

# La PREPARAZIONE ATLETICA in CHIAVE MODERNA HA INIZIO con i CRA/OTP/OTS

UN MODELLO DA COPIARE

How can I help You?

ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 5 Dicembre 2021

<i>Per visualizzare il video <a href="#">clicca sull'immagine</a></i>		TITOLO	Data
 NUOVO		<b>ALLENAMENTI in SALITA</b>	05/12/2021
 1		<b>La Preparazione Atletica in Chiave Moderna ha inizio con i CRA/OTP/OTS</b>	
 2		<b>Componenti lattacide</b>  Esercitazioni ad alta intensità - Schemi	31/10/2021

**ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 5 Dicembre 2021**

<i>Per visualizzare il video <a href="#"><u>clicca sull'immagine</u></a></i>		<b>TITOLO</b>	<b>Data</b>
 3 	<p><b>Preatletismo generale</b></p> <p>Andature, esercizi isometrici e di potenziamento</p>	25/10/2021	
 4 	<p><b>Forza Resistente</b></p> <p>Esercizi di forza resistente a carico naturale</p>	8/11/2021	
 5  <p>La suola deve ammortizzare i microtraumi d</p>	<p><b>Riscaldamento Pre-allenamento</b></p> <p>Andature e speed ladder</p>	14/11/2021	

## ARGOMENTI TRATTATI da Ottobre 2021 al 5 Dicembre 2021

<i>Per visualizzare il video <a href="#"><u>clicca sull'immagine</u></a></i>		TITOLO	Data
 6		<b>Tonificazione ed Errori</b>  Tonificazione degli addominali, arti inferiori e superiori	20/11/2021
 NUOVO		<b>Differenziali Donne</b>	28/11/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	<b>Introduzione all'allenamento</b>	Sintesi 3/9/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	<b>Indagine conoscitiva Referenti CRA</b>	18/9/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	<b>10 Domande e risposte</b>	Sintesi 27/9/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	<b>Gli indicatori che concorrono nella valutazione atletica dell'Arbitro</b>	Sintesi 3/10/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	<b>La Forza - Esercizi di Potenziamiento muscolare</b>	Estratto 10/10/2021
<i>PDF</i>	<i>Allegato ai programmi</i>	<b>Test Atletici a confronto (SDS / Yo-YO-IR1)</b>	Sintesi 8/11/2021

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

AGILITA' E RESISTENZA ALLA VELOCITA'  
MARTEDI' O MERCOLEDI'

DICEMBRE

2

Microciclo

RISCALDAMENTO + FASE CENTRALE

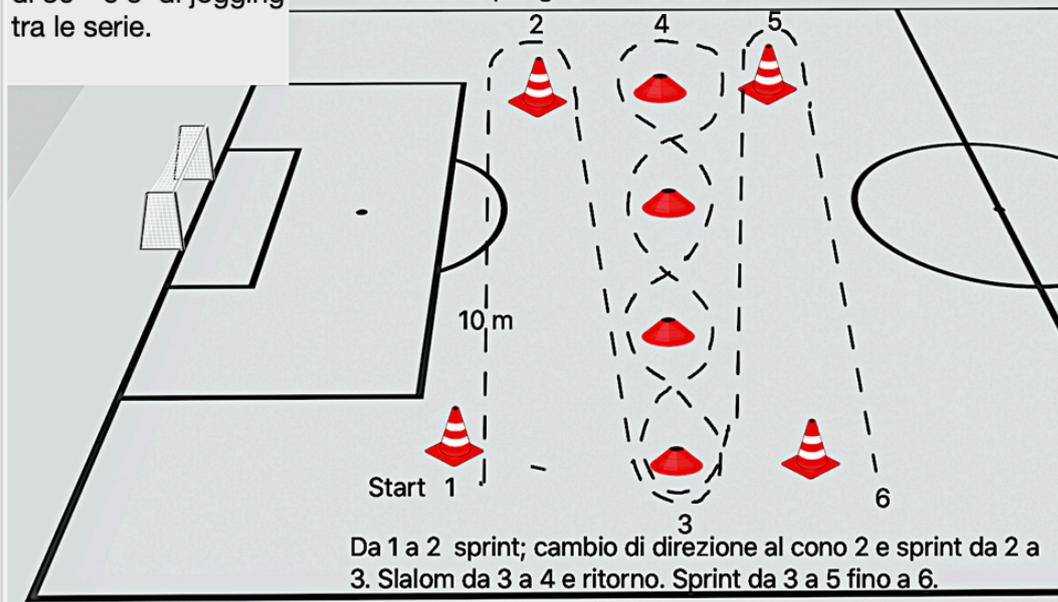
- 10/15' di corsa a ritmo blando + es di mobilità articolare
- 5' esercizi di reattività
- 4 allunghi sui 50/70 m
- 4 X 200 m con intervalli inferiori al minuto

CONTINUAZIONE FASE CENTRALE

Prova di agilità. Se ripetuta una sola volta, può essere utilizzata come Test di valutazione ("Illinois Agility Test" ); se ripetuto più volte con tempi di recupero incompleti diventa un mezzo di allenamento per la resistenza alla velocità.

Per la resistenza alla Velocità: ripetere 2x (7-8) volte con Rec. di 30" e 5' di jogging tra le serie.

PROVA DI AGILITA' E RESISTENZA ALLA VELOCITA'.  
DISTANZA 10 metri tra i coni in verticale. Tempo di esecuzione per giro: dai 15" ai 17" .



DEFATICAMENTO

- 5' Corsa a ritmo blando + 5' es. di stretching.

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

TEMA METODOLOGICO: ESERCITAZIONE  
INTERMITTENTE (GG CENTRALI)

DICEMBRE

2

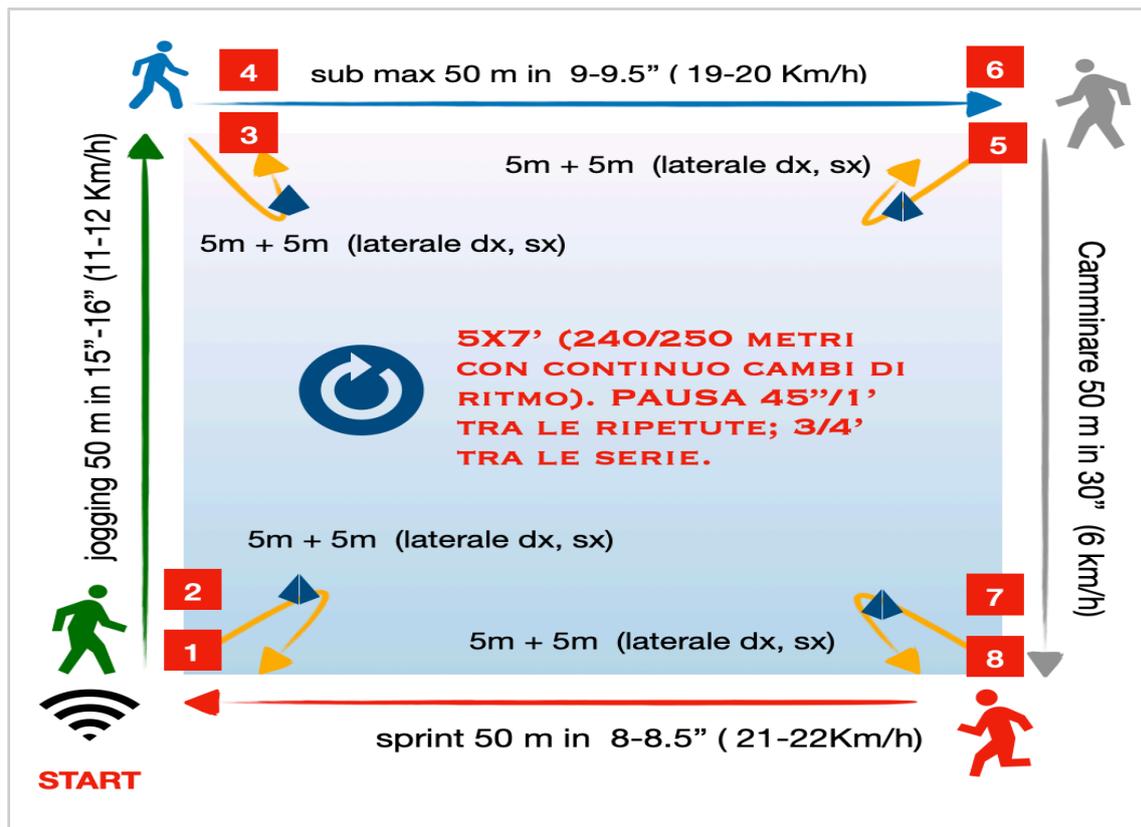
Microciclo

RISCALDAMENTO (WARM UP)

10' corsa (Scala Borg 2-3);  
5' di esercitazioni per la mobilità articolare;  
5' Andature (Skip, Calciate ecc. sui 10/15m);  
5x allunghi 15/20m con recupero pari distanza effettuando jogging;

FASE CENTRALE - PROGRAMMA AGGIUNTIVO

Come da schema



DEFATICAMENTO

- 10' Stretching dinamico

Il Coord. Ref. CRA G.Bizzotto

Il Res. Mod. Prep. Atl. V.Guaitieri

SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA  
FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

Tema metodologico: ALTA INTENSITA' (GG CENTRALI)

DICEMBRE

2

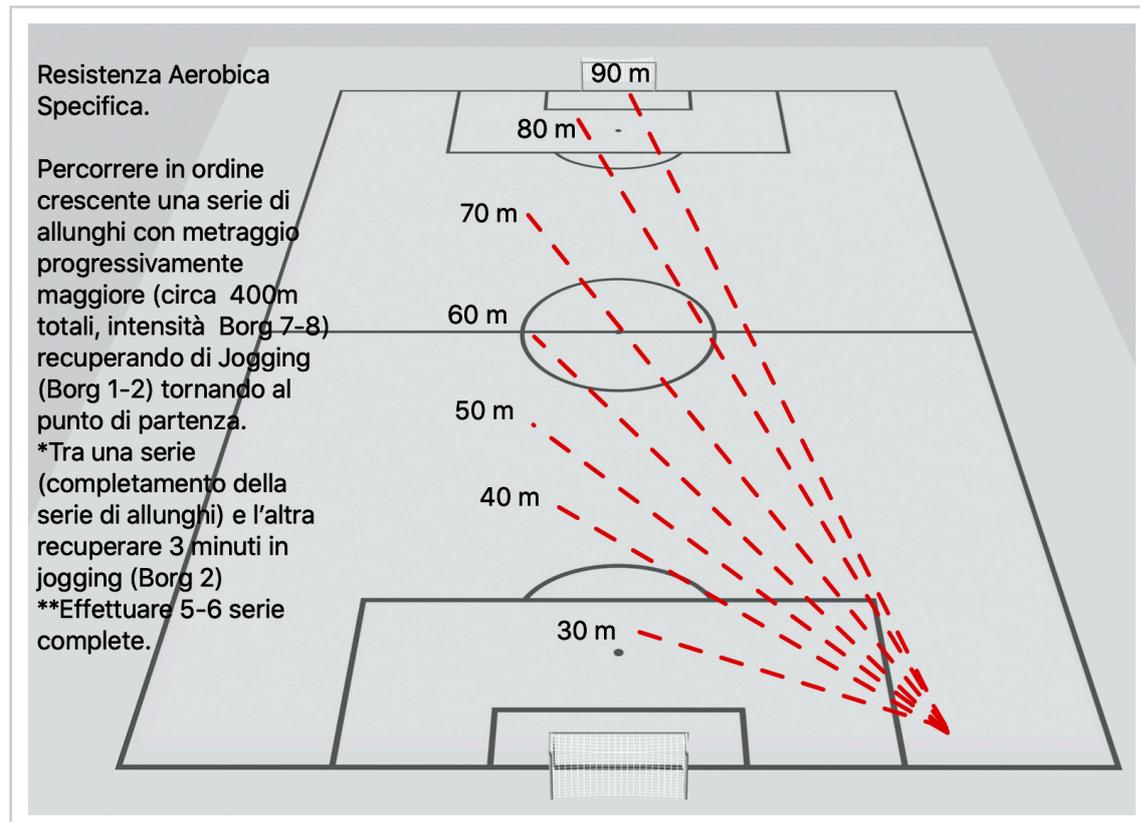
Microciclo

RISCALDAMENTO

10' corsa (Scala Borg 2-3);  
5' di esercitazioni per la mobilità articolare + stretching dinamico  
5' Andature;

FASE CENTRALE

Come da schema.



DEFATICAMENTO

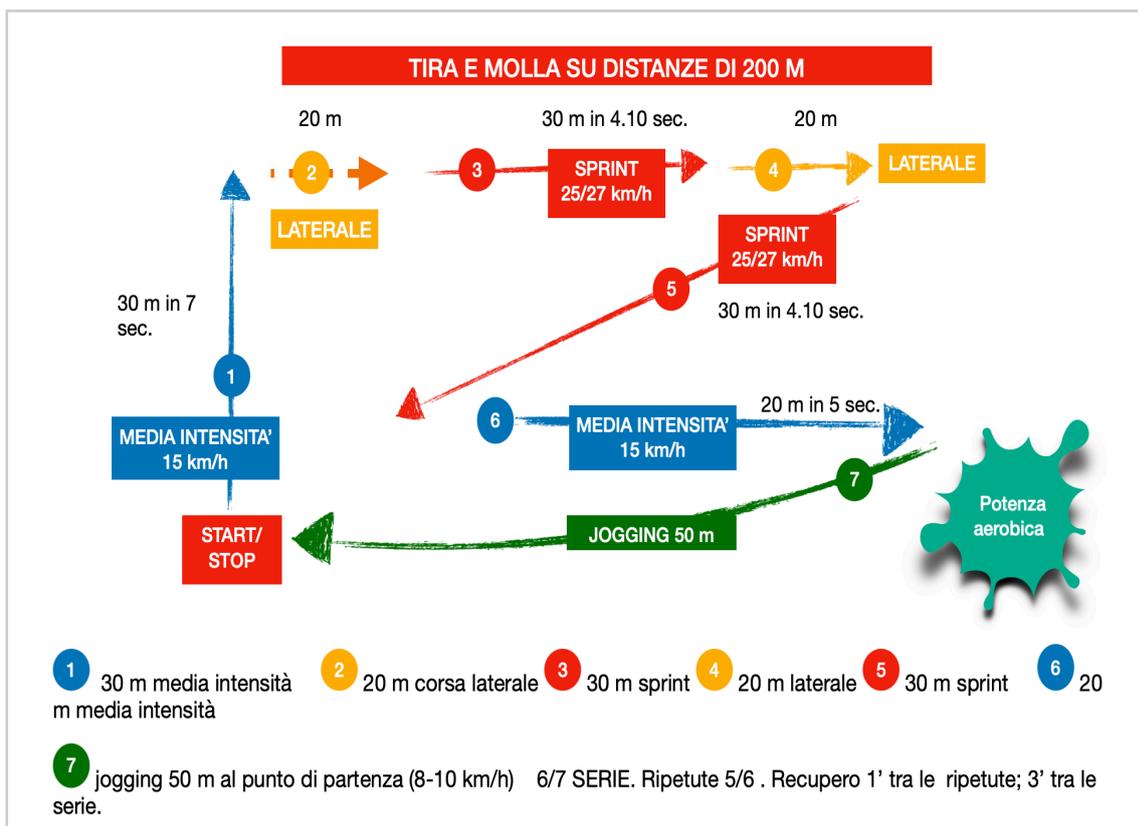
10' corsa a ritmo blando + Stretching statico

WARM-UP (RISCALDAMENTO)

- 10' Corsa a ritmo blando FC 120 - 130 BM
- 5' Andature nei vari modi.
- 10 Esercizi di tonificazione a carattere generale

FASE CENTRALE

ALLENARE LE COMPONENTI LATTACIDE MEDIANTE ESERCITAZIONI AD ALTA INTENSITA' CON RECUPERO INCOMPLETO TRA LE RIPETIZIONI (G. BORG 7/8 CR-10)



DEFATICAMENTO

- 5' jogging - Stretching statico

# SETTORE TECNICO - MODULO PREPARAZIONE ATLETICA

## FORMAZIONE ATLETICA DEI CRA



How can I help You?

ATTIVAZIONE PRE-GARA (DI NORMA VENERDI')

DICEMBRE

2

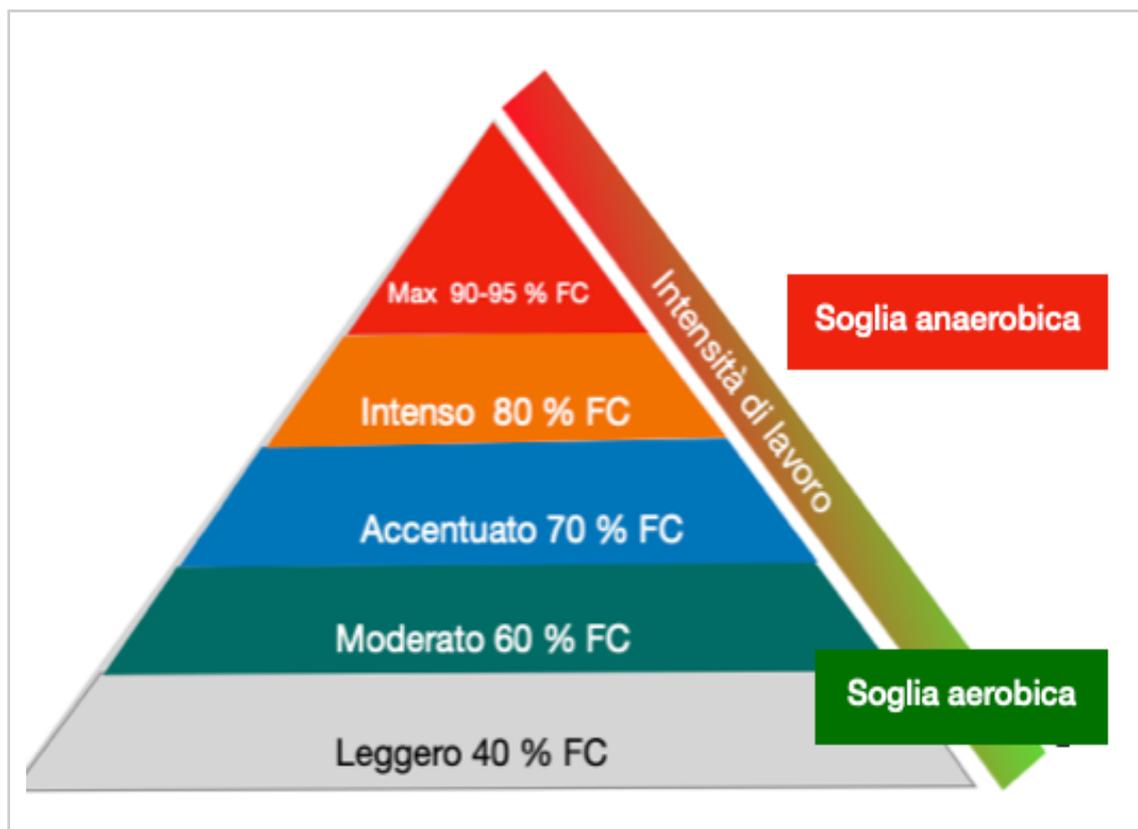
### RISCALDAMENTO

- Riscaldamento tradizionale: 10 ' corsa FC max 120;
- 5' stretching dinamico e di mobilità articolare
- 5' reattività muscolare (partenze e accelerazioni su 5-10 metri, da decubito prono, supino... )

Microciclo

### FASE CENTRALE

5x10m sprint con recupero completo; 3' jogging/cammino, mobilità articolare;  
5x 20m sprint - recupero completo;  
3' jogging/cammino, mobilità articolare;  
4' corsa effettuando uno sprint di 2-3" ogni 30-40"



### DEFATICAMENTO

10' Mobilità articolare ed es. di tecnica analitica