

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در والیبال نشسته

تهیه و تنظیم
دکتر محمد کریمی زاده اردکانی
عضو هیات علمی دانشگاه تهران
دکتر محسن مرادی
دکتری آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی
ویراستار علمی
دکتر امیر حسین براتی

۸ معرفی رشته ورزشی والیبال نشسته

۸ والیبال

۹ پاراوالیبال

۹ قوانین

۱۰ موقعیت‌های ویژه

۱۰ مربی

۱۰ کمک مربی

۱۱ رهبر تیم (کاپیتان)

۱۱ لیبرو

۱۲ تجهیزات

۱۲ منطقه بازی

۱۳ سطح زمین

۱۳ تور، آنتن

۱۴ توپ‌ها

۱۵ تجهیزات و لباس بازیکنان

۱۵ تعویض یا تغییر تجهیزات

۱۵ اشیاء ممنوعه

معرفی کلاس بندی رشته ورزشی مورد نظر ۱۵

۱۵	بازیکنان واجد شرایط / کلاس بندی رشته پاراوالیبال
۱۷	افراد واجد شرایط
۱۸	اندام فوقانی
۱۸	اندام تحتانی
۱۸	فلج مغزی

سایر معلولیت ها ۱۹

۱۹	اندام فوقانی
۲۰	اندام تحتانی

اپیدمیولوژی آسیب های والیبال نشسته ۲۲

۲۲	نرخ بروز آسیب در بازی های پارالمپیک ریو ۲۰۱۶
----	--

۲۳	نرخ بروز آسیب در بازی های پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن
----	---

تمرین / مسابقه ۲۴

۲۴	ناحیه آناتومیکی
۲۴	نوع آسیب

بررسی آسیب های اندام فوقانی و تحتانی در والیبال نشسته ۲۵

۲۵	آسیب های مفصل شانه
----	--------------------

انواع آسیب‌های شانه در والیبال نشسته

۲۸

۲۸		نقص چرخش داخلی مفصل شانه
۲۸		اسپرین مفصل آکرومیو کلاویکولار
۲۸		بی‌ثباتی مفصل شانه
۲۸		سندروم گیر افتادگی شانه
۲۹		عوامل ساختاری
۲۹		عوامل عملکردی
۳۰		علائم
۳۱		آسیب اسلپ (SLAP)
۳۲		آسیب لاپروم
۳۲		آسیب‌های روتاتور کاف
۳۳		دررفتگی شانه
۳۳		آرتروز شانه
۳۴		شانه‌ی پرتاب کنندگان
۳۴		عارضه شانه شناگران
۳۴		شکستگی‌های شانه

آشنایی با مفاهیم و اصول پیشگیری از آسیب

۳۴

۳۴		رویکردهای پیشگیری از آسیب‌های شانه
۳۵		بیومکانیک آسیب‌ها
۳۶		بار و تغییر شکل

۳۶	افزایش بار و آسیب‌ها
۳۶	بار مکرر و خستگی
۳۷	قانون ولف
۳۷	ایمبالانس عضلانی

۳۸ روش‌های ارزیابی میزان خطر بروز آسیب در ورزشکاران

۳۸	ارزیابی پیش از بازی
۴۰	غربالگری حرکت عملکردی
۴۱	آزمون تحرک پذیری شانه
۴۲	آزمون شنای پایداری تنه
۴۲	تست Y بالاتنه
۴۳	تست دیویس

۴۴ کمک‌های اولیه و بازتوانی دوره حاد

۴۵	آسیب‌های مستقیم
۴۵	آسیب‌های غیرمستقیم
۴۶	درجه‌بندی آسیب‌ها
۴۶	درجه‌بندی کشیدگی عضلانی
۴۷	علل ایجاد کشیدگی عضلانی
۴۷	شایع‌ترین آسیب‌ها

۴۹ تمرینات و پروتکل‌های پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی در والیبال نشسته

۴۹	 پروتکل‌های پیشگیری از آسیب شانه
۴۹	 فعالیت‌های پیشگیرانه ویژه برای مفاصل شانه و کمر بند شانه
۴۹	 اصول پیشگیری و درمان توابخشی شانه
۵۱	 تمرینات ثبات مرکزی
۵۲	 تمرینات پیلاتس
۵۳	 تمرینات قدرتی
۵۴	 تمرینات نوسانی یا آونگی
۵۵	 تیپینگ (نوارپیچی)

۵۶ نمونه پروتکل تمرینی برای پیشگیری از آسیب در مفصل شانه

۵۹	 جمع بندی
----	----------------



معرفی رشته ورزشی والیبال نشسته

والیبال

ویلیام جی مورگان در قرن ۱۹ با الهام از تنیس و بسکتبال در هالووک، ماساچوست ایالات متحده آمریکا والیبال را ابداع کرد.

والیبال ورزشی است که توسط دو تیم در یک زمین بازی که به وسیله یک تور به دو نیمه تقسیم شده، انجام می‌گیرد. روش‌های مختلف انجام این بازی با توجه به شرایط خاص افراد وجود دارد تا امکان دسترسی و بهره‌مندی این رشته ورزشی را برای تمام افراد امکان‌پذیر سازد. هدف این بازی این است که توپ را از بالای تور عبور داده و در زمین تیم حریف وارد نماید و از انجام این اقدام توسط تیم حریف جلوگیری کند. هر تیم می‌تواند برای برگشت دادن توپ، به آن سه ضربه بزند (علاوه بر تماس با توپ در هنگام دفاع). توپ به وسیله یک سرویس در جریان بازی قرار می‌گیرد، بدین صورت که توپ توسط زننده سرویس از بالای تور به زمین حریف زده می‌شود. رالی (رد و بدل شدن) توپ تا زمانی ادامه می‌یابد که توپ به زمین بازی برخورد نماید، به خارج از زمین بازی برود، یا اینکه یک تیم توان برگشت دادن صحیح توپ را نداشته باشد. در رشته والیبال، تیمی که برنده یک رالی (رفت و برگشت توپ) می‌شود، یک امتیاز به دست می‌آورد (سیستم امتیاز رالی). زمانی که تیم دریافت کننده توپ، برنده یک رالی می‌شود، این تیم نیز یک امتیاز می‌گیرد و حق زدن سرویس را به دست می‌آورد و بازیکنان این تیم، موقعیت (جای گیری) خود را در جهت عقربه‌های ساعت به صورت چرخشی تغییر می‌دهند.

پارالوالیبال

والیبال نشسته نخستین بار در سال ۱۹۵۶ به عنوان ترکیبی از والیبال و سیتزبال در کشور هلند آغاز گردید و هم اکنون در بیش از ۶۰ کشور جهان در حال توسعه و پیشرفت می باشد. این رشته برای اولین بار در پارالمپیک ۱۹۷۶ تورنتو به صورت نمایشی و در غالب والیبال ایستاده برای افرادی که دارای اختلال حرکتی با توانایی تحمل وزن بدن بودند انجام گردید. والیبال نشسته در پارالمپیک ۱۹۸۰ آرnhem با شرکت ۷ تیم همراه با والیبال ایستاده در لیست بازی ها قرار داده شد و کشورهای هلند و رژیم غاصب اسرائیل موفق به کسب مدال طلا و نقره این مسابقات شدند. والیبال نشسته در بخش بانوان نیز از پارالمپیک ۲۰۰۴ آتن با حضور ۶ تیم برگزار گردید.

در حال حاضر پر افتخارترین تیم های شرکت کننده در بازی های پارالمپیک در بخش مردان تیم ملی جمهوری اسلامی ایران و در بخش بانوان تیم ملی چین می باشند.



قوانین

والیبال نشسته، مشابه والیبال ایستاده شامل ۵ ست با ۲۵ امتیاز هر کدام با استفاده از رالی امتیازدهی و حداقل برتری دو امتیاز لازم برای بردن ست است. در این مسابقه تیمی برنده می شود که سه ست برنده شود. در برخی از مسابقات داخلی و باشگاهی، برنده مسابقه تیمی است که سه ست را برده باشد. در صورت تساوی ۲-۲، ست پنجم تعیین کننده است به صورتی که ۱۵ امتیاز با حداقل برتری دو امتیاز برای پیروزی در ست بازی لازم می باشد. به منظور قرار دادن توپ در بازی، یک سرویس از طریق سرور به داخل زمین حریف ارسال می شود. ترکیبات اساسی دریافت-پاس-اسپک در همه ورژن های این ورزش ضروری است.