



Single – Double – Single
High Intensity Interval Test

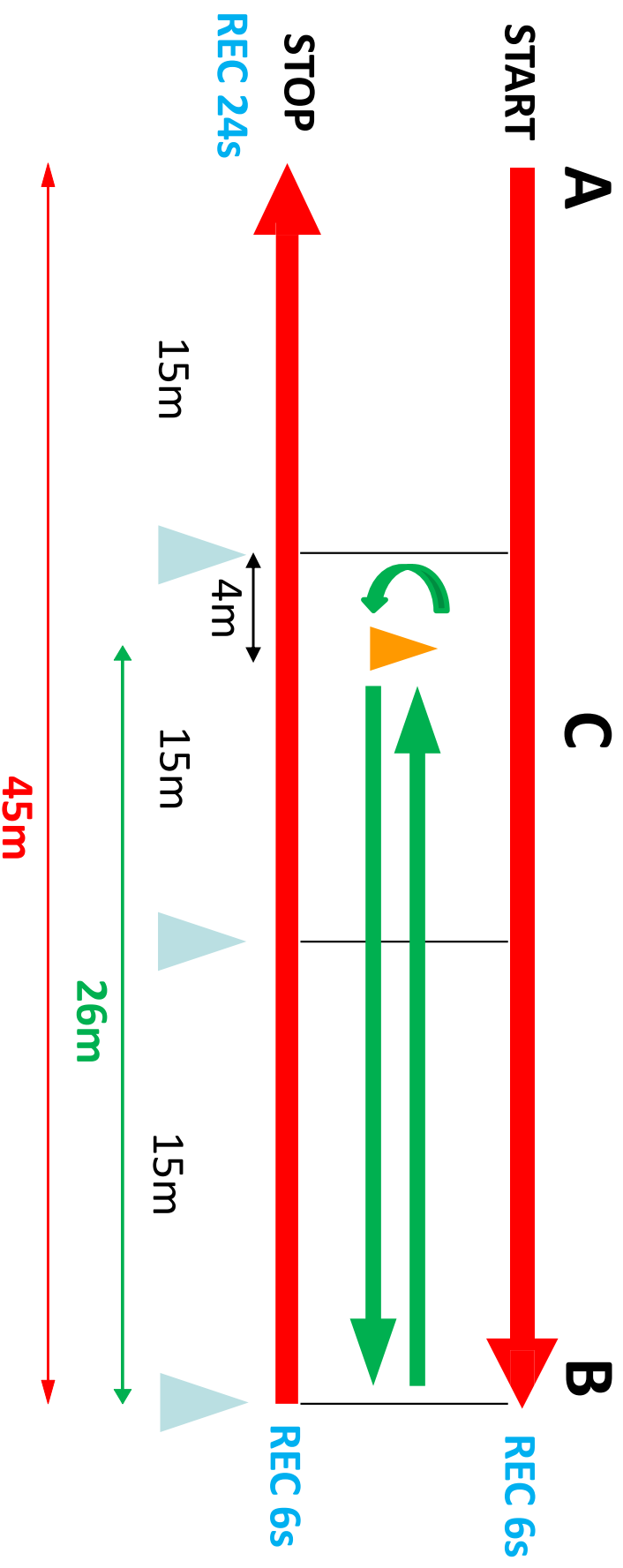
Settore Tecnico Arbitrale
Modulo per la Preparazione Atletica

Introduzione

- Una delle peculiarità della prestazione fisica arbitrale è quella di effettuare l'esercizio intermittente ad alta intensità
- Le distanze della prova sono simili alle distanze percorse in gara di 50m - 60m (area-area)
- Si percorrono 15 ripetizioni (3 serie da 5), per un totale di 142m per ripetizione con specifica attinenza al modello prestativo
- Minore impatto sull'apparato locomotore (tendini, articolazioni, legamenti)

Grafico

- Buone prestazioni in questo test sono indice di una buona efficienza fisica indispensabile per affrontare con successo la gara



Dati tecnici

- Nella prima serie si effettua un warm up di 5 ripetizione con un graduale aumento di velocità e intensità:

<u>45m</u>	<u>52m</u>	<u>45m</u>
16s	22s	16s
15s	20s	15s
13s	18s	13s
13s	18s	13s
13s	18s	13s

- Nella seconda e terza serie si percorreranno i 45m in 12 secondi, mentre i 52m (26m+26m) in 16 secondi
- La durata complessiva è di circa 21 minuti
- La velocità media sui 45m è di circa 3,75 m/s mentre per i 52m è di circa 3,25 m/s

Descrizione di una ripetizione

- Il test consiste nell'effettuazione di 3 serie da 5 ripetizioni ciascuna di 45m + 26m + 26m + 45m.
- Si parte al fischio d'inizio dal punto A per raggiungere il trillo successivo nel punto B. Recupero 6 secondi.
- Ogni 15 metri di percorrenza verranno scanditi dei beep sonori di intertempo per aiutare l'arbitro nel gestire la propria velocità
- Terminato il recupero, al fischio sonoro, si effettua una navetta dal punto B di 26 metri ruotando attorno al punto C (COMANDO SONORO "TURN") e ritornando al punto B entro il fischio successivo. Recupero 6 secondi
- Terminato il recupero si effettuano 45 metri dal punto B al punto A entro il fischio finale. Recupero 24 secondi
- Al termine delle 5 ripetizioni (SERIE) è previsto un recupero di 84 (24+60) secondi

Il Protocollo

- Nel corso del test l'arbitro deve toccare sempre le linee di partenza e di arrivo con un piede, entro il comando sonoro
- Nel caso che l'arbitro non sia in grado di arrivare in tempo al comando sonoro per due volte, anche non successive sulla linea di competenza, verrà escluso dalla prova. Ogni ritardo verrà segnalato quale ammonizione e due di queste determinano la fine della prova.
- I beep intermedi non sono soggetti a sanzioni
- Per risultare idoneo l'arbitro deve completare le tre serie per un percorso totale di 2130m
- Si consigliano corsie di almeno 150 cm, con la supervisione di almeno 2 preparatori per un gruppo di massimo 10 arbitri

Il Protocollo

- Il termine della prova avviene per decisione dell'arbitro (consapevolezza nel non essere in grado di continuare nel ritmo via via imposto dal dettato sonoro) o per somma di ammonizioni
- Nel caso in cui l'arbitro volesse rinunciare a partire durante l'esecuzione dei test rimanendo sulla linea di partenza, il test sarà considerato non superato
- L'arbitro deve effettuare l'inversione di marcia nel punto C a comando sonoro "Turn", pena ammonizione o espulsione
- L'ammonizione e l'espulsione possono essere sanzionate con l'esibizione del cartellino o con notifica verbale
- Al termine del test l'arbitro deve fermarsi e attendere in prossimità della linea d'arrivo

Settore Tecnico Arbitrale

Modulo per la Preparazione Atletica

