



**AIA- Stagione 2009-2010**

# **L'Assistant Referee Intermittent Endurance Test (ARIET): Specifiche Operative**

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento

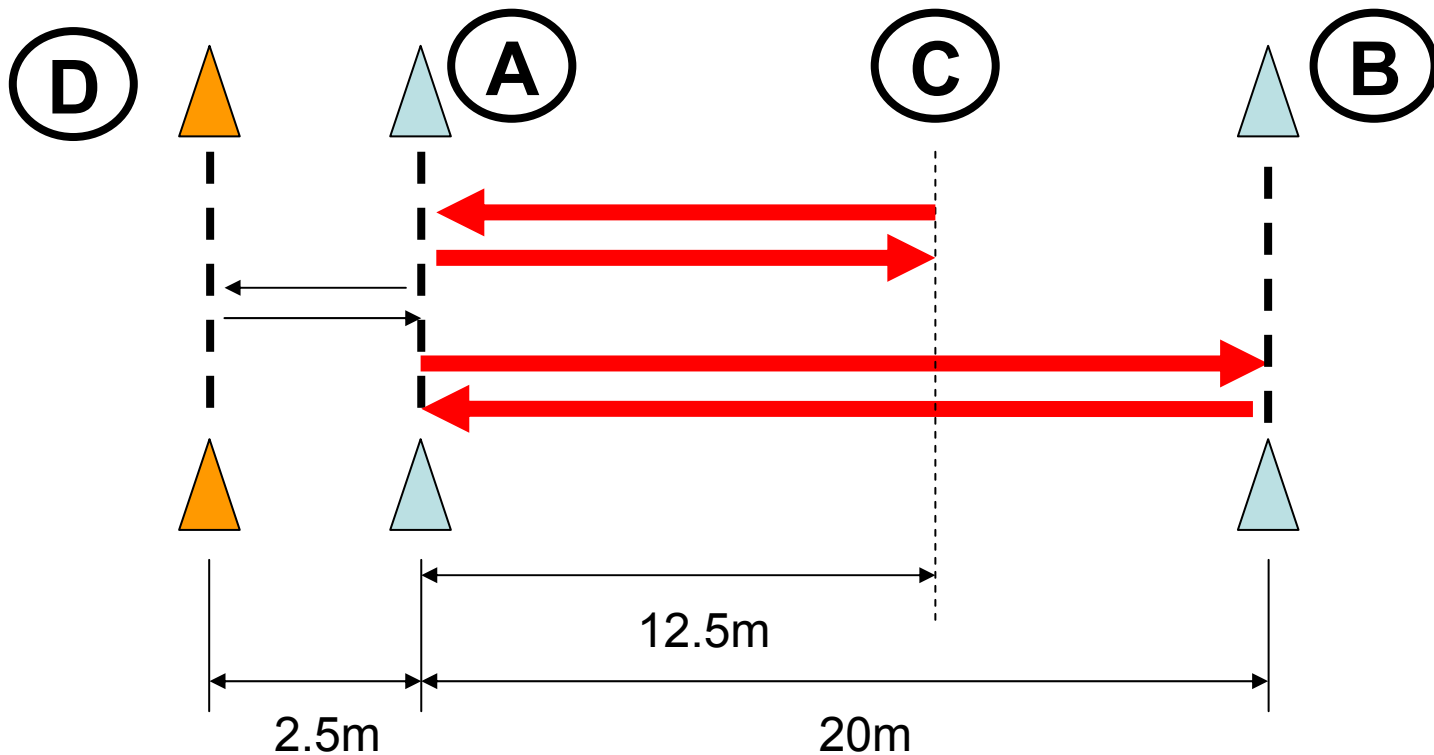
# Introduzione

- Una delle peculiarità della prestazione fisica dell'Assistente Arbitro è quella di effettuare esercizio intermittente ad alta intensità per tempi prolungati.
- Di fatto l'Assistente Arbitro nel corso della gara percorre dal 10 al 30% della distanza totale (7-8 km) con spostamenti laterali al fine di operare efficacemente nel suo compito di controllo.
- L'**Assistant Referee Intermittent Endurance Test (ARIET)** costituisce un valida opportunità per stimare la capacità di un Assistente Arbitro di far fronte con successo all'impegno di gioco svolto ad alta intensità.
- Lo scopo dell'ARIET è quindi quello di valutare l'efficienza dell'Assistente Arbitro nell'effettuare fasi ad alta intensità con ridotto tempo di recupero (5") e per tempi prolungati. Questo impiegando spostamenti specifici per l'Assistente Arbitro quali la corsa e lo scivolamento laterale a navetta.

# ARIET

# Introduzione

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



**ARIET**

# Il Protocollo

- Il test consiste nell'effettuare il maggior numero di navette muovendosi alternando, ogni due di queste, corsa avanti e laterale tra due linee poste ad una distanza rispettivamente di 20m (per la corsa avanti) e 12.5m (per lo scivolamento laterale). Questo ad un ritmo progressivo imposto da un dettato sonoro (beep acustici) inciso su un CD e diffuso da un fonoriproduttore (es. lettore CD).
- Dopo ciascuna frazione di 40m (20+20m corsa avanti a navetta) e di 25m (12.5+12.5m scivolamento laterale a navetta) l'Assistente Arbitro recupera per 5s coprendo in questo tempo una distanza di 5m (2.5+2.5m) in maniera attiva (cammino-jogging). L'Assistente Arbitro dovrà poi avere la premura di attendere il prossimo segnale di partenza da fermo.
- Nel corso del test una voce registrata nel CD di dotazione indicherà il livello di percorrenza (vedi Figura 2).

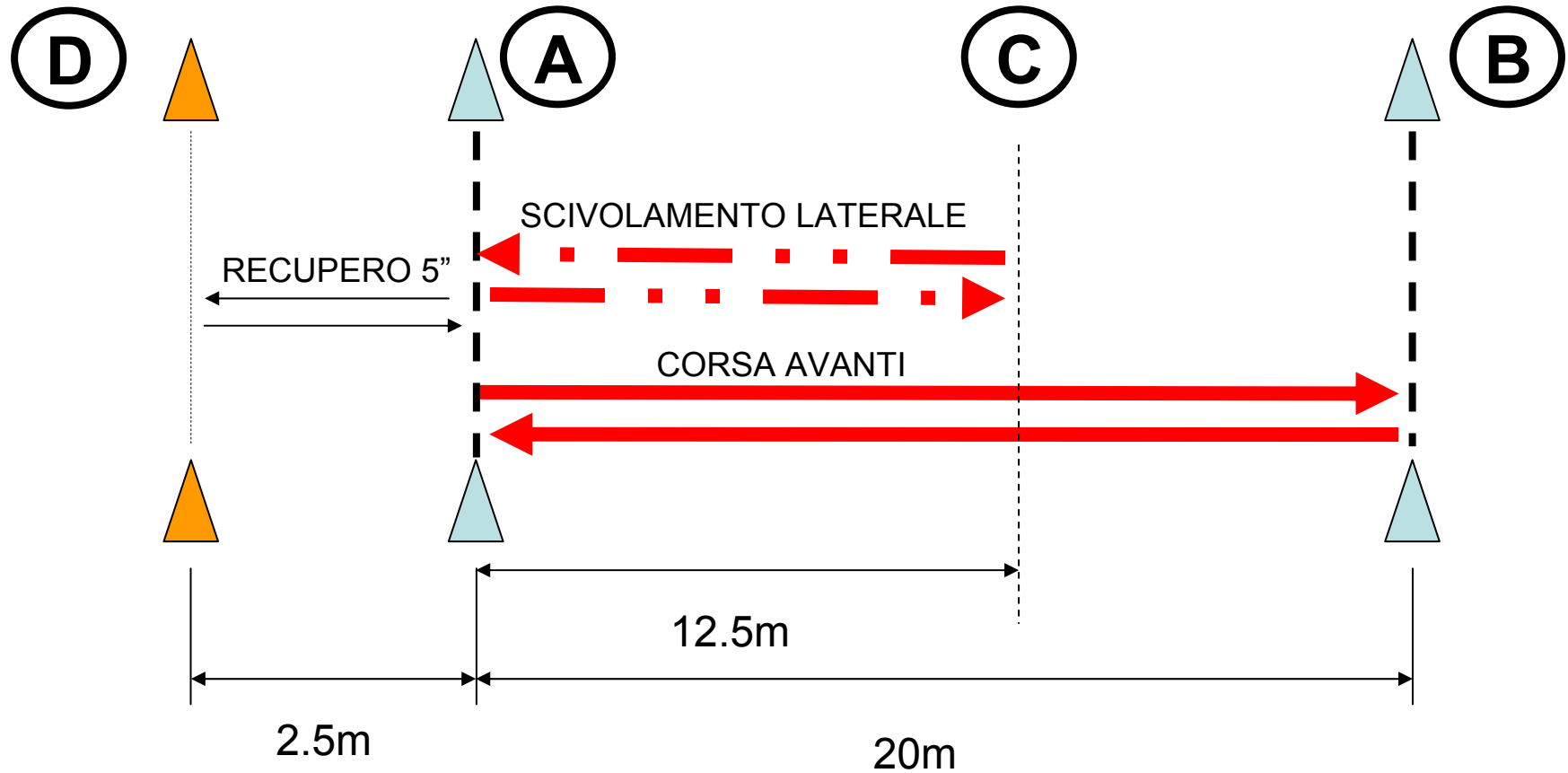
# Il Protocollo

- L'Assistente Arbitro dovrà arrivare con un piede sulla linea a fronte in tempo con il segnale sonoro (beep) scandito dal dettato sonoro.
- Nel caso che l'Assistente Arbitro non sia in grado di arrivare in tempo con il segnale 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.
- Lo scopo del test è quello di percorrere il maggior numero di frazioni di 40m (20+20m) e 25m (12.5+12.5m) possibile.
- Per risultare idoneo l'arbitro dovrà percorrere nella prova almeno 1105m (ovvero raggiungere il livello 15.1 della prova) per l'OTN CAN.

# Il Protocollo

- Il termine della prova avviene per decisione dell'Assistente Arbitro (consapevolezza nel non essere in grado di continuare nel ritmo via via imposto dal dettato sonoro) e per somma di ammonizioni.
- Nel caso che l'Assistente Arbitro rinunci a partire per una navetta rimanendo sulla linea di partenza o inverta (5-10m prima) il senso di corsa senza aver toccato con il piede la linea, la prova andrà considerata terminata.
- L'Assistente Arbitro deve sempre toccare con un piede la linea di inversione anche se in ritardo di modo che l'ammonizione avvenga per ritardo sull'arrivo.
- Nel computo della distanza totale percorsa nell' ARIET andrà indicato per convenzione, anche l'ultimo tratto non completato del test.

# Protocollo ARIET (Fig.1)



# Protocollo ARIET

# Svolgimento ARIET (Fig.2)

Protocollo ARIET

A = Corsa Avanti (20m+20m=40m)  
 L = Corsa Laterale (12.5m+12.5m=25m)  
 (...)= Metri Percorsi

LIVELLO	PROGRESSIONE NAVETTE							
8	1 A (40)	2 L (65)						
10	1 A (105)	2 L (130)						
12	1 A (170)	2 L (195)						
13	1 A (235)	2 L (260)	3 A (300)	4 L (325)	5 A (365)	6 L (390)	7 A (430)	8 L (455)
13.5	1 A (495)	2 L (520)	3 A (560)	4 L (585)	5 A (625)	6 L (650)	7 A (690)	8 L (715)
14	1 A (755)	2 L (780)	3 A (820)	4 L (845)	5 A (885)	6 L (910)	7 A (950)	8 L (975)
14.5	1 A (1015)	2 L (1040)	3 A (1080)					
15	1 L (1105)	2 A (1145)	3 L (1170)					
15.5	1 A (1210)	2 L (1235)	3 A (1275)	4 L (1300)	5 A (1340)	6 L (1365)		
16	1 A (1405)	2 L (1430)	3 A (1470)	4 L (1495)	5 A (1535)	6 L (1560)		
16.5	1 A (1600)	2 L (1625)	3 A (1665)	4 L (1690)	5 A (1730)	6 L (1755)		
17	1 A (1795)	2 L (1820)	3 A (1860)	4 L (1885)	5 A (1925)	6 L (1950)		
17.5	1 A (1990)	2 L (2015)	3 A (2055)	4 L (2080)	5 A (2120)	6 L (2145)		
18	1 A (2185)	2 L (2210)	3 A (2250)	4 L (2275)	5 A (2315)	6 L (2340)		
18.5	1 A (2380)	2 L (2405)	3 A (2445)	4 L (2470)	5 A (2510)	6 L (2535)		
19	1 A (2575)	2 L (2600)	3 A (2640)	4 L (2665)	5 A (2705)	6 L (2730)		
19.5	1 A (2770)	2 L (2795)	3 A (2835)	4 L (2860)	5 A (2900)	6 L (2925)		
20	1 A (2965)	2 L (2990)	3 A (3030)	4 L (3055)	5 A (3095)	6 L (3120)		
20.5	1 A (3160)	2 L (3185)	3 A (3225)	4 L (3250)	5 A (3290)	6 L (3315)		
21	1 A (3355)	2 L (3380)	3 A (3420)	4 L (3445)	5 A (3485)	6 L (3510)		

Al beep di partenza L'AA si sposterà da **A** (Figura 1) e mediante corsa avanti raggiungerà **B** (20m) dove effettuerà un cambio di direzione dopo avere toccato la linea con un piede. Quindi una volta ritornato in **A** camminerà (recupero) fino a **D** per ritornare in **A** (in 5"). Al seguente beep l'AA da **A** si sposterà per raggiungere **C** con spostamento laterale e qui dopo aver toccato la linea con un piede farà ritorno con la stessa andatura in **A**. Da qui andrà in **D** (recupero) e quindi farà ritorno in **A** (in 5") pronto per iniziare il successivo ciclo dell'ARIET (65m).

# Svolgimento ARIET





**AIA- Stagione 2009-2010**

# **L'Assistant Referee Intermittent Endurance Test (ARIET): Specifiche Operative**

Settore Tecnico Arbitrale – Modulo per la Preparazione Atletica

Dipartimento per la Metodologia dell'Allenamento