

به نام خداوند بخشنده و مهربان

طب ورزشی ویژه فوتبال

از منظر فوتبال حرفه‌ای در تمام سطوح بازی

تیم مایر، الیور فائود، کارن اوز درفونتن
نوشته شده توسط پزشک تیم ملی آلمان

دکتر جواد وکیلی

(عضو هیأت علمی دانشگاه تبریز)

محمدرضا مردنیک

(کارشناسی ارشد علوم ورزشی)

انتشارات طنین دانش

ناشر تخصصی کتب علوم ورزشی

۱۳۹۶

سرشناسه	: مایر، تیم Meyer, Tim
عنوان و نام پدیدآور	: طب ورزشی ویژه فوتبال: از منظر فوتبال حرفه‌ای در تمام سطوح بازی / تیم مایر، الیور فایود، کارن اوز درفونتن؛ [مترجم] جواد وکیلی، محمدرضا مردنیک.
مشخصات نشر	: تبریز، طنین دانش، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۴ ص، مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۴۸-۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: Sports Medicine for Football, Insight from Professional Football for All Levels of Play, 2015
موضوع	: فوتبال -- زخم‌ها و آسیب‌ها Soccer injuries
موضوع	: پزشکی ورزشی Sports medicine
شناسه افزوده	: فائود، اولیور Faude, Oliver
شناسه افزوده	: فونتن، کارن اوز در Füntten, Karen aus der
شناسه افزوده	: مردنیک، محمدرضا، ۱۳۵۹-.
شناسه افزوده	: وکیلی، جواد، ۱۳۵۸-.
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ م۲/ف۹م۲/RC۱۲۲۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۷/۱۰۲۷۰۸۷۹۶۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۶۲۴۶۰۲



تمامی حقوق برای انتشارات طنین دانش محفوظ است. این کتاب مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی اعم از فتوکپی، بازنویسی مطالب در هرگونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجلات و غیره بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.



طنین دانش
ناشر تخصصی تربیت‌دلی و علوم ورزشی

طب ورزشی ویژه فوتبال (از منظر فوتبال حرفه‌ای در تمام سطوح بازی)

تألیف: تیم مایر، الیور فائود، کارن اوز درفونتن

ترجمه: دکتر جواد وکیلی

محمدرضا مردنیک

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۶ - تبریز - طنین دانش

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۱۹-۴۸-۱

قیمت: ۲۷۰۰۰ تومان

خرید اینترنتی www.tanindanesh.ir

تبریز، چهارراه شهید بهشتی، برج جدید ابریشم، طبقه همکف حیاط مترو؛ ۰۴۱-۳۵۵۹۵۶۰۹

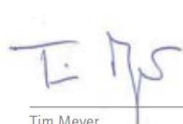
پیشگفتار مؤلف

علم و مبحث طب ورزشی به‌ویژه در فوتبال حرفه‌ای یا از اهمیت خیلی کمی برخوردار بوده یا بسیار حائز اهمیت بوده است. به ندرت در طب ورزشی شیوه متعادل و اصولی دنبال می‌شود. برای مثال، مربی که قابلیت‌های فیزیولوژیکی ویژه ورزش را بیش از حد برآورد می‌کند، بالطبع به روش‌های تمرینی مبتنی بر طب ورزشی اهمیت زیادی قائل خواهد بود. حتی برخی پزشکان نیز با تجویز دوز بالای داروها به بیماران و استفاده از داروهای تقلبی و قاچاقی صرفاً به دنبال منافع اقتصادی و بالا بردن ارتقای شغلی خود هستند. در هر حال، عکس این قضیه هم محتمل است و داروهای مورد تأیید ممکن است خیلی ارزان به فروش رسند. برای مثال، لزوم حفظ سلامتی ورزشکارانی را که در معرض عفونت قرار دارند، در نظر بگیرید. سهل‌انگاری در مبانی پایه طب ورزشی در هنگام طراحی برنامه تمرینی می‌تواند عواقب خطرناکی داشته و به بیماری‌های اجتناب‌ناپذیر منجر شود که علت آنها بیش تمرینی و یا حداقل اندکی فراتر از تمرین لازم برای دستیابی به اثرات بهینه است.

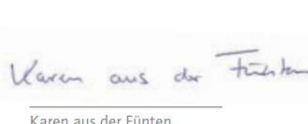
هدف کتاب حاضر این است تا چنین خطاها و سوء برداشت‌هایی را برطرف کرده و نسبت به ابعاد طب ورزش و ویژه فوتبال اطلاعات و درک عمیق‌تری در خوانندگان (نه فقط ورزشکاران نخبه) ایجاد کند. این کتاب حاوی تجربیات چندین ساله پزشکان تیم‌های ورزشی، مربیان و مدرسین در مباحث فیزیولوژی عملکردی و آزمون ورزشکاران و همچنین تبادل ایده‌هایی است که به یاری افراد علاقه‌مند به ورزش گردآوری شده است. در این کتاب همچنین به یکسری مفاهیم علمی اشاره شده است که ما را در مورد تجارب دانشگاهی مان به شک می‌اندازد؛ زیرا مانع استفاده از شیوه‌ها و محصولات عجیب و قریب می‌شود. نهایتاً در فوتبال به‌ویژه قبل از بازی، شوک جدید نیاز روز است.

این کتاب از ده فصل تشکیل می‌شود که تست‌های پزشکی فوتبال، بیماری‌ها، آسیب‌های ورزشی، ارزیابی شاخص‌های عملکردی، تمرین، تغذیه، فوتبال زنان و قابلیت‌های بازدارندگی فوتبال را دربرمی‌گیرد که به صورت جداگانه بحث خواهند شد هرچند درست است که بعضی از جزئیات طب ورزشی ارایه نشده است، ولی امید است این کتاب دیدگاه خوبی برای مربیان، بازیکنان و کادر پزشکی و دیگر افراد مرتبط فراهم کند و نقش راهنما را در رفتارهای خاص ورزشکاران ایفا کند. از آنجا که این کتاب اولین کتاب ما است، از انتقادات سازنده استقبال می‌کنیم.

در این کتاب واژه بازیکن در مفهوم عام برای هر دو جنس (زن و مرد) استفاده می‌شود مگر اینکه به صورت خاص به جنسیت آزمودنی اشاره شود.


Tim Meyer


Oliver Faude


Karen aus der Fünter

پیشگفتار مترجم

به جرأت می‌توان گفت فوتبال محبوب‌ترین و پرطرفدارترین رشته ورزشی در جهان محسوب می‌شود که زیبایی بازی فوتبال در کنار غیرقابل پیش بینی بودن نتیجه بازی، آن را به عنوان رشته‌ای مهیج در جهان مطرح ساخته است که در اقصی نقاط جهان، کودکان و نوجوانان به واسطه همین زیبایی تکنیک‌ها و مهارت‌های بازی و علاقمندی زیاد به فوتبالیست‌های معروف به سمت این رشته کشیده می‌شوند. لذا بی‌دلیل نیست که بیشترین گردش مالی در بین رشته‌های ورزشی در فوتبال بوده و آن را به صنعتی پردرآمد در اقتصاد کشورها تبدیل کرده است. همین عامل باعث شده است تا مربیان، ورزشکاران و محققین همواره به دنبال کشف و شناسایی شیوه‌های نوین برای اجرای بهتر تلاش کنند. بحث طب ورزشی که به نوعی در حیطه علم ورزش و بویژه در ایران جزء رشته‌های نوپا محسوب می‌شود، طی چند سال اخیر بیشتر مورد توجه محققین و نویسندگان قرار گرفته است. موضوعات مطرح شده در طب ورزشی عمدتاً در سه مقوله طبقه‌بندی می‌شوند: ۱- آسیب‌های ورزشی، شیوع این آسیب‌ها و همچنین راهکارهای پیشگیری و درمان آنها، ۲- توجه به قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران و شیوه‌های تمرینی جدید برای کسب نتایج بهتر با بروز کمترین آسیب و ۳- ارتباط طب ورزش با موارد خاص نظیر بیماری‌ها، زنان، شرایط آب و هوایی، مکمل‌ها و داروها و ... در کتاب حاضر که تحت عنوان «Sports medicine for football» وسط تیم مایر و همکارانش (پزشک تیم ملی آلمان) به رشته تحریر درآمده است، مباحث کتاب به زبانی ساده و عامیانه بیان شده است که برای هر خواننده درک مطالب را راحت می‌سازد. این کتاب از ۱۰ فصل تشکیل شده است که در فصول ۱ تا ۶ به ترتیب در خصوص تست‌های پزشکی فوتبال، بیماری‌های شایع در بازیکنان فوتبال، آسیب دیدگی‌ها و روش‌های پیشگیری از آسیب‌های فوتبال، ارزیابی شاخص‌های عملکردی و جوانب پزشکی ورزشی فوتبال بحث می‌شود. در این فصول خوانندگان می‌توانند نسبت به شرایط لازم برای اخذ گواهی پزشکی در سطوح مختلف بازی فوتبال، بیماری‌های مختلفی که بازیکنان فوتبال را تهدید می‌کنند، آسیب‌های شایعی که در بازیکنان فوتبال رخ می‌دهد و همچنین راهکارها و شیوه‌های تمرینی مختلفی که آنها را در مقابل این آسیب‌ها محافظت می‌کند، اطلاعات مفیدی به دست آورند. در فصل ۷ در خصوص تغذیه ویژه بازیکنان فوتبال در سه مرحله قبل، حین و بعد از تمرین یا مسابقه صحبت می‌شود و در فصول ۸، ۹ و ۱۰ به ترتیب در زمینه فوتبال زنان، فوتبال در شرایط آب‌وهوایی مختلف (گرم، سرد، ارتفاعات و جت لگ) و قابلیت فوتبال در پیشگیری از بروز آسیب‌ها بحث می‌شود. مترجمین کتاب حاضر نیز سعی بر آن داشته‌اند که در حین امانت‌داری متن را به زبان ساده و قابل فهم برای عموم افراد به ویژه ورزشکاران و مربیان فوتبال برگردانند. هرچند در متن لاتین گاه‌گاه برخی واژه‌ها و اصطلاحات تخصصی نیز ارائه شده است اما در نسخه ترجمه شده سعی شده است این واژه‌ها در زیرنویس یا در ادامه مطلب به گونه‌ای قابل

پیشگفتار □ ۵

فهم به خواننده منتقل شوند. در انتها بر خود فرض می‌دانیم از تمام خوانندگان عزیز از بابت اشکالات ادبی و نگارشی احتمالی که ممکن است در متن کتاب ملاحظه شود عذرخواهی کنیم و خواهشمندیم در صورت امکان موارد را با پست الکترونیکی ناشر (tanin11823@gmail.com) در ارتباط بگذارند. امیدواریم که کتاب حاضر بتواند در افزایش هرچند ناچیز دانش مربیان و ورزشکاران ایران زمین مفید و مؤثر بوده باشد.

دکتر جواد وکیلی

محمدرضا مردنیک

۹۵/۱۱/۱

فهرست مطالب

پیش گفتار.....	۳
۱. تست‌های پزشکی فوتبال.....	۱۱
۱-۱. دستگاه قلبی - عروقی.....	۱۲
۲-۱. دستگاه عضلانی - اسکلتی.....	۱۴
۲. بیماری‌های شایع در بازیکنان فوتبال.....	۱۵
۱-۲. عفونت مجاری فوقانی تنفسی.....	۱۶
۲-۲. عفونت‌های معدی - رودهای.....	۱۸
۳-۲. علائم عمومی سایر عفونت‌ها.....	۲۰
۲-۳-۱. واکسیناسیون.....	۲۱
۲-۴. آلرژی‌ها.....	۲۴
۲-۴-۱. آسم نایژه‌ها.....	۲۴
۲-۵. دیابت شیرین.....	۲۵
۲-۶. داروها.....	۲۵
۲-۶-۱. مسکن‌های درد.....	۲۵
۲-۶-۲. آنتی بیوتیک‌ها.....	۲۶
۲-۶-۳. داروهای ضدآلرژی (آنتی آلرژی).....	۲۷
۲-۶-۴. اسپری و قطره بینی.....	۲۷
۳. مصدومیت بازیکنان فوتبال.....	۲۹
۱-۳. بازیکنان فوتبال چقدر آسیب می‌بینند؟.....	۳۰
۲-۳. آسیب‌های فوتبال در چه بخش‌هایی رخ می‌دهند؟.....	۳۰
۳-۳. چرا آسیب‌های فوتبال رخ می‌دهند؟.....	۳۱
۴-۳. کمک‌های اولیه در آسیب‌های فوتبال.....	۳۵
۳-۴-۱. شکستگی و دررفتگی استخوان‌ها.....	۳۷
۳-۴-۲. زخم‌های باز.....	۳۸
۳-۵. اطلاعات پایه درباره آسیب‌های مختلف.....	۳۸
۳-۵-۱. آسیب بافت‌های نرم.....	۳۸
۳-۵-۲. آسیب‌های استخوانی.....	۳۹
۳-۵-۳. آسیب‌های تاندونی و عضلانی.....	۴۲

۴۷ ۴-۵-۳ آسیب‌های مفصلی
۵۰ ۶-۳ آسیب‌های بخش‌های مختلف بدن
۵۰ ۱-۶-۳ آسیب‌های سر
۵۵ ۲-۶-۳ آسیب‌های اندام تحتانی
۷۱ ۳-۶-۳ آسیب‌های اندام فوقانی
۷۶ ۴-۶-۳ آسیب‌های ستون مهره‌ها
۷۸ ۵-۶-۳ آسیب‌های تنه
۸۱ ۴. پیشگیری از آسیب‌های فوتبال
۱۰۱ ۵. ارزیابی شاخص‌های عملکردی
۱۰۲ ۱-۵ نیمرخ فیزیولوژیکی
۱۰۵ ۲-۵ آزمون‌های استقامتی
۱۰۵ ۱-۲-۵ آزمون‌های آزمایشگاهی
۱۰۸ ۲-۲-۵ آزمون‌های میدانی ویژه فوتبال
۱۱۲ ۳-۵ آزمون‌های سرعت
۱۱۲ ۱-۳-۵ سرعت‌های خطی
۱۱۵ ۲-۳-۵ چابکی
۱۱۶ ۳-۳-۵ توانایی تکرار سرعت
۱۱۶ ۴-۵ آزمون‌های پلایومتریک
۱۲۰ ۵-۵ آزمون‌های ویژه ورزش
۱۲۳ ۶. جوانب پزشکی ورزشی در تمرین فوتبال
۱۲۴ ۱-۶ طراحی برنامه تمرینی استقامتی
۱۲۵ ۱-۱-۶ تمرین استقامتی کلاسیک
۱۲۶ ۲-۱-۶ روش‌های تناوبی
۱۲۹ ۲-۶ تمرین سرعت و توان انفجاری
۱۳۳ ۳-۶ تلفیق تمرینات آماده سازی با تمرینات فوتبال
۱۳۴ ۴-۶ استرس، پیشرفت و ریکاوری
۱۳۴ ۱-۴-۶ حجم کاری و استرس در طول فصل مسابقه
۱۳۵ ۲-۴-۶ نظارت بر حجم کار و استرس
۱۳۸ ۳-۴-۶ شاخص‌های سنجش دوره ریکاوری

۱۴۱	تغذیه در ورزش	۷
۱۴۳	۱-۷. تغذیه قبل از مسابقه	
۱۴	۲-۷. تغذیه مسابقه	
۱۴۵	۳-۷. تغذیه بعد از مسابقه	
۱۴۷	رویکردهای خاص فوتبال زنان	۸
۱۴۸	۱-۸. آسیب‌دیدگی	
۱۵۰	۱-۱-۸. آسیب‌های سر	
۱۵۰	۲-۸. سه گانه در ورزشکاران زن	
۱۵۳	۳-۸. قاعدگی و بارداری	
۱۵۵	فوتبال در شرایط آب و هوایی خاص	۹
۱۵۶	۱-۹. گرما	
۱۵۹	۲-۹. سرما	
۱۵۹	۳-۹. ارتفاع	
۱۶۰	۴-۹. تأخیر زمانی (جت لگ) / نواحی زمانی	
۱۶۱	قابلیت فوتبال در پیشگیری از آسیب‌ها	۱۰
۱۶۵	منابع	

