



AIA- FIGC

Il test 5x30m: Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento

Introduzione

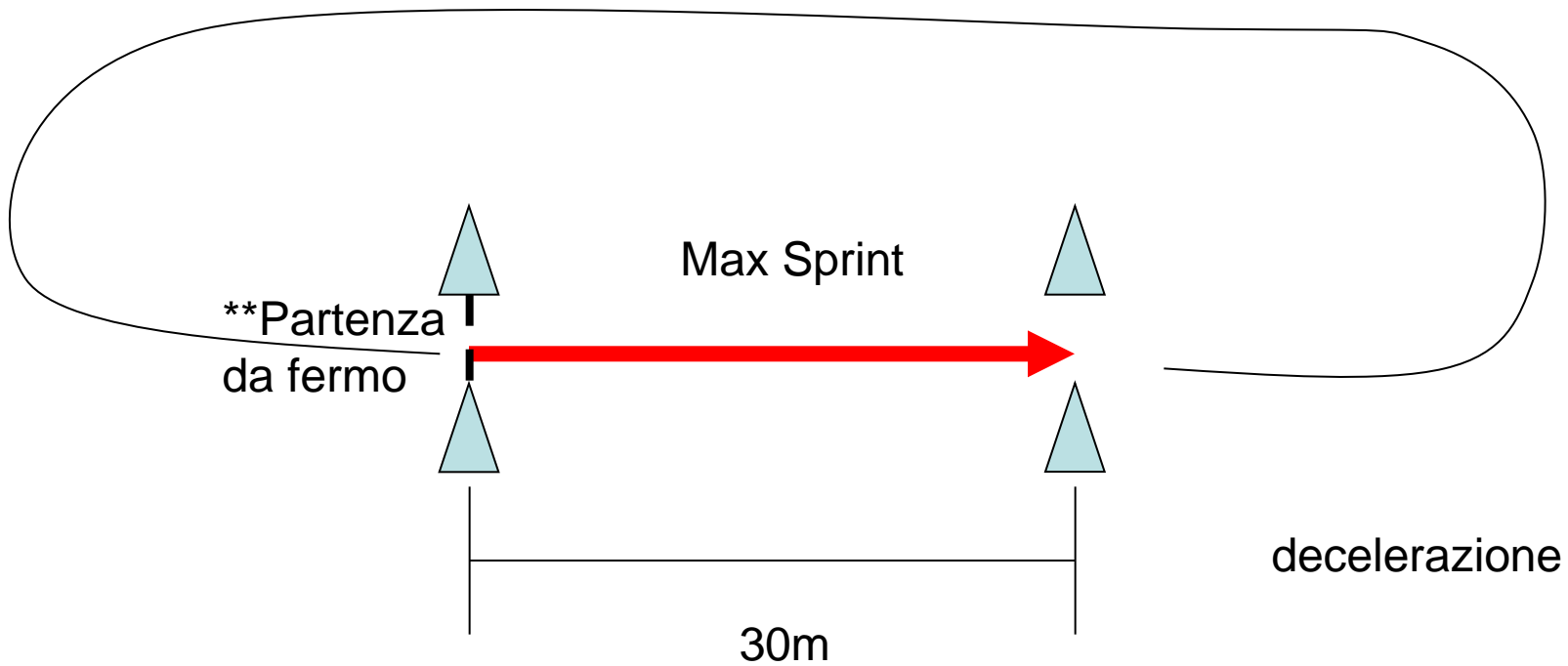
- Nel corso della gara l'arbitro e l'assistente arbitro viene chiamato a far fronte a sequenze di attività svolte ad alta intensità con ridotti tempi di recupero.
- Pertanto l'Abilità di Ripetere Sprint (ARS) costituisce una peculiarità prestativa della prestazione arbitrale.
- Lo scopo del test 5x30m 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 30 metri in linea.
- Tra una prova e la successiva sono concessi 30 secondi di recupero attivo.
- Nei 30 secondi di recupero dovrai decelerare lo sprint (30 metri) una volta superata la linea di arrivo e guadagnare la linea di partenza (entro ~25 secondi) 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 (~5 secondi) il "via" del Preparatore Atletico.
- E' richiesto il massimo sforzo ad ogni sprint.

Il Test 5x30m

Rilievo dei tempi

- Il tempo degli sprint nel caso di cronometraggio manuale 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. In ogni sprint dovrà essere superato il tempo stabilito dal Modulo per la Preparazione Atletica del Settore Tecnico AIA-FIGC per l'OT di appartenenza.

Il Test 5x30m

Operatività richiesta

- 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 e attesa del "via") determinano la sospensione immediata della prova.
- Il test deve essere portato a termine anche nel caso non si superino nel corso di questo, in uno o più sprint, i limiti imposti per l'OT di appartenenza dal Modulo per la Preparazione Atletica del Settore Tecnico AIA-FIGC. Fa eccezione il caso di infortunio.

Operatività Richiesta

Il Test 5x30m

Prestazioni Richieste

- Il tempo massimo di percorrenza per ciascuno dei 5 sprint è quello previsto dal Modulo per la Preparazione Atletica del Settore Tecnico AIA-FIGC per l'OT di appartenenza.
- Il superamento dei limiti previsti per l'OT di appartenenza anche solo in uno sprint determina l'invalidazione della prova.
- Il test non può essere ripetuto nel corso della stessa sessione di valutazione.

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- FIGC

Il test 5x30m: Specifiche Operative

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica
Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento