

تأثیر برنامه گرم کردن جامع فیفا در پیشگیری از بروز آسیبهای بازیکنان فوتبال مرد

جوان ایران

مجری: دکتر محمدحسین علیزاده

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران. ۱۳۹۴

چکیده:

در میان برنامه‌های پیشگیرانه از آسیب، فیفا برنامه گرم کردن جامعی موسوم به ۱۱+ را با هدف پیشگیری از آسیب‌ها در فوتبال بسط و توسعه داده است. اما علی‌رغم استفاده وسیع از این برنامه در سراسر جهان، تاکنون مطالعه‌ای در زمینه تأثیر این برنامه بر پیشگیری از بروز آسیب‌های بازیکنان مرد انجام نشده است. بنابراین، هدف این تحقیق بررسی تأثیر برنامه جامع گرم کردن فیفا ۱۱+ بر پیشگیری از بروز آسیب بازیکنان فوتبال مرد نوجوان ایران بود. سی و پنج تیم رده سنی جوانان فوتبال ایران به صورت داوطلبانه حاضر به همکاری در این تحقیق شدند. این تیم‌ها به دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. تیم‌هایی که در گروه مداخله قرار گرفتند به مدت ۳۰ هفته برنامه جامع گرم کردن فیفا ۱۱+ را انجام دادند تعداد ساعات فعالیت تیم‌های گروه کنترل و مداخله به همراه آسیب‌های بازیکنان در طول مدت مطالعه به صورت آینده نگر توسط مربیان و کادر پزشکی تیم‌ها ثبت می‌گردید.

در طول ۷ ماه مطالعه ۶۷۳۸۳ ساعت فعالیت بازیکنان و ۱۲۲۰ آسیب ثبت گردید. نتایج آزمون پواسون نشان داد که در مجموع بازیکنان گروه مداخله (۱۴/۱ آسیب در هر هزار ساعت) به طور معنی‌داری کمتر از بازیکنان گروه کنترل (۲۴/۳ آسیب در هر هزار ساعت) آسیب دیده‌اند ($Z=۹/۶۲$ ، $P<۰/۰۵$)، $۰/۵۱-۰/۶۴$ ، ۹۵٪ فاصله اطمینان، $۰/۵۸$ (rate ratio). میزان بروز آسیب‌های مچ پای بازیکنان گروه مداخله (۳/۶۵ آسیب در هر هزار ساعت) در مقایسه با بازیکنان گروه کنترل (۶/۸۴ آسیب در هر هزار ساعت) کمتر بود ($Z=۵/۷$ ، $P<۰/۰۵$)، $۰/۶۱-۰/۹۵$ ، ۹۵٪ فاصله اطمینان، $۰/۷۶$ (rate ratio). میزان بروز آسیب‌های زانو نیز در بازیکنانی که تمرینات ۱۱+ را انجام دادند (۲/۶ آسیب در هر هزار ساعت) به طور معنی‌داری کمتر از بازیکنان گروه کنترل (۵/۷ آسیب در هر هزار ساعت) بود ($Z=۵/۳۳$ ، $P<۰/۰۵$).

از یافته‌های این مطالعه می‌توان نتیجه گرفت که برنامه تمرینی جامع گرم کردن ۱۱+ می‌تواند بر کاهش آسیب‌های بازیکنان مرد جوان ایران اثر گذارد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد مربیان و بازیکنان فوتبال از این برنامه تمرینی به جای برنامه گرم کردن عادی جهت کاهش آسیب‌ها استفاده نمایند.

کلمات کلیدی: فوتبال، آسیب، پیشگیری، بازیکنان جوان