



Aderente al sistema delle qualifiche sportive SNaQ - Scuola dello Sport - Coni
Ente accreditato presso il MIUR ai sensi della direttiva ministeriale 170/2016
Ente riconosciuto dal Ministero dell'Interno quale Ente nazionale con finalità assistenziali



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI
SNaQ

Prot.
Mantova, 01 Settembre 2019

Alla cortese attenzione di tutti gli
ARBITRI DI CALCIO e CALCIO A 5
COLLABORATORI ARBITRALI,
MEMBRI DELLA COMMISSIONE ARBITRI,
OSSERVATORI ARBITRALI

Comitato Territoriale di Mantova
Loro Sedi e indirizzo

Oggetto: **Stage aggiornamento 2019**

Cari amici,

l'avvio di una nuova stagione sportiva deve trovare preparato ogni arbitro per affrontare con responsabilità ed impegno un ruolo associativo importante e rilevante nell'organizzazione e gestione dell'attività sportiva.

L'appuntamento dello stage di preparazione pre-campionato è l'occasione per mettere a punto e monitorare la preparazione fisico-atletica di ciascun arbitro, contestualmente all'aggiornamento tecnico-regolamentare, rendendolo consapevole che per affrontare un impegno fisico-motorio è necessario essere nelle condizioni di migliore "forma sportiva".

Per ottemperare ed assolvere a questo impegno inderogabile (**e obbligatorio**) è importante che ciascun di Voi "marchi" la presenza allo stage per verificare la propria condizione fisica e preparazione regolamentare.

Negli anni scorsi, purtroppo, si sono registrate alcune assenze, non sempre giustificabili, che quest'anno non saranno più tollerate in quanto se ne pregiudica la serietà della squadra arbitrale. Pertanto sia come Presidenza che come Commissione Arbitri si è deciso che tutti gli arbitri effettivi nell'organico tecnico (Calcio a 11/7/5) dovranno presenziare allo stage sottoponendosi ai test attitudinali. Ricordiamo che, solo per particolari impedimenti di tipo fisico certificati, verrà svolta una seduta di recupero da concordare con il coordinatore della formazione.

L'appuntamento è fissato per **Domenica 15 Settembre 2019** presso la struttura sportiva di **Te Brunetti- Mantova**.

Confidiamo nella più ampia partecipazione di tutti gli arbitri e dei collaboratori di commissione per consolidare, in questo avvio del nuovo anno, un sincero rapporto di collaborazione, stima ed amicizia.

Auspiciando che venga data la massima attenzione a questa iniziativa e in attesa di incontrarvi, porgiamo cordiali saluti.

Gian Carlo Zanafredi - Presidente Territoriale
Gilberto Pilati - Direttore Area Formazione
Alberto Dalmaschio - Coordinatore Arbitri

Allegati:
Programma stage

PROGRAMMA

Ore 08.30 Ritrovo presso il Centro Sportivo e accreditamento partecipanti
Ore 08.45 Introduzione lavori (*Gian Carlo Zanafredi - Presidente Provinciale*)
Ore 09.00 Metodologia dell'allenamento e test attitudinali sull'efficienza fisica. (*Prof. Gilberto Pilati*)
Ore 11.00 Aspetti tecnico-regolamentari
Ore 12.30 Pranzo

PERCHE' PARTECIPARE

- Motivare e Ri-motivare l'appartenenza e il ruolo associativo dell'arbitro CSI
- Acquisire strumenti conoscitivi per monitorare la propria efficienza fisico-atletica

NOTE ORGANIZZATIVE

Nell'ambito dello stage verrà consegnato materiale didattico ed alcune dispense relative alle tematiche trattate.

NOTE INFORMATIVE

Tutti gli arbitri dovranno confermare la partecipazione entro 12/09, inviando la scheda d'iscrizione a: arbitri.calcio@csimantova.it, info@csimantova.it, segreteria@csimantova.it, oppure consegnandola direttamente presso gli uffici di segreteria.

BATTERIE DI TEST PER MONITORAGGIO EFFICIENZA FISICA

A titolo esemplificativo si indicano i test che verranno predisposti (proposti dalla Commissione Tecnica Nazionale Arbitri CSI).

PROVA n.1

Sprint in linea (Mt.40)- Capacità di accelerazione

PROVA n.2

Yo-Yo intermittent recovery – Test di rapidità e cambio direzione

PROVA n.3

Mt.300 – Capacità anaerobica lattacida

PROVA n.4

Test di Cooper (ridotto 6') – test di resistenza aerobica (VO2 max)