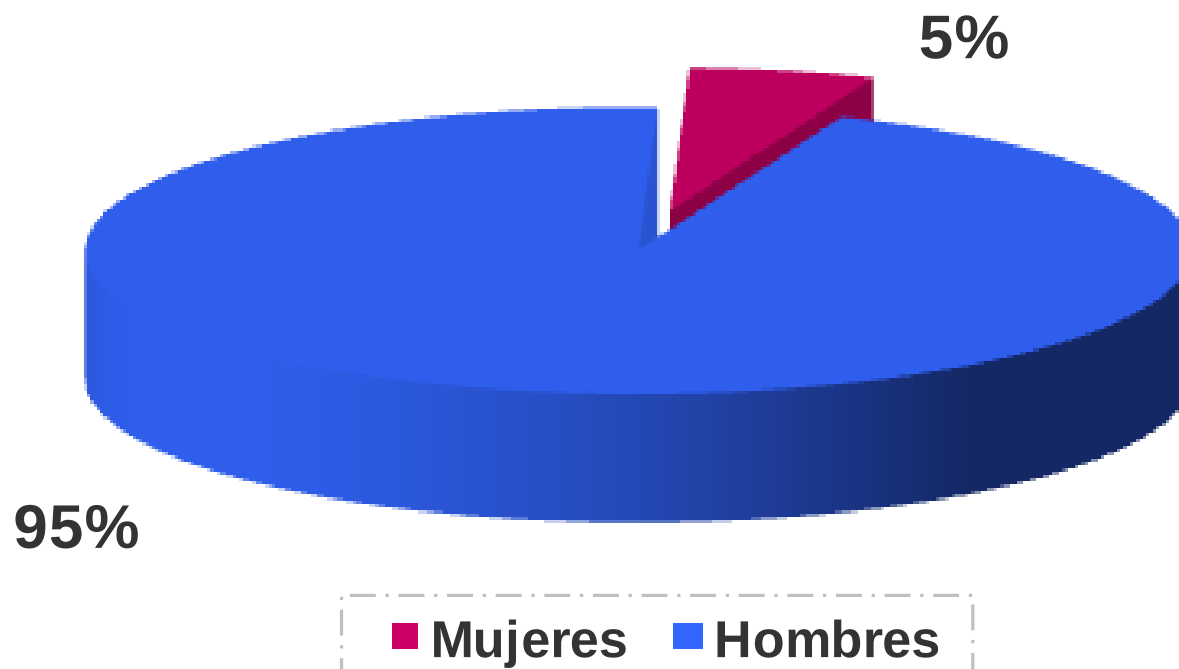


**PERFIL DE LOS
ARBITROS
ESPAÑÓLES
TEMPORADA
2010 - 2011**

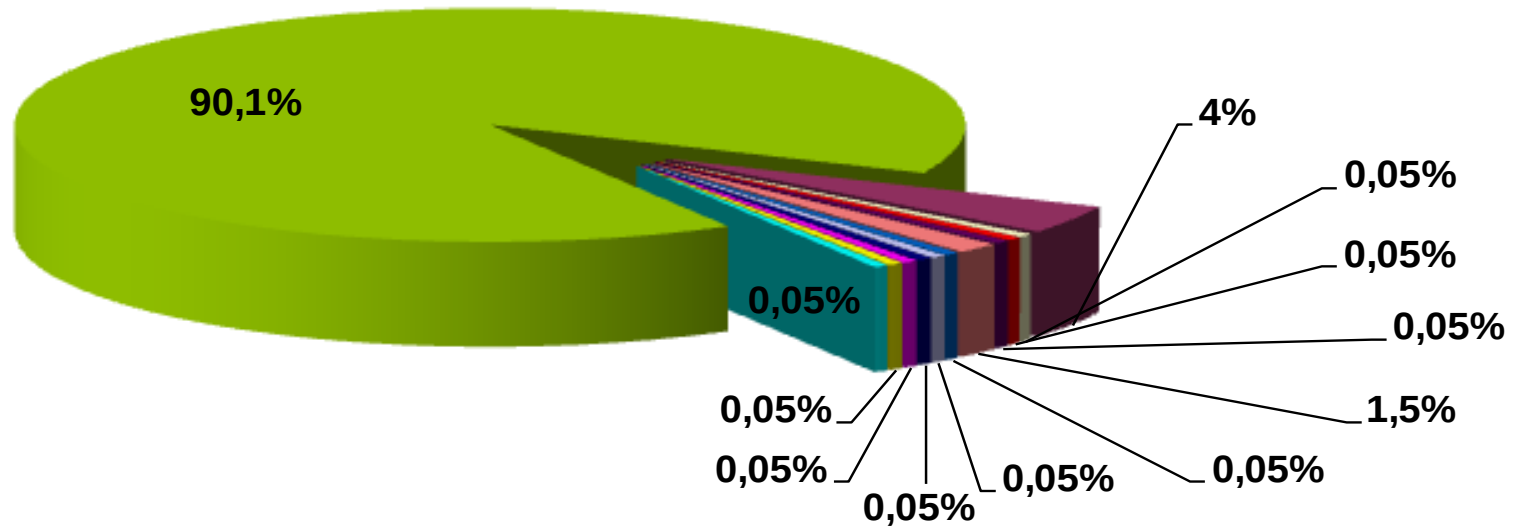
**NÚMERO DE
ENCUESTAS
ANALIZADAS:
202**

**EDAD MEDIA:
31,1 AÑOS**

SEXO



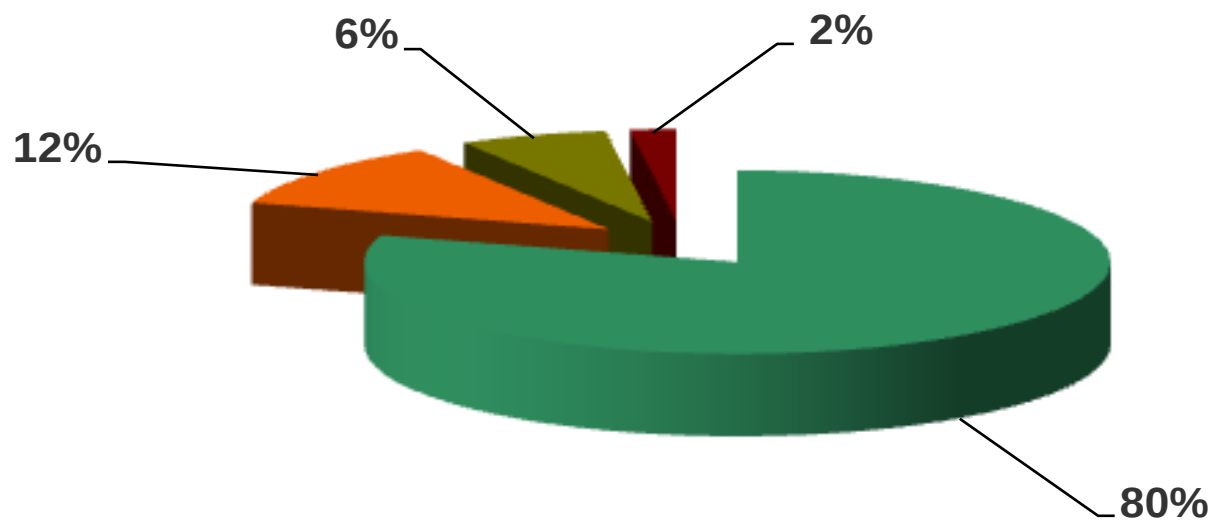
ALIMENTACIÓN



■ Completa
■ Adelgazamiento
■ Reg. Colesterol
■ Dieta plancha
■ Hiper Proteica
■ Restriccion con hidratos y fruta

■ NS/NC
■ H. de Carbono
■ Completa sin pescado
■ Carnivora sin pescado
■ Poco variada
■ Rica en fibras

HABITO TABAQUICO



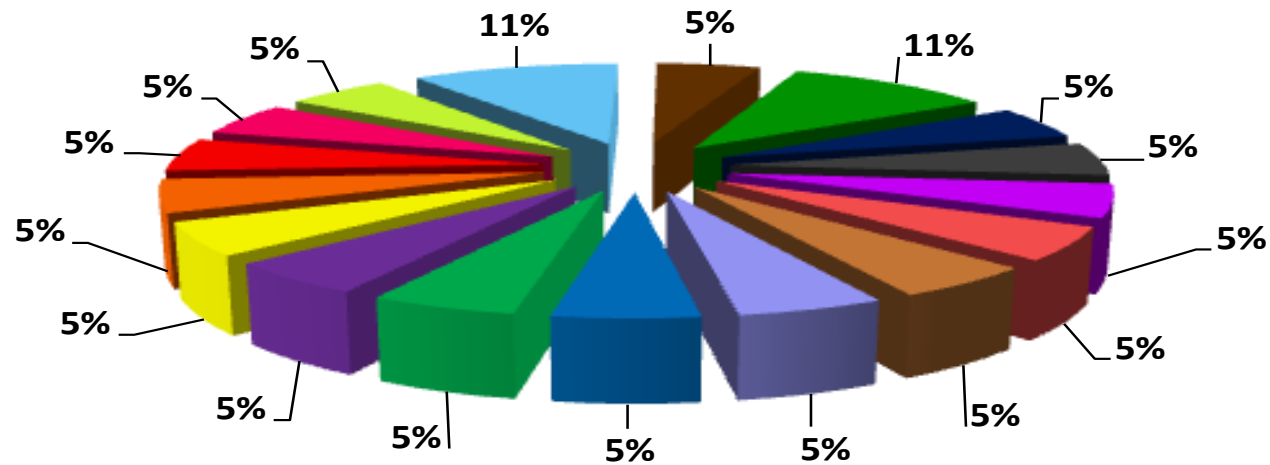
■ No ■ < 10 ■ 10 - 20 ■ > 20

MEDICACIÓN HABITUAL



■ Si ■ No

TIPO DE MEDICACIÓN



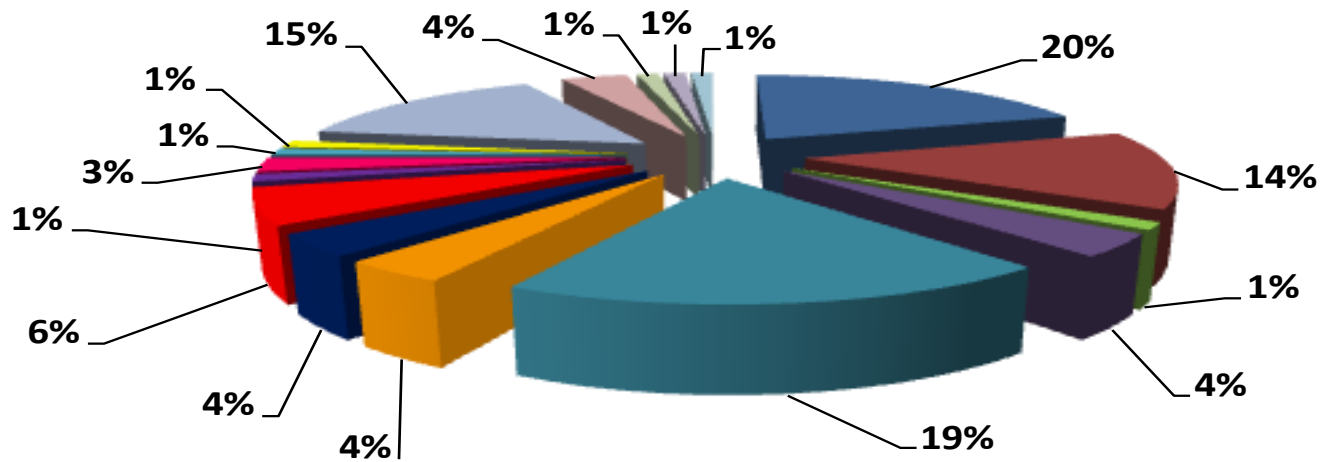
- | | | | |
|------------------|-----------------------------|-----------------------|--------------|
| ■ Antidepresivos | ■ Insulinas Apidra y Lantus | ■ Orfidal | ■ Pulmicort |
| ■ Rilast | ■ Torecaiv y Dofmatil | ■ Tto colón irritable | ■ Alopurinol |
| ■ Asma | ■ Atenol | ■ Butoasma | ■ Symbicort |
| ■ Colesterol | ■ Concerta | ■ Condrosulf | ■ Eutirox |
| ■ Ventolin | | | |

ALERGIA



■ Si ■ No

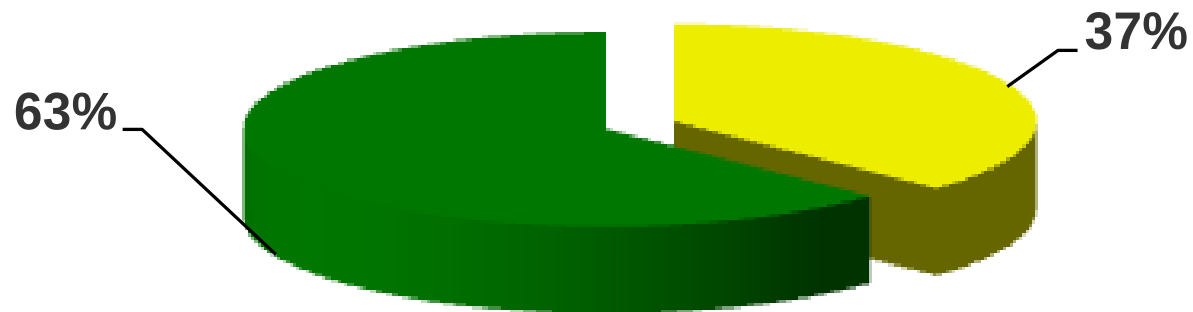
TIPO DE ALERGIA



Ácaros	Polvo	Humo	Humedad	Polen
Estacional	Gato	Penicilina	Platanero y Olivo	Melocoton
Bremón	Mecromina	Gramineas	Flor de Olivo	Moho
Amoxicilina	Cromo			

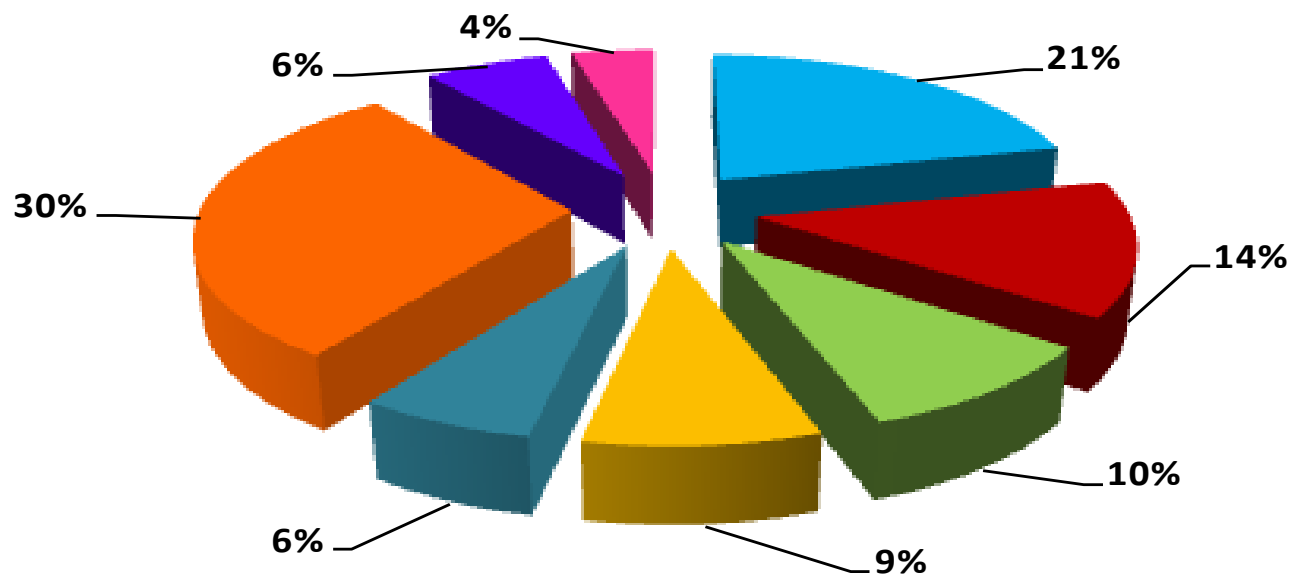
ANTECEDENTES MÉDICOS

INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS



■ Si ■ No

INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS



Rodilla

Apendicitis

Hernias

Ojos

Anginas

Otras

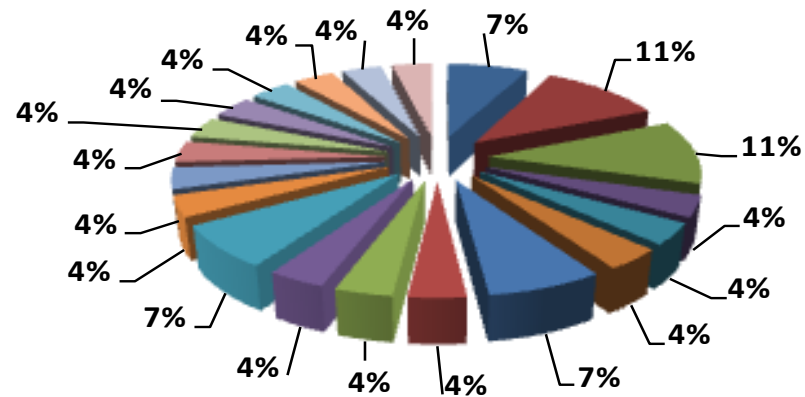
Pierna

Brazo

ENFERMEDADES



ENFERMEDADES



- | | | |
|-----------------------|--------------------|-----------------------------|
| ■ Ansiedad | ■ Asma | ■ Bronquitis |
| ■ Cancer | ■ Colico Nefritico | ■ Diabetes |
| ■ Hepatitis | ■ Ulcera | ■ Hepatitis A |
| ■ Mononucleosis | ■ Hepatitis C | ■ Hipertension |
| ■ Hipertiroidismo | ■ Lumbalgia | ■ Migraña |
| ■ Neumonía bacteriana | ■ Parálisis facial | ■ Síndrome de Guillen Barré |
| ■ TBC pleural | ■ Tosferina | |

**PERFIL DE
ENTRENAMIENTO
DE LOS ARBITROS
ESPAÑOLES
TEMPORADA
2010 - 2011**

**MEDIA DE HORAS DE
ENTRENAMIENTO /
SEMANA:
5,5 HORAS**

**COMPRENDIDO ENTRE 1 HORA
Y 21 HORAS A LA SEMANA.**

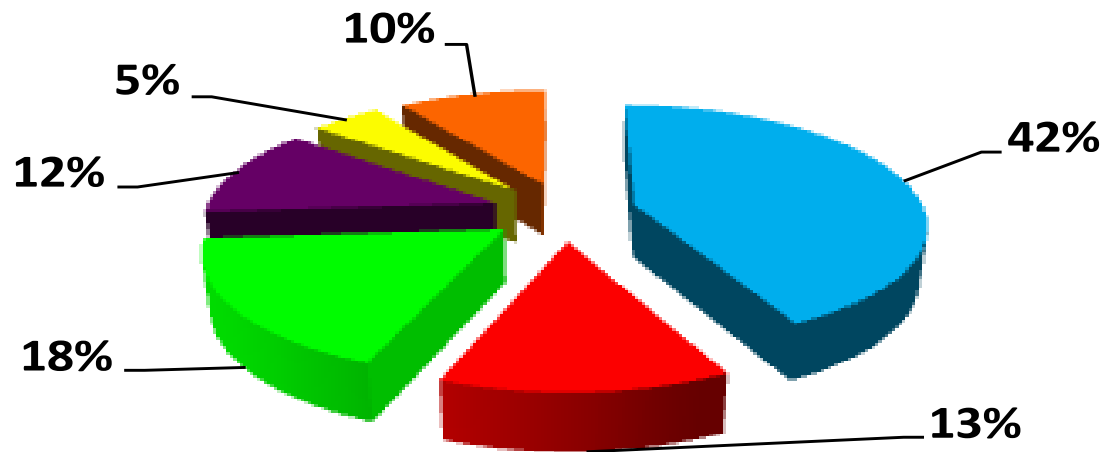
**MEDIA DE SESIONES DE
ENTRENAMIENTO /
SEMANA:
3,5 SESIONES**

**COMPRENDIDO ENTRE 1
SESIÓN Y 6 SESIONES A LA
SEMANA.**

ENTRENAMIENTO



TIPO DE ENTRENAMIENTO



■ Carrera Continua

■ Carrera Continua, Pesas

■ Gimnasio

■ Carrera Continua, Gimnasio

■ Carrera Continua + Otras Actividades

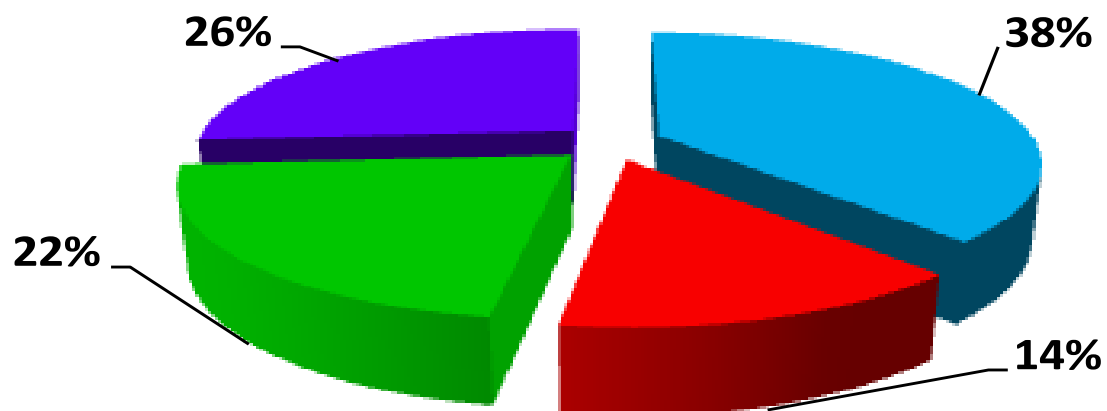
■ Varios

CONTROL DEL ENTRENAMIENTO



■ Si ■ No

TIPO DE CONTROL



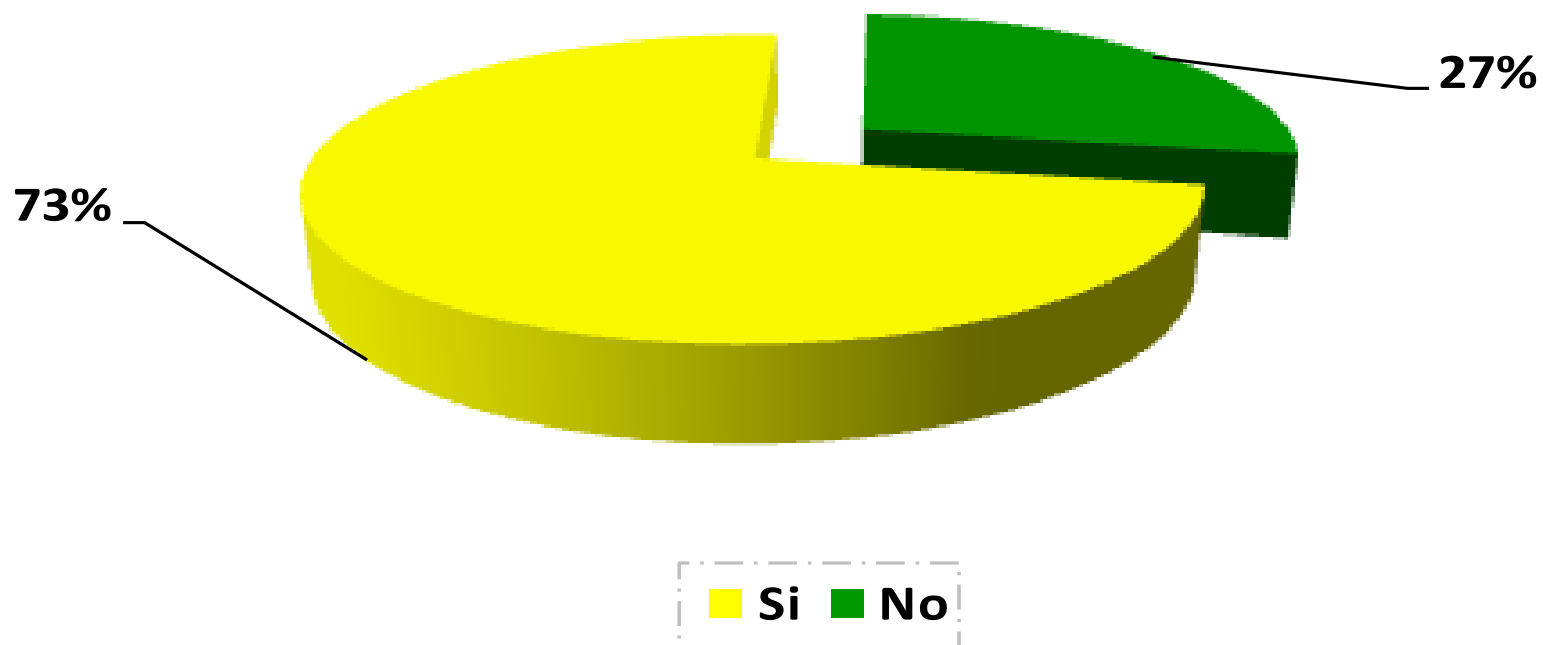
■ Otros

■ Gimnasio

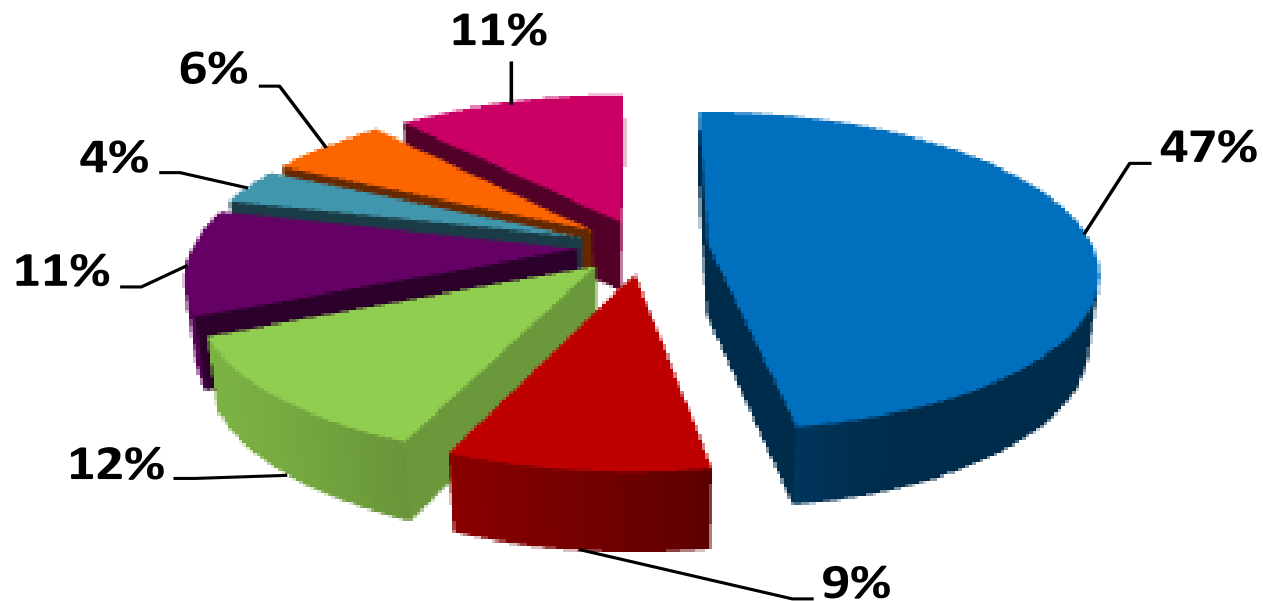
■ Entrenador Personal

■ Test de esfuerzo/Pulsaciones/Cardio

OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS



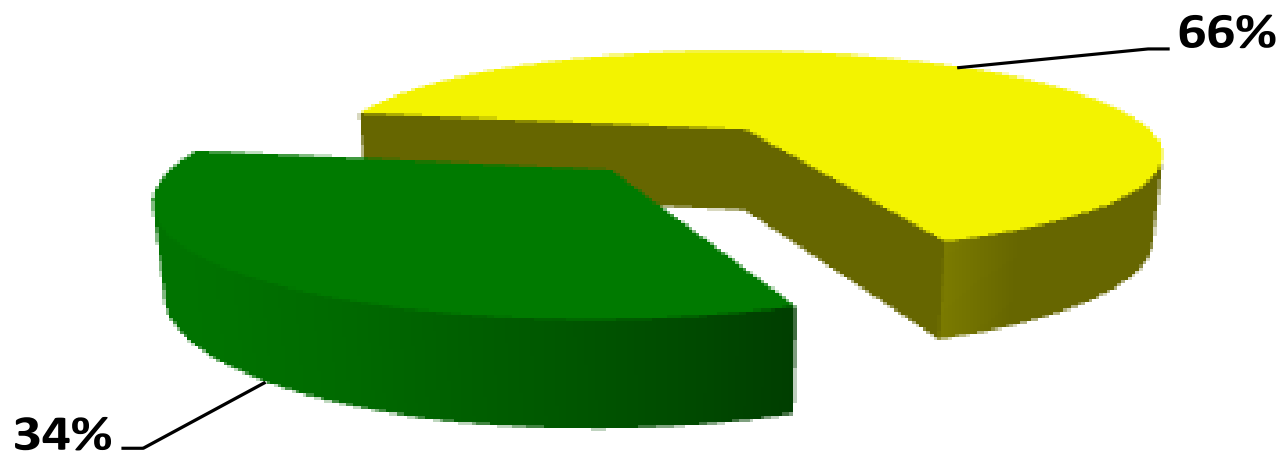
OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS



■ Bici ■ Natacion ■ Padel ■ Futbol ■ Balonmano ■ Teni ■ Otras Actividades

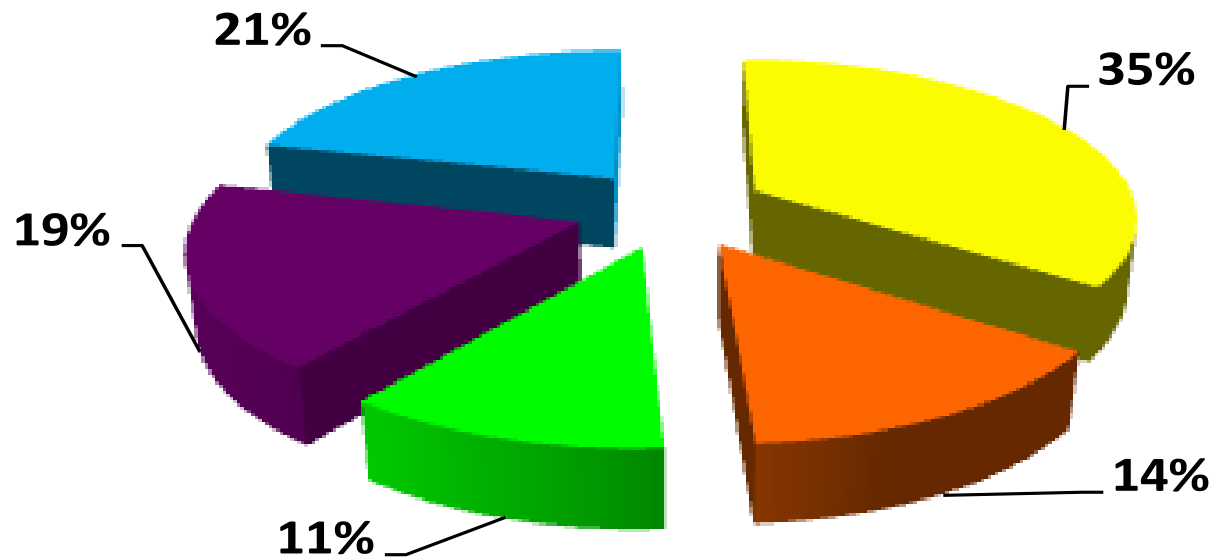
**PERFIL LESIONAL
DE LOS ARBITROS
ESPAÑOLES
TEMPORADA
2010 - 2011**

ANTECEDENTES LESIONALES



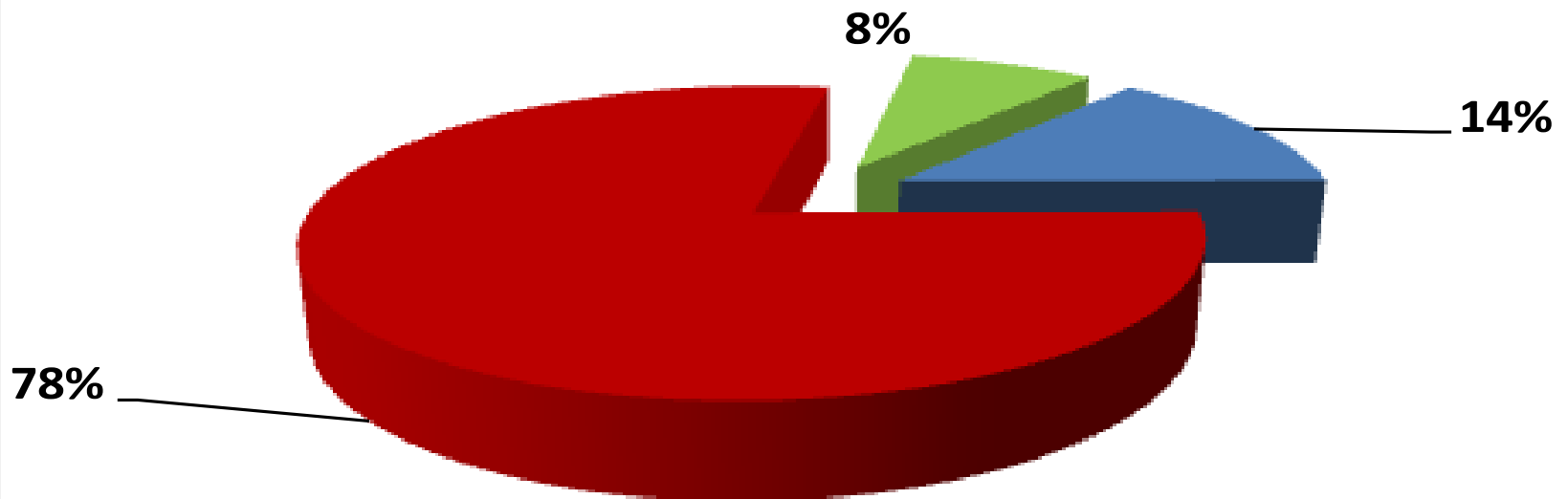
■ Si ■ No

TIPO DE LESIONES



■ Ligamentosas ■ Tendinosas ■ Musculares ■ Oseas ■ Articulares

LOCALIZACIÓN DE LA LESIÓN

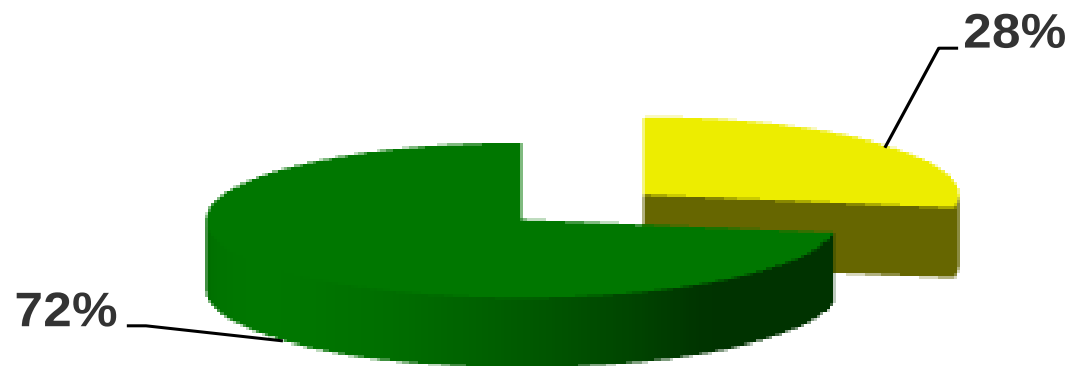


■ Extremidades Superiores ■ Extremidades Inferiores ■ Tronco

LESIONES SUFRIDAS EN LA TEMPORADA

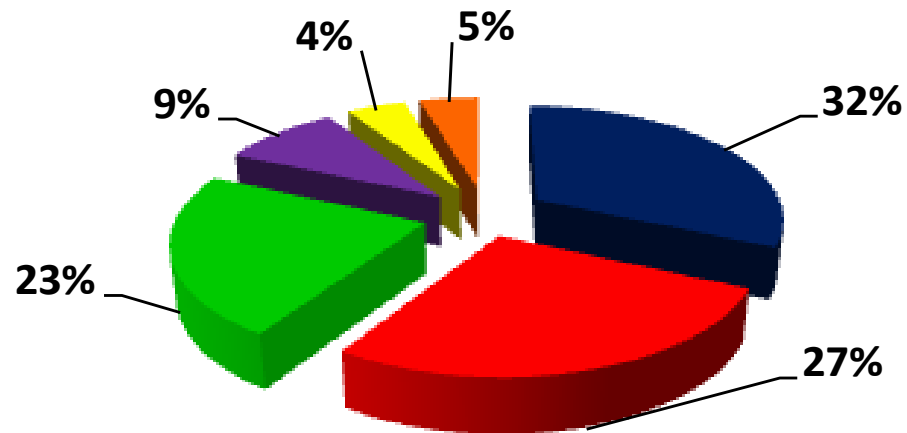
09/10

LESIONES TEMPORADA 09/10



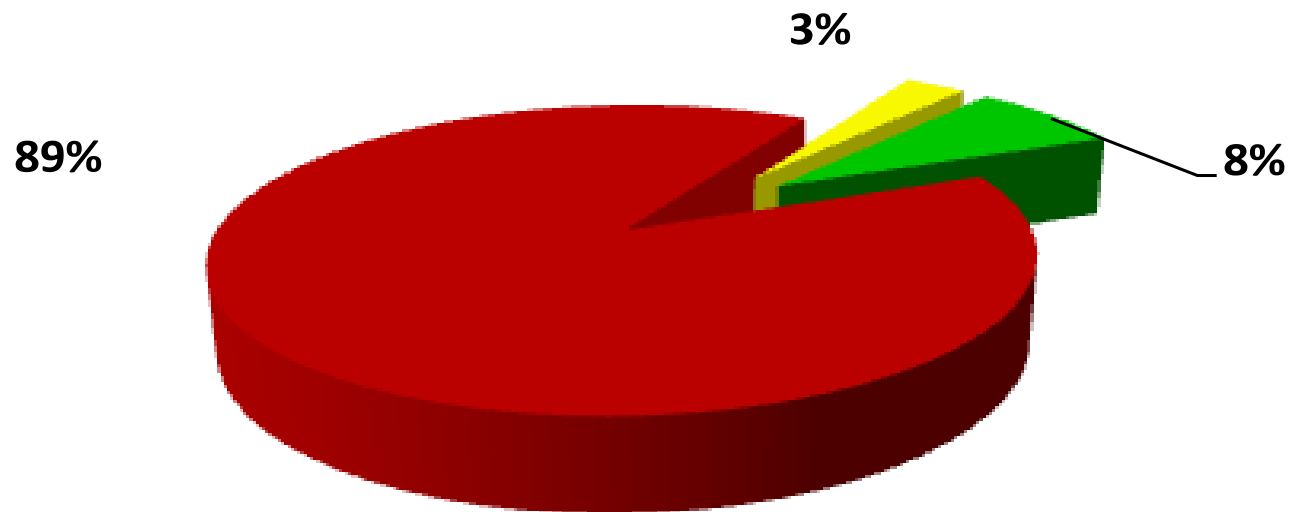
■ Si ■ No

LESIONES SUFRIDAS TEMPORADA 09/10



■ Musculares ■ Tendinosas ■ Ligamentosas ■ Articulares ■ Oseas ■ Articular-Oseas

LOCALIZACIÓN DE LA LESIÓN



■ Extremidades Superiores ■ Extremidades Inferiores ■ Tronco

LESIONES MÁS FRECUENTES:

LESIONES MUSCULARES:

- ROTURA DE FIBRAS GEMELOS.**
- ROTURA DE FIBRAS ISQUIOTIBIALES.**

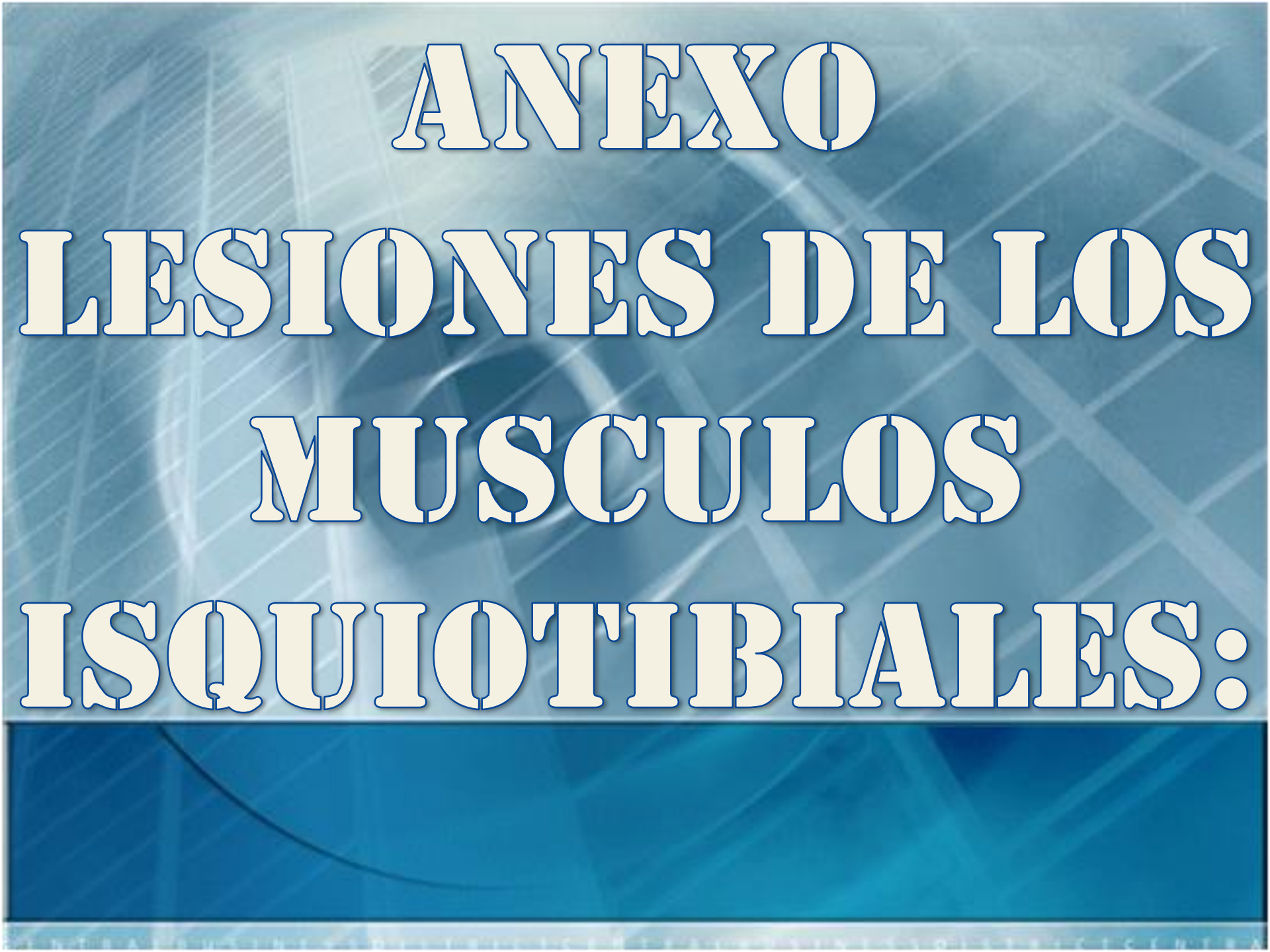
LESIONES TENDINOSAS:

**- INFLAMACIÓN DEL TENDÓN
DE AQUILES.**

**- INFLAMACIÓN DEL TENDÓN
ROTULIANO.**

LESIONES LIGAMENTOSAS:

**- DISTENSIÓN / ROTURA
DEL LIGAENTO LATERAL
EXTERNO TOBILLO**



ANEXO

LESIONES DE LOS

MUSCULOS

ISQUIOTIBIALES:



- SON MUSCULOS:

- BIARTICULADOS:**
- DINÁMICOS.**

**EXTENSIÓN DE CADERA
FLEXIÓN DE RODILLA**

- ST Y SM:

INERVADOS POR RAMAS – L5,S1,S2(CIÁTICO)

- BC:

- PORCIÓN LARGA - RAMAS S1 A S3
(PORCIÓN TIBIAL DEL CEÁTICO)**
- PORCIÓN CORTA - RAMAS L5 - S1 – S2
(PORCIÓN PERONEA DEL CEÁTICO)**

- ST, SM Y BC:

TIENEN SU ORIGEN EN LA TUBEROSIDAD ISQUIÁTICA (SALVO PC DEL BC).

- ST:

“PATA DE GANSO” – CARA INTERNA DE LA TIBIA

- SM:

CARA INTERNA TIBIAL

- BC:

CABEZA DEL PERONÉ

- MECANISMO LESIONAL:

INCORDINACIÓN NEUROMUSCULAR

TENSIÓN EXCESIVA

FRACTURA AVULSIÓN DE LA TUBEROSIDAD

**SON COMUNES ESTAS LESIONES
EN DEPORTES CON
MOVIMIENTO DE VELOCIDAD O
RÁPIDA ACELERACIÓN.**

- BICEPS FEMORAL (BC)

- EN LA UNIÓN 1/3 PROXIMAL – 1/3 MEDIO.
- EN EL 1/3 DISTAL.

- SEMIMEMBRANOSO(SM)

- EN EL 1/3 DISTAL.

- SEMITENDINOSO(ST)

- EN EL 1/3 PROXIMAL.

CAUSAS :

- **DESEQUILIBRIOS DE FUERZA MUSCULAR (EXTENSIONES / FLEXIONES)**
- **CALENTAMIENTO INAPROPIADO.**
- **POCA FLEXIBILIDAD.**
- **DISMETRÍA DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES.**
- **REDUCCIÓN DE AMPLITUD DEL MOVIMIENTO.**
- **LESIONES PREVIAS.**

MEDIDAS A TENER EN CUENTA:

- SI SE HA TENIDO ALGUNA LESIÓN EVITAR LAS RECAIDAS (ALTAS TASAS DE RECURRENCIA ENTRE 12 – 50%) DEBIDO A:

- MENOR FUERZA DE LA MUSCULATURA POR EL DESUSO.**
- MENOR Tensión POR LA CICATRIZ.**
- INHIBICIÓN REFLEJA.**
- MENOR FLEXIBILIDAD, S/T EN LA UNIÓN MIOTENDINOSA.**
- CAMBIOS EN EL GESTO DEPORTIVO.**

LAS MEDIDAS TERAPÉUTICAS Y PREVENTIVAS DEBERÁN INCLUIR:

- REPOSO DEPORTIVO / INMOVILIZACIÓN.**
- CRIOTERAPIA.**
- DESCARGA EN LA FASE AGUDA.**
- AINEs.**
- ELECTROTERAPIA.**
- ULTRASONIDOS / LASER.**
- TERAPIAS MANUALES.**

A CONTINUACIÓN REINICIAR LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FORTALECIMIENTO, PRIMERO GENERALES Y LUEGO ADAPTADOS Y ESPECIFICOS A LAS DEMANDAS DEL DEPORTE PRACTICADO.

- TIEMPO SUFICIENTE.**
- MOVILIZACIÓN Y ESTIRAMIENTO.**
- FORTALECIMIENTO PROGRESIVO**
- ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y CONDICIONAMIENTO ESPECIFICO.**