

ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI  
**Comitato Regionale Veneto**  
PREPARAZIONE ATLETICA  
2012-2013



### Allenamento sul terreno di giuoco

Caro Collega, si richiama l'attenzione sulla necessità di privilegiare gli allenamenti sul terreno di giuoco in erba piuttosto che in pista di atletica che risulta essere poco idonea a ridurre i microtraumi da impatto e poco adatta a potenziare e a tonificare i distretti muscolari specifici richiesti dalla nostra attività.

Anche la visione d'insieme, stimolata in occasione delle esercitazioni in gruppo, risulta di difficile attuazione, senza dimenticare che la pista di atletica si rivela meno adatta a stimolare in modo naturale i meccanismi propriocettivi.

Una nostra indagine condotta alcuni anni fa a livello nazionale rilevò che complessivamente un 43% degli associati avvertiva dolori tendinei e un impressionante numero di arbitri denunciava obiettive difficoltà nelle fasi di appoggio del piede in corsa con conseguenti traumi ed infiammazioni all'apparato tendineo.



Le cause potevano essere diverse: da errori nella distribuzione dei carichi, al terreno non adatto alle esercitazioni di corsa perché a consistenza troppo dura o soffice, all'accumulo incontrollato del peso corporeo, all'uso indiscriminato di calzature non adatte

o eccessivamente usurate, alla predisposizione individuale, ecc.



Ne deriva che intervenire sulla diffusa ipotonicità muscolare, anche quella della volta plantare, attraverso attività analitiche coordinative e tonificanti da condurre sul terreno di giuoco in erba calzando di tanto in tanto le scarpe da calcio, benché prive di elementi ammortizzanti e basse al calcagno, si possono prevenire lesioni di tipo infiammatorio perché si potenziano le fasce muscolari del piede nel suo insieme.

Il campo in erba, rispetto alla pista di atletica, risulta poi essere più adatto alle nostre esigenze per un lavoro individualizzato e proporzionato dal punto di vista qualitativo e quantitativo alle capacità ed alle possibilità psichiche e neurofisiologiche e fisiche generali degli associati.



*Privilegiare gli  
allenamenti sui terreni  
in erba*

Sarà pertanto vostro compito dosare esattamente i carichi, ivi compresa la scelta del metodo di lavoro: diretto o strutturante e degli spazi aperti ove condurre le esercitazioni, giocando sulle variabili dell'esercizio, ricordando che il 30% del campione statistico preso in esame subisce infortuni da sport, ma poiché nella nostra attività viene a mancare un regolare contatto con l'avversario, si evince che gli infortuni sono dovuti quasi sempre ad un cattivo allenamento di distretti corporei sottoposti ad intense sollecitazioni specifiche.

Non esitate a contattarci per qualsiasi necessità.

Un caro saluto.  
Gianni Bizzotto

