

به نام خداوند جان و خرد

# راهنمای پزشکی ورزشی در فوتبال

نویسنده

کادر پزشکی تیم ملی فوتبال آلمان

مترجم

دکتر بهزاد نوشادی

نشر توپ



۱۳۹۸



نام کتاب : راهنمای پزشکی ورزشی در فوتبال

مترجم : دکتر بهزاد نوشادی

شابک : ۸۵-۰-۷۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸

ناشر : انتشارات توپ

صفحه آرایشی و حروف چینی : معین دلاوری

طراح جلد : علی عشقی

نوبت چاپ : چاپ اول / ۱۳۹۸

قیمت : ۴۰۰۰۰۰ ریال

شمارگان : ۲۰۰ جلد

مرکز پخش : میدان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - ساختمان جیبی - فروشگاه فجر ۶۶۴۱۴۱۰۹

قیمت : ۴۰۰۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

سرشناسه

: نوشادی، بهزاد، مترجم

عنوان و نام پدیدآورنده : راهنمای پزشکی ورزشی در فوتبال / نویسنده کادر پزشکی تیم ملی فوتبال آلمان آتیم مایر، الیور فایود. دارن ا ردر فنتن؛ مترجم بهزاد نوشادی.

مشخصات نشر

: تهران: نشر توپ، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری

: ۱۷۶ ص.

شابک

: ۸۵-۰-۷۳۵۰-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: عنوان اصلی

Sports medicine for football : insight from professional football for all levels of play

رده‌بندی کنگره

: RC۱۲۲۰

رده‌بندی دیویی

: ۶۱۷/۱۰۲۷۰۸۷۹۶۳۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۷۹۰۵۲۸

## پیشگفتار مترجم

تعداد بیشمار بازیکنان فوتبال و روند افزایشی تأسیس باشگاه‌های فوتبال، نیاز به ارتقاء زیرساخت‌های مرتبط با این پدیده را بیش از پیش، می‌طلبد. یکی از زیرساخت‌های اصلی در ورزش، موضوع پزشکی ورزشی است زیرا موضوع آسیب دیدگی، مسئله‌ای جدایی ناپذیر از ورزش است که نیازهای خاص خود را دارد.

در میان افزایش تعداد علاقه مندان به فوتبال، نیاز به ارتقاء سطح آگاهی در ارتباط با موضوع پزشکی ورزشی، بیش از پیش جلوه می‌کند.

به این منظور کتاب پیش رو که حاصل تلاش طولانی مدت "پروفسور دکتر تیم میر" و دو تن از همکارانش در فدراسیون فوتبال المان و تیم ملی این کشور است، به حضور علاقمندان، تقدیم می‌شود. ناگفته نپیدا است که این تیم تخصصی، مستهاند به کلیه زوایای پیدا و پنهان آسیب‌های ورزشی دست یافته و تجارب ارزشمند خود را در قالب کتاب "راهنمای پزشکی ورزش در فوتبال" به دوستان این رشته ورزشی ارائه کنند. زبان ساده و قابل فهم برای همگان، جامعت و فیزی و همچنین ارائه راهکارهای ساده و کاربردی، از ویژگی‌های مهم این کتاب است و می‌تواند مرجع خوبی برای پزشکان جوان و کلیه کسانی که به نوعی در مستطیل سبز اشتغال دارند، باشد.

با احترام

دکتر بهزاد نوشادی

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| ۹  | پیشگفتار.....                                             |
| ۱۱ | <b>فصل اول: داشتن شرایط پزشکی برای فوتبال</b> .....       |
| ۱۳ | ۱,۱ سیستم قلبی عروقی.....                                 |
| ۱۵ | ۱,۲ سیستم اسکلتی - عضلانی.....                            |
| ۱۷ | <b>فصل دوم: بیماری‌های بازیکنان فوتبال</b> .....          |
| ۱۹ | ۲ عفونت مجرای تنفسی فوقانی (URTI).....                    |
| ۲۱ | ۲,۲ عفونتهای دستگاه گوارش.....                            |
| ۲۳ | ۲,۳ اظهارات عمومی و عفونتهای دیگر.....                    |
| ۲۴ | ۲,۳,۱ واکسیناسیون.....                                    |
| ۲۷ | ۲,۴ آلرژی.....                                            |
| ۲۸ | ۲,۴,۱ آسم برونشیت.....                                    |
| ۲۸ | ۲,۵ دیابت نوع ۱.....                                      |
| ۲۸ | ۲,۶ دارو.....                                             |
| ۲۹ | ۲,۶,۱ ضد دردها.....                                       |
| ۳۰ | ۲,۶,۲ آنتی بیوتیک‌ها.....                                 |
| ۳۰ | ۲,۶,۳ ضد حساسیت‌ها.....                                   |
| ۳۰ | ۲,۶,۴ اسپری‌ها و قطره‌های بینی.....                       |
| ۳۱ | <b>فصل سوم: فوتبالیست مصدوم</b> .....                     |
| ۳۳ | ۳,۱ فوتبالیست‌ها معمولاً چقدر در معرض مصدومیت هستند؟..... |
| ۳۳ | ۳,۲ آسیب‌های فوتبال کجا رخ می‌دهند؟.....                  |
| ۳۴ | ۳,۳ چرا صدمات فوتبال رخ می‌دهند؟.....                     |

- ۳۸.....کمک‌های اولیه در زمان صدمات فوتبال.
- ۳۹.....شکستگی استخوان و دررفتگی‌ها.
- ۴۰.....زخم باز.
- ۴۰.....اطلاعات پایه درباره آسیب‌های مختلف.
- ۴۰.....جراحات بافت نرم.
- ۴۰.....کبری.
- ۴۰.....روست (التهاب کیسه زلالی).
- ۴۱.....آسیب‌های استخوان.
- ۴۱.....شکستگی‌ها.
- ۴۲.....شکستگی‌ها و کبودی استخوان ناشی از فشار.
- ۴۴.....آسیب‌های عضله و تاندون.
- ۴۴.....آسیب‌های عملکردی عضلانی.
- ۴۶.....صدمات ساختاری عضله.
- ۴۸.....صدمات مفصلی.
- ۵۰.....آسیب‌های نواحی مختلف بدن.
- ۵۰.....آسیب به سر.
- ۵۵.....آسیب‌های بخش پایینی بدن.
- ۵۵.....آسیب‌های استخوانی و مفصلی.
- ۵۶.....آسیب‌های عضله.
- ۵۸.....درد لگن و کشاله ران.
- ۶۱.....آسیب‌های زانو.
- ۶۶.....آسیب‌های مچ پا (قوزک پا).



آسیب‌های ناندون آشیل..... ۶۸

۳,۶,۳ آسیب‌های بخش فوقانی بدن..... ۶۹

آسیب‌های شانه..... ۷۱

آسیب‌های انگشتان..... ۷۲

۳,۶,۴ آسیب‌های ستون فقرات..... ۷۴

۳,۶,۵ آسیب دیدگی‌های ناحیه تنه..... ۷۷

قفله..... ۷۷

بزرگ حفره شکمی و احشاء..... ۷۷

## هفته چهارم: پیگیری آسیب..... ۷۹

عصبی-عضلانی..... ۸۲

آنااتومی..... ۸۲

بیومکانیک..... ۸۲

اصول پایه در برنامه‌های پیشگیری..... ۸۲

ریسک فاکتورها و پیشگیری از سه آسیب اصلی ذیبال..... ۹۳

۱۱+: برنامه گرم کردن استاندارد شده فیفا..... ۹۹

## فصل پنجم: اقدامات تشخیص عملکرد..... ۱۰۱

۵,۱ بروقابل فیزیولوژیکی..... ۱۰۳

۵,۲ تست‌های استقامت..... ۱۰۵

۵,۲,۱ تست‌های آزمایشگاهی..... ۱۰۵

۵,۲,۲ تست‌های میدانی تخصصی..... ۱۰۸

۵,۳ تست‌های دوی سرعتی..... ۱۱۱

۵,۳,۱ دوی سرعتی خطی..... ۱۱۲



۵,۳,۲ چابکی..... ۱۱۴

۵,۳,۳ توانایی دوی سرعت پی در پی (RSA)..... ۱۱۵

۵,۴ تست های پلایومتریک..... ۱۱۵

۵,۵ تست های اختصاصی ورزشی..... ۱۱۸

## فصل ششم: جنبه های پزشکی ورزشی در تمرینات فوتبال..... ۱۲۱

۶,۱. ازماندهی تمرینات استقامتی..... ۱۲۳

۶,۱. رینات استقامتی کلاسیک..... ۱۲۳

۶,۱,۲ ریش های ناویر (ارقفه) ایتروال..... ۱۲۴

۶,۲ تمرین سرعت در قدر..... ۱۲۷

۶,۳ ادغام تمرینات آمادگی جسمانی تمرینات فوتبال..... ۱۳۰

۶,۴ استرس، انعطاف پذیری و ریکاوری..... ۱۳۱

۶,۴,۱ فشار کاری و استرس در طول فصل..... ۱۳۱

۶,۴,۲ نظارت و پایش بار تمرینی و فشار..... ۱۳۲

۶,۴,۳ اقدامات بازسازی کنند..... ۱۳۴

## فصل هفتم: تغذیه ورزشی..... ۱۳۹

۷,۱ تغذیه قبل از مسابقه..... ۱۴۲

۷,۲ تغذیه مسابقه..... ۱۴۲

۷,۳ تغذیه پس از مسابقه..... ۱۴۳

## فصل هشتم: ویژگی های خاص فوتبال زنان..... ۱۴۵

۸,۱ آسیب ها..... ۱۴۷

۸,۱,۱ آسیب های سر..... ۱۴۸

۸,۲ سه گانه ورزشی زنان..... ۱۴۹



۱۵۱.....۸,۳ قاعدگی و بارداری.....

۱۵۳..... فصل نهم: فوتبال در شرایط آب و هوایی محیطی خاص.....

۱۵۵.....۹,۱ گرما.....

۱۵۷.....۹,۲ سرما.....

۱۵۸.....۹,۳ ارتفاعات.....

۱۵۸.....۹,۴ خستگی ناشی از سفرهای طولانی.....

۱۵۹..... فصل دهم: پتانسیل پیشگیرانه فوتبال در سنین بالاتر.....

www.ketab.ir



## پیشگفتار

دانش پزشکی ورزشی در فوتبال حرفه‌ای، در برخی موارد، دچار افراط و تفریط‌هایی شده و کمتر دیده می‌شود که مسائل مربوط به پزشکی ورزشی، با یک روش متعادل، مورد بررسی قرار گیرد. به عنوان مثال، یک مربی که عملکرد اجزای فیزیولوژیکی را در مورد یک اجرای اختصاصی ورزشی، مورد ارزیابی بیش از حد قرار می‌دهد، اهمیت زیادی برای روش‌های مبتنی بر تمرینات پزشکی ورزشی قائل می‌شود. با این حال، عکس این موضوع هم ممکن است پیش بیاید و حقایق ثابت شده در مورد طب ورزشی، بسیار کم اهمیت جلوه نماید و توجه زیادی به آن نشود. به عنوان مثال، حفاظت از بازیکنان در مقابل عفونت، یک نیاز اساسی است و عدم توجه به قوانین بنیادی پزشکی ورزشی در زمان برنامه ریزی تمرینی، می‌تواند پیامدهای فاجعه باری را به دنبال داشته باشد و منجر به بروز بیماری‌های طولانی مدت شود که یا به علت تمرین زدگی و تمرین بیش از حد بوده و یا حداقل ناشی از عدم انجام مطلوب تمرینات باشد.

هدف این کتاب، از بین بردن این اشتباهات و عواقبی است و در جهت ایجاد درک بهتری از جنبه‌های پزشکی ورزشی فوتبال (نه فقط در سطح نخبگان) وارد عمل شده و شامل سال‌ها تجربه در مراقبت‌های پزشکی از تیم‌ها، توصیه‌های کاربردی به مربیان در زمینه فیزیولوژی عملکرد و آزمایش بازیکنان و همچنین تبادل ایده‌ها با شخصیت‌های مختلف این ورزش خواهد بود.

کتاب ما شامل ۱۰ فصل و دربردارنده مروری چون داشتن شرایط پزشکی برای فوتبال، بیماری‌ها، صدمات، تشخیص‌های عملکرد، آموزش، تغذیه، فوتبال زنان، هنجارهای پیشگیرانه بازی فوتبال است که می‌توانند به طور جداگانه نیز مورد مطالعه قرار گیرند. با این حال، بسیاری از جزئیات پزشکی ورزشی در اینجا ذکر نشده‌اند که می‌توانید این جزئیات را در کتاب‌های دیگر، بیابید. امیدواریم این کتاب مرور مناسبی برای مربیان، بازیکنان و کارکنان کادر پزشکی و سایر اشخاص علاقمند باشد. در تمام متن، اصطلاح "بازیکن" به هر دو جنس مونث و مذکر اشاره دارد، مگر اینکه به طور مشخص از اصطلاح "بازیکنان زن" یا "بازیکنان مرد" استفاده کرده باشیم.

تیم میسر

الیور فواد

کتاب اوسی در فانتن