

پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در فوتبال پنج نفره نایب‌نایان

محمد کریمی زاده اردکانی

دانشیار دانشگاه تهران

رضا صفریان گرمخانی

کارشناسی ارشد رشته آسیب شناسی ورزشی
و تمرینات اصلاحی

محمد رضا محمود خانی

دکتری آسیب شناسی ورزشی دانشگاه تهران

فهرست

۴	رشته فوتبال پنج نفره و تاریخچه‌ی آن
۶	افتخارات ایران در بازی‌های پارالمپیک و پارا آسیایی
۷	تجهیزات
۱۰	کلاس بندی ورزشی ورزشکاران رشته فوتبال پنج نفره
۱۲	اپیدمیولوژی آسیب‌های فوتبال پنج نفره
۱۹	بررسی آسیب‌های اندام تحتانی و فوقانی در فوتبال پنج نفره
۳۱	آشنایی با مفاهیم و اصول پیشگیری از آسیب
۳۷	تمرینات و اقدامات پیشگیرانه از آسیب مچ پا
۴۰	تیپینگ
۴۴	تمرینات و اقدامات پیشگیرانه از آسیب زانو
۴۶	تمرینات و اقدامات پیشگیرانه از آسیب‌های ران
۵۰	پیشگیری از آسیب‌های سر و صورت
۵۱	تمرینات ثبات مرکزی
۵۴	اصول کمک‌های اولیه در محل وقوع آسیب‌های ورزشی

رشته فوتبال پنج نفره و تاریخچه‌ی آن

فوتبال پنج نفره مخصوص ورزشکاران پارالمپیک متعلق به گروه‌های نابینا و کم‌بینا می‌باشد. اسپانیا به عنوان پیشگام این رشته ورزشی در نظر گرفته می‌شود که در دهه ۱۹۲۰ شروع به فعالیت کرد. بعدها در برزیل در دهه ۱۹۶۰ فعالیت‌هایی صورت گرفت و اولین مسابقات قهرمانی کشور در این کشور در سال ۱۹۷۴ برگزار شد. پس از چندین دهه توسعه توسط کشورها، در سال ۱۹۹۶، فوتبال پنج نفره زیر نظر فدراسیون بین‌المللی ورزش‌های نابینایان^۱ قرار گرفت. این رشته ورزشی برای اولین بار در پارالمپیک ۲۰۰۴ آتن به رویداد پارالمپیک اضافه گردید و تاکنون نیز در این رویداد بزرگ ورزشی حضور دارد. آغاز فعالیت این رشته در ایران به سال ۱۳۸۵ بر می‌گردد. در سال ۱۳۸۶ اولین برنامه برون مرزی با اعزام تیم ملی کشورمان به مسابقات آسیا - اقیانوسیه کره جنوبی صورت گرفت. اولین حضور کشورمان در مسابقات پارالمپیک نیز به مسابقات پارالمپیک ۲۰۱۲ لندن بر می‌گردد.

1. IBSA (International Blind Sports Federation)



photo : Foad Ashtari

افتخارات ایران در بازی‌های پارالمپیک و پارا آسیایی

شاید بتوان گفت مهمترین افتخار کشورمان در این رشته کسب مقام نایب قهرمانی در پارالمپیک ریو ۲۰۱۶ باشد. همچنین تیم فوتبال پنج نفره ایران در مسابقات پاراآسیایی ۲۰۱۴ اینچئون به مقام قهرمانی و در مسابقات پاراآسیایی ۲۰۱۰ گوانگژو به مقام نایب قهرمانی دست یافته است.

قوانین

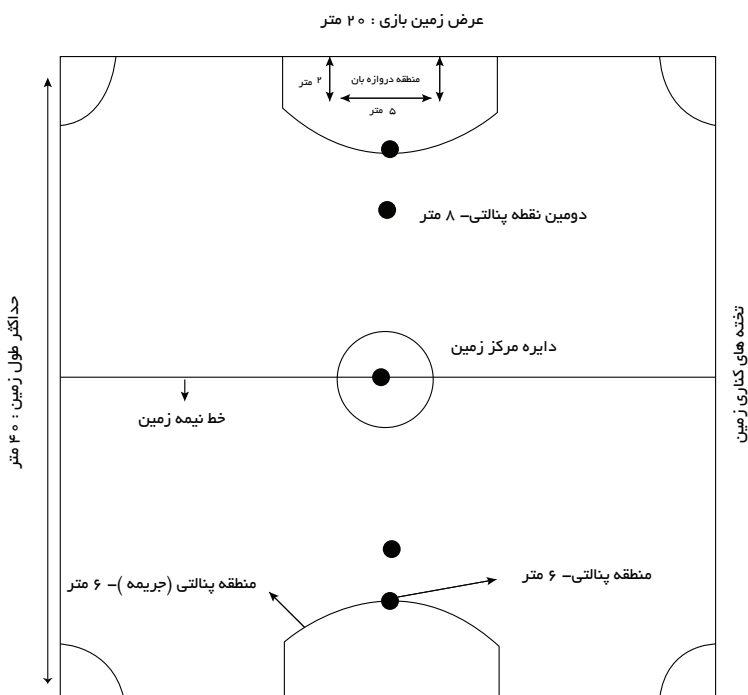
در فوتبال پنج نفره هر تیم متشکل از ۱۰ بازیکن می‌باشد که ۵ بازیکن اصلی در زمین بازی حضور دارند. همچنین دو راهنمای یکی در خط نیمه زمین بازی و دیگری پشت دروازه حریف قرار دارد و بازیکنان را در طول برگزاری مسابقه راهنمایی می‌کنند. تمام طول زمین باید با تخته‌های ضربه گیر پوشانده شود که توپ از زمین بازی خارج نشود. مدت زمان مسابقه ۳۰ دقیقه است که به دو نیمه ۱۵ دقیقه‌ای تقسیم می‌شود. در فوتبال پنج نفره بازیکنان کاملاً برحس صوتی خود متکی هستند به همین دلیل از تماشاگران خواسته می‌شود در طول بازی سکوت کنند.



تجهیزات

منطقه بازی

زمین بازی مستطیل شکل به طول ۴۰ متر و عرض ۲۰ متر در مسابقات بین‌المللی می‌باشد. زمین بازی باید همیشه به صورت روباز باشد تا امکان قدرت شنوایی مطلوب را فراهم نماید.



توپ

توپ باید از جنس چرم یا یک ماده مناسب دیگر ساخته شده باشد. استانداردهایی برای محیط، وزن و فشار وجود دارد که توپ باید آن‌ها را دارا باشد. همچنین سیستم صوتی بکار رفته باید در داخل توپ قرار داده شود تا امکان حرکت، غلتیدن و بالا و پایین شدن توپ روی زمین به صورت منظم وجود داشته باشد. به منظور تضمین ایمنی بازیکنان در تمام طول مدت بازی، سیستم صوتی مورد استفاده باید تضمین نماید که توپ به هنگام حرکت یا چرخیدن روی محور خود یا چرخیدن و حرکت در هوا، ایجاد صدا می‌نماید.

تجهیزات و لباس بازیکنان

تجهیزات اصلی اجباری یک بازیکن به شرح ذیل می‌باشد:

- یک پیراهن ورزشی (آستین کوتاه یا آستین بلند)
- شورت - چنانچه از زیرشورت‌های ویژه گرم نگه داشتن عضلات استفاده می‌شود، رنگ آن باید با رنگ اصلی شورت یکسان باشد.
- (دروازه‌بان مجاز به پوشیدن شلوار می‌باشد و رنگ لباس هر دروازه‌بان باید به گونه‌ای باشد که به آسانی از سایر بازیکنان و داور قابل تمایز و تشخیص باشد).

▪ جوراب

- ساق‌بند (محافظ ساق‌پا) - باید بطور کامل بوسیله جوراب پوشیده باشد، باید از یک جنس مناسب (لاستیک، پلاستیک یا مواد مشابه) ساخته شده باشد و ساق‌بند باید یک درجه منطقی و معقولی از محافظت را فراهم نماید.

- کفش ورزشی - تنها انواع کفش ورزشی مجاز کفش‌های کتانی (canvas) یا کفش‌هایی از جنس چرم نرم تمرینی یا کفش‌های



ژیمناستیک دارای تخت لاستیکی یا از ماده مشابه می باشند. استفاده از کفش ورزشی اجباری می باشد.

▪ چشم بند - چشم بندها باید توسط کمیته برگزاری مسابقات در اختیار بازیکنان کلاس B۱ قرار گیرد و باید توسط نماینده فنی IBSA کنترل گردد.

ایمنی

یک بازیکن نباید از تجهیزاتی استفاده نماید یا چیزی بپوشد که برای خودش یا بازیکنان دیگر خطرناک باشد، مانند استفاده از هر نوع زیور آلات (انگشتر، گردن بند و ...)