



ARBITRES DE BASKETBALL - EXIGENCES PHYSIQUES ET PROFIL

Publié en juillet 2020
version 1.0

Le contenu ne peut pas être modifié et présenté avec le logo de la FIBA sans l'autorisation écrite de FIBA Referee Operations.

Ce document est une traduction de «Basketball Referees – Physical demands & profile» en français, la version originale de la FIBA étant en anglais. En cas de divergence entre les deux versions, le document original en anglais est celui qui prévaut.

Tout au long de cette publication, toutes les références faites à un joueur, entraîneur, arbitre, etc, au genre masculin s'appliquent également au genre féminin. Il faut comprendre que cela a été fait pour des raisons pratiques uniquement.

Juin 2020,
Tous droits réservés.

FIBA - International Basketball Federation

5 Route Suisse, PO Box 29
1295 Mies Switzerland
fiba.basketball
Tel: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99

Ce document a été créé par
FIBA Referee Operations.

Si vous identifiez une erreur ou une anomalie dans ce document, veuillez en informer FIBA Referee Operations à refereeing@fiba.basketball

EXIGENCES DE PERFORMANCE PHYSIQUE DANS L'ARBITRAGE

Depuis 2014, FIBA Referee Operations a étudié les exigences de performance physique des arbitres de basketball. Des études ont été réalisées lors des principales compétitions de la FIBA sur un total de 3884 matches (au 1er août 2020).

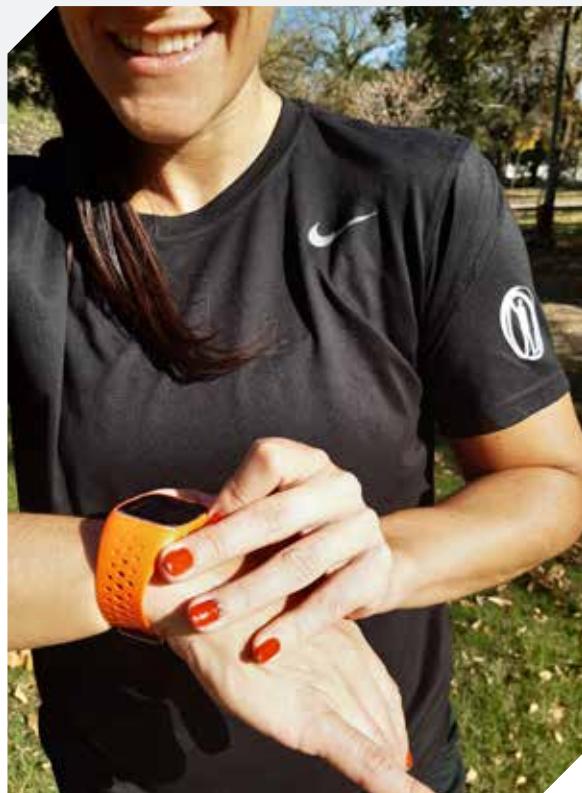
À chaque compétition, en plus d'arbitrer leurs matches, les arbitres effectuent un test de condition physique et un test de composition corporelle. Ceci a pour but d'améliorer leurs performances.

Les matches ont été monitorés selon 4 groupes principaux, seniors hommes et femmes, et juniors hommes et femmes.

Les analyses de données ont été réparties dans les groupes suivants :

Sexe, âge, continent, test de condition physique, composition corporelle, distance, vitesse, accélérations et fréquence cardiaque (caractéristiques principales).

Ce document explique les principales exigences physiques qu'un arbitre de basketball devrait être en mesure d'atteindre au niveau supérieur (profil physique de l'arbitre de basketball), sur la base des études.



PROFIL PHYSIQUE

La taille, le poids, le pourcentage de masse grasseuse et l'indice de masse corporelle (IMC) sont les paramètres analysés dans toutes les compétitions.

La taille et le poids moyens des arbitres FIBA masculins sont 183cm et 84 kg, et pour les arbitres FIBA féminins : 173 cm et 67 kg.

La masse grasseuse est le paramètre qui permet d'être en bonne santé et d'avoir une bonne présence sur le terrain.

La masse grasseuse moyenne chez les hommes pour les arbitres FIBA est de 20,84% et la masse grasseuse moyenne chez les femmes est de 27,94 %. Il est recommandé pour les arbitres FIBA d'avoir moins de 20% de masse grasseuse pour les hommes et moins de 28% de masse grasseuse pour les femmes.

EXIGENCES DURANT LES MATCHES

Dans les compétitions de la FIBA, les matches officiels sont ce qu'il y a de plus important et les arbitres se préparent spécifiquement pour ces matches. Afin de préparer les arbitres FIBA de la meilleure façon possible, toutes les principales compétitions de la FIBA sont analysées chaque année, afin de faire correspondre les exigences du match avec les plans d'entraînement physique spécifiques. Les plans d'entraînement tendent à être aussi précis que possible pour répondre aux exigences de performance que les arbitres FIBA doivent avoir pendant les matches.

Pour étudier les réactions cardiovasculaires et locomotrices pendant les matches, FIBA Referee Operations utilise un dispositif scientifiquement testé : le système Polar Team Pro (Polar Electro OY, Kempele, Finlande), qui intègre plusieurs capteurs (GPS 10 Hz, accéléromètre, gyroscope, boussole numérique, échantillonnage à 200 Hz) couplé à la surveillance intégrée de la fréquence cardiaque et d'un logiciel intégré, est utilisé pour déterminer la vitesse et la distance en intérieur et enregistrer la fréquence cardiaque en continu à des intervalles d'une seconde.

Avec cette technologie, il est possible d'avoir une idée précise de ce que sont les exigences de match et comment les arbitres peuvent être préparés à ces exigences. Évidemment, chaque match et chaque arbitre est différent mais cet ensemble de données nous aide à optimiser le processus d'entraînement et les performances de match. Chaque plan d'entraînement préparé pour une compétition spécifique est ajusté de la meilleure façon possible selon chaque arbitre.



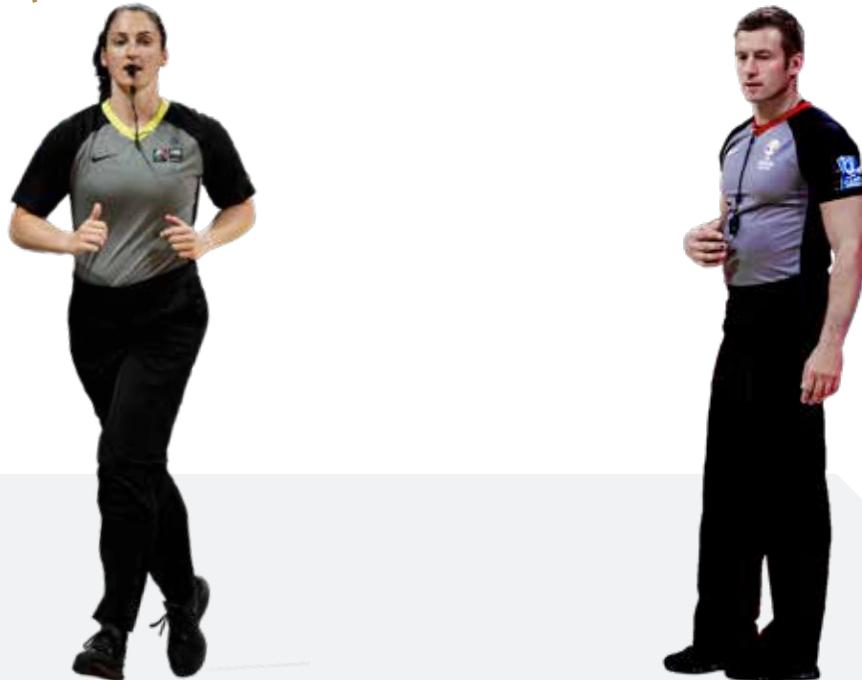
Les données moyennes les plus pertinentes par match	
Durée du match :	2h 10 min (période d'échauffement incluse - 20 min avant le match)
Distance parcourue pendant l'échauffement :	500 m.
Distance parcourue pendant le match :	4615m.
Vitesse maximale :	23 km/h
Fréquence cardiaque maximale :	170 bpm
Fréquence cardiaque maximale en % :	92%
Fréquence cardiaque moyenne en % :	64%
Calories dépensées :	1763 kcal
Nombre de sprints maximum (= plus de 19 km/h) :	9
Distance/min :	14 m/min
Nombre d'accélérations :	1392

TEST DE CONDITION PHYSIQUE

Après une étude approfondie, en 2017, la Commission Technique de la FIBA a introduit un nouveau test de condition physique pour les arbitres FIBA de haut niveau (en plus du test de condition physique de base des arbitres FIBA), à savoir le test d'élite yo-yo des arbitres FIBA. L'une des principales raisons était que le test de base ne reproduisait pas les exigences de match. La vitesse maximale pendant le match est d'environ 23 km/h et dans le test de base, les arbitres ne vont que jusqu'à 12-13 km/h. Dans le test d'élite Yo-Yo des arbitres FIBA, les arbitres sont tenus d'atteindre 17,5 km/h, et il y a aussi des intervalles (ce qui est plus similaire à un match de basketball que le test de base, qui est continu), ce qui correspond beaucoup plus aux exigences de match.

L'aspect le plus important est l'indice de la période de récupération après 1' et 3'. Il est demandé aux arbitres d'avoir un indice de récupération de plus de 15% après 1' et 40% d'indice de récupération après 3'. Les résultats aux cours des dernières années concernant l'indice de récupération à 1' étaient de 16,38%, et l'indice à 3' était de 46,81%. Ainsi, si les arbitres obtiennent ces indices de récupération, cela signifie qu'ils sont entièrement préparés pour les exigences de match, car ils sont en mesure d'avoir une récupération rapide pendant les matches.

PROFILS PHYSIQUES MOYENS



Femme	Tous		Homme
35,6 ans	Âge	36,8 ans	Âge 38,0 ans
173 cm	Taille	178 cm	Taille 183 cm
67 kg	Poids	75,4 kg	Poids 84 kg
22,2	IMC	24,4	IMC 24,8
27,9%	Taux de masse grasseuse %	23,5%	Taux de masse grasseuse % 20,8%

DONNÉES MOYENNES SUR DIVERSES COMPÉTITIONS

	FC max	FC moy %	FC max %	Distance (m)	Distance/min [m/min]
Seniors Hommes	167	66	91	4732	22
Seniors Femmes	173	66	89	4528	17
Junior Hommes	169	63	90	4690	10
Junior Femmes	168	62	90	4539	13

	Vitesse maximale [km/h]	Sprints (plus de 19 km/h)	Accélérations au total	Calories (kcal)
Seniors Hommes	23	10	1178	2042
Seniors Femmes	23	11	1252	1504
Junior Hommes	24	7	1211	1798
Junior Femmes	24	5	1194	1754

STANDARD QUALITY GLOBAL CONNECTION



5, route Suisse - P.O. Box 29
1295 Mies
Switzerland
Tel.: +41 22 545 00 00
Fax: +41 22 545 00 99