

FORȚA – CAPACITATE MOTRICĂ DE BAZĂ A ARBITRULUI DE FOTBAL

-**ARBITRII AR TREBUI SA FIE:**

În forma din punct de vedere fizic, puternici, rezistenti la accidentari si cu un aspect athletic

- De-a lungul anilor ne-am concentrat foarte mult pe “componenta aerobă”, “ viteza” si “rezistenta in regim de viteza”, dar, poate, nu destul pe antrenamentul privind dezvoltarea forței

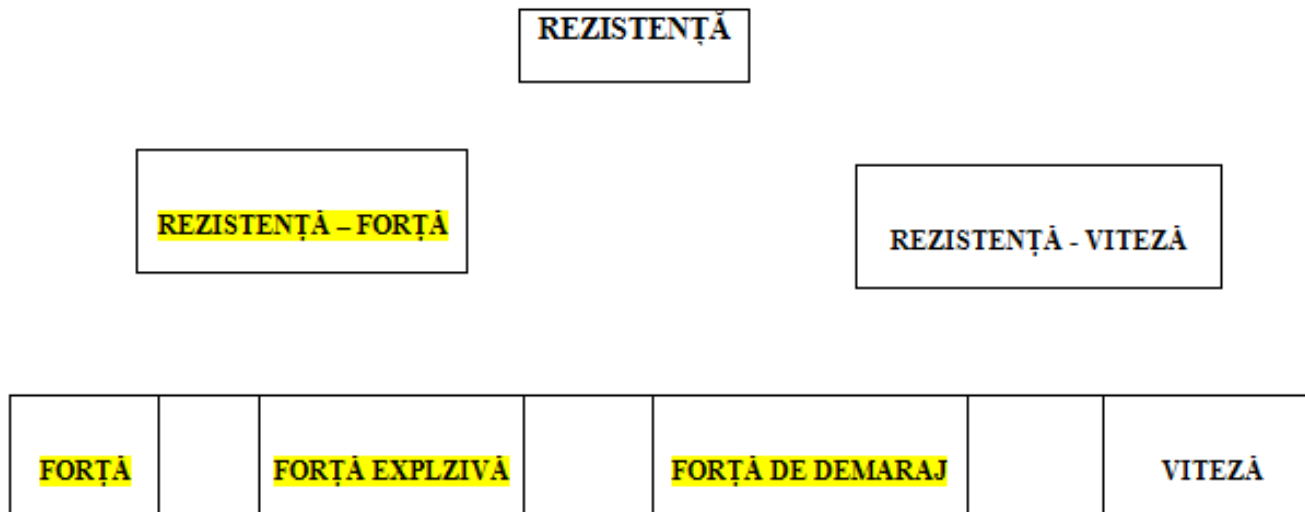
- Exista multe beneficii ale antrenamentului pentru forță

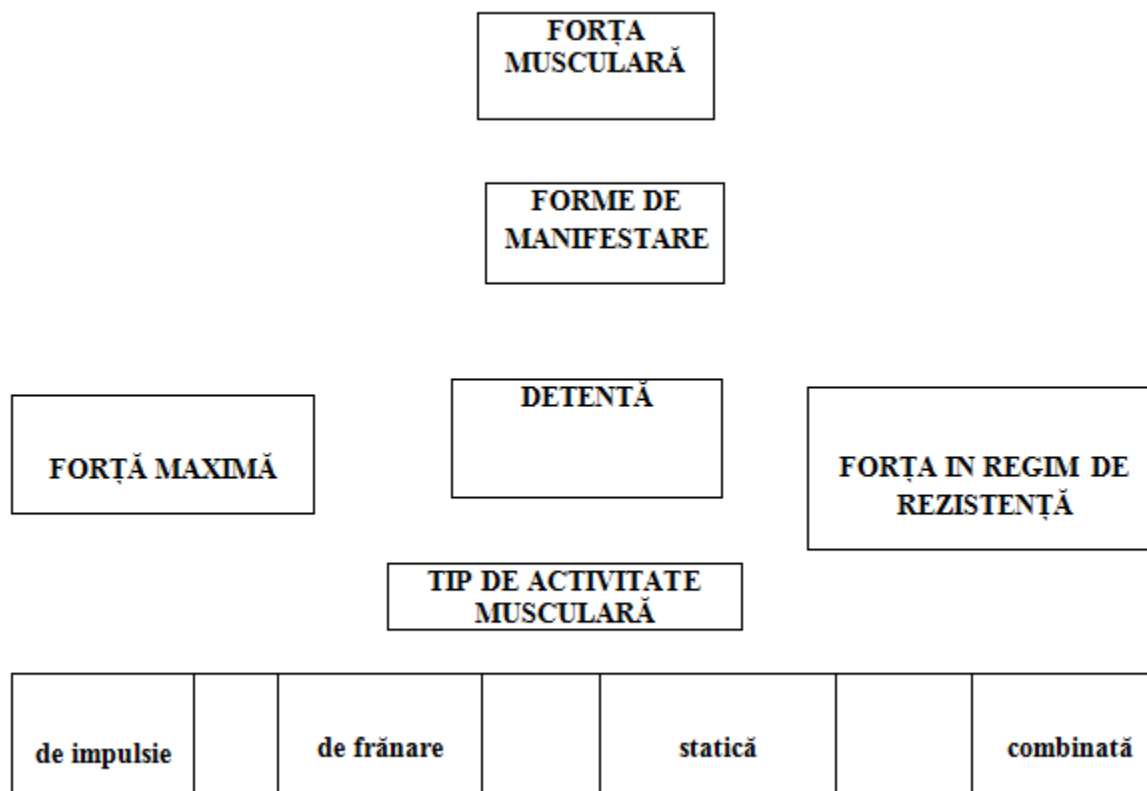
-Acest antrenament ar trebui sa faca parte din “rutina” saptamanala a antrenamentului arbitrului

APTITUDINILE – sisteme de proces e fizice si psihice organizate în mod original pentru efectuarea cu rezultate înalte a activității (M.Epuran)

FORȚA - Capacitate pe care o au ființele vii de a depune un efort, de a executa acțiuni fizice prin încordarea mușchilor, putere fizică, vigoare, tărie. (DEX.)

FORȚA – autorii – “capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu o rezistență externă sau internă prin contracția uneia sau mai multor grupe musculare” (A.Dragnea)





INTENSITATEA

- **greutatea** ridicată sau mărimea încordării măsurată în kilograme sau de rezistența opusă de diferite aparate în raport cu greutatea corpului;
- **supramaximală** – peste **110%** din posibilitățile maxime;
- **maximală** – **100 %** din posibilitățile maxime;
- **mare** – **80 -95 %** din posibilitățile maxime;
- **mijlocie** – **50-80 %** din posibilitățile maxime;
- **mică** – **30 – 50 %** din posibilitățile maxime.

VOLUMUL DE LUCRU

- **numărul de kilograme sau repetări** efectuate cu îngreueri în regimuri diferite

PAUZELE INTRE SERII, REPETĂRI ȘI ANTRENAMENTE

- pauze active de 2-3 minute între serii
- între antrenamente 36 – 48 ore

TEMPOUL SAU VITEZA DE EXECUȚIE

- are tendința de scădere odata cu creșterea încărcăturii
- la încărcături de peste 80 % tempoul este moderat și favorizează creșterea **forței maxime**
- cand crește tempoul scade încărcătura

Antrenamentul pentru optimizarea fortei

Beneficiile antrenamentului pentru forță includ:

- Imbunatatirea performantelor fizice
- Imbunatatirea eficientei miscarii
- Reducerea riscului de accidentare
- Imbunatatirea aspectului

Dezavantajele antrenamentului includ:

- Este periculos daca este executat incorect
- Unele tehnici sunt dificil de invatat si necesita instruire (de catre cineva)
- Dificil de monitorizat si de pus in aplicare progresul
- Rezultate nedorite- “masivitate”

Tipuri de antrenament pentru forță

- Forta
- Putere
- Anduranta musculaturii
- Pliometrie

Performanta

- Stabilizarea ritmului cardiac
- Stabilitatea dinamica
- Proprioceptia

Preventia
accidentarii

Antrenament de forță pentru Performanta

STRENGTH

Low-Speed- Forță maximă – forța absolută

High-Speed -

Forță explozivă – detenta

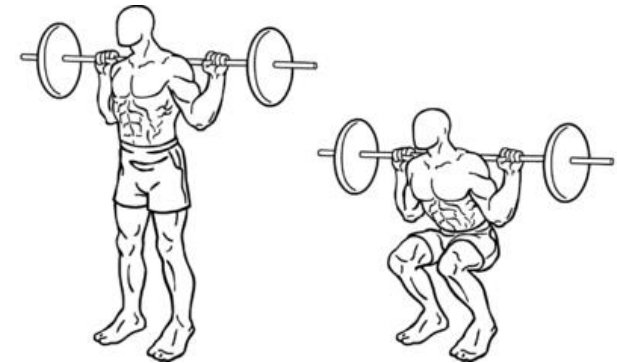
POWER

MUSCULAR ENDURANCE

Repeated Submaximal Strength – Forță in regim de rezistență

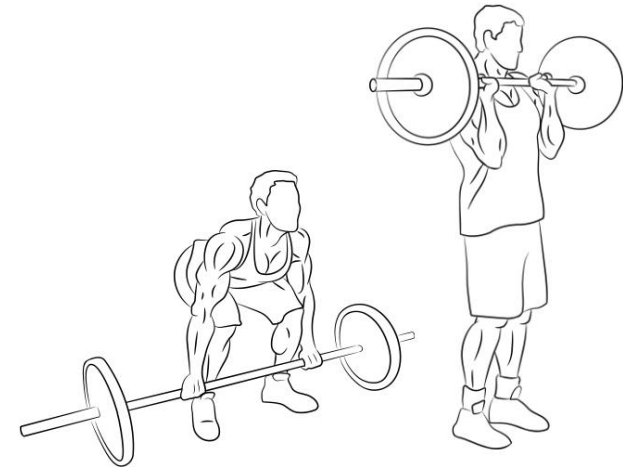
Forta

- Important pentru arbitri?
- Forta este baza Puterii
- Forta scazuta / Forta dezechilibru = Riscul Accidentarii
- Exercitii: Banca de haltere / Genuflexiuni / Sir de exercitii din aplecat



Putere

- Important pentru arbitri?
- Puterea este baza pentru viteza si acceleratie
- Trebuie sa fii rezistent inainte de a fi puternic
- Evaluare folosind: Salturi verticale/ Viteza/
- Exercitii:



ANDURANTA MUSCULARA

-Important pentru arbitri?

-Evaluare folosind: Abdomene / Tractiuni / Flotari / Numar de repetari

-Exercitii: Sarituri din ghemuit / Flotari / Abdomene / Tractiuni etc.

**ANTRENAMENT
DE FORTA**

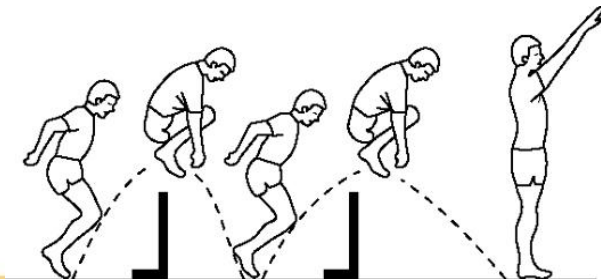
**ANTRENAMENT
DE FORTA**

**ANTRENAMENT
MUSCULAR
DE
REZISTENTA**

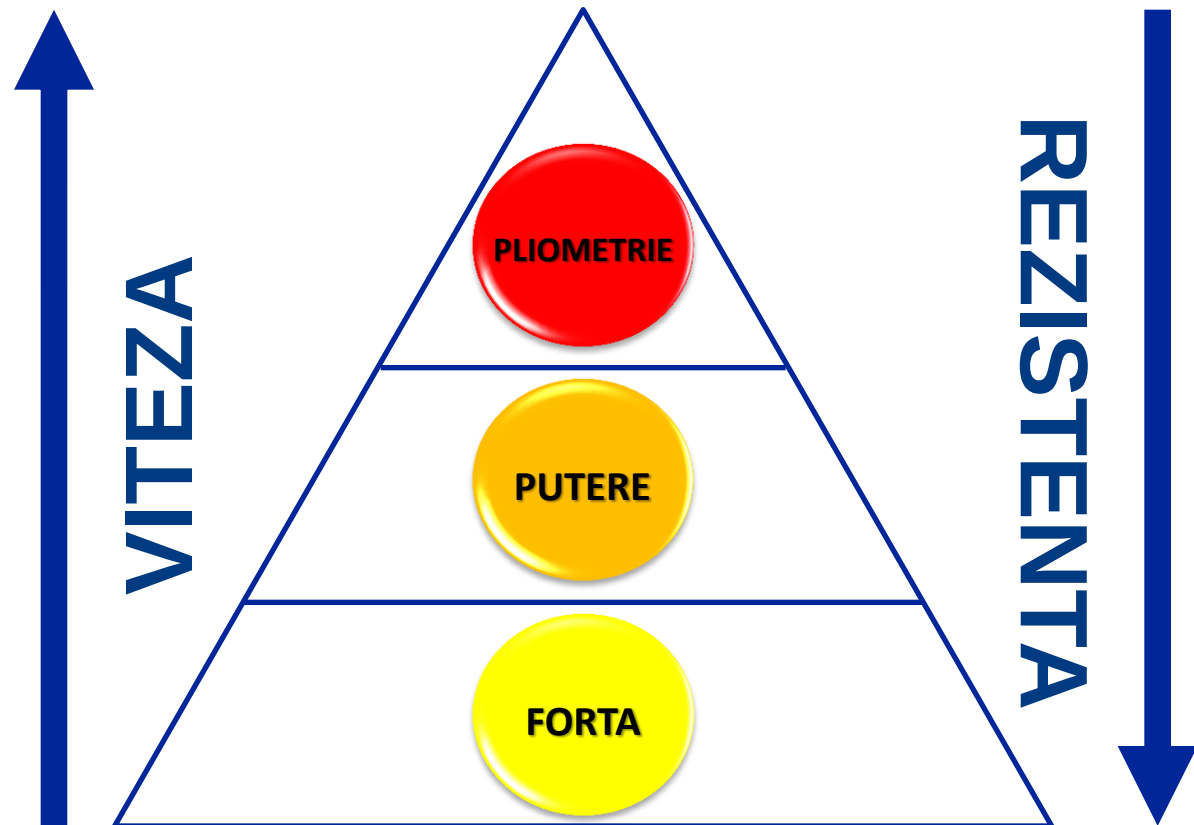
REZISTENTA	REPETARI	SETURI	REPAUS	VITEZA DE MISCARE
FOARTE MARE	2-3	2-6	2-5 min	SCAZUTA
MARE	3-5	3-5	2-5 min	FOARTE MARE
SCAZUTA	>12	2-3	<30 sec	MEDIE

PLIOMETRIE

- Folosind saritura, saritul intr-un picior si saltul pentru a spori forta
- Absotia fortei (aterizare) la exprimarea imediata a fortei (ridicarea de pe pamant /elan)
- Mini Pliometria poate fi folosita pentru **prevenirea accidentarilor**
- Pliometria propriu-zisa este folosita pentru **viteza si acceleratie**
- Exercitii: saritul si saritul intr-un picior pe loc/ saritura din alergat / (broscuta) / salturi in viteza / aruncari



PLYOMETRICS



Antrenamentul pentru rezistenta in Prevenirea Accidentarilor

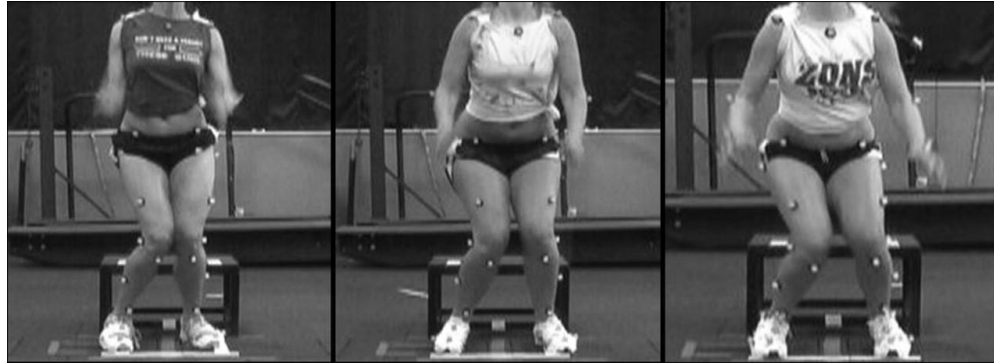
PROPRIOCEPTION



- Controlul inconstient al articulatiilor, muschilor si ligamentelor
- Rezistenta articulatiilor reduce riscul accidentarii
- Important dupa intoarcerea de dupa accidentare
- Exercitii: Instabilitate controlata folosind suprafete denivelate
sporirea dificultatii



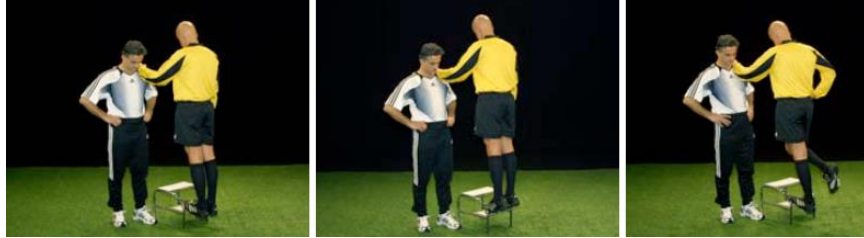
STABILITATE DINAMICA



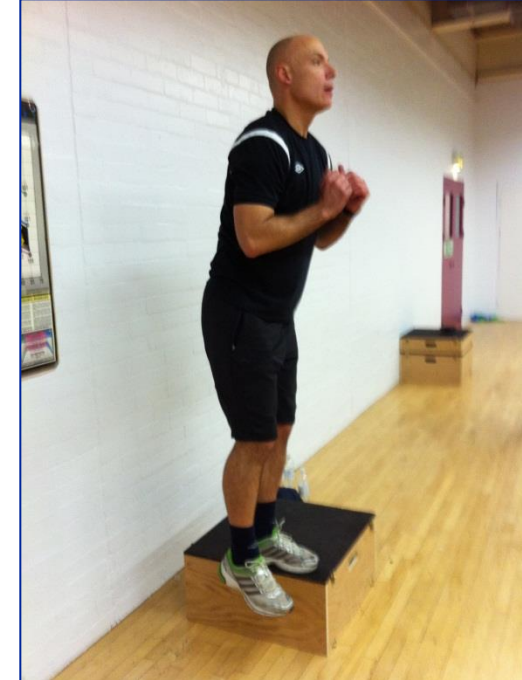
- Intărirea mușchilor și articulațiilor în timpul mișcării dinamice
- Stabilizarea bazinului, genunchiului și articulațiilor foarte importante pentru arbitri
- Tehnica bună de alergare
- Exerciții: -Salturi în linie și lateral & biomecanica aterizării / amortizare/ îndemănare



PREVENIREA ACCIDENTARILOR



- Solicitarea muschilor cat mai intens
- Exercitiile trebuie sa fie 'Functionale & Specifice Arbitrajului'
- Evaluare folosind: Testarea functionala



Refereeing Assistance Programme

