



**FEDERATIA ROMÂNĂ  
DE FOTBAL**



# PREVENIREA ACCIDENTĂRILOR ÎN FOTBAL DUPĂ O PERIOADĂ LUNGĂ DE INACTIVITATE

Material realizat de Comisia Medicală a FRF

MAI 2020



Fotbalul este cel mai popular sport la nivel mondial, 265 de milioane de jucători sunt înregistrați la nivel mondial, conform FIFA, iar în țări fără tradiție, precum Statele Unite ale Americii, e un sport cu o creștere rapidă atât a fanilor, cât și a numărului jucătorilor. Fotbalul este un sport complex cu exerciții tip aerobic și ajută la dezvoltarea forței, balansului, agilității, coordonării, dezvoltând în același timp și munca în echipă.

În general, fotbalul reprezintă o activitate fizică sigură în comparație cu alte sporturi, de exemplu în 2017, în SUA, accientările în fotbal, per total, au fost cam jumătate față de cele din baschet, aproximativ 210.000 de jucători au ajuns la camera de gardă, categoria de vârstă 5-14 ani a reprezentat 45%. [1]





**FEDERAȚIA ROMÂNĂ  
DE FOTBAL**

După perioade lungi de inactivitate, este necesară progresia graduală a pregătirii fizice pentru reluarea activității sportive profesionale. Pe perioada de inactivitate de la meciuri, sportivul ar trebui să includă exerciții de forță, antrenament de agilitate și condiție fizică în general. Dacă sportivul și-a pierdut condiția fizică, atunci acesta trebuie să își crească gradual nivelul de activitate, ajungând progresiv la un nivel crescut.

Rutina oricărui jucător, profesionist sau amator, implică o încălzire adecvată înainte de joc și antrenament. O încălzire serioasă nu numai că îmbunătățește performanța, dar s-a demonstrat că înjumătățește riscul de accidentare, dacă este efectuată corect și regulat. De-a lungul timpului mai multe studii de prevenție au fost dezvoltate începând cu 1980. Unele studii au fost pentru prevenția anumitor leziuni specifice, de exemplu prevenția entorselor, iar altele pentru a preveni traumatismele în fotbal.





**Centrul de Asistență Medicală și Cercetare al FIFA (F-MARC),** în cooperare cu alte grupuri de cercetare, în 2009, a dezvoltat un program de încălzire generalizată grupată în 3 părți, denumită **11+**.

- Partea I este compusă dintr-o serie de 6 exerciții de alergare ușoară care ar trebui să dureze aproximativ 8 minute.
- Partea a II-a, care ar trebui să dureze circa 10 minute, include alte 6 exerciții pentru forță, antrenament pliometric și de echilibru, fiecare din aceste 6 exerciții au 3 nivele de progresie care provoacă jucătorii în funcție de îmbunătățirea abilităților și capacității lor.
- Partea a III-a cuprinde alte 3 exerciții de alergare, mai intense decât cele de la partea I, și ar trebui să dureze aproximativ 2 minute.





Înainte de un meci, exercițiile de alergare trebuie să fie executate pentru minimum 10 minute. Mențiunile legate de modul de desfășurare a programului sunt:

- zona de încălzire reprezintă două linii paralele formate dintr-un set de 6-10 conuri, amplasate la aproximativ 5-6 m distanță;
- jucătorii parcurg cursa în perechi de câte doi;
- fiecare pereche începe când perechea din fața lor a trecut de al doilea con;
- la terminarea cursei, jucătorul face un jogging spre start;
- viteza de jogging se mărește cu fiecare serie de exerciții. [2]

Incorporarea exercițiilor descrise mai sus, a dus la scăderea accidentărilor severe la jumătate și, per total, a tuturor accidentărilor cu o treime. Majoritatea atleților neglijează stretchingul de la final, datorită programului încărcat. Acesta ajută la reducerea durerilor musculare, menținând flexibilitatea și lungimea mușchilor. Stretchingul după fiecare antrenament sau meci scade riscul de traumatisme sau leziuni [3].

[2] Kirkendall DT, Junge A și Dvorak J, „Prevention of Football injuries,” *Asian J of Sports Med*, vol. 1, nr. 2, pp. 81-92, 2010.

[3] AAOS (American Academy of Orthopedic Surgeons), „<https://orthoinfo.aaos.org/en/staying-healthy/soccer-injury-prevention>,” 2020. [Interactiv]. [Accesat APR- MAY 2020].





Numărul de meciuri oficiale jucate în fiecare sezon de către jucătorii profesioniști a crescut de la an la an. De exemplu, jucătorii echipei câștigătoare a Cupei Campionilor Europeni în anii '70 disputau 40 de meciuri / sezon, în ultimii ani acest număr depășind 70 de meciuri. [4]

Raportul UEFA în ceea ce privește leziunile din cadrul cluburilor de elită pe perioada 2018/2019 aduce multe informații legate de tipul de leziuni, rata leziunilor, numărul de zile de absență. În medie, echipele evaluate, au avut 21 de sesiuni de antrenamente și 4,9 meciuri în fiecare lună, având o rată de 6 ore de antrenament pentru fiecare oră de joc oficial și au raportat în total 868 traumatisme, 53% petrecându-se în timpul meciurilor, 20% fiind leziuni severe, adică cele care au necesitat o pauză mai mare de 28 de zile, iar 15% au fost leziuni ligamentare.



[4] C. Penas, „<https://barcainnovationhub.com/winter-break-and-injuries-in-elite-football/>,” Dec 2019. [Interactiv].



Aproximativ 60% din leziuni au avut loc la nivelul membrului inferior, 65% au fost leziuni traumatice, iar severitatea acestora a fost aproximativ 40% moderată (necesitând între 8-28 de zile de pauză). Rata de reaccidentare a fost în medie de 10%. [5]

Media traumatismelor din timpul antrenamentelor a fost de 1,7 leziuni / 1000 de ore de antrenament, comparativ cu 21 de traumatisme / 1000 ore de meci oficial.

Leziunile musculare cele mai frecvente, aproximativ 46%, au avut loc la nivelul lojei posterioare a coapsei, majoritatea fiind minime, medii sau moderate, în proporție de 85% și o rată de recidivă de 10%.

[5] U. E. C. I. Study, „2018/2019 Season Report Team X,” UCIS, Sweden, Switzerland, 2019.







Leziunile ligamentare cele mai frecvente au loc la nivelul genunchilor, aproximativ 55%, acestea fiind severe în proporție de 22% și având o rată de recidivă de 8%.

Rata medie de leziune ligamentară pentru toate echipele a fost 1,6 la fiecare 1000 de ore de meci, cu o rată individuală de la 0,1 - 2,9, în funcție de club.

Perioada medie de absență în urma leziunilor musculare a fost de 18 zile, între 10 și 29 de zile, în funcție de club, în timp ce pentru leziunile ligamentare perioada medie de absență a fost de 23 de zile, între 11 și 33 de zile la nivelul diverselor cluburi.

Din cauza traumatismelor, la nivelul tuturor cluburilor, în medie de-a lungul sezonului 2018/2019, fiecare jucător a ratat 1,7 sesiuni de antrenament (între 0,1 și 3,8) și 0,4 (0,1 și 0,9) meciuri per lună.





Un studiu din 2019 a demonstrat că echipele care nu aveau vacanță de iarnă în timpul sezonului aveau o incidență crescută a ratei traumatismelor. [6] FIFPro (Federația Internațională a Jucătorilor Profesioniști de Fotbal) a recomandat echipelor profesioniste o vacanță obligatorie de 4 săptămâni de off-season și 2 săptămâni vacanță de iarnă, limitarea numărului de meciuri per sezon în care jucătorii să aibă nu mai puțin de 5 zile de recuperare între 2 meciuri.

De asemenea, se are în vedere posibilitatea de a stabili un număr maxim de meciuri pentru jucători pentru protecția acestora, precum și dezvoltarea unui sistem de alertă avansat pentru a superviza încărcarea fiecărui jucător. [7]



[6] S. A. D. M. Ekstrand J, „Elite football players that do not have a winter breake lose on average 303 player- days more per season to injuries than those teams that doŞ a comparison among 35 professional European teams,” *Br J Sports Med*, vol. 53, pp. 1231-5, 2019.

[7] FIFPro, „<https://www.fifpro.org/media/bffctrd1/at-the-limit.pdf>,” 2019.



**FEDERAȚIA ROMÂNĂ  
DE FOTBAL**

**Document redactat de:**

dr. Ion Bogdan Codorean

Președinte Comisie Medicală FRF





**MAI BUNI ÎMPREUNĂ**



**FEDERATIA ROMÂNĂ  
DE FOTBAL**