

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه جامع گرم کردن فیفا ۱۱+ در پیشگیری از آسیب های مچ پای بازیکنان فوتبال: کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی

محل انتشار:

مجله پژوهش در علوم توانبخشی، دوره ۱۱، شماره ۲ (سال: ۱۳۹۴)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۹

نویسندگان:

مصطفی زارعی - Assistant Professor, School of Physical Education and Sport Sciences, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

محمد حسین علیزاده - Department of Sports Health and Medicine, School of Physical Education and Sport Sciences, Tehran University, Tehran, Iran

شهاب علیزاده - School of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: اسپرین (Sprain) مچ پا شایع ترین آسیب بازیکنان فوتبال است. مطالعات قبلی نیز نشان داده اند که برنامه جامع گرم کردن فیفا ۱۱+ به طور کلی آسیب های ورزشی بازیکنان فوتبال را کاهش می دهد اما اطلاعات محدودی در مورد اثربخشی این برنامه بر پیشگیری از آسیب های مچ بازیکنان فوتبال وجود دارد؛ بنابراین هدف این کارآزمایی بالینی شاهددار تصادفی، بررسی اثر برنامه ۱۱+ بر آسیب های مچ بازیکنان فوتبال جوانان مرد ایران بود. مواد و روش ها: ۹۸۰ بازیکن ۱۵ تا ۱۹ ساله مرد از ۳۵ تیم رده سنی جوانان فوتبال ایران به صورت داوطلبانه حاضر به همکاری در این تحقیق شدند. این تیم ها به صورت تصادفی به دو گروه شاهد (۱۷ تیم، ۴۷۶ بازیکن) و مداخله (۱۸ تیم، ۵۰۴ بازیکن) تقسیم شدند. تیم هایی که در گروه مداخله قرار گرفتند حداقل دو بار در هفته در طول یک فصل، برنامه جامع فیفا ۱۱+ را به عنوان گرم کردن قبل از تمرین انجام می دادند اما بازیکنان گروه شاهد به انجام تمرینات عادی خود ادامه دادند. تعداد ساعات فعالیت بازیکنان گروه شاهد و مداخله در مسابقات و تمرین، به همراه آسیب های آن ها در طول مدت مطالعه به صورت آینده نگر توسط کادر پزشکی و مربیان ثبت می گردید. یافته ها: در طول ۷ ماه مطالعه ۶۷۳۸۳ ساعت فعالیت بازیکنان و ۱۲۲۰ آسیب ثبت گردید. نتایج آزمون Poisson نشان داد که میزان بروز آسیب های مچ پای بازیکنان گروه مداخله (۶۵/۳ آسیب در هر هزار ساعت) در مقایسه با بازیکنان گروه شاهد (۸۴/۶ آسیب در هر هزار ساعت) کمتر بود ($P < 0.05$). نتیجه گیری: نتایج این مطالعه نشان داد تمرینات ۱۱+ می توانند از بروز آسیب های مچ پا پیشگیری نمایند بنابراین به بازیکنان، مربیان و بدن سازان فوتبال توصیه می گردد قبل از آغاز تمرین از این برنامه جامع گرم کردن استفاده نمایند.

کلمات کلیدی:

Ankle, Soccer, Program +۱۱, Warm Up, Injuries Prevention

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1593103>

