



Dezvoltarea forței, puterii și vitezei arbitrilor de fotbal

Prezentare generală

-Cereri fizice din arbitraj - sau schimbat ?

-Ce tip de pregătire fizică au nevoie arbitrii și arbitrii asistenți pentru a ține pasul cu tendințele moderne din fotbal ?

-Terminologia ?

-Îmbunătățirea metodelor pentru îmbunătățirea – Puterii / Accelerării / Vitezei

-Exemple practice de perfecționare, adaptate antrenamentului

Meciul

Jocul de fotbal – studiu recent

-Jocul de fotbal evoluează ?

-Datele dintr-un nr. de 14700 de jocuri de peste 7 sezoane

-Distanța parcursă de jucători ↔

-Numărul de high-speed a crescut ↑ 50%

-Numărul de sprinturi: ↑ 85%

-Procentajul de sprinturi explozive: 34% → 47%



Jocul de fotbal

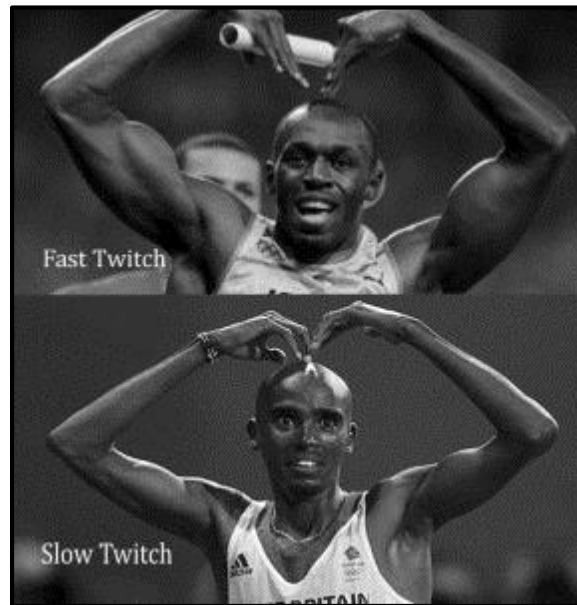
- Acțiunile **arbitrului** sunt strâns legate de acțiunile jucătorilor pe durata unui meci
 - Dacă jucătorii sunt mai rapizi / mai explozivi, **arbitrii si arbitrii asistentii** trebuie sa fie mai rapizi / mai explozivi.
 - Jucători rapizi efectueaza mai multe contraatacuri înseamnă că accelerația și viteza maximă sunt importante pentru **arbitri și arbitri asistenți** mai mult decât oricând înainte (discuție testul fitness).
 - În cazul în care **arbitrii trebuie** să fie “atleți” - avem nevoie mijloace pentru “atleți”.
 - Doar alergarea nu este suficientă - trebuie să ne concentrăm asupra “forte pentru/ putere / spre viteză,,.
-

Meciul– există modalități diferite de antrenament pentru aceeași sport

Ambii cicliști ...



Ambii atleti ...



Toți arbitrii...



Construirea unei fundatii stabile

-Mobilitate

-Stabilitate

-Proprioceptie



UEFA 20+



-Nu doar pentru prevenirea accidentarilor ci pentru performanță

-**Viteza** poate fi îmbunătățită și în sala de gimnastică

-Calitatea mișcării (a deplasării)

Terminologia

Forta

- "Forța" este lentă, forță maximă
- Forta este inutilă în această exprimare pentru **arbitri**
- Este "capacitatea motrică care afectează toate celelalte calități motrice
- Este fundația pentru îmbunătățirea "puterii"



Efectuată în sala de sport cu rezistența foarte mare

Intensitate: 85-95% din Maxim

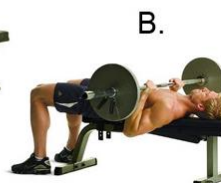
Miscare: Viteză redusă

Repetări: <6 repetări cu 4-5 minute refacere între seturi

Exerciții: Genuflexiuni / Îndreptări / Împins culcat / Ridicări la piept cu haltera din stând



A.



B.



Puterea

- "Puterea" este o manifestare **rapida** a forței
- Nu există **putere** fără forță în prelabil
- **Puterea** este fundația pentru **accelerare** și **viteză**

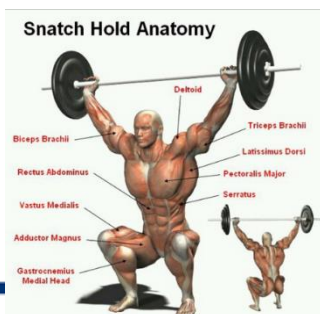
Efectuată în sala de sport cu rezistență ridicată și folosind alte tehnici de antrenament

Intensitate: 75-85% of Maximum

Miscare: Explosivă

Repetari: 3-5 repetări cu 4-5 min refacere

Exerciții: Smuls cu haltera / Genuflexiuni cu saritură / Pliometrie / Sărituri pe ladă / Garduri...



Accelerarea

- Din pozitie statică/ jogging la viteză maximă
- Mai important pentru **arbitri** este viteză maximă (?)
- Aveți nevoie de creșterea **forței** / **puterii**
- Aveți nevoie de creșterea **amplitudini pasului** & **frecvenței pasului**
- Aveți nevoie de reducerea timpului de **contact cu solul**



Realizată: sala de sport / accelerări cu rezistență la înaintare și starturi explozive

Viteză cu coarda elastică / Viteză în rampă / Pliometrie

4-6 seconds at maximum intensity



Viteza

- **Viteza** de rulare maximă
- Necesare pentru a ține pasul cu atacuri rapide (suprafața de pedeapsă)
- Necesitatea creșterii amplitudinii pasului și frecvența acestuia
- Tehnica este importantă



Efectuate pe teren

Deplasare viteză maximă / „cu rezistență” sprint / sprint „ajutat”

6-8 secunde la intensitate maximă



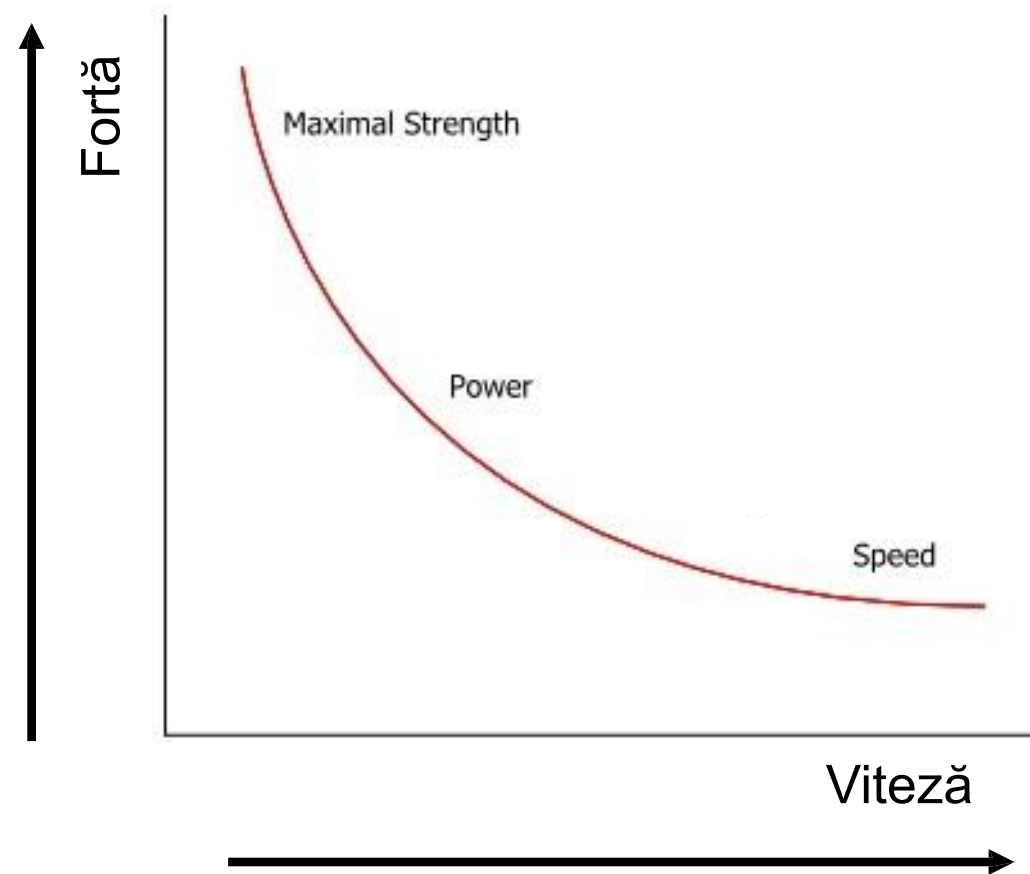
Grafic

↑ Forță = ↓ Viteză

↑ Viteză = ↓ Forță

Antrenament de putere = ↑ Forță + ↑ Viteză

În arbitraj, cel mai bine este să fii **puternic** și **rapid**



Tehnici de instruire

Ronaldo

*“La baza dezvoltării lui fizice au stat antrenamentele de **forta** și ridicările cu haltera efectuate **exploziv**.”*

*“Ridicările cu haltera au fost unele dintre **exercițiile lui favorite** efectuate **in sala de forță**, nivelul execuției privind puterea și viteza a crescut de la an la an pe durata celor șase sezoane petrecute la Manchester”*



Mike Clegg



Manchester United
Power Development Coach

Pregătirea Tehnică – Progres



Fortă

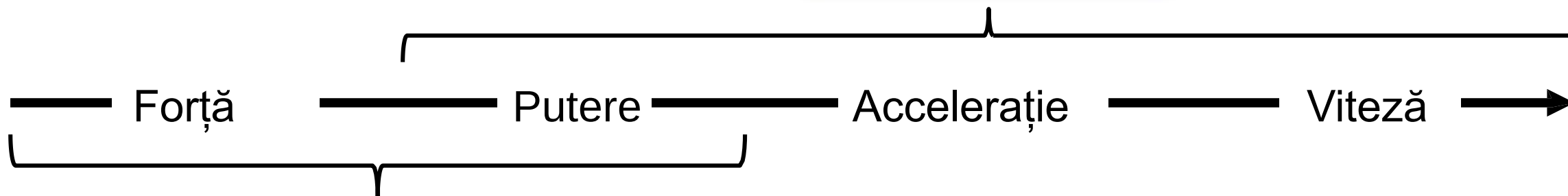
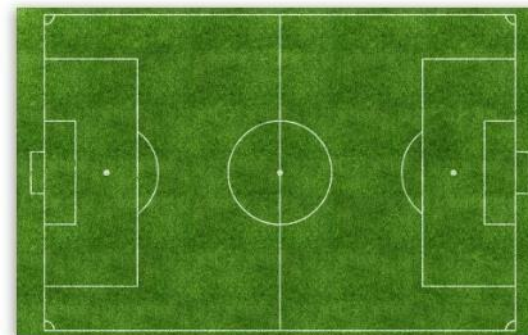
Putere

Accelerare

Viteză



Antrenament Tehnică – Pregătirea locației

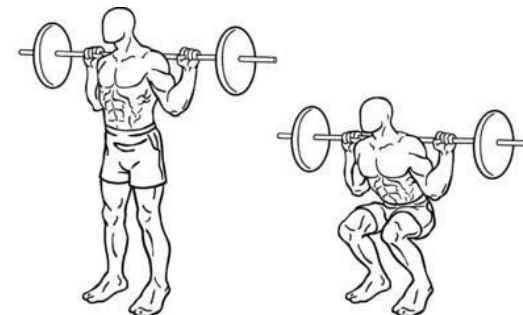


Antrenarea mișcării

3 X extensii –solduri, genunchi & glezne

Având forță mai mare

Rezultă o putere mai mare



Îmbunătățirea accelerației/ vitezei

Ampitudinea – nevoie de o structura musculara dezvoltata pentru a crește forța de reacție la sol.
pasului

- viteză in regim de rezistență



Frecvența pasului– necesitatea de a crește frecvența pasului / depășirii vitezei maxime

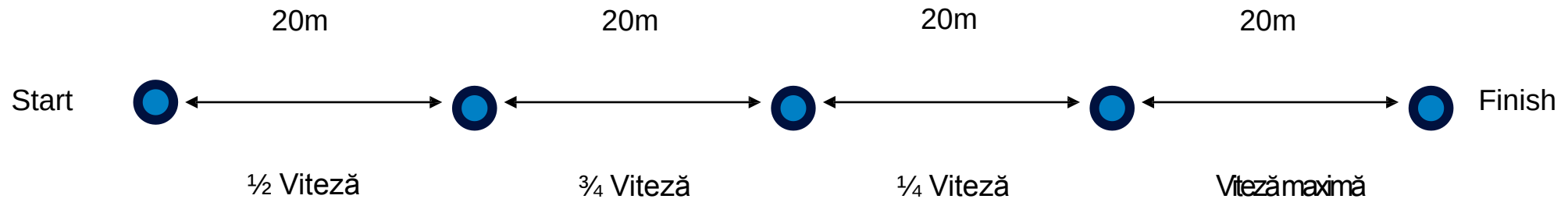


Exercitii simple

Instrumente

>**Obiectiv** : - Pentru imbunatatirea accelerației și schimbări de intensitate

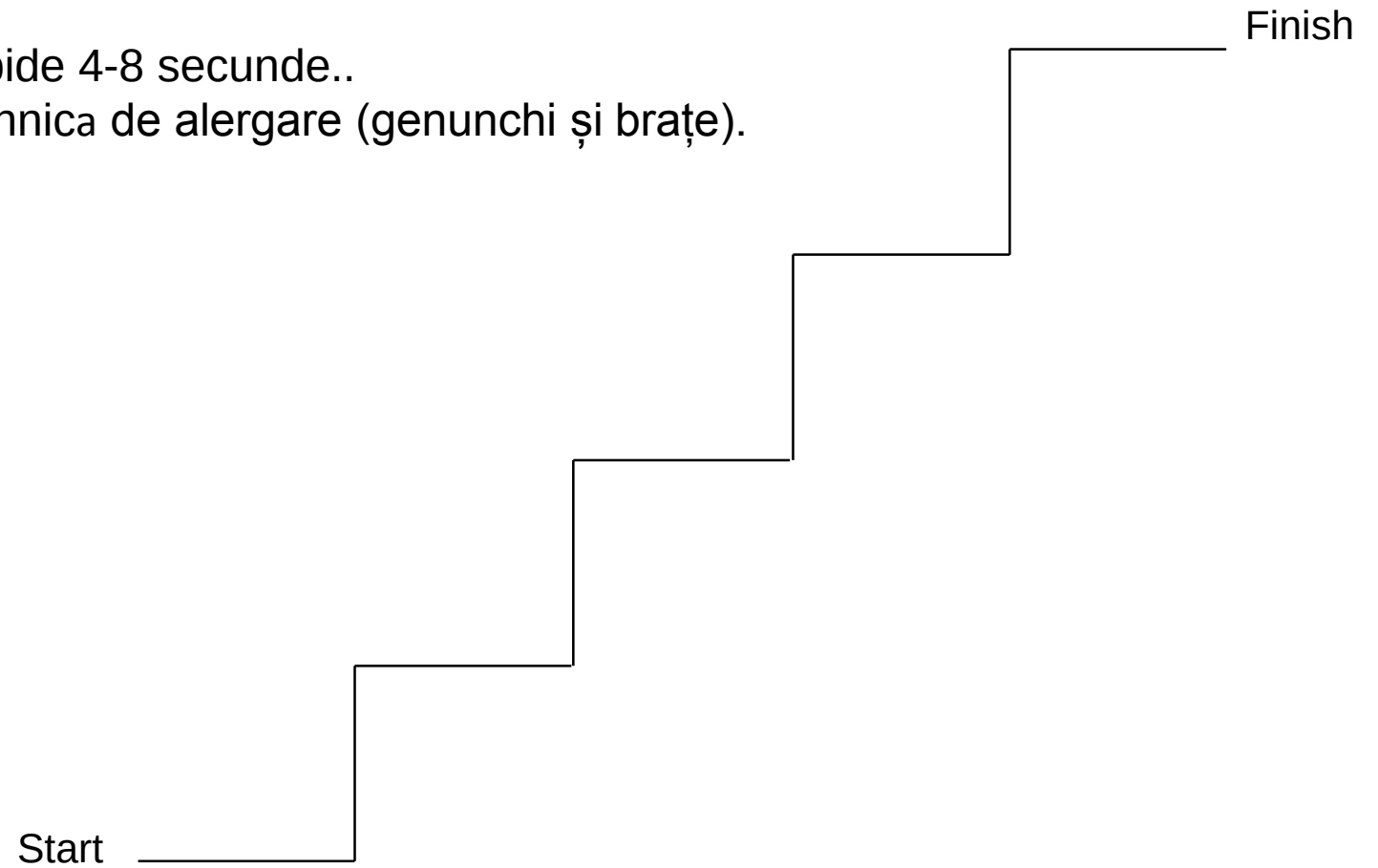
>**Procedură:** -trebuie să existe o schimbare clară în viteză între conuri. Schimbați ordinea după cum doriți.



Scările

>**Obiectiv:** -Pentru a îmbunătăți puterea la start și amplitudinea pasului..

>**Procedură:** -Efectuați repetări rapide 4-8 secunde..
-Concentrați-vă pe tehnica de alergare (genunchi și brațe).



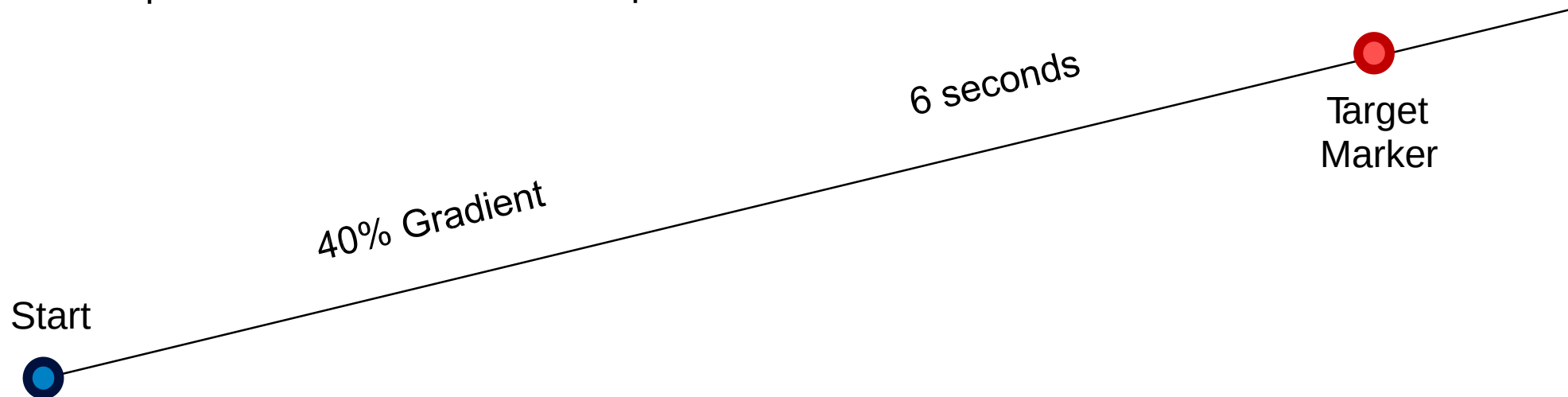
Accelerație cu rezistență

>**Obiectiv:** -Pentru a îmbunătăți puterea la start și lungimea pasului în timpul accelerării.

>**Procedură:** -Utilizarea unei pante care este destul de abruptă.
-Contorizează numărul de pași pentru a efectua 6 secunde sprint. Marchează unde ai terminat.
-Acum efectuați repetări pe aceeași distanță, dar încearcă să ajungi la semn în mai puțini pași.

For example:

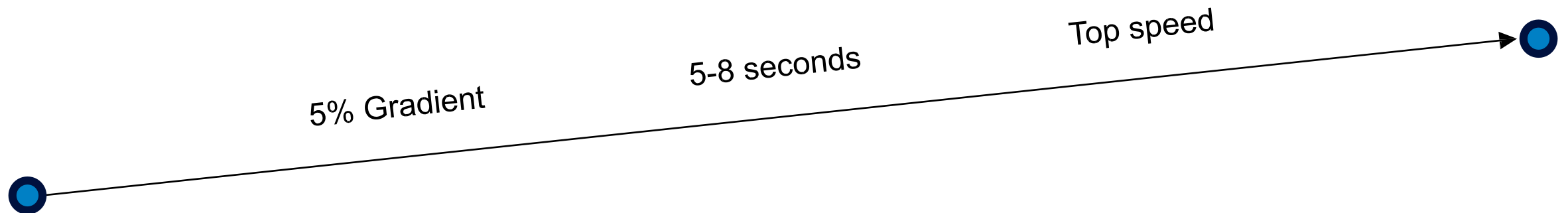
Sprint 1	=	25 pași	=	Target Marker
Sprint 2	=	22 pași		
Sprint 3	=	21 pași		
Sprint 4	=	20 pași		





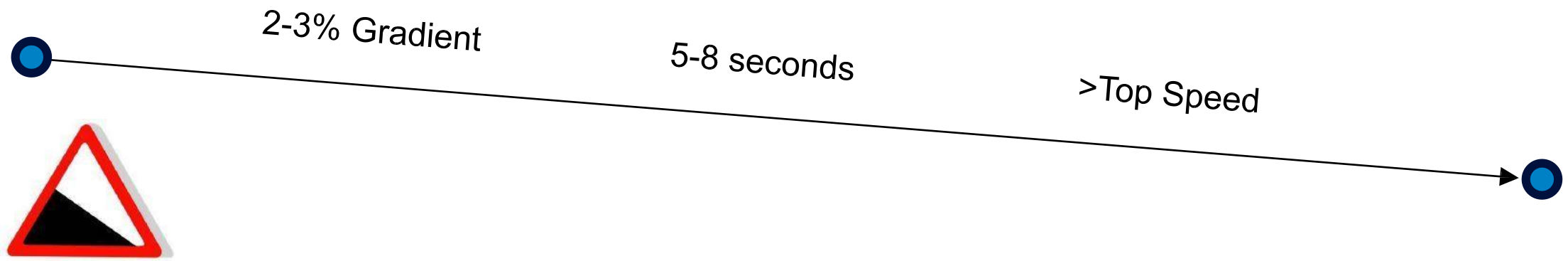
Viteză cu rezistență - Uphill

- > **Obiectiv:** -Creșterea vitezei maxime prin îmbunătățirea alergării în forță și lungimea pasului
- > **Procedura:** -Pentru a îmbunătăți viteză maximă, trebuie să utilizați o pantă care nu este prea abruptă.
 - Sprint pe deal la viteza maximă pentru 5-8 secunde.
 - Always focus on good running technique.



Viteza în condiții ușurate - Downhill

- > **Obiectiv:** -Pentru a îmbunătăți viteză maximă și frecvența pasului
- > **Procedura:**
- Viteză maximă la fel de repede cât poți pe un deal cu o înclinație mică.
 - Concentrare întotdeauna pe tehnica de alergare
 - Nu mari amplitudinea “pasului excesiv” (pas prea mare), veți pierde tehnică corectă de alergare și veți încetini.
 - Pentru siguranță utilizați iarba pentru acest exercițiu.





Cheetah v Man



Usain Bolt



Ghepard

Marimea pasului

2.5m

8m

Frecvența pasului

4.5 / sec.

3.5 / ec.

Viteză maximă

44.4km/h

> 100km/h

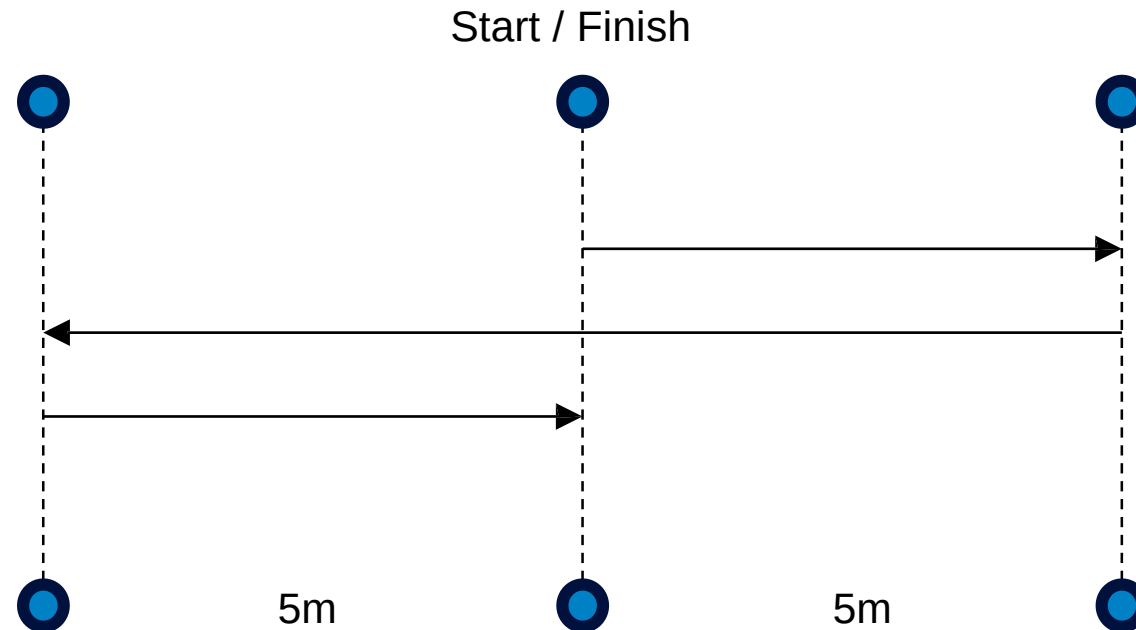


Vă mulțumesc

WE CARE ABOUT FOOTBALL

20m Agility Shuttles

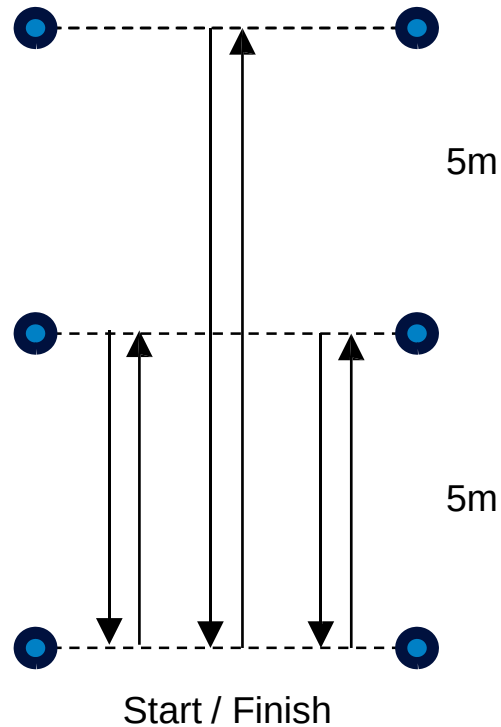
- >**Aim:** -To improve change of direction, footwork and reaction time.
- >**Procedure:**
- Start with your feet either side of start line (side on).
 - Turn to your right and sprint 5m, turn left and sprint 10m, turn right and sprint 5m to finish line.
 - Perform each repetition at top speed.
 - Focus on quick changes of direction and fast accelerations.



40m Agility Shuttles

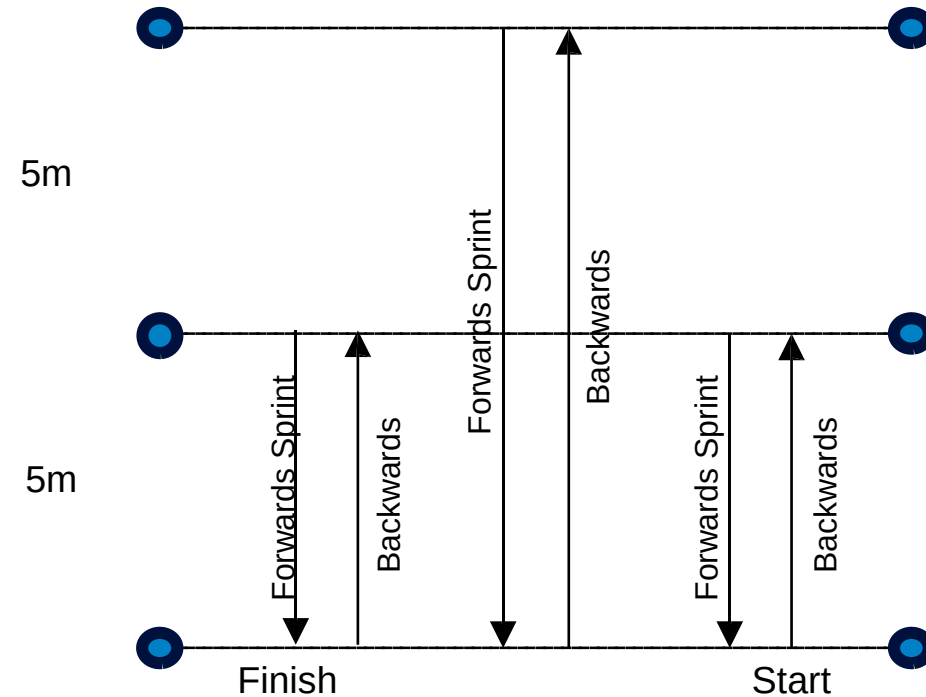
>**Aim:** -To improve 'side-to-side' change of direction.

>**Procedure:** -From facing forwards, sprint 5m out, turn and sprint 5m back, turn and sprint 10m out, turn and sprint 10m back, turn and sprint 5m out, turn and sprint 5m back.



40m Forwards-Backwards Shuttles

- >**Aim:** -To improve 'forwards-backwards' change of direction – especially important for referees.
- >**Procedure:** -Sprint 5m backwards, 5m forwards, 10m backwards, 10m forwards, 5m backwards and 5m forwards.
-For this exercise, you should always be facing backwards.



40m Side-Stepping Shuttles

- >**Aim:**
- To improve change of direction in side-stepping – especially important for assistant referees.
 - To improve flexibility in abductors and adductors.
- >**Procedure:**
- From facing side on, side-step 5m to your right, side-step 5m back, then sprint 10m out and 10m back, then 5m side-step to your right and 5m side-step back.

