



FITNESS ÎN FOTBAL

3

VITEZA

A soccer player in a white jersey is dribbling a ball on a green field. A player in a red jersey is defending him. The background is a blurred stadium with spectators and a goalpost.

VITEZA

DEFINIȚIE



VITEZA

CAPACITATEA DE A EFECTUA O
ACȚIUNE SAU MAI MULTE ACȚIUNI
ÎN CEL MAI SCURT TIMP POSIBIL



VITEZA ÎN FOTBAL

SCHIMBĂRI ÎN JOC ÎN 15 ANI

85%

EXACTITATEA
TRANSMISIILOR

70%

SPRINTURI
EXPLOZIVE
CRESCUTE

50%

CREȘTEREA
DISTANȚEI
SPRINTULUI

SCHIMBĂRI ÎN JOC ÎN 15 ANI

MAI DEPARTE MAI REPEDE

85%

PRECIZIA
TRANSMISIEI



70%

SPRINTURI
EXPLOZIVE
CRESCUTE



50%

CREȘTEREA
DISTANȚEI
SPRINTULUI



FOTBALUL A
FĂCUT UN SALT
ENORM



DAR NOI?





VITEZA ÎN FOTBAL

CAPACITATEA DE A EFECTUA O
ACȚIUNE DE FOTBAL SAU UN SET DE
ACȚIUNI CÂT MAI REPEDE POSIBIL
(OPTIM) ȘI EFICIENT ÎN MOMENTUL ÎN
CARE ESTE NECESAR

VITEZA ÎN FOTBAL



VITEZA DE PERCEPȚIE,
ANTICIPARE, LUAREA
DECIZIILOR

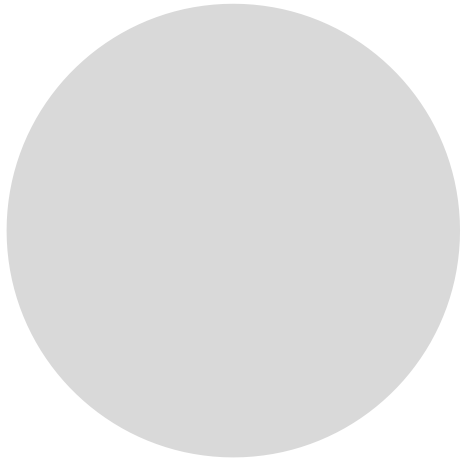
elemente cognitive care
permit jucătorului să
acționeze și să reacționeze
înainte de a alege
următoarea acțiune

VITEZA DE REACȚIE ȘI
VITEZA DE PORNIRE

VITEZA DE EXECUȚIE

VITEZA DE ACCELERARE

VITEZA ÎN FOTBAL

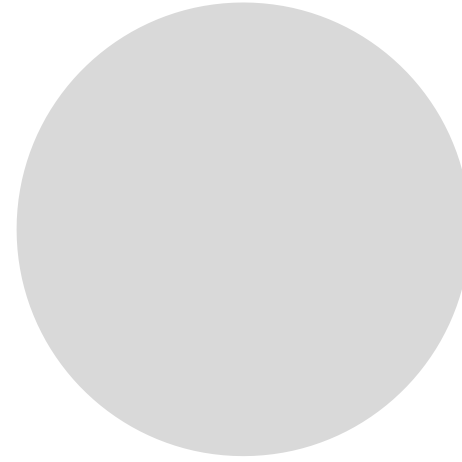


VITEZA DE PERCEPȚIE,
ANTICIPARE, LUAREA
DECIZIILOR

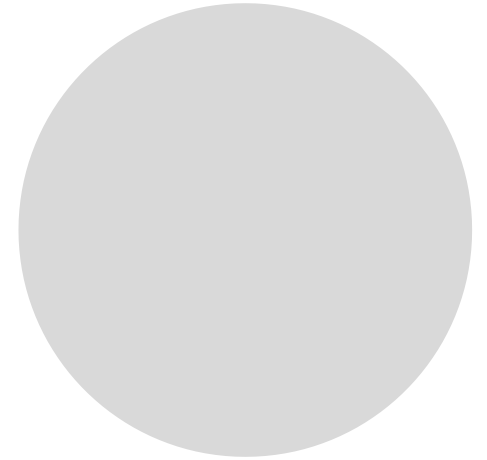


VITEZA DE REACȚIE ȘI
VITEZA DE PORNIRE

răspuns la un semnal
(acustic, vizual, tactil)

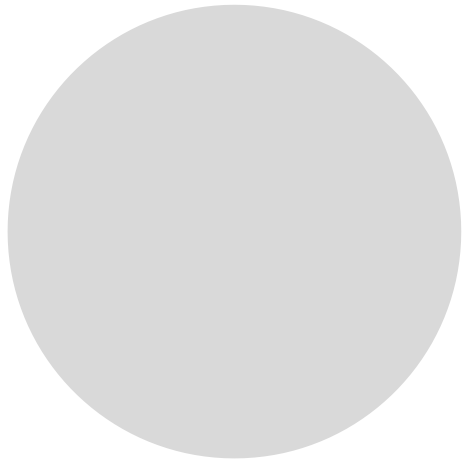


VITEZA DE EXECUȚIE

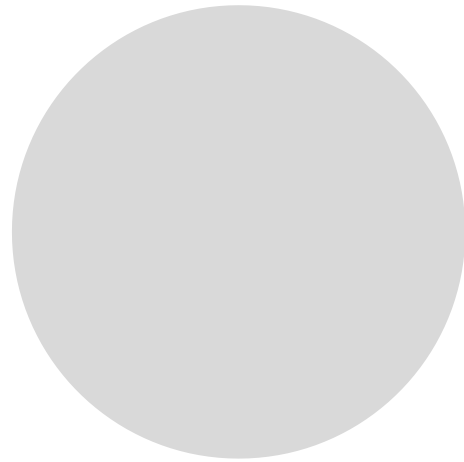


VITEZA DE ACCELERARE

VITEZA ÎN FOTBAL



VITEZA DE PERCEPȚIE,
ANTICIPARE, LUAREA
DECIZIILOR



VITEZA DE REACȚIE ȘI
VITEZA DE PORNIRE



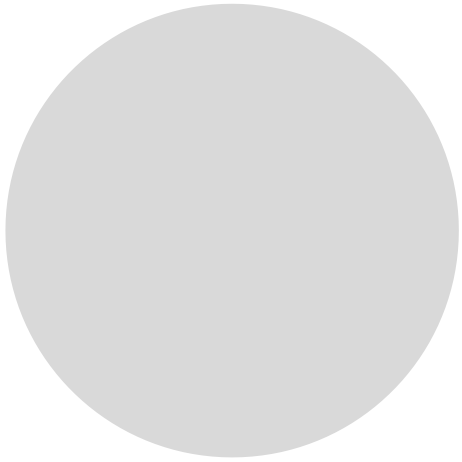
VITEZA DE EXECUȚIE

abilitatea de a mișca și de a
schimba poziția pe teren cu
viteză mare (cu sau fără minge
ca parte a unui element tehnic
sau tactic)

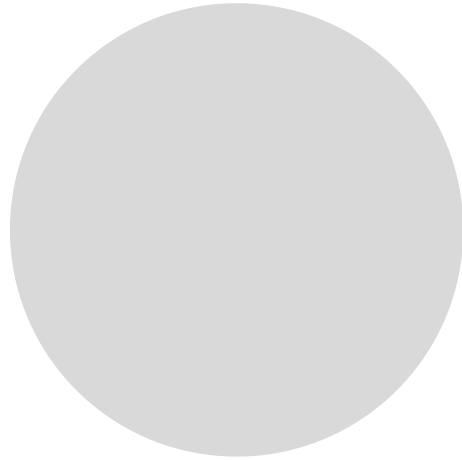


VITEZA DE ACCELERARE

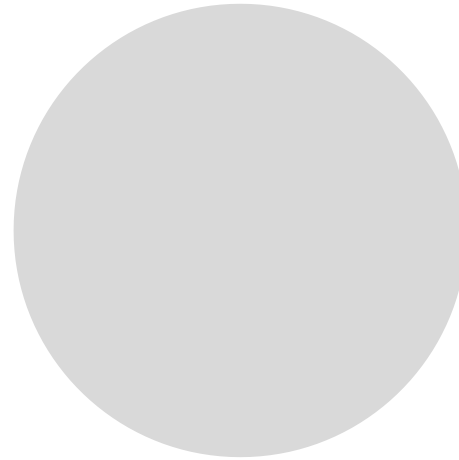
VITEZA ÎN FOTBAL



VITEZA DE PERCEPȚIE,
ANTICIPARE, LUAREA
DECIZIILOR



VITEZA DE REACȚIE ȘI
VITEZA DE PORNIRE



VITEZA DE EXECUȚIE



VITEZA DE ACCELERARE

principala calitate necesară
pentru un jucător care caută
să contracțeze sau să
mărească ritmul jocului

În timpul studiului sprintului, fotbalistii au fost obligați să alerge pe distanțe scurte în trei situații diferite

Situația nr. 1

=

Un jucător care aleargă într-o situație izolată

Situația nr. 2

=

Doi jucători care aleargă într-o situație izolată

Situația nr. 3

=

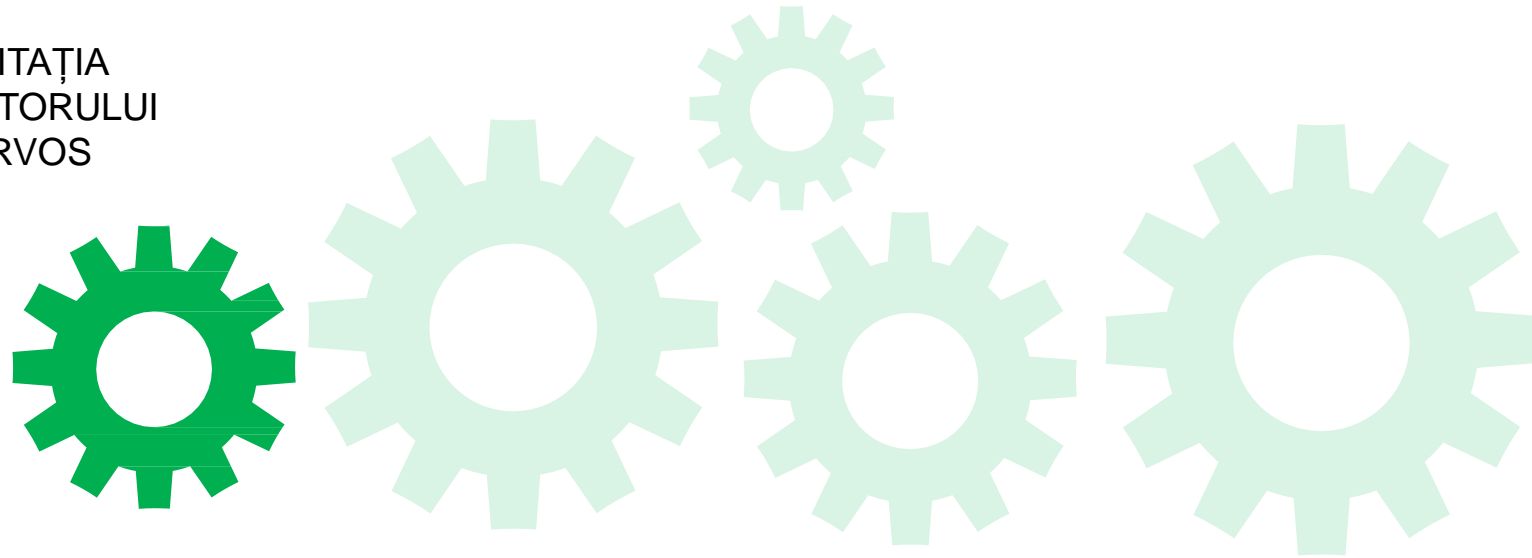
Doi jucători care aleargă într-o situație de fotbal

Rezultatele studiului sprintului (timp - 10 metri) pentru toate cele trei cazuri

	situația 1		situația 2		situația 3	
	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2	Test 1	Test 2
Până la 15 ani	1,85 sec	1,85 sec	1,80 sec	1,81 sec	1,76 sec	1,75 sec
Până la 17 ani	1,73 sec	1,72 sec	1,69 sec	1,69 sec	1,63 sec	1,63 sec
Până la 19 ani	1,65 sec	1,65 sec	1,61 sec	1,62 sec	1,56 sec	1,54 sec

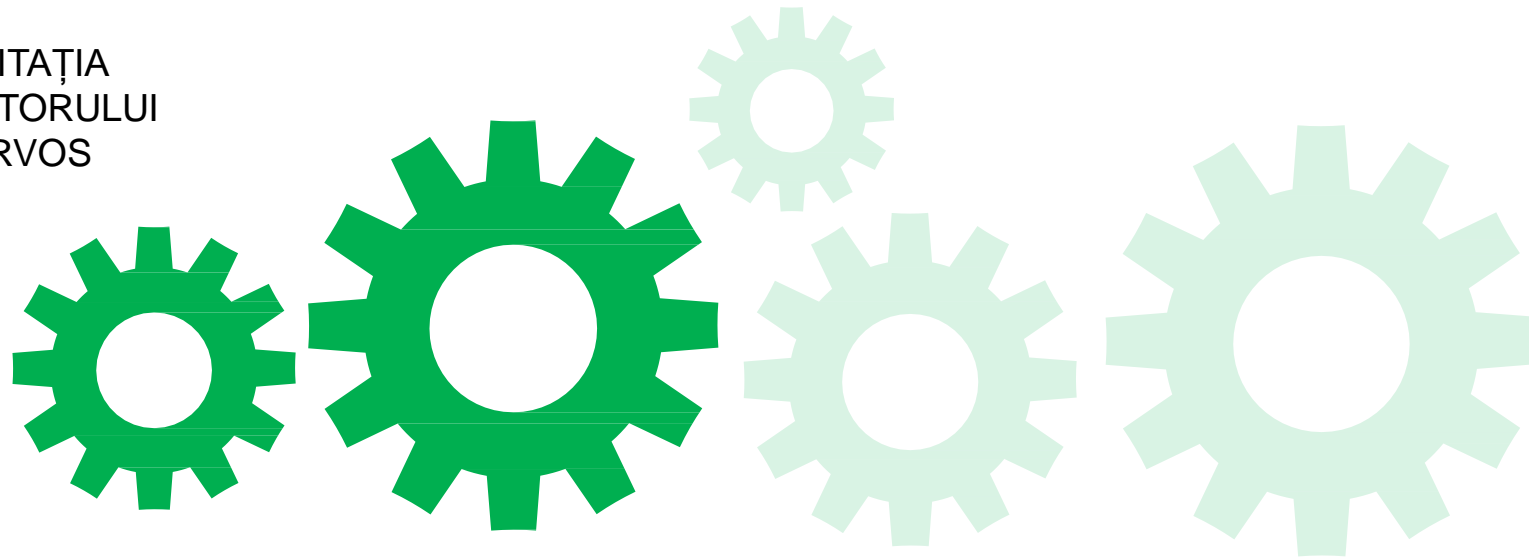
APARIȚIA VITEZEI

EXCITAȚIA
RECEPTORULUI
NERVOS



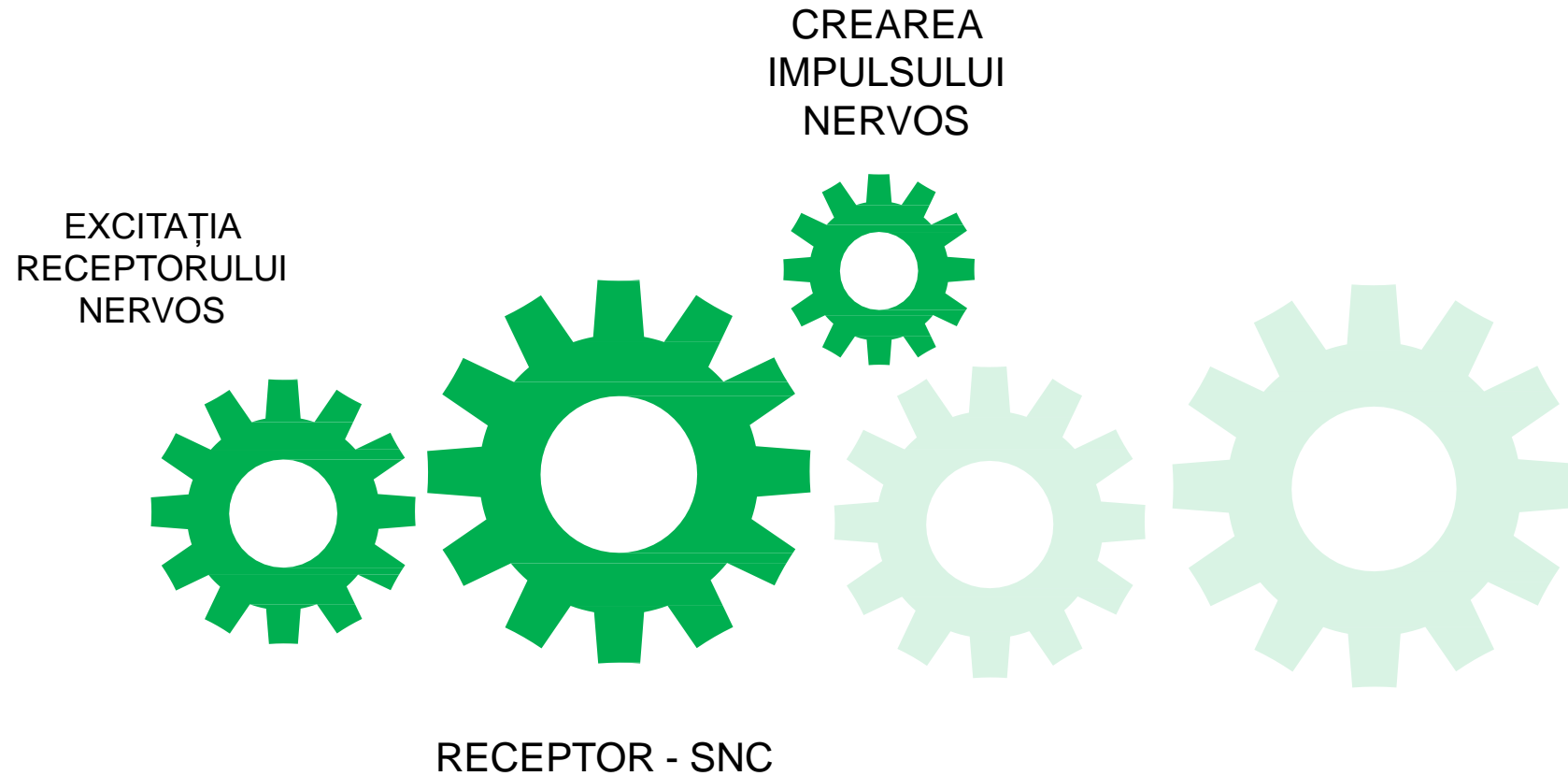
APARIȚIA VITEZEI

EXCITAȚIA
RECEPTORULUI
NERVOS

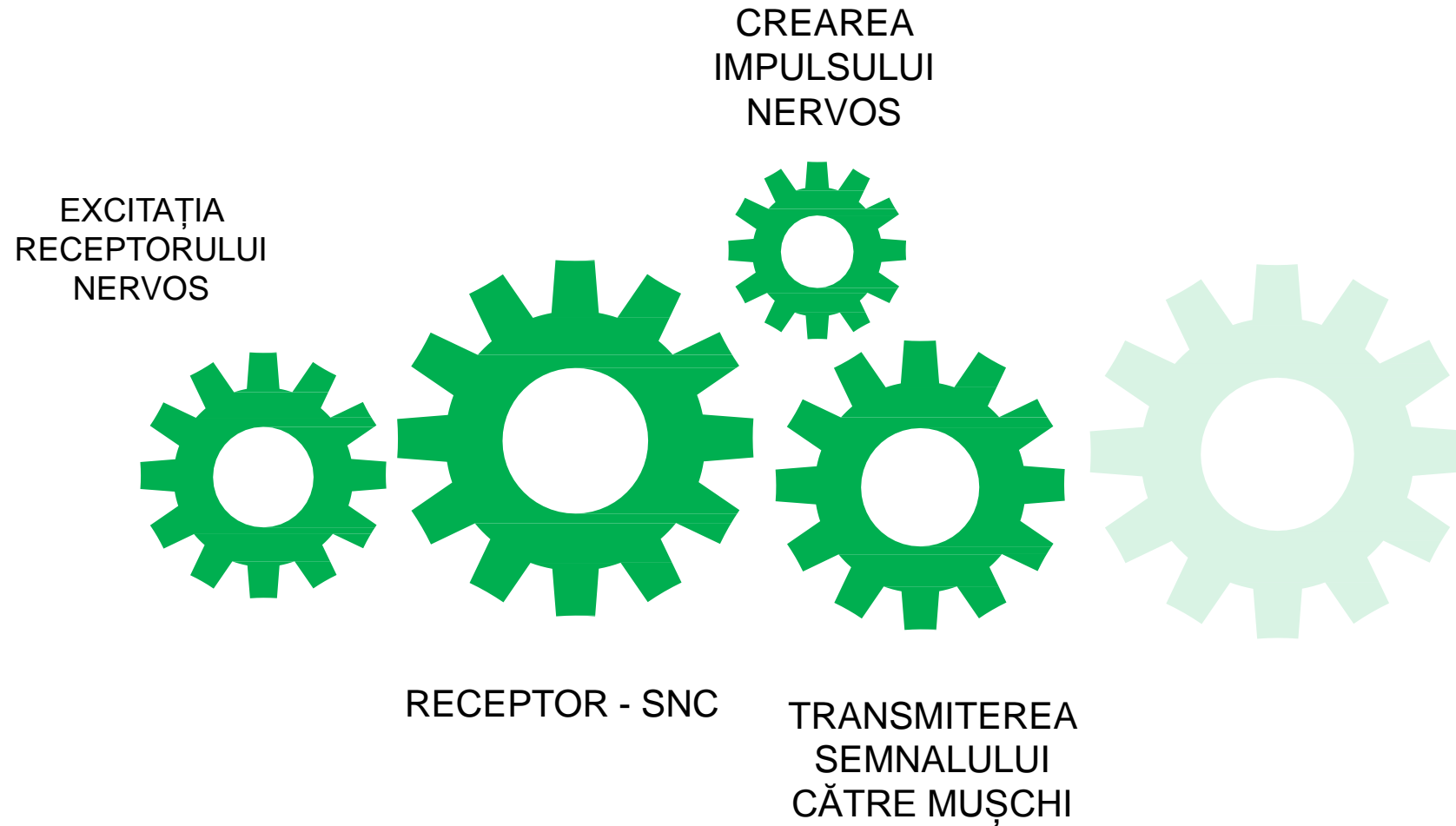


RECEPTOR - SNC

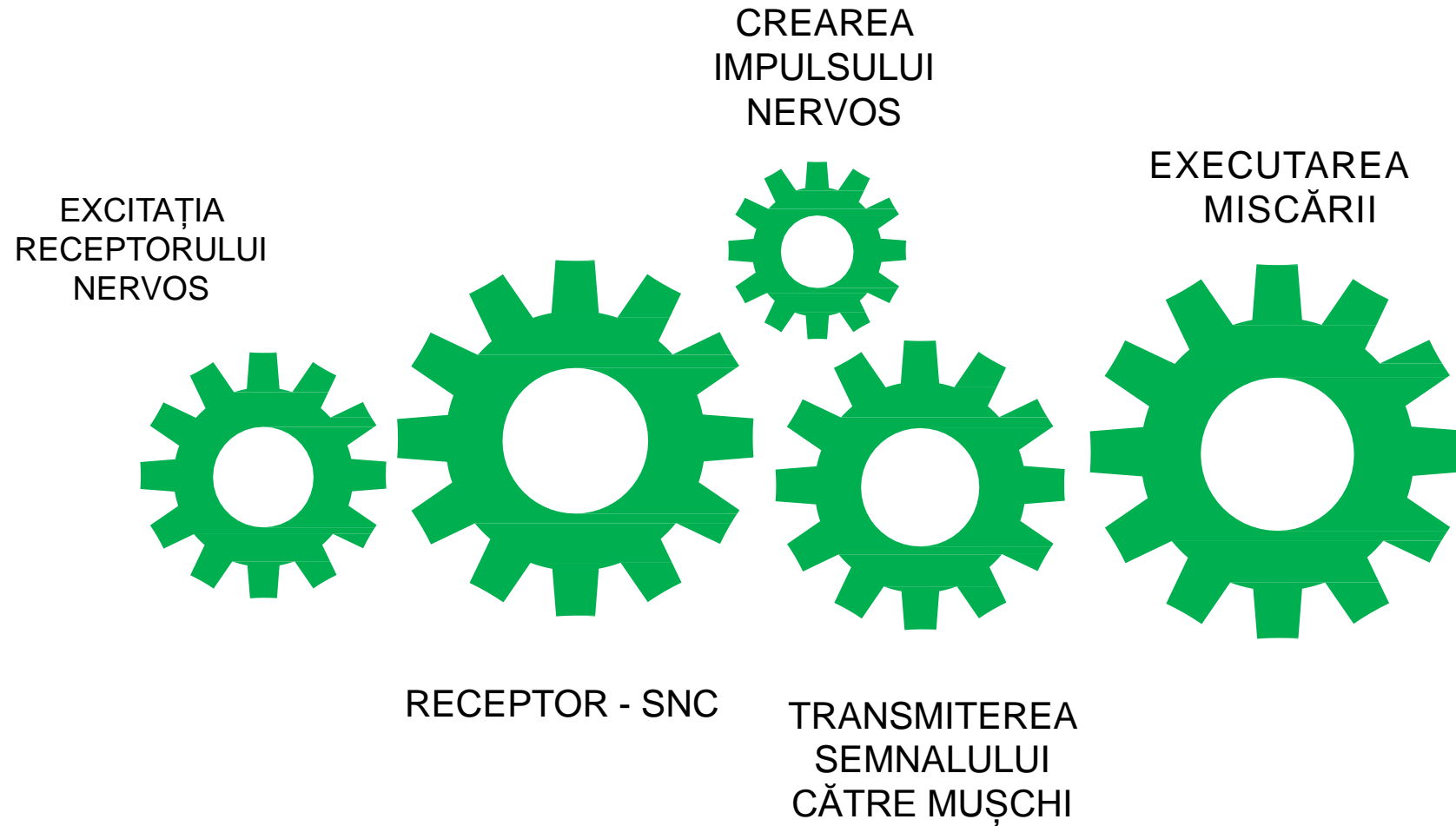
APARIȚIA VITEZEI



APARIȚIA VITEZEI



APARIȚIA VITEZEI



FACTORI

BIOLOGICI

NEUROLOGICI

PSIHOLOGICI

MUSCULARI

FACTORI

BIOLOGICI

VÂRSTA
SEXUL
ANTROPO
METRIA
GENETICA

NEUROLOGICI

PSIHOLOGICI

MUSCULARI

FACTORI

BIOLOGICI

NEUROLOGICI

EXCITAȚIA ȘI DECELERAREA SISTEMULUI
NERVOS CENTRAL

VITEZA DE TRANSMITERE A STIMULILOR

CALITATEA ACȚIUNILOR REFLEXIVE

PSIHOLOGICI

MUSCULARI

FACTORI

BIOLOGICI

NEUROLOGICI

PSIHOLOGICI

CONCENTRAȚIA

MOTIVAREA

EXPERIENȚA

MUSCULARI

FACTORI

BIOLOGICI

NEUROLOGICI

PSIHOLOGICI

MUSCULARI

STRUCTURA MUSCULARĂ
FORȚA MUSCULARĂ
POTENȚIAL ENERGETIC



**VITEZA
ANTRENAMENT**



METODOLOGIA DEZVOLTĂRII VITEZEI



INTENSITATE MAXIMĂ (SUBMAXIMALĂ)



CONTROLUL MIȘCĂRII – CALITATE



EXECUȚIE NEORDINARĂ ÎN CONDIȚII
DIVERSE



DURATA - MENȚINEREA VITEZEI



PAUZE - RECUPERARE COMPLETĂ



METODOLOGIA DEZVOLTĂRII VITEZEI



INTENSITATE MAXIMĂ (SUBMAXIMALĂ)



CONTROLUL MIȘCĂRII – CALITATE



EXECUȚIE NEORDINARĂ ÎN CONDIȚII
DIVERSE



DURATA - MENȚINEREA VITEZEI



PAUZE - RECUPERARE COMPLETĂ



METODOLOGIA DEZVOLTĂRII VITEZEI



INTENSITATE MAXIMĂ (SUBMAXIMALĂ)



CONTROLUL MIȘCĂRII – CALITATE



EXECUȚIE NEORDINARĂ ÎN CONDIȚII
DIVERSE



DURATA - MENȚINEREA VITEZEI



PAUZE - RECUPERARE COMPLETĂ



METODOLOGIA DEZVOLTĂRII VITEZEI



INTENSITATE MAXIMĂ (SUBMAXIMALĂ)



CONTROLUL MIȘCĂRII – CALITATE



EXECUȚIE NEORDINARĂ ÎN CONDIȚII
DIVERSE



DURATA - MENȚINEREA VITEZEI



PAUZE - RECUPERARE COMPLETĂ



METODOLOGIA DEZVOLTĂRII VITEZEI



INTENSITATE - MAXIMĂ (SUBMAXIMALĂ)



CONTROLUL MIȘCĂRII – CALITATE



EXECUȚIE NEORDINARĂ ÎN CONDIȚII DIVERSE



DURATA - MENȚINEREA VITEZEI



PAUZE - RECUPERARE COMPLETĂ



FORMAREA CONEXIUNILOR NEURONALE
CREAREA UNEI BAZE LARGI DE MIȘCĂRI

U10

FOLOSIREA DIFERITOR JOCURI ȘI CURSE DE
ȘTAFETĂ PENTRU A DEZVOLTA VITEZA



FORMAREA CONEXIUNILOR NEURONALE,
CREAREA UNEI BAZE LARGI DE MIȘCĂRI

DEZVOLTAREA COORDONĂRII

CORECTITUDINEA, CONTROLUL ȘI CONȘTIENTIZAREA MIȘCĂRILOR

U13

FOLOSIREA JOCURILOR CU NUMĂR REDUS
STARTURI CU DIFERITE POZIȚII DE PLECARE

FOLOSIREA DIFERITILOR JOCURI ȘI CURSE DE
ȘTAFETĂ PENTRU A DEZVOLTA VITEZA



FORMAREA CONEXIUNILOR NEURONALE
CREAREA UNEI BAZE LARGI DE MIȘCĂRI

DEZVOLTAREA COORDONĂRII
CORECTITUDINEA, CONTROLUL ȘI CONȘTIENTIZAREA MIȘCĂRILOR

DEZVOLTAREA FORȚEI
CALIATEA ACȚIUNILOR SPORTIVE

UTILIZAREA JOCURILOR CU NUMĂR REDUS
SPRINTURI, FORȚĂ, ÎNLĂTURAREA LACUNELOR INDIVIDUALE

FOLOSIREA JOCURILOR CU NUMĂR REDUS
STARTURI CU DIFERITE POZIȚII DE PLECARE

FOLOSIREA DIFERITILOR JOCURI ȘI CURSE DE
ȘTAFETĂ PENTRU A DEZVOLTA VITEZA

ÎNTREBĂRI?



**Vă mulțumim pentru
atenție!!!**

