



Teramo, 2 agosto 2012

Nr. di Prot. \_\_\_\_\_

**ASSOCIAZIONE ITALIANA ARBITRI**  
Sezione di Teramo  
Carmine e Archimede RODOMONTI

## **Metodi per il controllo dell'allenamento per Arbitri di Calcio**

Carissimo/a,

in questo foglio troverai le indicazioni necessarie per poter controllare e regolare l'intensità dei tuoi allenamenti. Si tratta infatti delle indicazioni utili per poter determinare la tua frequenza cardiaca massima (FCmax) mediante un test da campo e della scala di Börg anch'essa utile per il controllo dell'intensità di lavoro nel caso che tu non sia provvisto di cardiofrequenzimetro. È bene tenere presente che la FCmax è un parametro assolutamente individuale e che quindi non può essere sottoposta a raffronti qualitativi tra i soggetti (chi ha 200 di FCmax non è meglio di chi ha 181 battiti al minuto).

**Inoltre ti scongiuro vivamente di stimare la FCmax mediante formule (es  $FCmax=220-et\grave{a}$ ) in quanto sono imprecise e quindi possono sopra o sottostimare il nostro sforzo cardiaco.**

### **FCmax Test o Test della Frequenza cardiaca massima**

*(da effettuarsi con un cardiofrequenzimetro)*

- Dopo un normale riscaldamento ( 5 – 10 min. corsa lenta, 5 min. mobilità articolare più 2-3 allunghi 50-60 mt)
- correre 2' ad una intensità pari a quella del riscaldamento ( $8 \text{ km}^h$ )
- quindi ogni 30 – 60 sec aumentare la velocità di percorrenza di circa  $1 \text{ km}^h$  sino all'esaurimento della resistenza, che deve essere raggiunto in 6-10 minuti

**LA FREQUENZA PIU' ALTA RAGGIUNTA NEL CORSO DELLA PROVA DEVE ESSERE CONSIDERATA LA FREQUENZA CARDIACA MASSIMALE (FCMAX)**

### **Utilizzo della Scala di Börg (1-10)**

Con questa scala potrai nel caso tu non sia dotato di cardiofrequenzimetro, graduare l'intensità di lavoro. In pratica quando dovrai effettuare intensità pari al 60-70% della FCmax questa corrisponde a circa 2-3 della Scala di Borg, mentre per lavorare ad intensità pari al 90-95% della FCmax dovresti percepire uno sforzo pari a 6-8 della stessa scala.

# SCALA PER LA DESCRIZIONE DELLA PERCEZIONE DELLO SFORZO (Scala Börg)

- 0    NULLA**
- 1    MOLTO, MOLTO LEGGERA**
- 2    LEGGERA**
- 3    MODERATA**
- 4    ABBASTANZA DURA**
- 5    DURA**
- 6**
- 7    MOLTO DURA**
- 8**
- 9**
- 10   MASSIMALE**