



Prof. Dr. Werner Helsen
Roman Jahoda
Xavier Dallemagne
Steven Probst

WE CARE ABOUT FOOTBALL

Examinarea si prevenirea accidentarilor“UEFA20” Arbitri UEFA

Examinarea Arbitrilor: "UEFA20"

1. Masuratori antropometrice (4)
2. Mobilitate activa & flexibilitate (7)
3. Mobilitate pasiva& flexibilitate (4)
4. Coordonare & proprioceptie (2)
5. Forta (3)

Masuratori antropometrice (4)

1. Greutate
2. Masurarea straturilor (4)
3. Procentajul de grasime
4. Masa fara grasime/ Masa de grasime

Va fi efectuata in timpul cursurilor



Mobilitatea activa& flexibilitate (7)

1. Flexarea unipodala a articulatiei coxofemorale din picioare
 2. Ridicarea activa a piciorului
 3. Ridicarea membrelor inferioare din culcat facial
 4. Rotirea in afara a articulatiei coxofemorale din culcat dorsal
 5. Rotirea inautru a articulatiei coxofemorale din culcat facial
 6. Mobilitatea articulației gleznei
 7. Rotirea trunchiului din sezut
-

1. Flexarea unipodala a articulatiei coxofemorale din picioare



Instructiuni:

Stand pe un picior cu genunchiul flexat usor.
- efectuati cu celalalt picior o flexare a articulatiei coxofemorale si a genunchiului pe cat de sus posibil fara punct de sprijin sau a pierde stabilitatea.
- intai piciorul stang, dupa aceea piciorul drept.

Nota: Stang & Drept

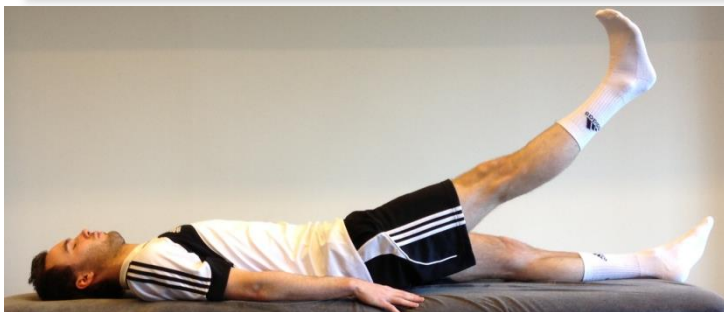
0. Performanta buna

1. Performanta proasta

Punctul de ruptura:

- Diferenta Stang-drept
- $< 90^\circ$

2. Ridicarea activa a piciorului



Nota

0.

Instructiuni:

Din culcat dorsal
- executati o ridicare activa a piciorului cu genunchiul intins fara niciun punct de sprijin. -
- intai piciorul stang, apoi urmeaza piciorul drept.

Nota: Stang & Drept

3.

0. 90°

3. $60^\circ - 90^\circ$

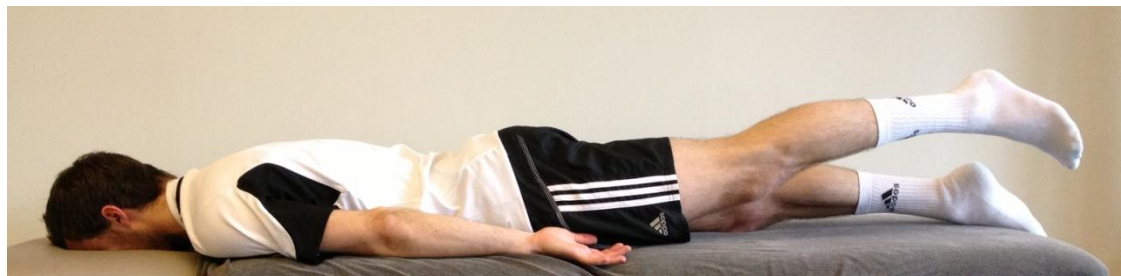
5. $< / = 60^\circ$

Deficiențe:

5.

- Sustinere din pelvis
- Diferenta stang – drept
- Nu poate ajunge la 60°

3. Ridicarea membrelor inferioare din culcat facial



Nota

0.

Instructiuni:

Executarea unei extensii din culcat facial cu genunchiul intins fara sprijin:
- întâi piciorul stang, dupa aceea piciorul drept.



3.

Nota: Stang & Drept

- 0. Miscare in sus ok
- 3. Miscare in sus cu dificultate
- 5. Fara miscare in sus

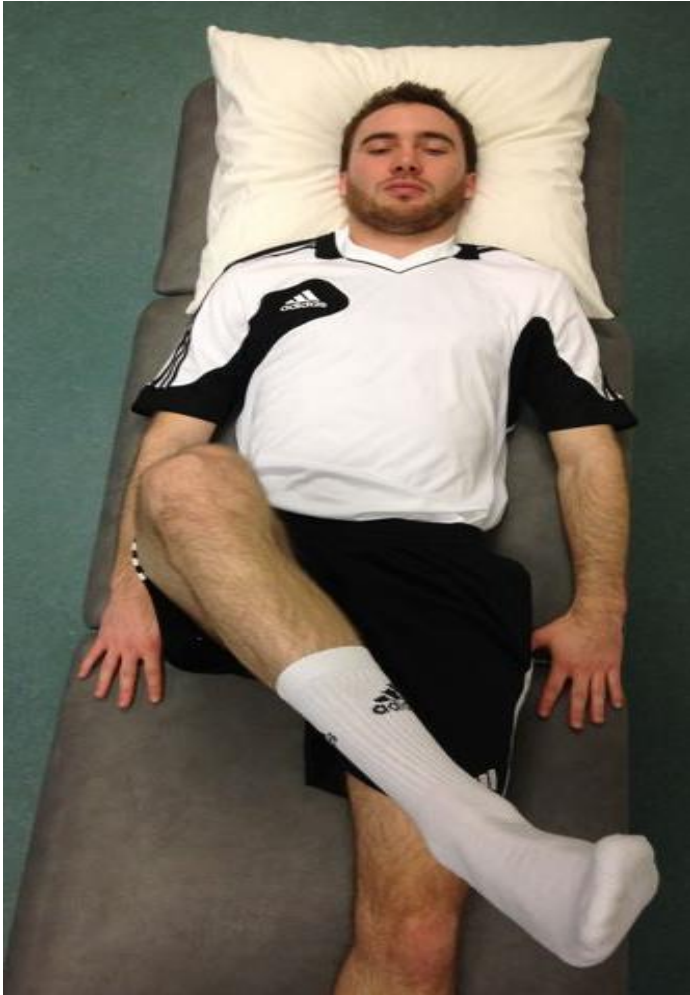
Punct de ruptura:



5.

- Asimetrie
- Diferenta stang – drept
- Fara miscare in sus pe verticala

4. Rotirea in afara a articulatiei coxofemorale din culcat dorsal



Instructiuni:

Executati o rotire in afara a articulatiei coxofemorale din culcat dorsal cu genunchiul indoit la 90° fara punct de sprijin.

-întai piciorul stang, dupa aceea piciorul drept.

Nota:

0: Nicio diferenta

1: Diferenta S-D



Adaugarea S/D pe
parte cu mobilitate
restransa

Punct de ruptura:

- Asimetrie
- Diferenta stang – drept

5. Rotirea inautru a articulatiei coxofemorale din culcat facial



Instructiuni:

Executarea unei rotiri in exterior din culcat facial cu genunchiul indoit la 90° fara punct de sprijin. Rotirea inautru a articulatiel coxofemorale din culcat cu facial se executa cu ambele picioarele in acelasi timp.

Nota:

0: Nicio diferenta
1: Diferenta S-D



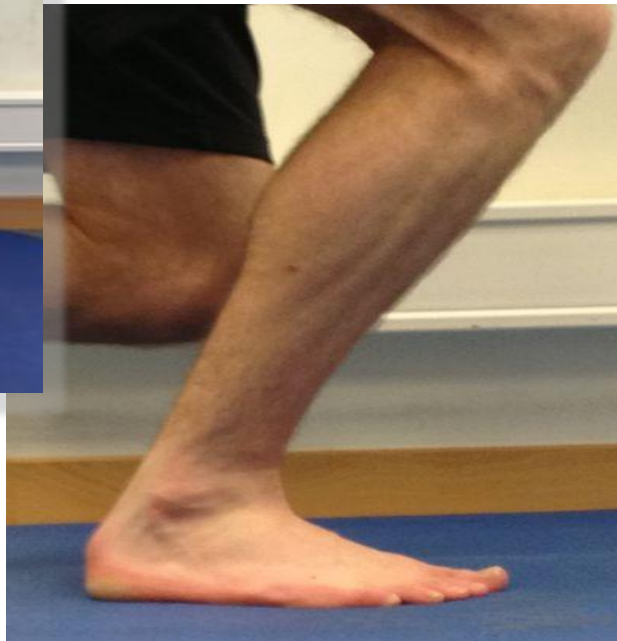
Adauga S/D pe parti cu mobilitate restransa

P

unct de ruptura:

- Asimetrie
- Diferenta stang - drept

6. Mobilitatea articulației gleznei



Instrucțiuni:

Executarea unei triple flexii din picioare pe un picior. -
puteti sa va tineti de ceva pentru a va mentine
echilibrul.

- intai piciorul stang, dupa aceea piciorul drept.

Nota : Unghiul dintre articulația gleznei si tibie

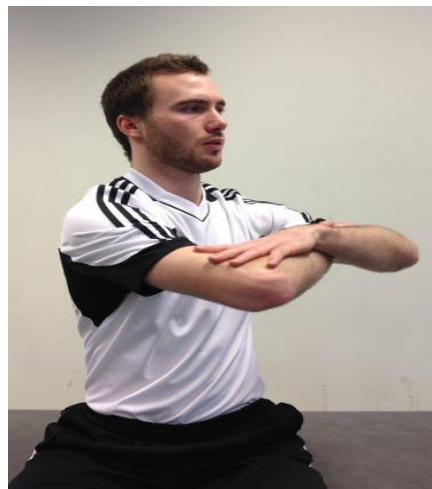
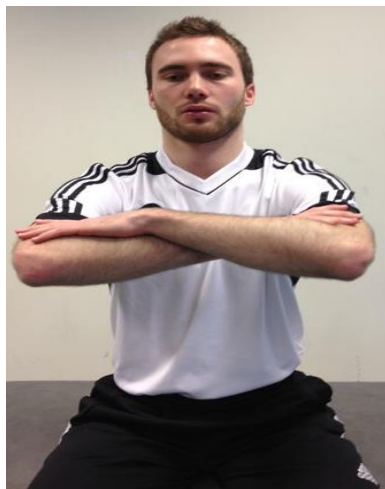
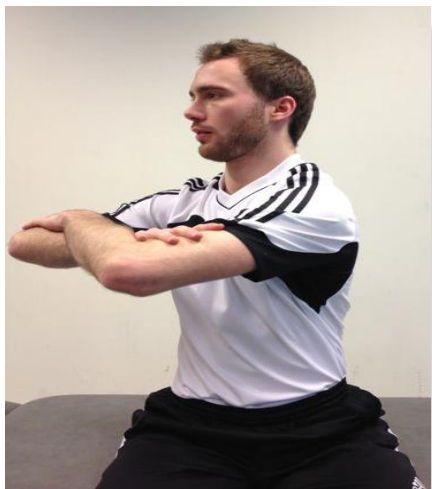
0: $< 45^\circ$

1: $> 45^\circ$

Punct de ruptura:

- $> 45^\circ$
- Diferenta stang - drept

7. Rotirea trunchiului din sezut



Instructiuni:

Stati cu sezuta pe un scaun si apucati-va cu mainile de coate in dreptul pieptului. Executati o rotire a trunchiului fara a va spijini.

Intai spre stanga, dupa aceea spre dreapta.

Nota:

0: Nicio diferenta

1: Diferenta S-D



Adaugati S/D pe
margine cu mobilitate
restransa

Punct de ruptura:

- Asimetrie
- Diferenta stang - drept

Mobilitate pasiva & flexibilitate

1. Ridicarea pasiva a piciorului pe linie dreapta
2. Stai & Ajungi
3. Flexarea cvadricepsului din culcat cu fata in jos
4. Flexarea muschilor aductori din culcat pe spate

1. Ridicarea pasiva a piciorului pe linie dreapta cu ajutor



Instructiuni:

Executati o ridicare pasiva a piciorului pe linie dreapta cu genunchiul intins fara a va sprijini. -
- prima dată piciorul stang, dupa aceea piciorul drept.
- coordonatorul testului fixeaza celalalt picior si sustine articulatia coxofemurală.

Nota: Stang & Drept

- 0. 90°
- 3. 60° - 90°
- 5. $\leq 60^\circ$

Punct de ruptura:

- Sprijinirea pe articulație
- Diferenta stang – drept
- Nu poate ajunge la 60°

2. Determinarea mobilitatii la nivelul musculaturii partii posterioare a coapsei

Nota



0.



3.



5.

Instructiuni

Poziție așezată, cu membrele inferioare întinse și menținerea acestora și atingerea cât mai departe posibil cu mâinile și degetele întinse

Nota:

- 0. Peste degetele de la picioare
- 3. Atinge degetele de la picioare
- 5. Nu poate atinge degetele de la picioare

Punct de ruptura:

- Nu poate atinge degetele de la picioare

2. Determinarea mobilitatii articulatiei genunchiului prin flexia gambei pe coapsa



Nota

0.

Instructiuni:

Coordonatorul testului intai il intreaba pe arbitru daca a avut accidentari importante la genunchi, in trecut.

Executa procedura, cu arbitrul culcat facial, avand genunchiul flexat fara a se sprijini. Intai piciorul stang, dupa aceea cel drept.

Nota:

- 0. Poate sa-si atinga pelvisul
- 3. Mai putin de o mana de pelvis
- 5. Mai mult de o mana de pelvis

Punct de ruptura:

- Nu este posibil sa atinga pelvisul

3. Flexarea muschilor aductori



Nota

1.

Instrucțiuni:

Coordonatorul testului cere arbitrului să stea jos cu spatele la perete iar cu partea lombară într-o poziție neutră. Va cere arbitrului să își departeze picioarele cât de mult posibil.

Nota:

0: $> 90^\circ$

1: $< 90^\circ$

Punct de ruptura:

- $< 90^\circ$

Coordonarea & proprioceptie (2)

1. Echilibru din picioare unipodal
2. Genuflexiune pe un picior

1. Unipodal din picioare



Nota

0.

Instructiuni:

Stand pe un picior cu genunchiul usor flexat subiectul sa-si mentina echilibrul in timp ce isi tine ochii inchisi cat de mult posibil fara a-si pierde echilibrul.
Prima oara piciorul stang, dupa aceea piciorul drept.

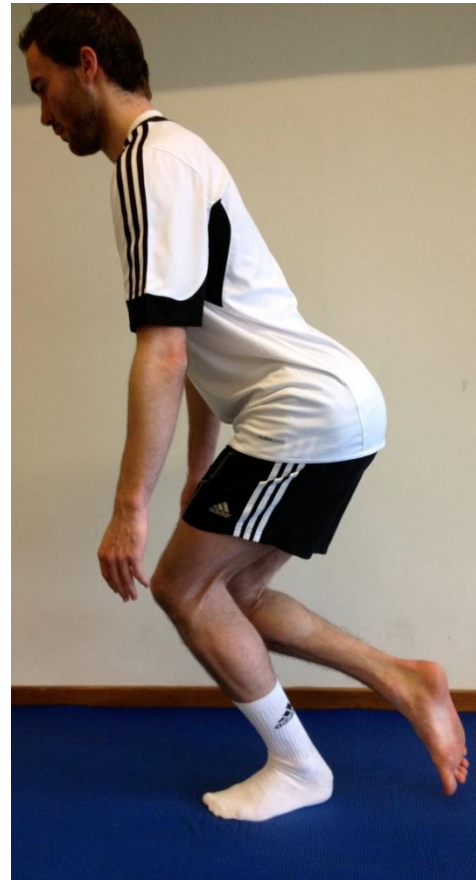
Nota:

- 0. Inchide ochii pentru 10 sec fara a-si pierde echilibrul
- 3. Deschide ochii pentru 10 sec fara a-si pierde echilibrul
- 5. Nu poate sta intr-un picior

Punct de ruptura:

- Pierderea echilibrului intr-un picior

2. Genuflexiune pe un picior



Instrucțiuni:

Stand pe un picior cu genunchiul ușor flexat și executând o genuflexiune unipodala până la maxim 90° .

-întai piciorul stang, dupa aceea cel drept.

Nota:

- 0. Performanta buna
- 3. Cu corectari
- 5. Valgizarea genunchiului

Punct de ruptura:

- Performanta buna
- Cu corectari
- Valgizarea genunchiului

Forta (3)

1. Forta abdominala
2. Forta dorsala
3. Forta laterala Stanga/ Dreapta

1. Forta abdominala



Instrucțiuni:

Incepand de la pozitia culcat pe spate arbitrilor li se cere sa isi ridice trunchiul in timp ce genunchi sunt deasupra podelei flexat la 90°.

Dupa aceea ei trebuie sa ajunga cat de sus pot si să mențină aceasta pozitie pe cat de mult posibil.

Nota:

- 0.** menținere 30 sec
- 3.** menținere 20-29 sec
- 5.** menținere < 20 sec

Punct de ruptura:

- Nu menține 20 sec

2. Forta dorsala

Nota



0.



3.



5.

Instructiuni:

Culcat dorsal cu picioarele pe podea, articulatia coxofemurala in prelungirea membrelor inferioare si genunchii indoiti. Bratele trebuie sa fie la 45° langa corp. Contractati-va musculatura profunda si ridicati-va bazinul pana cand corpul formeaza o linie dreaptă de la genunchi la piept, apoi intindeti un picior . Mentineti pozitia si incercati sa va miscati piciorul in afara (miscarea muschiului abductor) fara sprijinul pelvisului.

Nota:

0. Intinde un picior si il misca in afara (abductie)

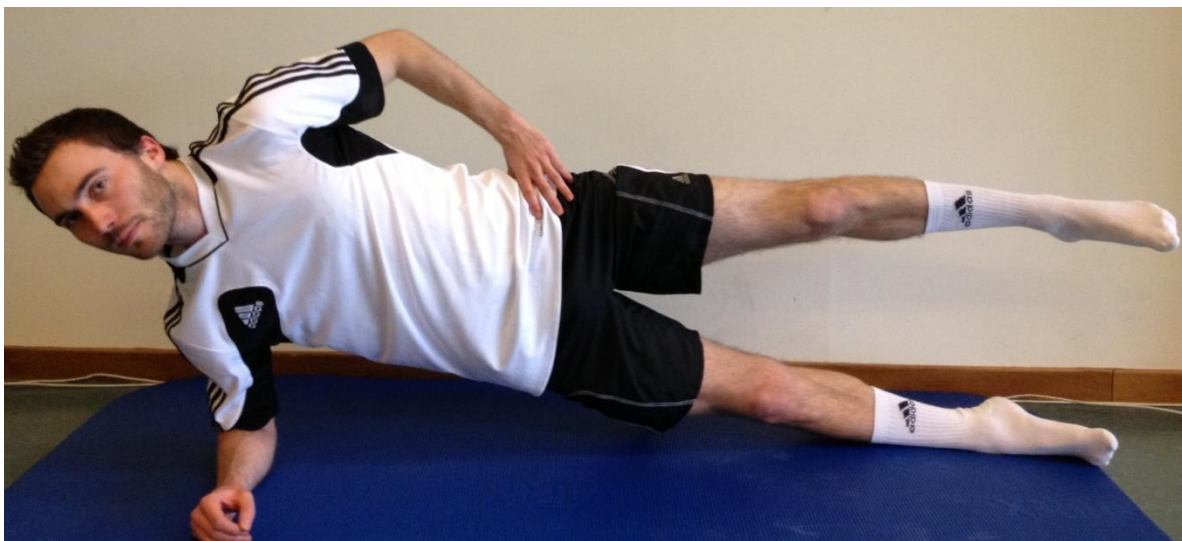
3. Intinde un picior cu soldul deschis

5. Pod

Punct de ruptura:

- Este doar capabil sa faca podul fara sprijin pe pelvis sau musculatura profunda

3. Forta laterala



Instructiuni:

Intins pe o parte cu picioarele pe podea, sprijinit pe cotul drept pe aceeași linie cu umarul. Folosește mușchiul profund și ridică articulația coxofemurală până când trunchiul formează o dreaptă de la genunchi la piept. Picioarul de sus este ridicat fără ajutor din pelvis. Întai pe partea stângă, după aceea pe partea dreaptă.

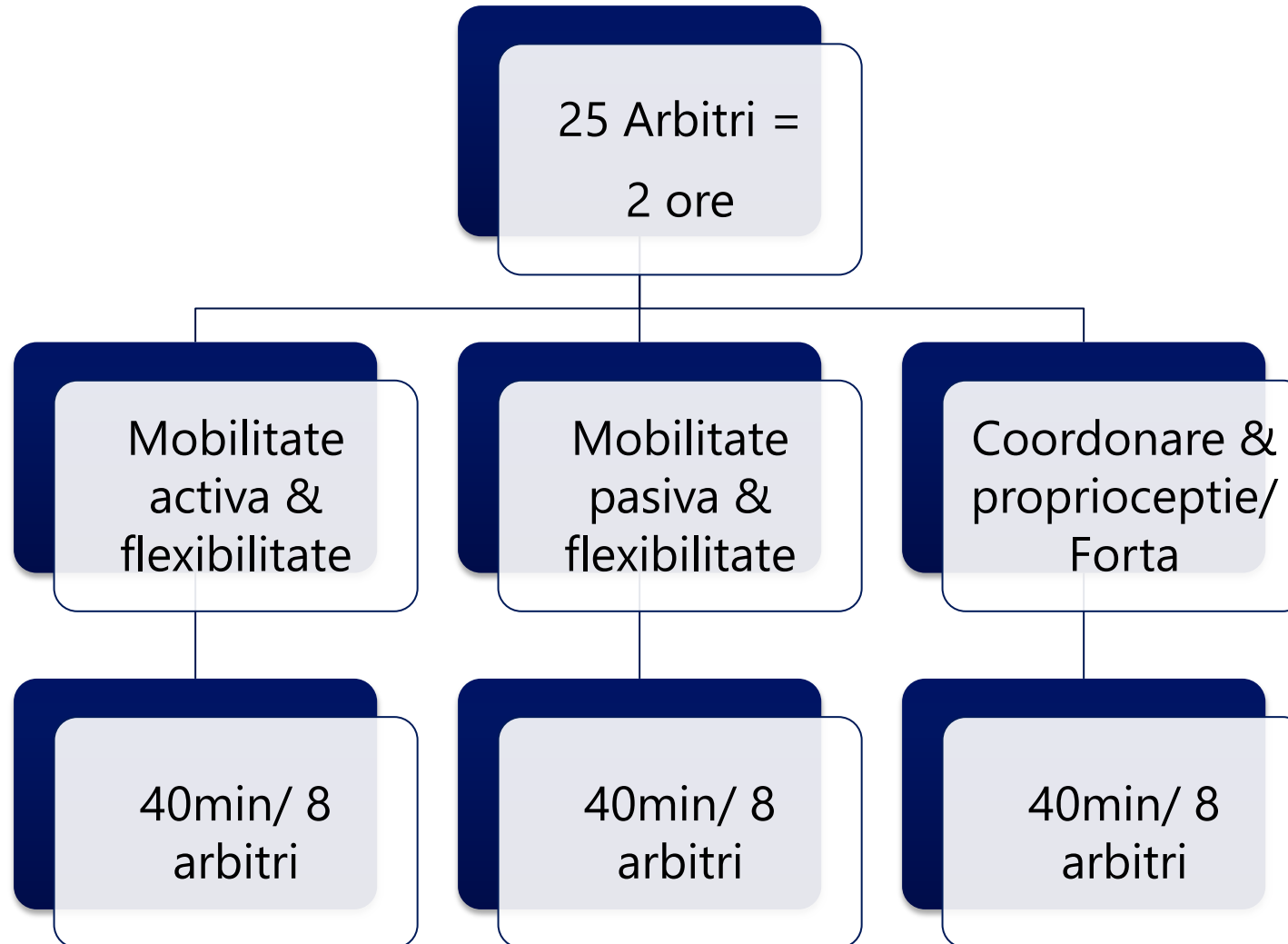
Nota:

- 0.** menține timp de 30 sec
- 3.** menține timp de 20-29 sec
- 5.** menține timp de < 20 sec

Punct de ruptura:

- Incapabil să execute podul lateral
- Sprijin
- < 20 sec

Organizarea practica a examinarii



Anthropometry UEFA

Weight	78 kg	
Biceps skinfold	4 mm	
Triceps skinfold	8 mm	
Subscapular skinfold	9 mm	
Iliac crest skinfold	9 mm	
Body Fat Percentage - Durnin en Womersley	13 %	
Fat mass	10 kg	
Fat Free Mass	68 kg	

Active mobility & flexibility UEFA

Unipodal stance with hip flexion left	0	Good
Unipodal stance with hipflexion right	0	Good
Active straight leg raise left	3	Average
Active straight leg raise right	3	Average
Prone hip extension left	1	Poor
Prone hip extension right	1	Poor
Supine hip exorotation	0	Good
Prone hip endorotation	0	Good
Dorsiflexion in stance left	1	Poor
Dorsiflexion in stance right	1	Poor

Passive mobility & flexibility UEFA

Passive straight leg raise left

1

Poor

Passive straight leg raise right

1

Poor

Sit & Reach

1

Poor

Flexibility Quadriceps prone left

1

Poor

Flexibility quadriceps prone right

1

Poor

Supine flexibility adductors

1

Poor

Coordination & proprioception UEFA

Unipodal stance left

3

Average

Unipodal stance right

3

Average

Unipodal squat left

1

Poor

Unipodal squat right

1

Poor

Strength UEFA

Ventral strength

1

Poor

Dorsal Strength

1

Poor

Lateral strength left

1

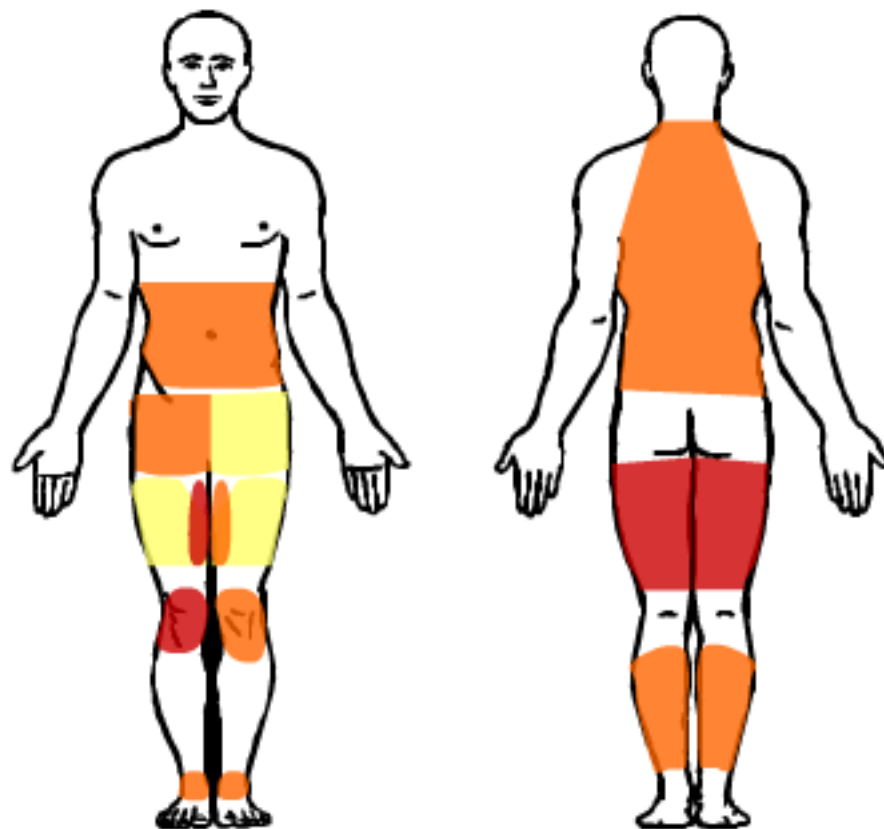
Poor

Lateral strength right

1

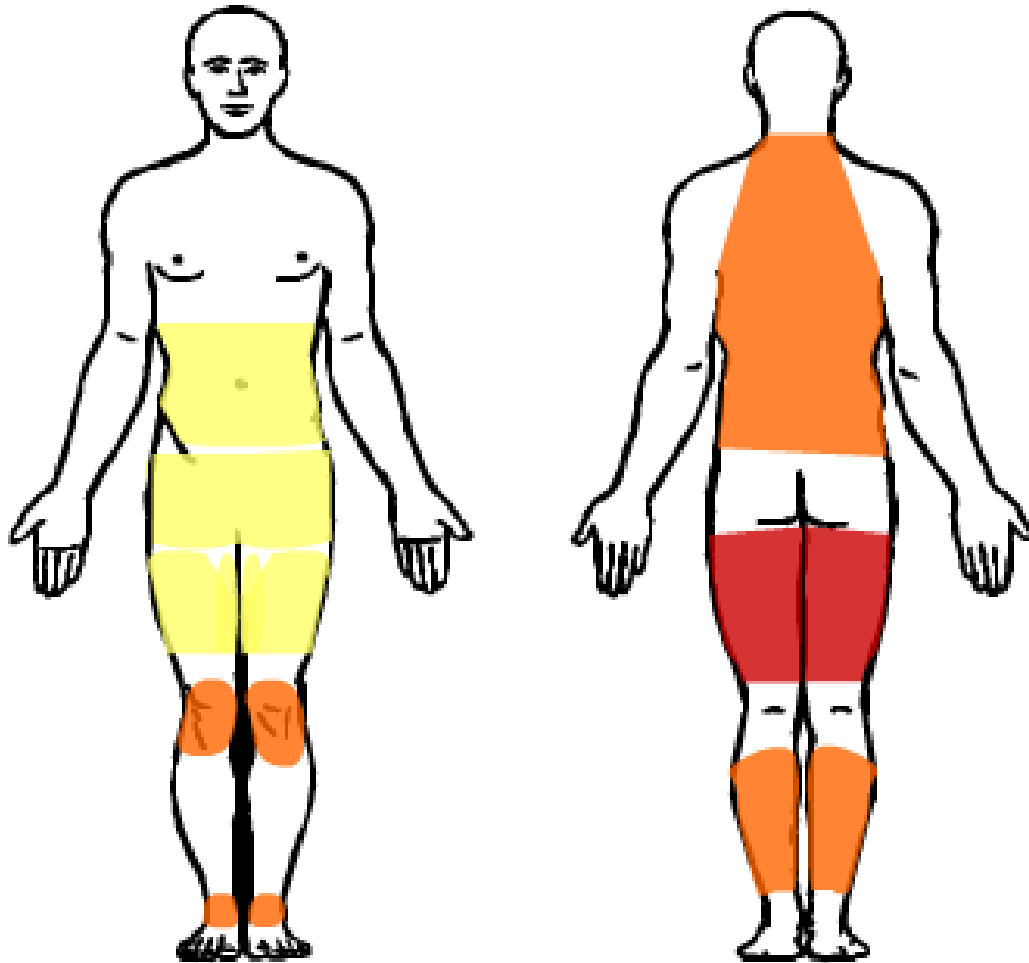
Poor

Profilul riscului de accidentare ARBITRU 1



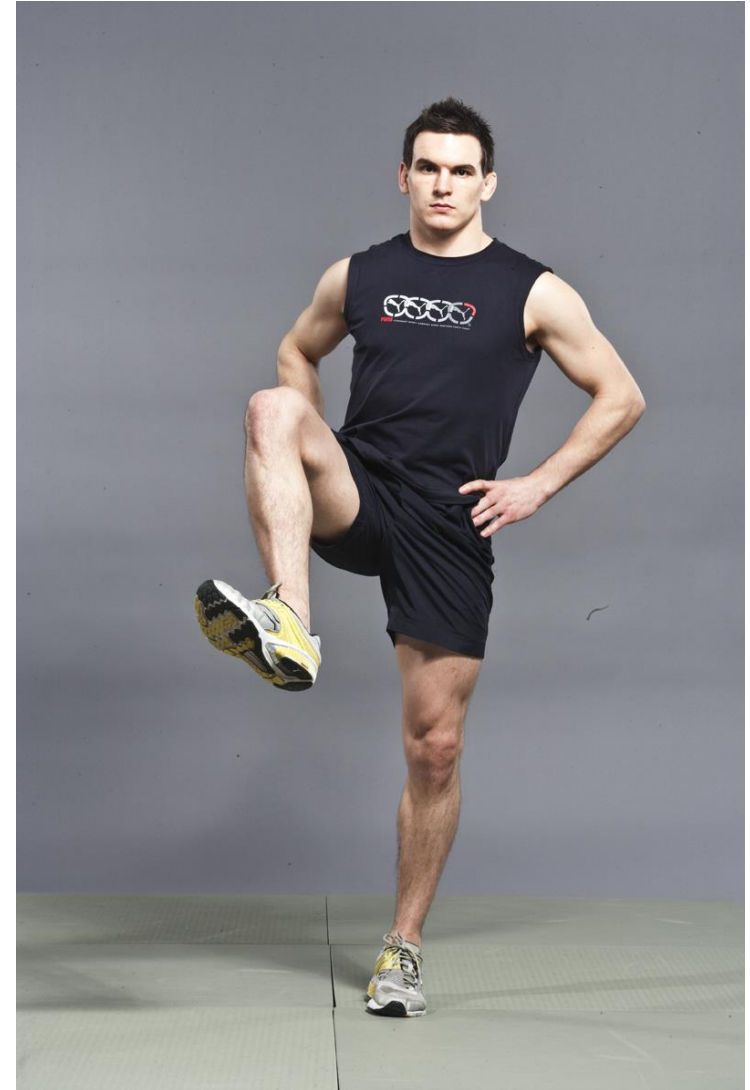
Profilul de risc individual

- Zonele de accidentare a corpului
- Cu cat e mai inchisa culoarea, cu atat e riscul mai mare"

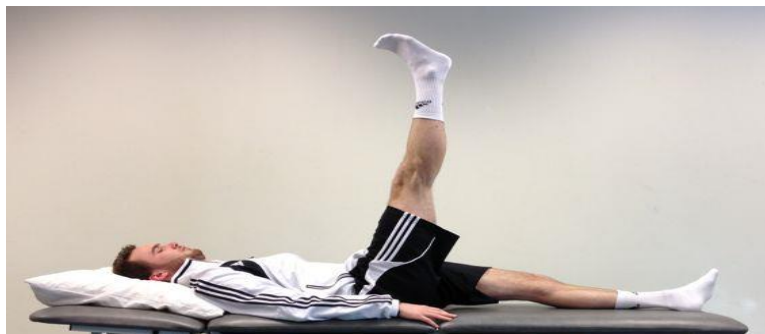


	Foarte slab: Risc foarte mare
	Slab: Risc mare
	Moderat: Risc crescut
	Bun: Risc normal
	Foarte bun: Risc slab
	Excelent: Fara risc

1.Flexare unipodala a soldului din picioare

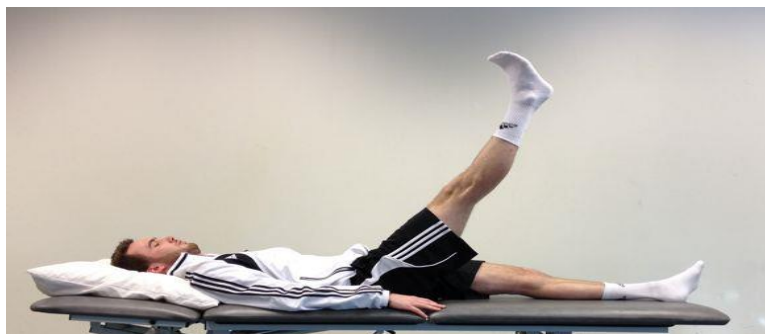


2. Ridicarea activa a piciorului pe linie dreapta



Nota

0.



3.

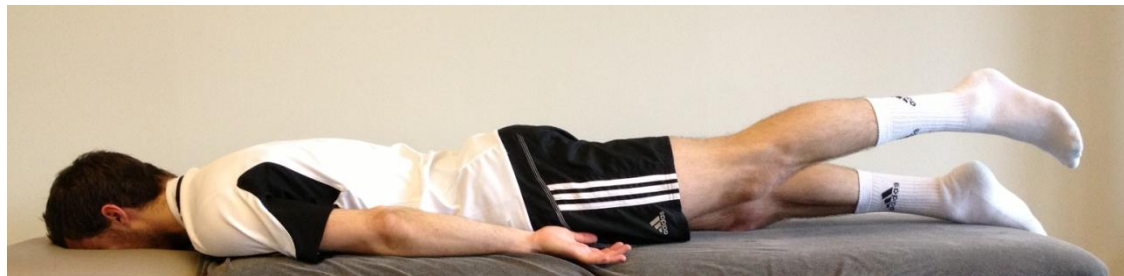


5.

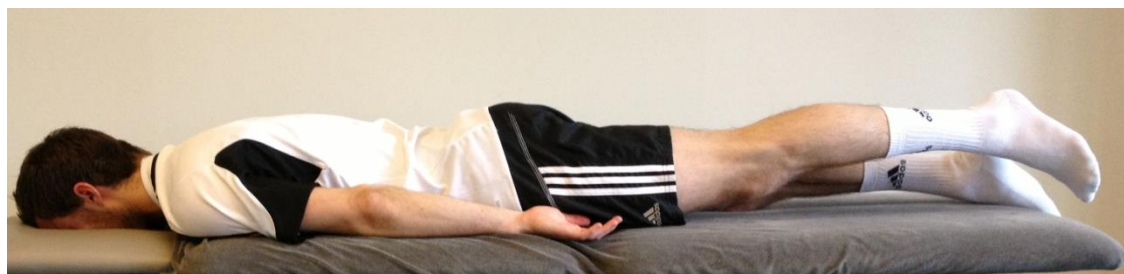


3. Intinderea soldului din culcat cu fata la pamant

Nota



0.



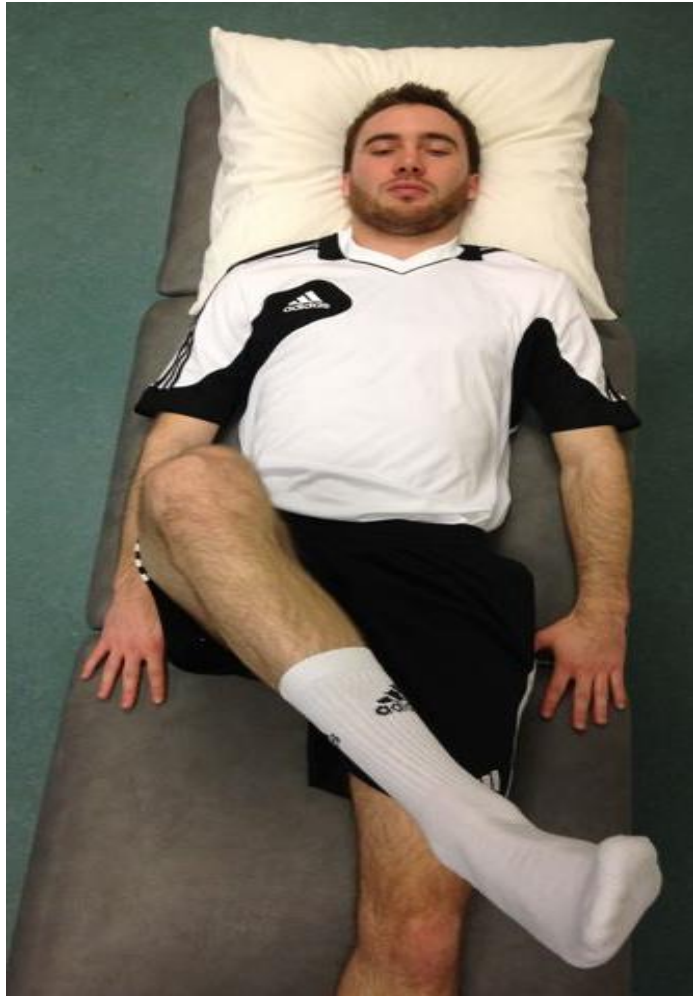
3.



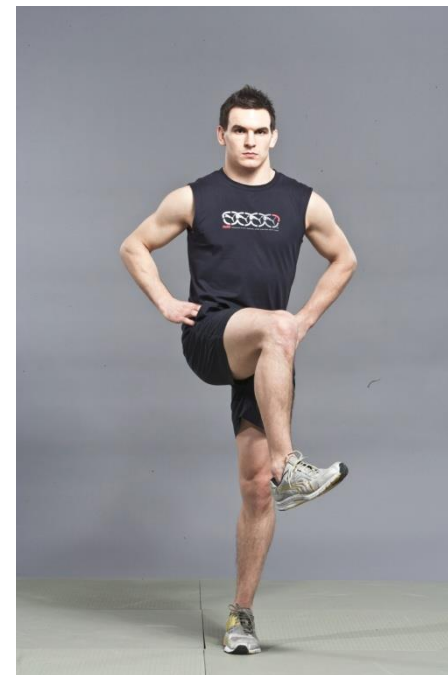
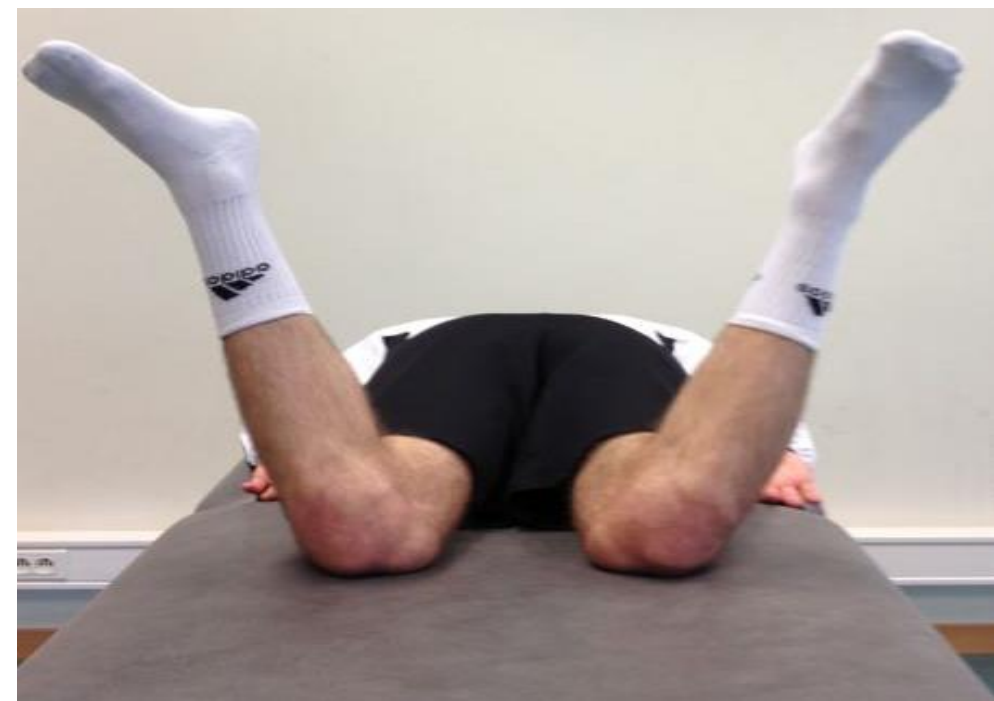
5.



4. Rotirea in afara a soldului din culcat pe spate



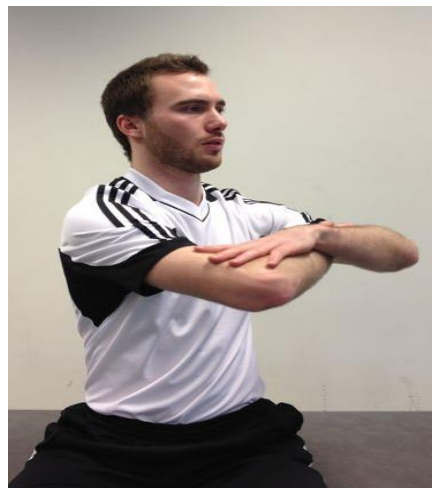
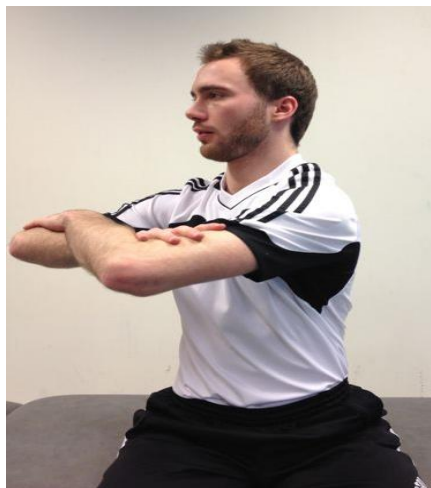
5. Rotirea inautru a soldului din culcat cu fata la pamant



6. Dorsiflexie din picioare



7. Rotirea trunchiului din sezut



1. Ridicarea pasiva a piciorului pe linie dreapta



Nota



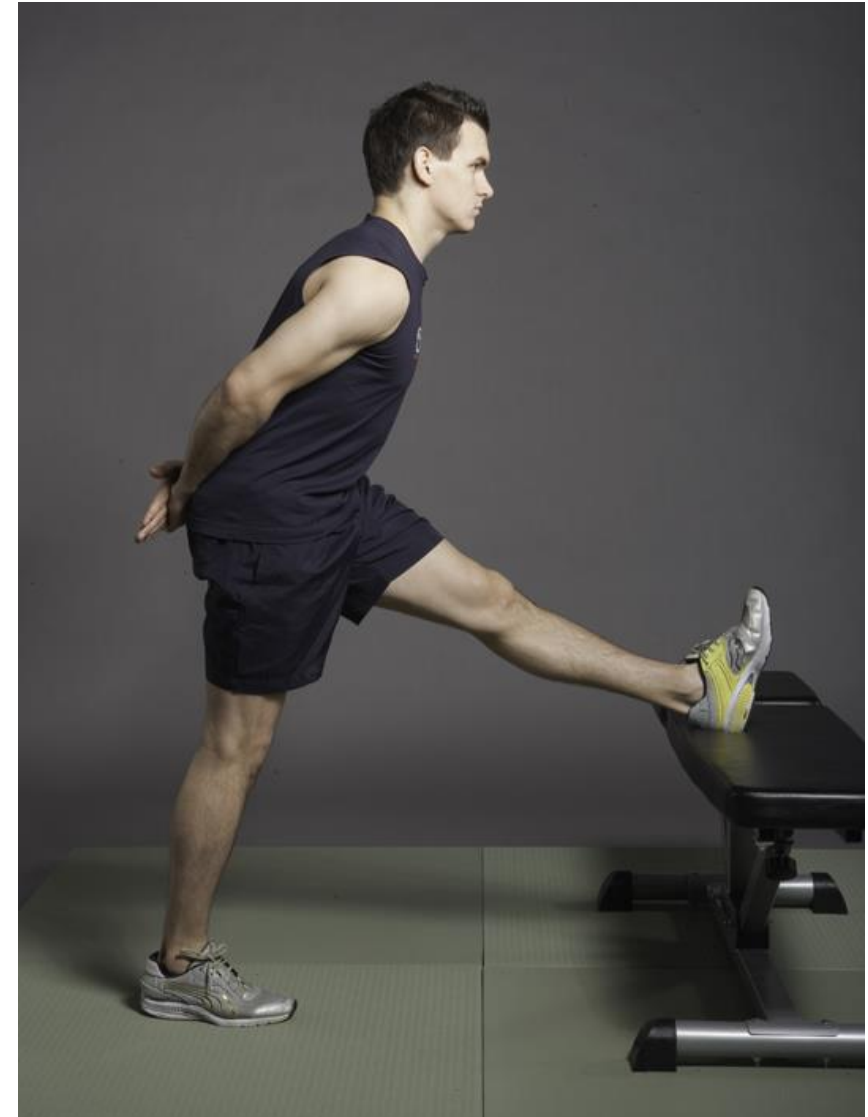
0.



3.



5.



2. Flexarea cvadricepsului din culcat cu fata la pamant



Nota

0.



3. Flexarea muschilor aductori

Nota



1.

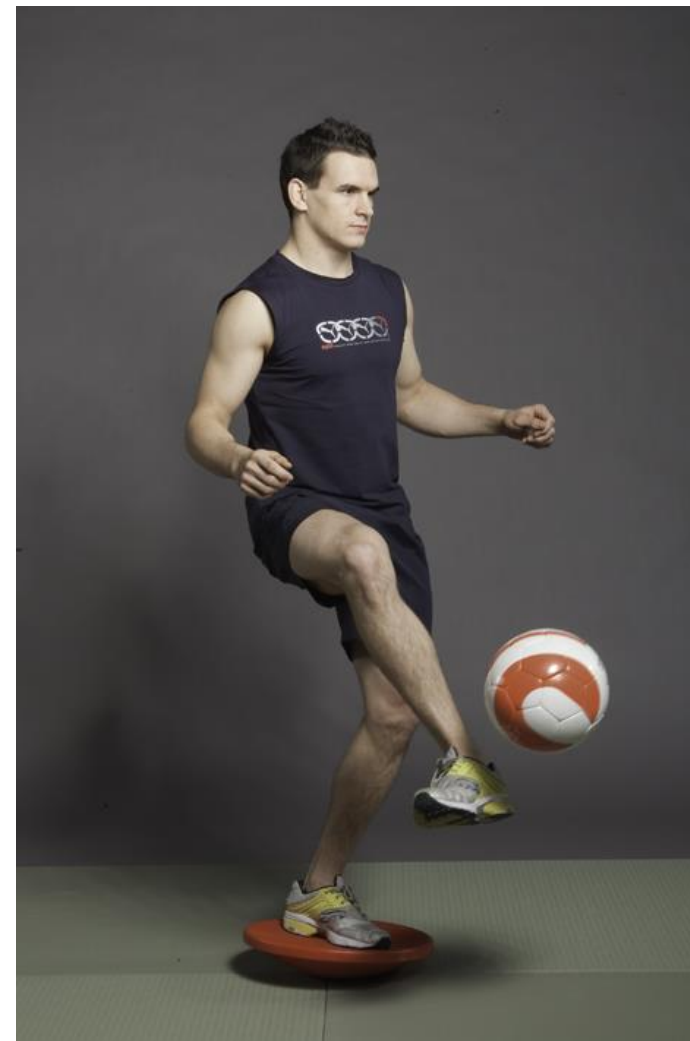


1. Unipodal din picioare



Nota

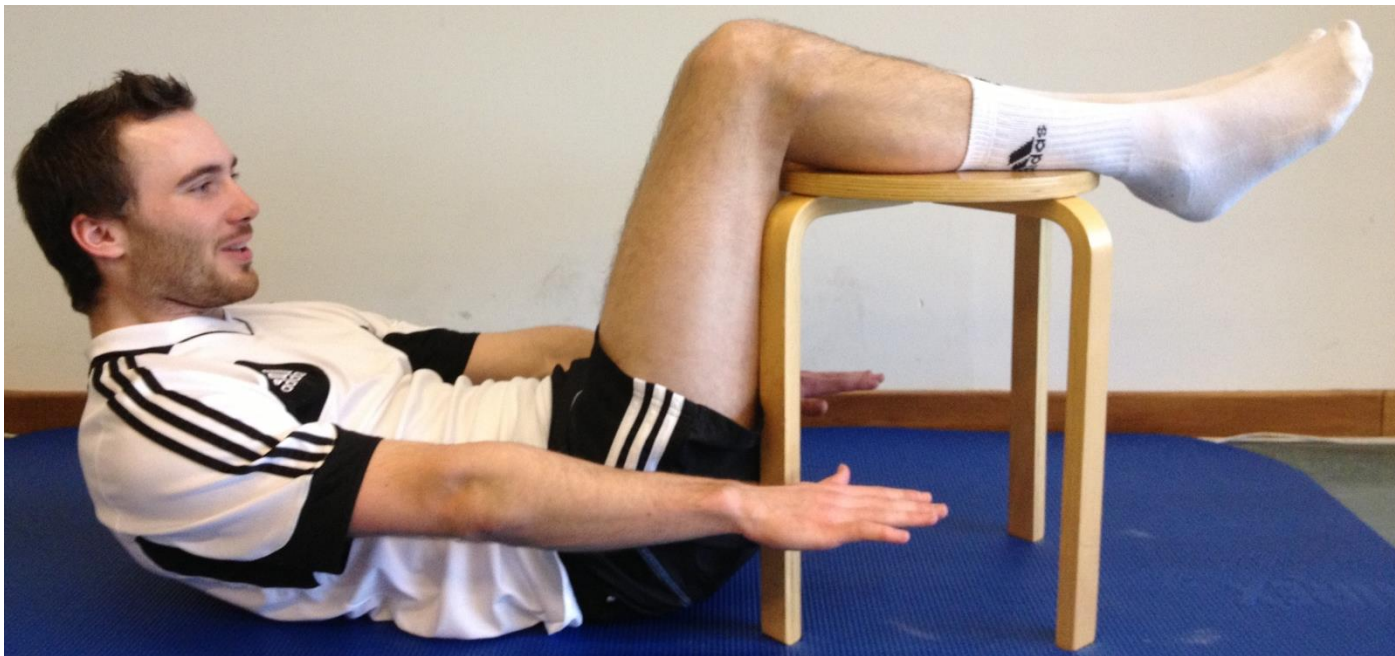
0.



2. Genuflexiune pe un picior



1. Forta abdominala



2. Forta dorsala

Nota



0.



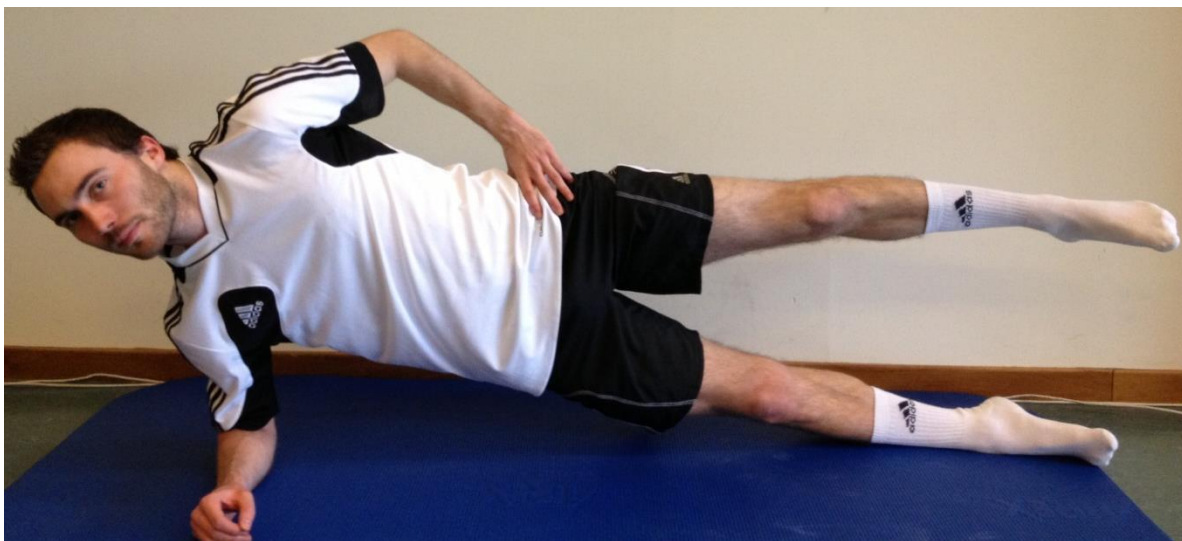
3.



5.



3. Forta laterală





WE CARE ABOUT FOOTBALL