

INDICAZIONI PER LA PREPARAZIONE ATLETICA PRECAMPIONATO

Il presente programma di allenamento precampionato servirà ad ognuno di noi per acquisire un grado di preparazione **psico-fisica** che consentirà a tutti di raggiungere un livello di allenamento tale da riuscire a superare con serenità i tests atletici d'inizio stagione (presupposto propedeutico per accedere alla possibilità di mirare all'eventuale passaggio di categoria), e soprattutto tale da poter affrontare le sfide del campo con freschezza atletica, senza la quale non si possono "governare" con mente lucida e prontezza di riflessi, le difficoltà insite in ogni incontro di calcio che saremo chiamati ad arbitrare, in ogni categoria, dal settore giovanile al settore professionistico!!!

Il presente programma di preparazione si svolge su 4 settimane intensive e poi su allenamenti di mantenimento del lavoro fatto nel periodo precampionato. I giorni di allenamento previsti sono dal lunedì al venerdì con il sabato di scarico e la domenica di riposo. Ogni allenamento prevede una durata oscillante tra l'ora e l'ora e mezza a seconda del tipo di allenamento, ed è strutturato in tre fasi: una 1° parte che prevede lavoro di riscaldamento stretching e preatletismo, una 2° parte che consiste nel lavoro specifico e la 3° ed ultima parte che prevede stretching, defaticamento e potenziamento per la parte superiore...soprattutto nulla è lasciato al caso.

Terminologia ricorrente:

* **Stretching e Preatletismo:** Leggasi: Esercizi di stretching (circa 5 minuti), Esercizi di Braccia e Preatletismo generali (Skip, corsa calciata, gambe in estensione, esercizi in movimento per le braccia, il busto etc...(circa 10 minuti)

N.B. Alla fine di ogni seduta non guastano esercizi di potenziamento addominale e degli arti superiori, anzi oserei dire che sono indispensabili per la corretta crescita muscolare di tutto l'organismo.

Defaticamento: Corsa molto lenta per 5/10 minuti, sciogliendo collo, spalle e gambe.

1° Settimana: (compreso sabato) Lavoro Aerobico

Lun-Mar:

Corsa blanda (battito cardiaco sui 120/130 pulsazioni /minuto...ovvero circa 6 Minuti/Km.) per circa 40 minuti,

Stretching e Preatletismo*

Mer-Sab:

40 Minuti di corsa crescente, dal blando al "sostenuto" andando in progressione ed aumentando il ritmo (dai 120/130 battiti fino ai 150/160 ovvero dai circa 6 Min/Km. ai 4.45/5 Min/Km). I primi 20 minuti circa saranno blandi, di riscaldamento potremmo dire, dai successivi si aumenta il ritmo progressivo abbassando i tempi al Km o se avete il cardiofrequenzimetro aumentando il battito cardiaco.

Stretching e preatletismo*

2° Settimana: Lavoro aerobico specifico e Potenziamento

Lunedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (l'obiettivo è quello di tenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica),

Stretching e Preatletismo*

3 serie da 5 minuti l'una con 4 o al max 5 minuti di recupero (a seconda dell'affaticamento di ognuno) di corsa fartlek: su terreno discontinuo (ad esempio pineta) sequenziare la corsa con 1 Minuto di corsa di recupero (blanda) e 30 secondi di allungo, per 5 minuti per ogni serie. (Totale di 3 allunghi da 30 secondi da compiere al 70% delle proprie possibilità).

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Martedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica),

Stretching e Preatletismo*

Ripetere il seguente esercizio per 3 ripetute per 3 serie

Segnare 20 Metri, 30 Metri e 50 Metri

1° Serie per 3 ripetute: Fare 10 Flessioni sulle gambe da fermo in max piegamento e partire di scatto per 20 metri senza bloccare la corsa alla fine dello scatto,

2° Serie per 3 ripetute: Fare 15 Molleggi (tenendo posizione busto eretta e ginocchio a 90°) sulle gambe e partire di scatto per 30 metri senza bloccare la corsa alla fine dello scatto,

3° Serie per 3 ripetute: Fare 7 Balzi (a rana) e partire di scatto per 50 metri senza bloccare la corsa alla fine dello scatto.

Tempi di recupero: Tra una ripetuta e l'altra ritorno di passo (c.d. recupero attivo), Tra una serie e l'altra: 2 min tra la 1° e la 2° serie, 3 minuti tra la 2° e la 3°.

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Mercoledì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo*

3 serie da 5 minuti l'una con 4 o al max 5 minuti di recupero (a seconda dell'affaticamento di ognuno) di corsa fartlek, ma variando i ritmi del lunedì precedente: su terreno discontinuo (ad esempio pineta) sequenziare la corsa con 50 Secondi di corsa di recupero (blanda) e 20 secondi di allungo, per 5 minuti per ogni serie. (Totale di 4 allunghi da 20 secondi l'uno da fare al 70% delle proprie possibilità).

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Giovedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Al termine esercizi di stretching (Max 5 minuti),

Salite: (verosimilmente la salita REX (vicino la sezione) è la più indicata)

10 Flessioni sulle gambe e scatto di circa 10 metri da ripetere per 3 ripetute: 3x10 Flessioni.

→ 2 minuti di recupero

10 Molleggi sulle gambe e scatto di circa 10 metri da ripetere per 3 ripetute: 3x10 Molleggi

→ 2,30 minuti di recupero

5 (Chi ce la fa anche 7) Balzi a rana e scatto di circa 10 metri da ripetere per 3 ripetute: 3x5/7 Balzi

→ 3 minuti di recupero

5 (Chi ce la fa anche 7) Balzi a rana e scatto di circa 10 metri da ripetere per 3 ripetute: 3x5/7 Balzi

→ 2,30 minuti di recupero

10 Molleggi sulle gambe e scatto di circa 10 metri da ripetere per 3 ripetute: 3x 10 Molleggi

→ 2 minuti di recupero

10 Flessioni sulle gambe e scatto di circa 10 metri da ripetere per 3 ripetute: 3x10 Flessioni

N.B. E' IMPORTANTE IL RISPETTO DEI RECUPERI TRA UNA SERIE E L'ALTRA!!!

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Venerdì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo*

3 serie da 5 minuti l'una con 4 o al max 5 minuti di recupero (a seconda dell'affaticamento di ognuno) di corsa fartlek, ma variando i ritmi dei giorni precedenti: su terreno discontinuo sequenziare la corsa con 45 Secondi di corsa di recupero (blanda) e 15 secondi di allungo, per 5 minuti per ogni serie. (Totale di 5 allunghi da 15 secondi l'uno da fare al 70% delle proprie possibilità).

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Sabato: Scarico: 30 Minuti di corsa molto lenta e molti esercizi di stretching.

Dopo aver fatto un buon lavoro di crescita generale del tono muscolare si può partire con il lavoro specifico, con ripetute sulle distanze.

3° Settimana: Ripetute

Lunedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo;

3 Serie di 1000 metri da fare, come primo giorno, ognuno al proprio ritmo in maniera da verificare la crescita in termini di tempi considerando il lavoro settimanale svolto. (I 1000 metri in pineta partono dall'ingresso lato mare percorrendo un giro e stoppandolo all'inizio della curva dove s'incrocia il giro esterno, praticamente poco dopo la casetta)

Orientativamente l'obiettivo è quello di percorrere ogni ripetuta di 1000 metri in almeno 4 minuti.

Tempi di recupero tra una serie e l'altra il tempo di percorrenza dei 1000 metri.

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Martedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo;

5 Serie di 500 metri da percorrere orientativamente sui 2 minuti, tempi di recupero: stesso tempo di percorrenza e comunque al max 3 minuti.

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Mercoledì: Riposo

Giovedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo;

5 Serie di 500 metri da percorrere orientativamente sui 2 minuti, tempi di recupero: stesso tempo di percorrenza e comunque al max 3 minuti. (i 500 metri approssimativamente sono un giro piccolo (attorno alla casetta per capirci) più il rettilineo in cemento e un altro pezzo (30/50 metri) dopo aver girato)

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Venerdì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo;

3 Serie di 1000 metri abbassando i tempi del lunedì. Entro 4 minuti.

Tempi di recupero stesso tempo di percorrenza delle serie di 1000.

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Sabato: Scarico: 30 Minuti di corsa molto lenta e molti esercizi di stretching.

4° Settimana (Ripetute, Richiamo potenziamento e fartlek e lavoro di velocità)

Lunedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo;

3 Serie di 1000 metri facendo attenzione ai tempi delle ripetute. Comunque entro 4 minuti.

Tempi di recupero stesso tempo di percorrenza delle serie di 1000.

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Martedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda/media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica),

Stretching e Preatletismo;

10/12 Serie di 200 metri da percorrere orientativamente sui 35/40 secondi, tempi di recupero: recupero attivo cioè il tempo di rientrare nella posizione di partenza, di passo. (I 200 Metri partono dall'interruzione dei mille fino a circa l'ingresso della pineta)

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Mercoledì: Richiamo di potenziamento/Fartlek

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo;

Fissare 2 o 3 postazioni lungo il giro della pineta (se si fa allenamento in pineta) o altrimenti ogni 400 metri circa se si fa allenamento altrove...e eseguire le seguenti ripetute:

3 serie da 5 minuti ognuna con:

Inizio con corsa medio/blanda (non lenta), alla postazione prestabilita 10 flessioni complete sulle gambe, ricominciare a correre fino alla stazione successiva, e fare 10 molleggi sulle gambe, ricominciare a correre e alla stazione successiva, fare 20 addominali, ricominciare a correre e fare 10 flessioni sulle braccia. Ogni serie dura 5 minuti, per cui regolarsi con gli esercizi e i tempi di percorrenza.

Recupero dai 3 ai 5 minuti, assolutamente non oltre.

Stretching, defaticamento.

Giovedì:

20 minuti di riscaldamento con corsa blanda /media (mantenere sempre un ritmo crescente, allenando gambe e cervello alla fatica), Stretching e Preatletismo;

Scatti sui 10, 20, 30 metri.

Alla max potenza fare scatti prima 10 metri con recupero di passo, poi 20 metri con recupero di passo poi 30 metri con recupero di passo, di nuovo 30 metri con recupero di passo, poi 20 metri con recupero di passo, poi 10 metri con recupero di passo. Ripetere almeno 3 serie (ottimale sarebbe 4) con recupero di 3 minuti tra una serie e l'altra.

Stretching, defaticamento, potenziamento addominale ed arti superiori.

Venerdì: Stesso lavoro del giorno precedente

Sabato: Scarico: 30 Minuti di corsa molto lenta e molti esercizi di stretching.

Finita la preparazione precampionato, si passerà ad allenarsi 2 o 3 volte a settimana...per mantenere e continuare il lavoro fatto...già da ora sono in studio soluzioni per creare gruppi di allenamento differenti da quelli del polo per dare la possibilità a TUTTI di potersi allenare con continuità!

Questo è un programma di allenamento impegnativo sia a livello fisico che mentale, ma assolutamente ambizioso e non impossibile da portare a termine, soprattutto per ragazzi più o meno giovani che si approciano, o si cimentano da tempo con il mondo del calcio dove sempre più viene richiesto un livello di **allenamento impeccabile, scrupoloso e categorico**, sia in termini fisici che mentali, è per questo che ho voluto appositamente e volutamente ripetere di continuo il concetto dell'allenamento di gambe e cervello alla fatica, lungo il programma in ogni giorno di allenamento.

Deve entrarci in testa, senza se e senza ma, che l'attività arbitrale, oggi più che mai è imprescindibile da un ottimo grado di allenamento psico-fisico, è imprescindibile da una corretta alimentazione, è imprescindibile dal presentarsi athleticamente e fisicamente pronti per affrontare e districare tutte le difficoltà che ogni gara nasconde!

Vi invito pertanto a riflettere sul serio, senza fronzoli o alibi su quale sia il vostro grado di allenamento e quali obiettivi volete raggiungere...

Via auguro sinceramente Buon Lavoro, e soprattutto Buon Divertimento!!! Rimango a disposizione per qualsiasi delucidazione, chiarimento o suggerimento.

Il Referente Atletico
Francesco Di Censo