



**AIA- Stagione 2013-2014**

# **Test “5x30m” per Assistenti Arbitri: Specifiche Operative**

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento

# Introduzione

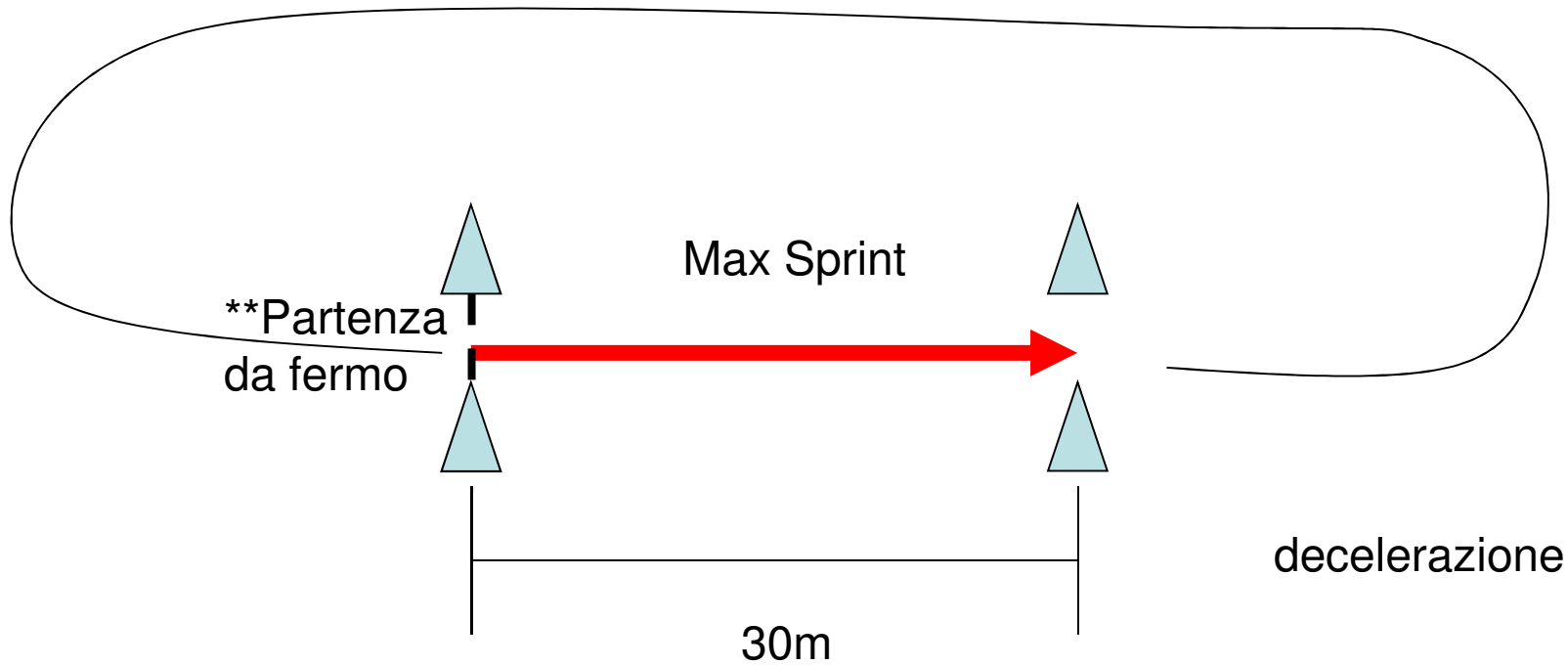
- Nel corso della gara l'Assistente Arbitro (AA) viene chiamato a far fronte a sequenze di attività svolte ad alta intensità con ridotti tempi di recupero.
- Pertanto l'Abilità di Ripetere Sprint (ARS) costituisce una peculiarità prestativa dell'AA.
- Lo scopo del test 5x30m è quello di valutare la tua 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 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

# 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.

## Rilievo dei Tempi

# 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.

**Operatività Richiesta**

# Il Test 5x30m

## Prestazioni Richieste

- Il tempo di percorrenza per ciascuno dei 5 sprint è quello previsto dall'organo tecnico di appartenenza.
- Il superamento di detto limite anche solo in uno sprint determina l'invalidazione della prova.

**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- Stagione 2013-2014**

# **Test “5x30m” per Assistenti Arbitri: Specifiche Operative**

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento