

# Assistenti Arbitri: test ARIET

- 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.

## Test: Ariet

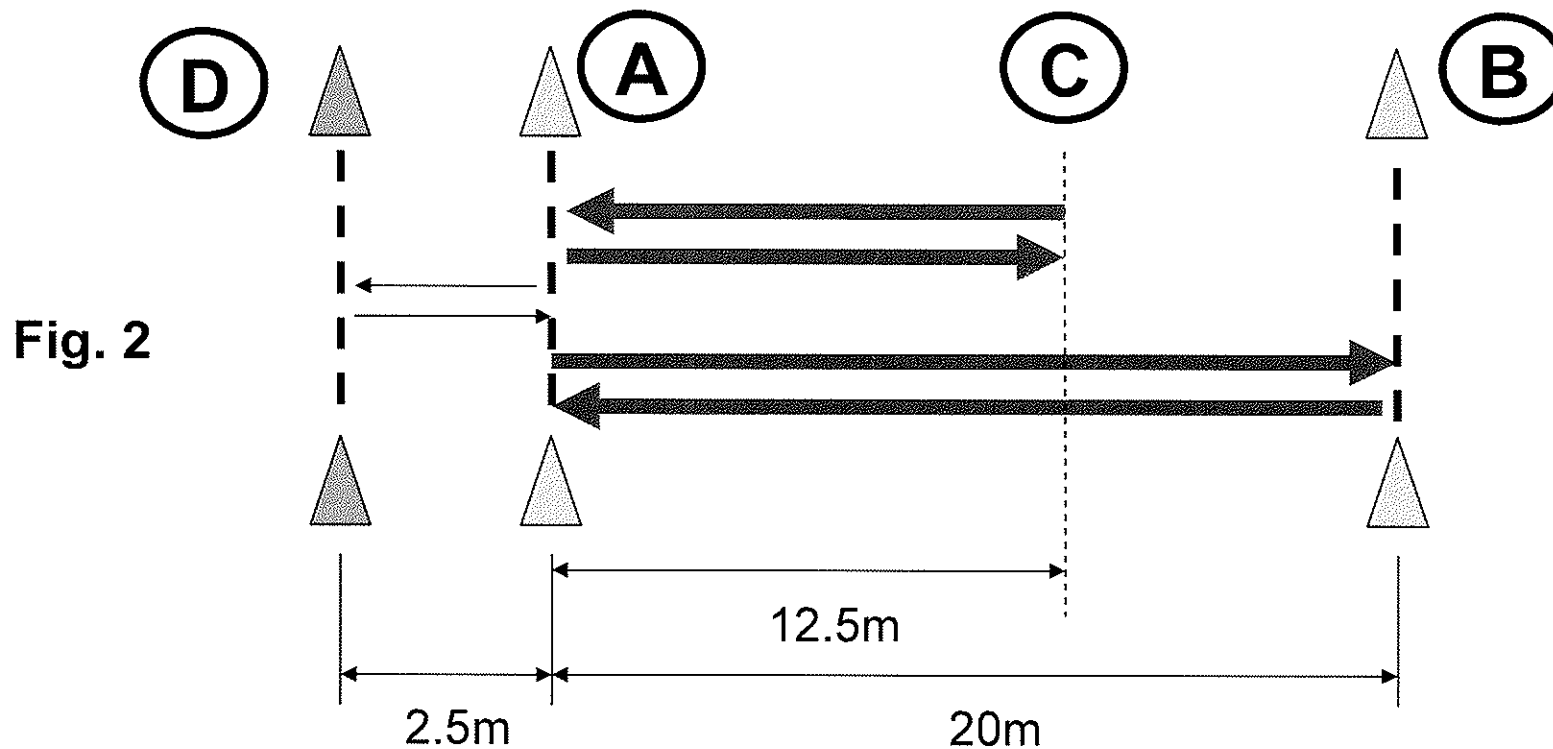
# Assistenti Arbitri: test ARIET

- 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).

**Test: Ariet**

# Assistenti Arbitri: test ARIET

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



**Test: Ariet**

# Assistenti Arbitri: test ARIET

- Il minimo di idoneità per l'ARIET è stato individuato nella percorrenza di 1200m per gli AA CAN A-B.

**Test: Ariet**