



TERMENI SPECIFICI UZITAȚI ÎN FOTBAL



ANUMIȚI TERMENI SPECIFICI FACTORULUI TEHNIC



PASA (foto) - element bazal tehnico-tactic pentru acțiunea de atac, derivat al lovirii mingii cu piciorul sau cu capul, care constă în transmiterea balonului cu precizie unui coechipier.

PASA permite atingerea obiectivului urmărit, în cel mai scurt timp și ne ajută să derulăm o multitudine de combinații în timpul jocului. Dacă nu ar exista, fotbalul s-ar reduce la individualități (acțiuni individuale). Pasele se clasifică după o serie de criterii, cum ar fi: distanța, direcția, traiectoria și poziția coechipierului.

TRANSMITEREA - este acțiunea tehnico-tactică colectivă, care se realizează între doi componenți ai aceleiași echipe ce mențin posesia balonului, conservând inițiativa în joc a propriei echipe.

COMBINAȚIA - acțiune a doi sau mai mulți jucători, ai echipei în atac, care execută o serie de deplasări și transmiteri succesive de balon, în scopul de a obține o situație avantajoasă față de adversar.

MIȘCARE ÎNȘELĂTOARE - element tehnic de atac prin care un jucător caută să-și inducă în eroare adversarul. Poate fi executată cu minge sau fără minge. Atunci când este executată de jucătorul care se află în posesia mingii este sinonim cu FENTA sau DRIBLINGUL.

Mișcările înșelătoare pot fi:

- cu trunchiul (din poziție statică sau deplasare)
- cu piciorul (din poziție statică sau deplasare) prin:
 - mișcări de lovire;
 - mișcări de călcare a mingii;
 - pendulare pe deasupra mingii;
 - cu capul (privirea).





LOVIREA MINGII CU CAPUL

(foto) - element tehnic specific jocului de fotbal. Utilizarea tactică a acestui element poate fi pentru pase la diferite distanțe, degajare sau finalizare.

Principalele procedee tehnice de lovire a mingii cu capul, determinate de poziția jucătorului, sunt:

- lovirea mingii cu capul de pe loc;
- lovirea mingii din plonjon;
- lovirea mingii din săritură (cu bătaie pe un picior sau cu bătaie pe ambele picioare).

LOVIREA CU PICIORUL

- element de bază al tehnicii fotbalistice utilizat cu o mare frecvență în joc și având o mare influență asupra altor elemente (de ex. preluarea și conducerea).



Principalele procedee tehnice care se includ în sfera de lovire a mingii cu piciorul sunt:

- lovirea mingii cu șiretul plin (ristul);
- lovirea mingii cu șiretul interior sau exterior;
- lovirea mingii cu latul;
- lovirea mingii cu exteriorul;
- lovirea mingii cu vârful (șpițul);
- lovirea mingii cu călcâiul;
- lovirea mingii din voleu;
- lovirea mingii din demivoleu (drop - imediat ce aceasta a luat contact cu pământul);
- lovirea mingii prin forfecare ("foarfecă").

CENTRAREA - este executată din lateral (stânga - dreapta) spre culoarul central în zona imediată a porții adverse. În vechile sisteme de joc centrările erau specifice extremelor și uneori fundașilor laterali urcați în atac.

În fotbalul actual aproape că nu există jucător de câmp care să nu execute centrarea pe parcursul jocului. Centrările sunt de o mare

diversitate și se clasifică după mai multe criterii:

- după înălțimea la care sunt expediate (cu boltă la semiînălțime, razante sau la firul ierbii);
- după intensitatea execuției (tari, șutate sau moi, lobate);
- după direcția transmiterii (înainte cu efect interior sau exterior, înapoi sau paralele cu poarta).

DEPOSEDAREA - element de bază al tehnicii fotbalistice, specific situației de apărător, prin care se urmărește scoaterea mingii din posesia adversarului.

Procedeele de deposedare sunt determinate de poziția apărătorului în raport cu jucătorul în posesia mingii:

- deposedare prin atac din față;
- deposedare prin atac din lateral sau prin alunecare (foto);
- deposedare prin atac din spate sau prin alunecare.



DEGAJAREA - Îndepărtare a mingii de poarta proprie pentru a evita o acțiune periculoasă a adversarului. Degajarea se poate referi și la o minge repusă în joc de la 6 metri de către portar.

INTERCEPȚIE - modalitate de a intra în posesia mingii, intervenind pe traiectoria balonului transmis de adversar. Necesită un simț dezvoltat de apreciere a traiectoriei și vitezei

mingii în vederea alegerii momentului cel mai potrivit pentru declanșarea atacului de interceptie.

ȘUT - element tehnico-tactic care constă în lovirea mingii cu piciorul indiferent de procedeul folosit. Se folosește la finalizare (tras la poartă), la degajarea mingii sau la schimbarea direcției de joc.

PRELUARE - element tehnic cu ajutorul căruia jucătorul intră în posesia mingii. Se face cu orice parte a corpului în afara mâinii și poate fi realizată prin amortizare, prin ricoșare sau prin contralovire.

PRELUARE ORIENTATĂ - accepție modernă a acestui element tehnic, care subliniază necesitatea existenței unei fluente între preluare și imediata continuare a acțiunii de joc (luarea cu sine a mingii pe un spațiu liber).

EXECUȚIE TEHNICĂ - acțiune concretă de realizare a actului motor, specifică elementelor și procedeele tehnice ale jocului.

PROTEJARE A MINGII - element tehnic prin care un jucător aflat în posesia mingii o ferește pe aceasta de intervenția adversarului. Esențial în tehnica elementului, este ca jucătorul care protejează mingea să interpună corpul său între balon și adversar și să urmărească numai păstrarea, conducerea sau transmiterea mingii. Se poate executa static sau din mișcare (în timpul conducerii).

CONDUCEREA MINGII - element tehnic prin care mingea, în urma unor împingeri și loviri succesive și repetate, cu una din părțile piciorului, este controlată și deplasată de către purtătorul temporar de balon. În funcție de suprafața de contact, procedeele de conducere pot fi:

- cu latul;
- cu interiorul;
- cu exteriorul;
- prin tragere cu talpa;

ELEMENT TEHNIC - forma generală a acțiunilor motrice, prin care se acționează în manevrarea mingii, în raport cu sarcinile jocului și cu regulile acestuia. Are un caracter valabil numai ca structură generală a mișcării. De exemplu: lovirea mingii cu piciorul, preluarea mingii etc..

PROCEDEU TEHNIC - reprezintă modalitatea de concretizare a elementului tehnic. Are un caracter concret de execuție (lovirea mingii cu latul, conducerea mingii cu exteriorul etc.).

DRIBLING (foto) – element tehnic ce definește conducerea mingii cu abilitate, pentru evitarea unui adversar

direct. În practica jocului de fotbal, el reprezintă o soluție tehnică, grație căreia un jucător urmărește nu numai depășirea adversarului, ci și păstrarea în continuare a controlului asupra mingii. Driblingul se încadrează într-unul din cele opt elemente de bază ale tehnicii.





ARUNCAREA DE LA MARGINE

(foto) – este element tehnic de bază a jocului de fotbal. Mod de reluare a jocului atunci când mingea a depășit în întregime linia de margine fie pe pământ, fie în aer prin aruncarea ei înspre teren. Se execută cu ambele mâini, într-o direcție oarecare de pe locul unde mingea a depășit linia de către un jucător al echipei adverse celei din care face parte jucătorul care a atins mingea ultima oară. Dintr-o aruncare de la margine nu se poate marca direct un gol și se anulează poziția de offside.

LUFT - execuție neizbutită în tentativa de a lovi mingea cu piciorul, caracterizată prin neatingerea sau "ștergerea mingii".

OPRIREA MINGII - element tehnic ce prezintă o modalitate de intrare în posesia mingii. Este mai puțin folosită în jocul modern de azi, unde datorită necesității de a conferi viteză fiecărei acțiuni de joc și de a evita pierderea mingii, posibilă datorită adversității extreme a oponentului, se utilizează "preluarea orientată".



BLOCAREA MINGII - element tehnic prin care portarul reține și protejează mingea, acoperind-o simultan cu palmele, brațele, antebrațele, pieptul, abdomenul sau chiar cu coapsele în cazul în care plonjează la picioarele adversarului. O altă formă de realizare a blocajului este aceea în care portarul are picioarele pe sol și brațele desfăcute în lateral (ca la jocul de handbal).

BOXAREA MINGII - element tehnic specific jocului portarului, folosit de acesta pentru respingerea mingii cu pumnul sau pumnii, în situația în care mai mulți jucători sar deodată pentru a lovi mingea cu capul în fața porții.

DEVIEREA - execuție tehnică utilizată pentru schimbarea direcției mingii. Ajută la desfășurarea cu mai mare rapiditate a fazei și urmărește derutarea adversarului. Se execută cu piciorul, cu capul și cu pieptul. Este o execuție eficientă în lupta contra apărărilor aglomerate. Raportată la jocul portarului se referă la schimbarea traiectoriei mingii.

PLONJONUL (foto) - este un gest tehnic al portarului, care constă în aruncarea corpului, pentru a prinde sau respinge o minge, care vine cu forță și lateral față de acesta.



PRINDEREA MINGII - element tehnic specific jocului portarului, prin care acesta intră în posesia mingii, cu și fără plonjon.

REPUNEREA MINGII ÎN JOC - acțiune prin care se reia jocul atunci când acesta a fost întrerupt fie datorită ieșirii mingii în afara terenului de joc, fie datorită sancționării de către arbitru a unei greșeli.



ANUMIȚI TERMENI SPECIFICI FACTORULUI TACTIC



TACTICA - totalitatea acțiunilor individuale și colective ale jucătorilor unei echipe, organizate și coordonate în mod unitar și rațional, ținând cont de valorificarea calităților propriilor jucători și de slăbiciunile adversarilor. Principalele caracteristici ale tacticii sunt: accesibilitatea, elasticitatea, evolutivitatea și creația. Tactica poate fi generală (colectivă) și specială (în raport de adversar, teren, condiții de joc) pentru un anumit joc.

STRATEGIE - este un plan elaborat, prin care se stabileasc prioritățile și obiectivele, precum și modul de folosire și combinare a celor mai eficiente tactici sau forme de acțiune în vederea obținerii victoriei. Strategia este planul general, în timp ce tactica este decizia care se poate lua în orice situație posibilă în care te regăsești.

TACTICA INDIVIDUALĂ - reprezintă totalitatea acțiunilor și abilităților prin intermediul cărora prestația jucătorului este utilă și eficientă.

MODEL DE JOC - ansamblu de principii de joc

care descriu modul în care se dorește să joace o echipă.

PROFUNZIME - termen ce se referă la transmiterea mingii, pe o traiectorie paralelă cu liniile laterale ale terenului și cu un câștig cât mai mare de spațiu (apropiere de poarta adversă). Capacitatea de a juca în spatele apărării adverse sau de a pătrunde între fundași sau liniile adverse.

PRINCIPIU DE JOC - reper de luare a deciziilor în joc pentru un jucător sau o echipă, indicație comportamentală.

AMPLITUDINE - termen ce vizează modul în care se desfășoară o acțiune a echipei în atac, mingea deplasându-se pe lățimea terenului, din zona unei linii laterale până în imediata apropiere a celeilalte.

TRANZIȚIE - moment din joc, în care o echipă trece în apărare după pierderea mingii sau trece în atac după recuperarea mingii.



TRANZIȚIE NEGATIVĂ – trecerea în apărare după pierderea mingii (trecerea din faza ofensivă în faza defensivă).

TRANZIȚIE POZITIVĂ - trecerea în atac după recuperarea balonului (trecerea din faza defensivă în faza ofensivă).

ORGANIZARE STRUCTURALĂ - mod de organizare a echipei din punct de vedere al disponerii jucătorilor în teren.

ORGANIZARE FUNCȚIONALĂ - modul de organizare a echipei din punct de vedere al dinamicii de joc al funcționalității fundamentate pe principiile de apărare și atac.

PRESIUNE – acțiune individuală de intensitate prin care i se limitează adversarului spațiul și timpul, avute la dispoziție pentru a juca spre înainte, derulată de jucătorul cel mai apropiat de jucătorul advers aflat în posesia mingii.

PRESSING - acțiune colectivă de intensitate a doi sau mai mulți jucători ai echipei aflate în apărare, care încearcă blocarea jucătorului advers aflat în posesia mingii și recuperarea, cât mai rapidă a acesteia.

BLOC DEFENSIV - organizare a echipei aflate în apărare, structurată, de regulă, pe linii orizontale și în cadrul căreia distanțele între jucători sunt cele mai nimerite pentru a permite dublajul și redublajul.

TRANSLAȚIE - mișcare pe orizontală a blocului defensiv, menită a aglomera zona în care adversarul își derulează acțiunea de atac. Se supraveghează, printr-o poziționare adecvată, adversarii cei mai îndepărtați de locul unde se află mingea, aceștia nereprezentând un pericol imediat.

ELASTIC DEFENSIV - retrageri și avansări succesive ale liniei defensive. Se avansează când nu există posibilitatea trimiterii, de către adversar, a unei mingi în adâncime (minge acoperită) și se execută o retragere când această posibilitate există (minge descoperită).



MINGE ACOPERITĂ - termenul definește situația în care jucătorul advers, care are mingea, nu poate pasa în adâncime fiind blocat de un adversar (marcaj strict) sau deoarece se află cu spatele la poarta adversă.

MINGE DESCOPERITĂ - se definește astfel situația în care jucătorul advers, care are mingea poate pasa în adâncime.

APĂRARE ÎN ZONĂ - formă de organizare a echipei în apărare, în cadrul căreia fiecare jucător acționează într-o anumită zonă din propria jumătate de teren, angajând dueluri cu orice jucător advers, care acționează circumstanțial în acea zonă. Are un caracter pasiv, excluzând oarecum lupta pentru balon în afara zonei. Răspunderea individuală este limitată. Este vulnerabilă la șutul de la distanță.

APĂRAREA "OM LA OM" - formă activă de organizare a apărării, în cadrul căreia fiecare apărător aplică marcajul strict, asupra unui adversar dinaintea stabilit. Este din ce în ce mai puțin uzitată,

fiind vulnerabilă la schimbul de locuri al atacanților și în fața unor jucători reductibili în relația "unu la unu".

APĂRARE MIXTĂ - formă de organizare a apărării, bazată preponderent pe apărarea în zonă, dar în care apare și marcajul "om la om", anumiți jucători fiind desemnați să exercite un marcaj strict la jucătorii cei mai periculoși ai adversarului.

ECHIPĂ SCURTĂ - definește o formă de apărare a echipei, caracterizată prin distanțe mici între linii și între cel mai retras și cel mai avansat jucător.

ECHIPĂ COMPACTĂ - echipă cu distanțe scurte între jucători atât pe verticală, cât și pe orizontală.

DEMARCARÉ - acțiune tactică individuală în atac prin care un jucător caută să scape de marcajul adversarului pentru a putea primi nestingherit mingea și a-și crea o situație de joc favorabilă.



DEMARCARÉ DE RUPTURĂ - demarcare în spatele unui adversar sau a unei linii adverse care se efectuează, de obicei, în viteză, iar mingea poate fi primită pe poziție viitoare.

DEMARCARÉ DE SPRIJIN - demarcare în fața unui adversar sau a unei linii adverse prin care un jucător se apropie de jucătorul care are mingea pentru a-i oferi acestuia o variantă de pasă.

UNGHII DE PASARE - vizează dispunerea coechipierilor purtătorului temporar de balon. Aceștia trebuie să se poziționeze de așa manieră încât jucătorul care are mingea, adversarul care încearcă să-l blocheze și coechipierul care dorește să primească balonul să nu fie pe aceeași linie.

LINIE DE PASARE - linia dintre doi jucători pe care poate circula mingea angrenându-i într-o posibilă combinație. Noțiune ce definește toate aliniamentele pe care se află jucători ai echipei în atac. Orice jucător

aflat în fața purtătorului temporar de balon generează o linie de pasare (linie paralelă cu liniile de fund ale terenului pe care se află jucătorul căruia i se poate pasa).

ACȚIUNE DE JOC - element constitutiv al jocului de fotbal, care presupune o relaționare specifică între jucători ai aceleiași formații și care se poate executa cu mingea (în atac) și fără mingea (în apărare).

ATAC POZIȚIONAL - formă de atac în cadrul căreia jucătorii sunt organizați în terenul advers pe cât posibil supranumeric, cu 5-7 jucători pe un front cât mai larg și acționând prin pase precise, scurte sau medii.

ATAC RAPID - formă de atac ce aduce într-un timp scurt echipa ce are mingea, în situație de finalizare. Presupune, de regulă, între 3 și 5 pase.

CONTRAATAC - formă de atac declanșată imediat după o recuperare a mingii și care presupune 2-3 pase până la situația de finalizare.



BLOC FUNCȚIONAL - mod de dispunere a jucătorilor unei echipe în teren ce permite raționalizarea efortului și asigurarea unei colaborări eficiente între compartimente și posturi.

CIRCULAȚIA JUCĂTORILOR - totalitate a deplasărilor efectuate de jucători în atac sau în apărare, în scop tactic și în mod organizat, în baza unor principii de coordonare a acțiunilor dinainte stabilite.

COMBINAȚIE - acțiunea a doi sau mai multor jucători ai echipei în atac, care execută o succesiune de transmiteri ale balonului între ei și o serie de deplasări, în scopul obținerii unei situații avantajoase.

COMPARTIMENT - subdiviziune funcțională în cadrul echipei, formată din jucători specializați pe posturi cu sarcini diferențiate fie în atac, fie în apărare.

PREGĂTIRE TACTICĂ - activitatea de însușire și perfecționare a acțiunilor individuale și colective ale jucătorilor unei echipe organizate din punct de vedere

tactic, în scopul obținerii victoriei.

CONCEPȚIE TACTICĂ - ansamblu de măsuri privind organizarea jocului, în raport de valoarea și posibilitățile adversarului de teren și de alți factori circumstanțiali.

CONCEPȚIE DE JOC - ansamblu unitar de idei directoare și norme de bază, ce guvernează organizarea și desfășurarea jocului.

RECUPERAREA MINGII - element specific jocului în apărare, care presupune acțiunea de redobândire a posesiei balonului aflat în posesia adversarului. Se realizează, de regulă, prin deposedare sau interceptie.

SISTEM DE JOC - forma generala de dispunere a jucatorilor in teren si de organizare a activitatii lor, in cadrul careia sunt stabilite sarcinile fiecaruia si zonele de actiune, in atac si in aparare.



A VERTICALIZA - a juca in adancime pasa inainte direct spre poarta adversa.

TEMPORIZARE - modalitate de exprimare tactica a unei echipe in atac constand dintr-o prelungire, uneori exagerata a timpului de posesie a mingii, in scopul de a pastra cat mai mult timp initiativa si in acelasi timp de a oblige adversarul sa se adapteze unui tempo lent, favorabil jucatorilor cu disponibilitati fizice mai reduse, dar cu un bagaj tehnic foarte bogat.

STRATEGIE - ansamblul elementelor de organizare a jocului,elemente definitorii pentru filosofia de joc a unui antrenor.

DUBLAJ - actiune tactica de colaborare intre doi jucatori ai echipei aflate in aparare, in care un jucator ataca adversarul cu mingea, iar celalalt se plaseaza in spatele sau pe o linie care uneste grupul adversar - minge - coechipier - poarta proprie, fiind pregatit sa intervina in cazul in care coechipierul sau este depasit.

TRIUNGHI DEFENSIV - actiune tactică derulată de jucători ai echipei aflate în apărare, în cadrul căreia jucătorul cel mai apropiat de jucătorul advers, care conduce mingea, iese în întâmpinarea acestuia, blocându-l, fiind dublat de doi coechipieri, care îl încadrează și împreună realizează o structură de triunghi.

CONTROL ORIENTAT - presupune controlul și orientarea balonului, în același timp, printr-un singur contact, spre acțiunea următoare, care se dorește a fi realizată.

POSESIE PROGRESIVĂ - este acel moment când echipa aflată în posesie reușește să traverseze cele 3 zone ale terenului, reușind să încheie acțiunea cu finalizare.



ALȚI TERMENI UZITAȚI ÎN FOTBAL



ECHILIBRU - semnifică menținerea distanțelor juste între jucători, pentru o bună acoperire a spațiilor. Pentru a obține echilibru este necesar să știi să te orientezi (viziune periferică) în raport cu poziția mingii și a coechipierilor.

EXERCİȚIU ÎNCHIS - exercițiu de antrenament în care jucătorul nu are de luat decizii, ci doar de executat ceea ce prevede exercițiul.

EXERCİȚIU DESCHIS - exercițiu sau situație de antrenament (situație de învățare) în care jucătorul trebuie să ia decizii.

ANTRENAMENT ANALITIC - antrenament în care factorii jocului sunt antrenați separat, izolat.

ANTRENAMENT GLOBAL - antrenament în care toți factorii jocului sunt exersați împreună, simultan, de obicei se efectuează sub formă de joc (coechipieri, adversari, libertate de decizie).

ANTRENAMENT DE TIP G-A-G - tip de antrenament ce presupune folosirea exercițiilor în ciclul GLOBAL- ANALITIC - GLOBAL.

MOBILITATE (din punct de vedere tactic) - este un mijloc colectiv, bazat pe circulația jucătorilor prin care se obțin poziții favorabile de a ataca poarta adversă pentru echipierii formației care are mingea.

TRANZIȚIE MENTALĂ - capacitatea de a transfera rapid, la nivelul gândirii, situația de pierdere sau câștigare a mingii și de a reacționa imediat în teren, prin mișcare oportună.



ELASTIC DEFENSIV - retrageri și avansări succesive ale liniei defensive. Se avansează când nu există posibilitatea trimiterii, de către adversar, a unei mingi în adâncime (minge acoperită) și se execută o retragere, când există această posibilitate (minge descoperită).

ECHIPĂ COMPACTĂ - echipă organizată eficient, cu distanțe optime între compartimente și jucători, astfel încât să existe dublaj și redublaj, în apărare și sprijin permanent, în atac.

COMPARTIMENT - subdiviziune funcțională în cadrul echipei formată din jucători specializați pe posturi (de ex.: apărători, mijlocași, atacanți).

REVENIRE DUPĂ EFORT (COOL DOWN) - perioadă de timp, după derularea unui anumit efort, caracterizată de respirații profunde și exerciții de relaxare musculară și având

ca rezultat aducerea organismului în situația de a-și reveni cât mai rapid.

VITEZĂ DE REACȚIE - este sinonimă cu timpul scurs între momentul aplicării stimulului și momentul declanșării răspunsului motor adecvat.

FEEDBACK - reacție de răspuns a unui jucător sau a unui colectiv de jucători la o temă de antrenament sau joc propusă de antrenor .

RONDOS - exerciții predominant tehnice, care stimulează controlul orientat, precizia și viteza paselor, precum și presiunea individuală. Se desfășoară pe un spațiu restrâns de varii forme (pătrat, dreptunghi sau cerc) și presupune acțiunea unui grup de jucători de a conserva posesia balonului, prin transmiteri repetate și cu un număr limitat de atingeri, în ciuda acțiunii de recuperare derulate de 1, 2 sau 3 alți jucători.



JOCURI DE POSESIE - jocuri derulate pe o suprafață delimitată antrenând capacitatea jucătorilor de a interacționa indiferent de rolul și poziția pe care o au în echipă.

JOCURI DE POZIȚIONARE - sunt jocuri de posesie în care jucătorii evoluează pe posturile din joc și încearcă menținerea poziției pe întreaga durată a acestora.

DEMARCARÉ DE RUPTURĂ - demarcare în spatele unui adversar sau a unei linii adverse, se efectuează, de obicei, în viteză, iar mingea poate fi primită pe poziție viitoare.

DEMARCARÉ DE SPRIJIN - demarcare în fața unui adversar sau a unei linii adverse, prin care un jucător se apropie de jucătorul care are mingea pentru a-i oferi acestuia o variantă de pas.

VERTICALIZARE - orientare a transmiterii balonului spre înainte, în adâncime, direct spre poarta adversă.

TEMPORIZARE - prelungire a timpului de posesie a mingii, pentru păstrarea inițiativei și menținerii unui ritm de joc cât mai scăzut.

PASA FILTRANTĂ - pasa în adâncime menită să elimine cât mai mulți adversari și să faciliteze recepția balonului de către un coechipier, în spatele compartimentului defensiv advers.

TRASEE DE PASARE - circulația mingii, în anumite direcții prestabilite, în scopul realizării unor relații de joc și automatisme, având ca finalitate progresia și finalizarea.



TERMENI UZITAȚI ÎN MEDICINA SPORTIVĂ



MENISC - formațiune anatomică fibrocartilaginoasă intraarticulară. Prezintă o formă de semilună, triunghiulară în secțiune. Prin fața externă aderă la capsula articulară. Rolul său este de a facilita alunecarea suprafețelor articulare, una față de cealaltă, în timpul mobilizării articulației. Ex.: m. intern și extern al genunchiului.

RESUSCITARE CARDIORESPIRATORIE - ansamblu de măsuri urgente care suplinesc temporar sau restabilesc funcția cardiocirculatorie și respiratorie, în condițiile în care acestea sunt ineficiente.

Deteriorarea gravă a circulației și respirației, sau oprirea completă a acestor funcții vitale, respectiv stopul cardiac și stopul respirator, ori oprirea ambelor funcții simultan (stop cardiorespirator) survin într-o multitudine de circumstanțe patologice; în prezent s-a ajuns la o standardizare a manevrelor de resuscitare cardiacă,

ce trebuie cunoscute de orice medic, îndeosebi de generalist, care asigură asistență primară, tendința fiind de a instrui un număr cât mai mare de persoane, ținând seama de faptul că în caz de stop cardiorespirator moartea biologică se poate instala în 3-5 minute.

ENTORSA UȘOARĂ - apare când fibrele ligamentelor se supraîntind sau se rup ușor.

Puteți simți durere ușoară sau considerabilă și sensibilitate când atingeți sau mișcați articulația. Nu există umflătură sau aceasta este mică.

De obicei, articulația susține greutatea iar radiografia este normală. Entorsele minore repetate pot duce la slăbirea articulației.

În majoritatea cazurilor, o articulație cu o entorsă ușoară va fi capabilă să susțină greutatea în circa 24 de ore și va fi complet vindecată în aproximativ două săptămâni.



ENTORSA MODERATĂ - apare când fibrele ligamentelor se rup, dar fără să ducă la o ruptură completă.

Durerea și sensibilitatea sunt moderate ca intensitate, dar este recomandat să evitați folosirea articulației lezate, mai ales că există un sentiment de instabilitate.

Puteți prezenta un grad de umflare și colorare în albastru-negru a zonei.

ENTORSĂ SEVERĂ - apare atunci când unul sau mai multe ligamente se rup complet iar zona este dureroasă, umflată și colorată albastru-negru. Pacientul nu poate mișca normal articulația iar dacă încearcă să facă acest lucru va sesiza că articulația este instabilă iar mobilitatea este pusă în pericol.

LIGAMENT - țesut conjunctiv sub forma unei

benzi de culoare albă, ușor elastică și foarte rezistentă, care înconjoară articulațiile.

LUXAȚIE - deplasare permanentă, anormală a două suprafețe articulare, care își pierd astfel raporturile anatomice normale una față de cealaltă. Se disting: a) completă, când suprafețele articulare au pierdut orice contact între ele; b) incomplete sau subluxație, dacă acestea rămân în contact cu o parte din suprafața lor. Sinonim= dislocație, popular= scrântitură.

FRACTURĂ - întreruperea continuității unui os. Leziune osoasă constând dintr-o soluție de continuitate completă sau incompletă, cu sau fără deplasarea fragmentelor osoase.



RUPTURĂ MUSCULARĂ - soluție de continuitate produsă la nivelul unui mușchi. Poate fi parțială sau totală și se produce consecutiv unui traumatism direct sau unei contracții musculare bruște și puternice.

Apare pe un mușchi sănătos (ex.: la sportivi) sau pe un mușchi afectat de un proces patologic, local sau general.

ÎNTINDERE - accident traumatic prin suprasolicitarea fibrelor unui mușchi peste posibilitățile lor de întindere, până la ruptura musculară.

HEMATOM - Colecție de sânge, mai mult sau mai puțin închistată, acumulată în țesuturi sau într-o cavitate naturală. H. rezultă din cauza ruperii unor vase, ca urmare a unui traumatism, sau spontan, în anumite boli.

ARTICULAȚIE - ansamblul elementelor prin care două oase vecine din scheletul osos se leagă între ele.

EPISTAXIS - sângerare nazală. Forme: e. anterior, prin lezarea petei vasculare Kiesselbach, și e. posterior, cel mai adesea la hipertensivi, prin lezarea arterei sfenopalatine. Sin.: rinoragie.

ECHIMOZĂ - Infiltrație sanguină difuză la nivelul hipodermului, care formează o pată relativ întinsă, cu contur neregulat, de culoare roșie-violacee sau maronie, care nu se decolorează la apăsare.

Echimozele au aproape întotdeauna drept cauză un traumatism, dar pot apărea și spontan sau după traumatisme minime, în unele coagulopatii, îndeosebi în hemofilie.

Echimoza dispare în câteva zile (în leziunile întinse în

câteva săptămâni), culoarea sa devenind brună, verzuie și apoi galbenă.

TENDON - extremitate fibroasă, albă și rezistentă, mai mult sau mai puțin alungită, cilindrică sau aplatizată a unui mușchi.

Este constituit dintr-un țesut conjunctiv alb-sidefiu, dens și rezistent, prin care mușchiul se inseră pe os; are rolul de a transmite forța musculară.

CARTILAJ ARTICULAR - Strat foarte neted care acoperă suprafețele articulare, a căror formă o adoptă.

Are un dublu rol: suprafață de frecare și organ elastic de transmisie a presiunilor.





TERMENI ANTI-DOPING



Organizație Națională Anti-Doping

- entitate desemnată de fiecare țară (ANAD), având autoritatea și responsabilitatea principală la nivel național de a adopta și implementa reglementările anti-doping, de a efectua activitatea de prelevare a probelor, gestionarea rezultatelor și procedura de audiere;

Cod - Codul mondial Anti-Doping.

CAS - Curtea de Arbitraj Sportiv de la Lausanne.

Listă interzisă - lista care denumește substanțele și metodele interzise.

Probă biologică - orice material biologic colectat pentru a fi supus controlului doping.

AMAD - Agenția Mondială Anti-Doping.

Control doping - procesul care include furnizarea de informații privind localizarea sportivilor, planificarea distribuirii testărilor, prelevarea și mânăuirea de probe biologice, transportul de probe biologice la laborator, analiza de laborator, scutiurile pentru uz terapeutic (SUT), gestionarea rezultatelor, audieri și apeluri.

Rezultat pozitiv - un raport de la un laborator sau de la altă entitate căreia i s-a aprobat efectuarea de testări, care identifică, într-o probă biologică, prezența unei substanțe interzise, a metaboliților ori a markerilor săi, inclusiv însemnate cantități de substanțe endogene sau dovezi ale utilizării de metode interzise.



SUT - Scutire de Uz Terapeutic - aprobarea utilizării în scopuri terapeutice a unei substanțe și/sau metode interzise sportivilor care prezintă o afecțiune dovedită medical.

Personal asistent al sportivului - orice antrenor, preparator, manager, agent, personal din conducerea echipei, oficial, personal medical ori paramedical, părinte sau orice altă persoană care lucrează, tratează sau acordă asistență sportivului care participă sau se pregătește să participe la competiții sportive.

Administrarea - punerea la dispoziție, furnizarea, supervizarea, facilitarea sau participarea în orice alt mod la utilizarea de către o altă persoană a unei substanțe interzise și/sau metode interzise.





TERMENI UZITAȚI ÎN ARBITRAJ



COMPORTAMENT NESPORTIV

- acțiune / comportament incorect se sancționează cu avertisment.

COMPORTAMENT VIOLENT

- o acțiune a unui jucător care, fără a disputa mingea, utilizează sau încearcă să utilizeze, forța excesivă sau brutalitate împotriva unui adversar; sau lovirea unei persoane în cap sau în față în mod deliberat de către un jucător, în afară de cazul în care forța loviturii este neglijabilă.

DISTANȚA DE JOC - distanța până la minge, care permite unui jucător să atingă mingea întinzând piciorul sau sărind sau, în cazul portarilor, sărind cu brațele întinse. Distanța depinde de fizicul jucătorului.

DISTRAGE - a deranja, a deruta sau atrage atenția (de obicei, în mod incorect).

ELIMINARE (FOTO) - măsură disciplinară, prin care unui jucător i se cere să părăsească terenul de joc pentru restul meciului, ca urmare a comiterii unei



abateri sancționate cu eliminare (indicată prin arătarea cartonașului roșu) dacă meciul a început, jucătorul nu poate fi înlocuit.

EXAMINAREA UNUI JUCĂTOR ACCIDENTAT

- examinarea rapidă a unei accidentări, de către un membru al personalului medical, pentru a stabili dacă jucătorul necesită asistență medicală.

FAULT GROSOLAN - atac prin alunecare sau mod de disputare a mingii, care pune în pericol integritatea corporală a unui adversar sau care utilizează forța excesivă sau brutalitate se sancționează cu eliminare (cartonaș roșu).

FOAIA DE JOC (FOTO) - document oficial al echipei care, de obicei, conține lista jucătorilor titulari, jucătorilor înlocuitori și oficialilor echipei.

FORȚA EXCESIVĂ - depășirea limitei necesare a folosirii forței /energiei.

ASOCIATA JUDEȚEANĂ DE FOTBAL CĂLĂRAȘI
Str. DOBROGEI nr. 2
Tel.: Fax: 0242 - 316 021

RAPORTUL ARBITRULUI CU PRIVIRE LA JOCUL

ASISTENȚA MEDICALĂ
Numele și prenumele cadrului medical
Semnătura și parafă

Nr. DE ÎNMATRICULARE AUTOSĂNĂTARE _____

Între echipele _____ și _____
din liga: _____ disputat la data de _____ ora _____
în localitatea _____ pe terenul _____

Numele arbitrilor _____ localitatea _____
Numele arbitrilor asistenți _____ localitatea _____
Arbitru joc juniori _____ localitatea _____

Arbitrii sunt obligați să consemneze clar și concis toate rubricile din raportul de arbitraj, să ceară medicului delegat să consemneze eventualele accidentări și să sumezez. Raportul de arbitraj se depune la sediul A.J.F. în termen de 24 ore de la data și ora încheierii jocului.

1. Formațiile prezente la joc (titulari și rezerve, citez, cu majuscula, în ordinea numerelor de pe tricou.)

ECHIPA: _____ ECHIPA: _____

Nr. Jucător	NUMELE ȘI PRENUMELE JUCĂTORILOR cu numărul de tricou	Postul	Statură
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
Echipă rezervă		Postul	Statură

Delegați: _____
Nume, prenume (la start) și semnătură





IMPRUDENȚĂ - orice acțiune (de obicei, atac sau atac prin alunecare) efectuată de un jucător fără a ține cont de pericolul sau consecințele acesteia pentru adversar.

INDUCERE ÎN EROARE - acțiune menită să păcălească arbitrul, pentru a lua o decizie incorectă / a dispune o sancțiune disciplinară incorectă, de pe urma căreia să beneficieze jucătorul care apelează la această tactică și / sau echipa sa.

INTENȚIONAT - o acțiune deliberată (nu accidentală).

INTERCEPTA - a împiedica mingea să ajungă în poziția vizată.

INTERVENȚIE NEJUSTIFICATĂ - acțiune / intervenție nenecesară.

A JUCA - acțiune efectuată de un jucător care ia contact cu mingea.

LIMBAJ AGRESIV, IREVERENȚIOS sau

OFENSATOR - comportament manifestat verbal sau prin gesturi, având caracter nepolitic, jignitor sau lipsit de respect; se sancționează cu eliminare (cartonaș roșu).





LOVITURĂ LIBERĂ DIRECTĂ - o lovitură liberă din care poate fi înscris un gol, prin trimiterea mingii direct în poarta echipei adverse.

LOVITURĂ LIBERĂ EXECUTATĂ RAPID - lovitură liberă executată (cu permisiunea arbitrilor) foarte rapid după ce jocul a fost oprit.

LOVITURĂ LIBERĂ INDIRECTĂ - lovitură liberă din care se poate înscrie gol numai dacă un alt jucător (din oricare echipa) atinge mingea, după ce a fost lovită de executant.

LOVITURI DE DEPARTAJARE DE LA 11M - metodă prin care se decide rezultatul unui meci, constând în executarea alternativă de lovituri de către fiecare echipă până când una din echipe înscrie cu un gol în plus din același număr de lovituri (în afară de cazul în care înainte de executarea celor cinci lovituri care revin fiecărei echipe, una dintre ele a marcat mai multe goluri decât ar putea marca cealaltă, chiar dacă ar executa toate loviturile rămase).

MINGE DE ARBITRU - o metodă *neutră* de reluare a jocului - arbitrul lasă mingea să cadă între jucătorii ambelor echipe, se consideră că mingea este în joc în momentul în care atinge solul.

NEGLIJABIL – nesemnificativ minim.

OBSTRUCTIONA (împiedica înaintarea) - a întârzia, bloca sau împiedica o acțiune a adversarului sau deplasarea acestuia.

OFICIAL AL ECHIPEI - persoană înscrisă pe foaia de joc, care nu are calitatea de jucător; de exemplu: antrenor, fizioterapeut, medic (a se vedea "Staff tehnic").

OPRIREA DEFINITIVĂ A MECIULUI - încheierea/oprirea unui meci înainte de finalul programat.

PENALIZA - a sancționa, de obicei, prin oprirea jocului și acordarea unei lovituri libere sau lovituri de pedeapsă echipei adverse (a se vedea și "Avantaj").



PERICLITAREA INTEGRITĂȚII CORPORALE A UNUI ADVERSAR - punerea unui adversar în pericol sau risc (de accidentare).

ATAC (la adversar) - atac de natură fizică împotriva unui adversar, de obicei, cu umărul și cu partea superioară a brațului (ținut în apropiere de corp).

ATAC PRIN ALUNECARE - atac cu piciorul (pe sol sau în aer).

AUTORITATE - putere de decizie a arbitrilor sau a altui oficial de meci.

AVANTAJ - arbitrul lasă jocul să continue în cazul producerii unei abateri dacă acest lucru este benefic pentru echipa împotriva căreia s-a comis abaterea.

AVERTISMENT - sancțiune oficială adusă la cunoștință unei autorități disciplinare prin intermediul unui raport; este semnalată prin arătarea cartonașului galben, primirea de către același jucător a două

avertismente în același meci duce la eliminarea jucătorului.



BRUTALITATE - acțiune având caracter agresiv, dur sau intenționat, violent.

PERSOANĂ STRĂINĂ - orice persoană cu excepția oficialilor de meci sau persoanelor înscrise pe foaia de joc (jucători titulari, jucători înlocuitori și oficiali ai echipei).

PRELUNGIRI - metoda prin care se încearcă stabilirea rezultatului unui meci prin acordarea a două reprize suplimentare de joc, egale ca timp de maximum 15 minute fiecare.

PRELUNGIRI (minute de) - timp acordat la sfârșitul fiecărei reprize, pentru compensarea timpului "pierdut" cu înlocuirile, accidentările, măsurile disciplinare, manifestările de bucurie la înscrierea unui gol etc.

PROTEST - exprimare publică a dezacordului (verbal și / sau prin gesturi) față de decizia unui oficial de meci se sancționează cu avertisment (cartonaș galben).





REGULA GOLURILOR ÎNSCRISE ÎN DEPLASARE

- metodă prin care se decide rezultatul unui joc tur-retur încheiat la egalitate, ambele echipe înscriind același număr de goluri, golurile înscrise în deplasare valorează dublu.

RELUARE (a jocului) - orice metodă de reluare a jocului după ce a fost oprit.

RESPINGERE - o acțiune efectuată de un jucător cu scopul de a opri, sau a încerca să oprească mingea în momentul în care aceasta se duce în poartă sau foarte aproape de poartă, cu orice parte a corpului, cu excepția mâinilor / brațelor (în afară de portar aflat în zona de pedeapsă proprie).

SANCTIUNE - măsură disciplinară dispusă de arbitru.

SEMNAL - indicație transmisă prin gesturi de arbitru sau de un alt oficial de meci, de obicei, constă în mișcarea mâinii, a brațului sau a unui fanion, respectiv

în utilizarea fluierului (numai în cazul arbitrului).

SIMULARE - o acțiune care creează o impresie greșită / falsă cu privire la faptul că s-a întâmplat ceva când, în realitate, nu s-a întâmplat (a se vedea și "Inducere în eroare"), comisă de un jucător pentru a obține în mod încorect un avantaj.

SISTEM ELECTRONIC DE MONITORIZARE A PERFORMANȚEI (EPTS) - sistem care înregistrează și analizează date referitoare la performanța fizică și fiziologică a unui jucător.

SISTEM HIBRID - combinație de materiale artificiale și naturale, utilizată pentru crearea unei suprafețe de joc necesitând lumină naturală, irigare și tundere.

SPIRITUL JOCULUI - principiile de bază / esențiale / cultura fotbalului.

STAFFTEHNIC - membri oficiali ai echipei, înscriși

în foia de joc oficială, care nu au calitatea de jucători, de exemplu antrenor, fizioterapeut, medic (a se vedea "Oficial al echipei").

SUPRAFAȚĂ TEHNICĂ - zona definită (pe stadion) prevăzută cu scaune pentru oficialii echipei (a se vedea Legea 01 pentru informații suplimentare).

SUSPENDA - a opri un meci pentru o perioadă de timp cu intenția de reluare a jocului, de exemplu, în condiții de ceață, ploaie torențială, furtună, accidentare gravă.

TEHNOLOGIE DE PE LINIA PORȚII - sistem electronic, care informează imediat arbitrul dacă a fost înscris un gol, adică dacă mingea a trecut în întregime peste linia porții și a intrat în poartă (a se vedea Legea 01 pentru informații suplimentare).

TEREN DE JOC - suprafață de joc delimitată de liniile de margine și liniile de poartă, respectiv de plasele porților unde există.





TERMENI UZITAȚI ÎN PREGĂTIRE FIZICĂ



VITEZA - viteza este o aptitudine motrică complexă determinată genetic prin calitatea proceselor neuro-musculare și condiționată de capacitatea de a dezvolta o forță sau o acțiune motrică în cel mai scurt timp fără apariția oboselii.

VITEZA DE REACȚIE - capacitatea de a răspunde la un stimul într-un timp cât mai scurt.

VITEZA DE EXECUȚIE - reprezintă capacitatea de a efectua o deprindere sau un sistem de deprinderi motrice diferite într-un timp cât mai scurt.

VITEZA DE REPETIȚIE - o putem considera ca fiind capacitatea de a relua execuția unei mișcări cu aceiași indici de iuțeală.

VITEZA DE DEPLASARE - indică capacitatea

subiectului de a se deplasa cu cea mai mare rapiditate.

CAPACITATEA DE ACCELERARE - capacitatea de a atinge cât mai rapid o viteză maximă.

VITEZA ÎN REGIM DE FORȚĂ - reprezintă calitatea sistemului neuromuscular de a efectua mișcări rapide în condițiile învingerii unei rezistențe relativ mici (30-60%).

VITEZA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ - reprezintă capacitatea organismului de a efectua eforturi cu (30-60%) din posibilități, în condițiile unor contracții musculare de scurtă durată.



CAPACITĂȚILE COORDONATIVE /

ÎNDEMÂNAREA - știința sportului definește îndemânarea ca și coordonarea ca fiind o aptitudine psihomotrică deosebit de complexă ce se sprijină pe celelalte aptitudini psihomotrice și are interrelația cu deprinderile motrice și mai ales cu priceperile.

ÎNDEMÂNAREA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ

- reflectă capacitatea sportivului de a efectua în mod corect mișcările în situații noi, pe o perioadă de timp relativ mare.

ÎNDEMÂNAREA ÎN REGIM DE VITEZĂ

- reprezintă capacitatea sportivului de a alege și executa corect mișcările în funcție de situațiile nou create, în maximum de viteză.

REZISTENȚA - reprezintă aptitudinea motrică ce

permite unui subiect să facă față oboselii în eforturile de lungă durată.

VO₂ MAXIM (CONSUMUL MAXIM DE OXIGEN)

- reprezintă cantitatea maximă de oxigen (exprimată în ml/kgcorp/min) ce poate fi consumată prin metabolism aerob în timpul unui efort.

CAPACITATEA MAXIMĂ AEROBĂ (CMA)

- reprezintă procentajul din VO₂max care permite efectuarea unui efort corespunzător bazat pe energie rezultată din metabolism exclusiv aerob.

PUTEREA MAXIMĂ AEROBĂ (PMA)

- reprezintă puterea maximă dezvoltată prin metabolism aerob, putere atinsă când se utilizează VO₂max.



REZISTENȚA ÎN REGIM DE VITEZĂ - rezultă în posibilitatea de a efectua eforturi lungi în timp, în condițiile unor contracții musculare rapide.

FORȚA - abilitatea corpului uman de a învinge o rezistență internă sau externă și de a acționa împotriva acesteia prin efort muscular.

FORȚA ÎN REGIM DE VITEZĂ - reprezintă calitatea sistemului neuromuscular de a învinge o rezistență mare printr-o viteză de contracție musculară maximă.

FORȚA ÎN REGIM DE REZISTENȚĂ - reflectă capacitatea organismului de a efectua eforturi în condițiile contracțiilor musculare de lungă durată.

FORȚA MAXIMĂ - cea mai mare forță care poate fi dezvoltată de sistemul neuromuscular în cadrul unei contracții musculare.

MOBILITATEA – SUPLEȚEA - capacitatea corpului uman de a utiliza la maximum potențialul anatomic de locomoție într-o anumită articulație sau în ansamblul articulațiilor corpului, concretizată prin efectuarea unor mișcări cu amplitudine.

PROPRIOCEPȚIE - reprezintă acțiunea proprioceptorilor. Proprioceptorul este o formațiune nervoasă, receptor, care are proprietatea de a recepționa și transmite stimuli din mușchi, tendoane și alte organe în legătură cu locomoția sau starea posturală spre centrii de integrare somatovegetativă.

REGENERAREA - regenerarea (refacerea) parte integrantă a procesului de antrenament ce include acele măsuri medicale care urmăresc accelerarea procesului de restabilire a funcțiilor metabolice și sistemice perturbate de efort.



RECUPERARE MEDICALĂ - este un proces complex de măsuri care se adresează sportivilor cu anumite stări patologice induse de efort sau de alți factori perturbatori ai sănătății în vederea restabilirii cât mai rapide și complete a funcțiilor

perturbate.

STRETCHING - este o formă de exercițiu fizic în care un mușchi sau un tendon (sau un grup muscular) specific este flexat sau întins în mod deliberat pentru a îmbunătăți elasticitatea simțită a mușchilor și a obține un tonus muscular confortabil.

TESTAREA MORFOFIZIOLOGICĂ - cuprinde referiri cu privire la factorii genetici, la starea de funcționalitate și de sănătate.

TESTAREA - probă prin care se examinează aptitudinile fizice și psihice ale unui subiect.



BIBLIOGRAFIE

1. GHEORGHE DUMITRESCU, *Fotbal-terminologie* - ediția a 2-a, Ed. Universității din Oradea -2010
 2. FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE FOTBAL - *Metodologia pregătirii copiilor și juniorilor*
 3. LANGENSCHIEDT IN COOPERATION WITH UEFA
 4. Cernaianu, C. Fotbal. Manualul Antrenorului Profesionist, Ed. Rotech Pro, Bucuresti, 2001
 5. Dragne. A, Mate – Teodorescu, S. Teoria Sportului, Ed. Fest Bucuresti, 2002
 6. Dinu, C. Ionescu, Fotbal. Tactica astazi, Ed. Sport – Turism, Bucuresti, 1977
 7. Ionescu, I. Fotball, Ed. Helicon, Timisoara, 1995
 8. Motroc, I., Fotbal de la teorie la practica, Ed. Rodos, 1994
 9. Codul Mondial Antidoping, 2015
 10. Legea 227/2006 privind prevenirea si combaterea dopajului in sport – ANAD 2016
 11. IFAB , Legile jocului 2017-2018 , Zurich (Elvetia)
 12. Voica, I. – Doua reprize de fotbal, Bucuresti , 2004
 13. Apolzan, D – Fotbal. Tehnica Jocului. O alta abordare, 2013, Bucuresti
 14. DEX Medical, Editura Litera, 2015
- FOTO:** Cristi Dangeorge, FRF, agerpres, sportpictures.eu, UEFA.com.





Federația Română de Fotbal

Strada Vasile Șerbănică nr.12, sector 2, cod 022186, București, România

Telefon: 021.302.91.50

E-mail: frf@frf.ro

www.frf.ro