

RISCALDAMENTO PRE-ALLENAMENTO

Le indicazioni per la preparazione gara e gli esercizi consigliati per il riscaldamento sono stati preparati e forniti dal prof. Marco Lucarelli resp. preparazione atletica Can.

Un riscaldamento diverso, per gli Arbitri.

La fase di attivazione, prima di ogni seduta è da considerarsi fondamentale per introdurre e preparare dal punto di vista metabolico e muscolare il soggetto alla fase centrale di allenamento..

Sicuramente un riscaldamento tradizionale, corsa continua , andature, skipp, corsa calciata laterale ect, è probabilmente preparativo per quelle che saranno le attività fisico- atletiche che l'arbitro svolgerà durante una seduta di allenamento.

La particolarità che lo contraddistingue sta innanzitutto nel differenziarlo individualmente.

Molti soggetti causa la loro costituzione fisica necessitano di tempi di preparazione più lunghi.

Inoltre ogni forma di riscaldamento conterrà dei contenuti qualitativamente diversi.

Questo perché se vogliamo proporre lavori es. di "forza" o di "velocità" non possiamo non preparare la muscolatura a sollecitazioni sicuramente forti. Questa specificità apportata sicuramente risulterà preventiva verso quegli infortuni che sono da considerare il nemico n° 1 della condizione fisica dell'Arbitro.

Nonostante tutto l'arbitro è durante la gara attento allo svolgimento di molteplici situazioni che possono variare in continuazione.

Spesso ogni sua immediata decisione può avvenire in condizioni variabili, correre ad alta intensità , osservare l'assistente di gara per verificare la regolarità dell'azione ect..

E' necessario quindi che svolga anche delle esercitazioni specifiche che siano ottimali per "allenare" l'attenzione e la concentrazione.

E affinché una buona seduta sia funzionale ed efficace in tutta la sua durata è giusto considerare anche il riscaldamento un momento non solo di preparazione fisico - atletico ma anche un momento di attivazione e preparazione mentale.

Quindi proporre delle esercitazioni che siano motivanti e funzionali allo stesso modo, è l'obiettivo della descrizione di queste proposte operative.

Lo svolgimento prevede che gli atleti corrano in uno spazio prima definito a ritmo blando, e che il preparatore variando di continuo la posizione in mezzo al campo dia dei segnali.

Ogni 4-5 segnali verrà proposto un allungo , uno scatto, una accelerazione, una corsa lanciata ect. a quindi delle variazioni di corsa in relazione al momento del riscaldamento.

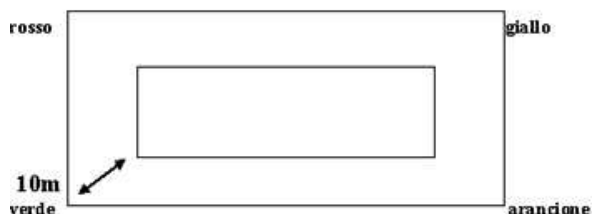
Alla fine di questo piccolo "circuit" dinamico verranno proposti esercizi di stretching, per poi ricominciare e continuare fino al termine del tempo prestabilito per effettuare il riscaldamento.

1° es. Con segnali visivi

Braccio alto = corsa calciata, braccio in fuori = corsa laterale e così via.

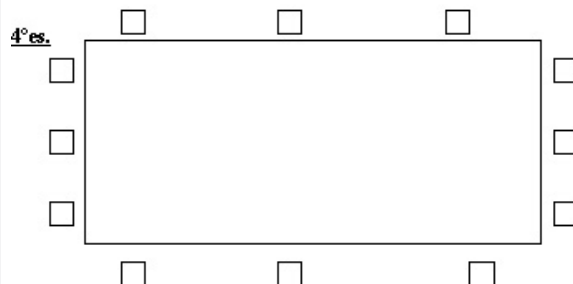
2° es. al colore della casacca o del delimitatore rosso = skipp basse, al giallo corsa dietro.

3°es.



Il preparatore indicherà un colore al quale verrà attribuito un esercizio gli arbitri che nel mentre effettueranno una corsa blanda si dirigeranno uscendo fuori dalla zona di competenza verso il colore indicato.

La distanza minima tra il vertici del rettangolo interno e vertici di quello esterno sarà di 10m.



Ad ogni quadrato che possono essere dei colori o attrezzi utilizzati corrisponde un esercizio, al comando del preparatore l'atleta a secondo del colore o dell'attrezzo indicato si dirigerà frontalmente al colore dichiarato per poi riprendere la corsa blanda.