Associazione Italiana Arbitri

METODO CCVV

THE COURAGE TO INNOVATE

https://youtu.be/mZzAYun51tg

RECUPERO POST GARA

Microciclo: Ottobre 1

COORDINAZIONE, FORZA, FLESSIBILITA'

C5

note aggiuntive

RECUPERO POST GARA

OK per tutti

STOP /

RISCALDAMENTO

10' a carattere generale;

FASE CENTRALE

1) 2X15' Jogging, anche variando sensibilmente l'andatura durante la corsa per brevi tratti;

2) 15' es. di mobilità articolare, di *stretching* e di tonificazione dei principali distretti muscolari partendo dal busto;

3) 10' serie di andature per la tecnica analitica della corsa su distanze max di 25 m nelle varie modalità: rullate, *skip*, calciata avanti e dietro, camminata sui talloni, andatura laterale incrociata, passo stacco sx, dx, corsa saltellata, slanci alternati degli arti inferiori ecc.

DEFATICAMENTO

Stretching statico ed esercizi posturali.

LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

Gianni Bizzotto in accordo con il Metodologo Fabrizio Perroni

POTENZIAMENTO MUSCOLARE

C5

note aggiuntive

2° ALLENAMENTO

OK per tutti IN SPECIE AA E C5

STOP meno di 2gg dalla gara

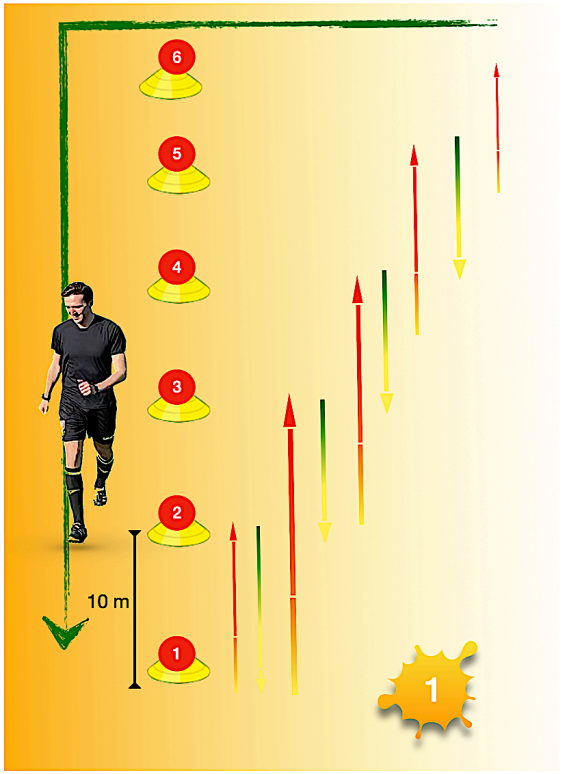
Riscaldamento: 10' corsa + andature e Stretching
Lunghezza percorso: 50 m (colore arancione)
Distanze in verticale tra i coni: 10 m
Fase centrale 1 (Avanti e ritroso)
Senza pause 2 serie x 7' ; recupero 5' .
- da **1 a 2** *sprint* avanti;
- da **2 a 1** ritroso:
- ... (continiare) da **6 a 1** *Jogging*;

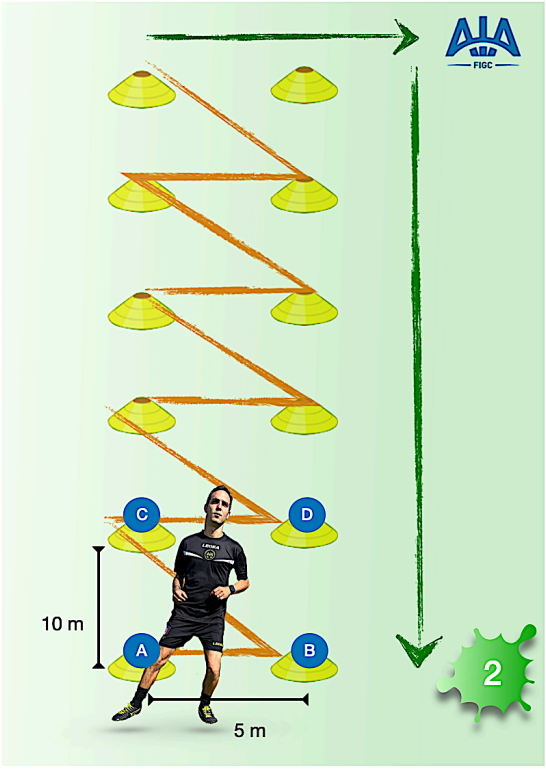
Variante: due serie x 7': Accelerazione in avanti: 1-2; 1-3;1-4;1-5;1-6; Rientri in modalità Jogging.
Fase centrale 2 (colore verde). (Laterale e avanti)
Lunghezza percorso: 50 m.
Due file di coni a 5 m di distanza e 10 m in verticale.
Senza paure 2 serie x5'. Recupero 5'.
- Da A a B laterale
- Cambio di direzione, da B a C avanti in diagonale ad alta intensità;
- da C a D diagonale avanti ad alta intensità. Rientro in modalità Jogging.

***Cool*-down**
- **10' *stretching* statico** ed esercizi respiratori, per favorire il riportare gli indici fisiologici alla quasi normalità.

CAPACITA' COORDINATIVE E RESISTENZA AEROBICA

Microciclo
OTTOBRE 1





LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

Velocità e rapidità

C5

note aggiuntive

3° ALLENAMENTO

OK per tutti

STOP meno di 2gg dalla gara

ACCELERAZIONI E SPRINT

Microciclo: **Ottobre** **1**

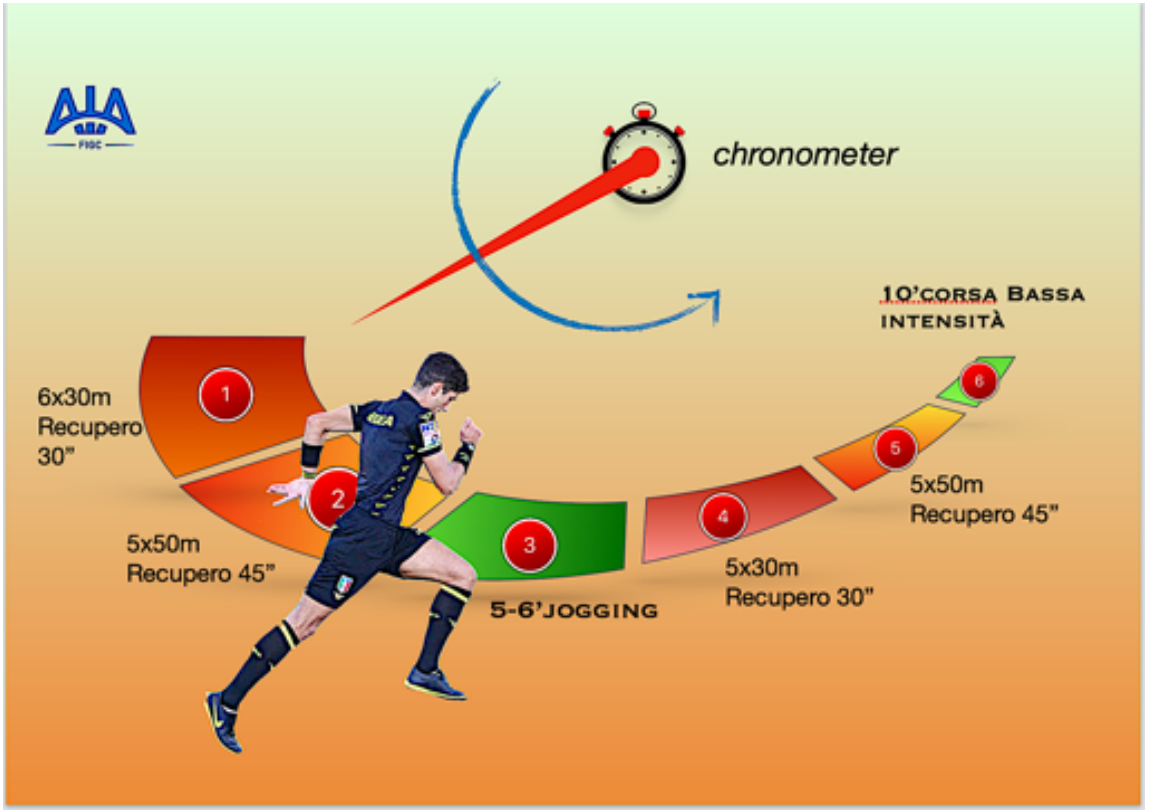
RISCALDAMENTO: 20' a carattere generale,
- Esercizi di *Stretching* dinamico alternati a quelli di preatletismo;
- Andature e Balzi su una distanza massima di 20 -30m. Concludere il riscaldamento con tratti di corsa partendo da tratti di 40 metri in progressione per arrivare agli ultimi, sempre alla max velocità di 10 e 5 metri.

FASE CENTRALE

IL RECUPERO DEVE ESSERE INCOMPLETO TRA UNA RIPETUTA E L'ALTRA.

Le prove sulla resistenza alla velocità è che bene che siano cronometrate.
- 6x30 m massima *accelerazione* con recupero incompleto tra le singole prove (30").
- 5 x 50 m *accelerazione* con 45" di recupero;
- 5-6' *jogging*;
- 5 x 30 m *massima accelerazione*. Recupero 30";
- 5x50 m accelerazione. Recupero 45"
- 10' *corsa a bassa intensità*.

DEFATICAMENTO .- *Jogging* 10', *Stretching* ed esercizi posturali.



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

ESERCITAZIONI LATTACIDE

C5

note aggiuntive

3 ° allenamento alternativo

OK in specie C11, C5

STOP a 3 gg dalla gara

Riscaldamento 15':

corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni). *Stretching* dinamico.

Concludere con 5-6 accelerazione su distanze progressivamente più corte, dai 40m ai 5 m.

Fase centrale.

Circuito. Distanza 240 m. 7x 5'. Rec. 3' .

1) Jogging (8-10 km/h) per 40 m in 15";
2) Media intensità (13-15 km/h) per 80 m in 20";
3) Jogging (8-10 km/h) per 40 m in 15";
4) Media intensità (13-15 km/h) per 80 m in 20";

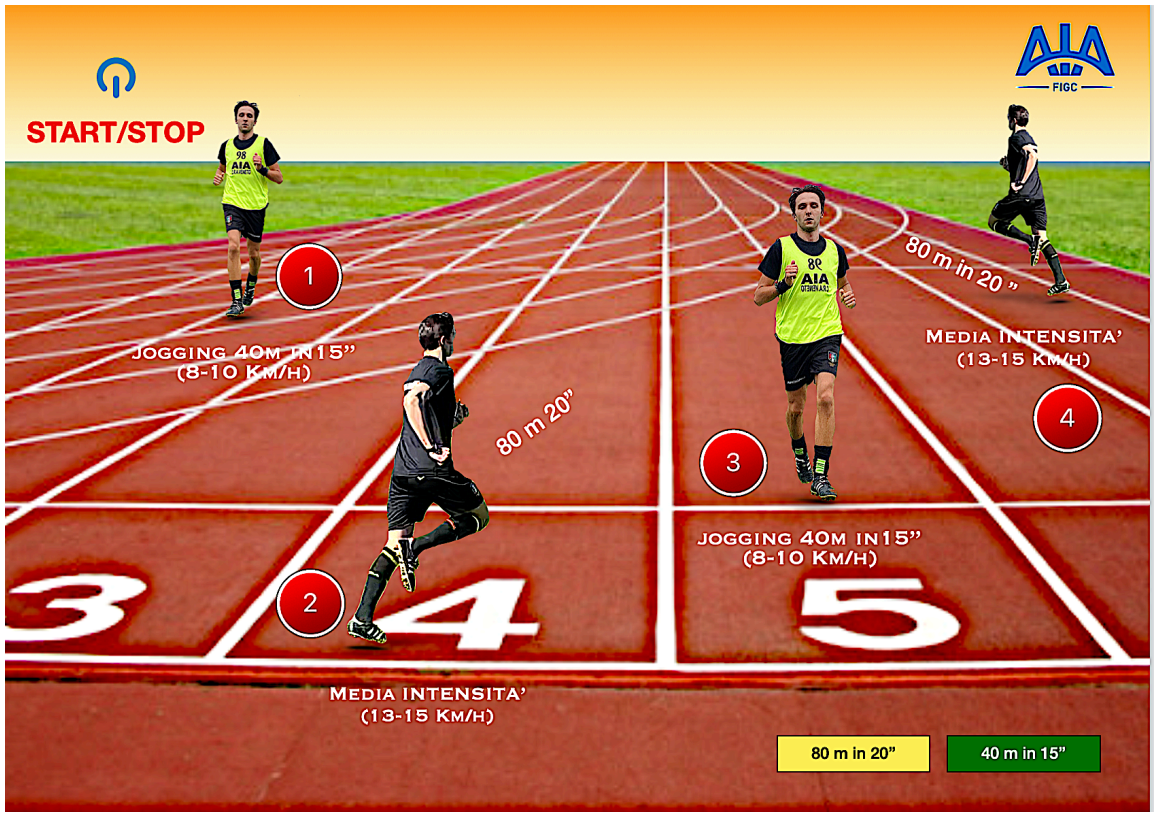
- **15' jogging**.

Cool down

Stretching statico + es. di rilassamento muscolare.

INTENSITA' INTERMITTENTI

Microciclo: OTTOBRE 1



LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.

Gianni Bizzotto in accordo con il Metodologo Fabrizio Perroni

ACCELERAZIONE E VELOCITA'

C5

note aggiuntive

Ultimo allenamento

OK per tutti

STOP a 1 gg dalla gara

Riscaldamento
20' ma prolungarlo se necessario. Mobilizzazione delle caviglie. Corsa sul posto, a ginocchia alte, calciata dietro, balzi e saltelli nelle varie direzioni. Esercizi per il tronco: flessioni, estensioni, torsioni, circonduzioni). *Stretching* dinamico.

Concludere con 5-6 esercizi sui 5 - 10 m massima reattività e rapidità nelle varie stazioni (eretta, seduta, decubito).

Fase centrale.

1) 4X20 m massima accelerazione; cammino al punto di partenza:
2) 3X30 m massima accelerazione; cammino al punto di partenza:
- Jogging 3'.
3) 3x40 m massima accelerazione; cammino al punto di partenza:
- Jogging 3'
3) 3x40 m massima accelerazione; cammino al punto di partenza:
- Jogging 3'
- 4X20 m massima accelerazione; cammino al punto di partenza.
- **5-6' jogging**.

Cool down. *Stretching* statico + addominali + es. di rilassamento muscolare.

LAVORO ANAEROBICO ALATTACIDO

Microciclo: **OTTOBRE** **1**

LE ANDATURE IN GARA

8-10 km/h	10-12 km/h	13-16 km/h	17-19 km/h	20-22 km/h	23-26 km/h	> 26 km/h
20% Jogging	30/40% Bassa intensità	50/60% Media intensità	70/80% Alta intensità	90% Intensità sub. Max	95% Intensità max int.	> 95% Sprint

I km/h si riferiscono alle differenti andature mediate in campo e utilizzate per facilitare l'analisi della prestazione dell'Arbitro. Le percentuali di carico, invece, non sono associate alla velocità indicata (perché il massimale di ognuno è differente), ma allo spettro dei colori utilizzato nella rappresentazione grafica delle proposte di allenamento.