli zuccheri

8- Quali sono le esercitazioni pratiche per il miglioramento della capacità relative alla potenza aerobica?

- 1- corsa continua e progressiva con frequenza cardiaca compresa tra 150-170 battiti al minuto su distanza comprese tra i 1000m e i 2000m.
- 2- prove frazionate su distanze tra i 500 e i 100m, con controllo dei tempi di percorrenza. Recupero 2'30.
- 3- Molto utili sono anche le ripetute in salita con pendenze all'incirca del 3-5%, ottimo mezzo allenante come esercizio di muscolazione e di resistenza speciale. Vanno percorsi tratti a velocità sostenuta per tratti compresi tra i 50 e i 100 m per un totale di 8-10 prove. Pause 4'-5'.
- 4- Si possono eseguire anche prove a traino di 8-10 kg, su distanze tra i 50m e 80m. Il numero di ripetute può variare da 3 a 5 con pause di circa 5'
- 5- Serie di balzi reattivi
- 6- Fartlek in cui si applica la corsa continua il cui ritmo è variato secondo il desiderio dell'atleta in funzione dell'orografia del terreno.

9- Quando fare le ripetute e perché sono utili?

L'Arbitro dovrà dare grande risalto alle ripetute, a partire con sistematicità dalla 3 settimana del periodo preparatorio, mediante esercitazioni su distanze brevi, con recuperi incompleti, cioè dovrà eseguire brevi scatti al massimo della velocità, in cui si produce acido lattico. A questi scatti in genere seguono degli intervalli di recupero attivo in cui l'associato continuerà a correre senza fermarsi, ma a livelli submassimali di velocità. Continuare a correre a velocità ridotta, da un lato viene favorita l'eliminazione di acido lattico e dall'altro l'organismo induce una sua riutilizzazione come "carburante" da parte di quelle fibre muscolari (in genere lente) che sono

coinvolte nella corsa a velocità submassimale. Tutto il lavoro, come si vede, deve ruotare attorno alla frequenza cardiaca che deve mantenersi su valori medio-alti.

10- Correre fa dimagrire?

Esiste ancora oggi la convinzione che correre, possa far dimagrire velocemente.

A tal proposito, un semplice calcolo può dissuadere subito dal seguire questo luogo comune: grasso consumato in grammi = km percorsi da moltiplicare per i kg di peso corporeo, il tutto diviso 20.

Se per esempio un soggetto che pesa 72 kg corre per 10 km ad una velocità media, la sua perdita di grasso è, all'incirca:

$$\frac{10 \times 72}{20} = 36 \text{ Grammi}$$

Rimane inteso che è preferibile correre per brevi distanze ogni giorno, piuttosto che correre a lungo una sola volta alla settimana.

Alcuni consigli prima di un allenamento o di una gara

Effettuare sempre un riscaldamento breve tale da non produrre affaticamento; se lo sforzo fisico viene fatto 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 invece viene fatto 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 degli impegni fisici.

Esempi di allenamenti

- 1°**
 - 10' riscaldamento a carattere generale FC 120**
 - 10' esercizi per la mobilità articolare + *stretching***
 - 30' corsa lenta 60% FC max**
 - 15' esercizi di tonificazione a carattere generale arti inferiori, superiori e tronco**
 - 10' defaticamento + esercizi respiratori**

- 2°**
 - 10' corsa a ritmo blando**
 - 5' andature**
 - In ambiente naturale alternare in 30' periodi di corsa a ritmo lento ad andature al passo**
 - 15' *stretching***
 - 15' potenziamento a carattere generale (addominali, dorsali, arti inferiori)**
 - 5' defaticamento**

- 3°**
 - 5' riscaldamento a carattere generale**
 - 10' *stretching***
 - 5' corsa lenta 70% FC max - 5' *stretching***
 - 10' defaticamento**
 - 30' corsa lenta 60% FC max**

- 4°**
 - 5' riscaldamento a carattere generale**

10' *stretching*
30' corsa lenta
8 / 10 allunghi (80 – 100 m)
10' esercizi di potenziamento a carattere generale (addominali, dorsali, arti inferiori)
5' defaticamento

5°
10' corsa a ritmo costante
10' *stretching*
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
3' corsa a ritmo blando
5' defaticamento

6°
10' riscaldamento a carattere generale
Circuit training a corpo libero (da ripetere più volte)
Stazioni: a) 20 piegamenti sugli arti inferiori; b) 10 balzi; c) 4x20 addominali recupero 20"; d) 20 m *skip*; e) 10 piegamenti su ogni arto inferiore; f) 30" di corsa sul posto; g) portare le ginocchia al petto ogni tre saltelli e ripetere per 8 volte; h) 20 m di andature a galoppo laterale a destra e a sinistra; i) 10 iperestensioni del busto da decubito prono con esercizi di decontrazione a carico della muscolatura del rachide; l) 20 m di corsa calciata dietro; m) andatura a ritroso.
Recupero 30" dopo il circuito
5' *stretching*
5' defaticamento

7°
10' riscaldamento a corsa continua con F.C. a 130
15' esercizi di *stretching*
5' esercizi di preatletismo generale
100 m – 150 m – 200 m – 250 m – 300 m – 350 m - 400 m
recupero 40" tra le prove
5' defaticamento

8°
10' riscaldamento a corsa continua con F.C. a 130
15' esercizi di *stretching*
15' esercizi di potenziamento muscolare
10 x 100 m con recupero di 1 minuto tra le ripetizioni
15' di esercizi di *circuit - training*
5' defaticamento

9°
5' riscaldamento a carattere generale
10' *stretching*
30' corsa lenta
8 / 10 allunghi (80 – 100 m)
10' esercizi di potenziamento a carattere generale (addominali, dorsali, arti inferiori)

10°
5' riscaldamento a carattere generale

10' *stretching*
5 x 30 m – 5 x 50 m – 2 x 100 m
5' defaticamento

11° 10' riscaldamento a corsa continua con F.C. a 130
15' esercizi di *stretching*
15' esercizi di potenziamento muscolare
10 x 100 m con recupero di 1 minuto tra le ripetizioni
15' di esercizi di *circuit - training*
5' defaticamento

12° 15' riscaldamento a carattere generale
3 x (3 x 250 m) con recupero 30" tra le ripetizioni; 4' tra le serie
15' defaticamento

13° 10' corsa a ritmo blando
10' esercizi a carattere generale e slalom tra paletti
4 x 10 piegamenti sugli arti inferiori con recupero di 1 minuto
20' corsa a ritmo variato
5' Es respiratori

14° 10' riscaldamento
10' esercizi di *stretching*
3 x (1000 m in 4,20 – 4,30) con recupero a F.C. da 90 a 100
10' cross a velocità crescente con F. C. 160 / 175
10' esercizi di potenziamento muscolare
5' defaticamento

15° 5' riscaldamento a carattere generale
5 x 20 m recupero 30"
5 x 50 m recupero 60"
5 x 80 m recupero 90"
10' esercizi di potenziamento a carattere generale (addominali, dorsali, arti inferiori)
5' defaticamento

16° 15' riscaldamento a carattere generale
100 m – 200 m – 300 m – 400 m - 300 m – 200 m - 100 m . Recupero 40" tra le prove
15' esercizi a carattere generale
10' defaticamento

17° 10' riscaldamento a corsa continua con F.C. da 130 a 140
10' esercizi di *stretching*
5 x 600 m a ritmo sostenuto con recupero di 1'45" tra le prove
20' potenziamento dorso-lombare e addominale arti inferiori e superiori
10' defaticamento

18° **15' riscaldamento a carattere generale**
10' stretching
Scatti su distanze crescenti: 30 m – 40 m – 50 m - 60 m – 70 m – 80 m
Recupero 30" tra le prime tre ripetizioni 20 " tra le ultime tre
10' potenziamento a carattere generale (addominali, dorsali, arti inferiori)
5' defaticamento

19° **10' riscaldamento a carattere generale**
10' esercizi di stretching
5x10 sprint con cambi di direzione. Rec. 2'
3' andature
5' Mob. articolare
10' defaticamento

20° **10' riscaldamento a carattere generale**
10' stretching
5' andature
15' corsa lenta FC 60-70%
4x60 allungo Rec. 1'
10' Es respiratori e defaticamento

Per qualsiasi necessità:

g.bizzotto-aia@libero.it

Comitato Regionale Veneto Via della Pila, 1 30175 Marghera Ve veneto@aia-figc.it