



AIA CAN-D Stagione Agonistica 2009-2010

Test “5x30m” per Assistenti Arbitri: Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento

Introduzione

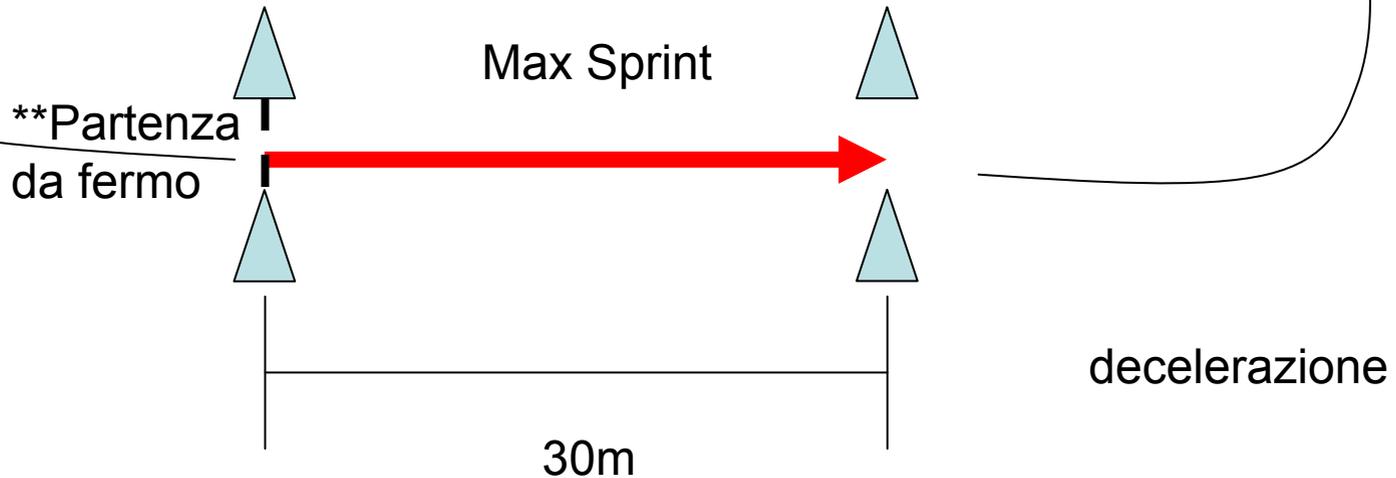
- Nel corso della gara l'Assistente Arbitro (AA) viene chiamato a far fronte a sequenze di attività svolte ad alta intensità con ridotti tempi di recupero.
- Pertanto l'Abilità di Ripetere Sprint (ARS) costituisce una peculiarità prestativa dell'AA.
- Lo scopo del test 5x30m è quello di valutare la tua efficienza nell'effettuare sprint massimali con ridotto tempo di recupero.
- Buone prestazioni in questo test sono indice di una buona efficienza fisica indispensabile per affrontare con successo la gara.

Test 5x30m

Il Test 5x30m

5x

Recupero Attivo (~25s)



** (attesa "via" 5s alla linea di partenza)

Il Test 5x30m

Il Test 5x30m

Modalità Operative

- La prova consiste nell'effettuare 5 sprint massimali di 30m in linea.
- Tra una prova e la successiva sono concessi 30s di recupero attivo.
- Nei 30s di recupero dovrai decelerare lo sprint (30m) una volta superata la linea di arrivo e guadagnare la linea di partenza (entro ~25s) per lo sprint successivo. Questo camminando o correndo lentamente.
- Dovrai quindi riposizionarti sulla linea di partenza (senza superarla) con un piede avanti all'altro e attendere da fermo (~5s) il "via" del Preparatore Atletico.
- E' richiesto il massimo sforzo ad ogni sprint.

Il Test 5x30m

Il Test 5x30m

Rilievo dei tempi

- Il tempo degli sprint viene rilevato dal momento in cui avrai sollevato il piede posteriore a quello in cui il tuo petto sarà sulla linea di arrivo.
- Il tempo di recupero partirà dal momento di arrivo.
- La somma dei tempi dei 5 sprint costituisce l'unico risultato del test.

Rilievo dei Tempi

Il Test 5x30m

Operatività richiesta

- Deliberati ritardi rispetto al “via” dato dal preparatore determinano l’interruzione della prova o nel caso che questo avvenga al quinto sprint l’effettuazione di un ulteriore sprint. In questo caso il tempo dello sprint di penalità verrà usato nel computo della prova.
- L’anticipo nella partenza costituisce un vostro evidente svantaggio. Nel caso che questo infici il rilievo corretto del tempo di sprint la prova viene immediatamente sospesa.
- Partenze lanciate (senza pausa attesa del “via”) determinano la sospensione immediata della prova.

Operatività Richiesta

Il Test 5x30m

Prestazioni Richieste

- Il tempo di percorrenza per ciascuno dei 5 sprint dovrà essere non superiore ai 5.10s per gli uomini e ai 6.10s per le donne.
- Il superamento di detto limite anche solo in uno sprint determina l'invalidazione della prova.
- Se il superamento dei limiti previsti avviene alla prima o seconda prova il test potrà essere ripetuto. Questo dopo opportuno recupero.
- Se il superamento dei limiti previsti avviene dopo la terza prova il test viene invalidato senza appello.

Prestazioni Richieste

Il Test 5x30m

Obiettivi

- Il tuo obiettivo di allenamento è quello di produrre nel test il minor tempo totale di percorrenza. Migliorandolo e/o mantendolo nel corso di tutta la stagione.
- Per il successo nel test è bene allenare la tua capacità accelerazione (capacità di sprint, potenza, forza) e la tua resistenza (che determina la capacità di recupero).
- Pratica nel corso degli allenamenti con regolarità il protocollo previsto per la prova, di modo da familiarizzarti con questo. Attua le strategie di riscaldamento a te più consone prima della prova.
- Frequenta il polo di allenamento a te più vicino per un corretto sviluppo delle tue potenzialità atletiche.

Obiettivi da Perseguire



AIA CAN-D Stagione Agonistica 2009-2010

Test “5x30m” per Assistenti Arbitri: Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento