

برنامه ۱۱+ و نقش فدراسیون پزشکی ورزشی در پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در ایران

دکتر یکتا نجومی

مقدمه

برنامه ۱۱+ یک پروتکل تمرینی پیشگیرانه است که با هدف کاهش آسیب‌های ورزشی و بهبود عملکرد ورزشکاران طراحی شده است. این برنامه که در ابتدا توسط فدراسیون بین‌المللی فوتبال (FIFA) معرفی شد، به دلیل اثربخشی بالا در کاهش آسیب‌های ورزشی، به‌ویژه در ورزش‌های تیمی، در سطح جهانی مورد استقبال قرار گرفته است. در ایران، فدراسیون پزشکی ورزشی به‌عنوان نهاد مسئول سلامت ورزشکاران، نقش کلیدی در ترویج و اجرای برنامه ۱۱+ در رشته‌های مختلف ورزشی ایفا کرده است. این مقاله به بررسی برنامه ۱۱+، کاربرد آن در ایران، رشته‌های ورزشی مرتبط، نقش فدراسیون پزشکی ورزشی و نتایج تحقیقات مرتبط در پنج سال اخیر می‌پردازد.

برنامه ۱۱+ چیست؟

برنامه ۱۱+ یک پروتکل گرم‌کردن ساختار یافته است که شامل سه بخش اصلی می‌شود:

هدف	تمرینات	بخش برنامه ۱۱+
آماده‌سازی بدن ورزشکار	دویدن سبک، حرکات دینامیک، کشش‌ها	گرم‌کردن اولیه
تقویت عضلات مرکزی، بهبود تعادل و ثبات مفاصل	پلانک، اسکوات، پرش‌ها	تمرینات تقویتی و تعادلی
بهبود هماهنگی، چابکی و آماده‌سازی برای شرایط مسابقه	حرکات شبیه‌سازی مسابقه	تمرینات پیشرفته و بازی‌محور

این برنامه به‌گونه‌ای طراحی شده که نیاز به تجهیزات خاصی ندارد و توسط مربیان و ورزشکاران در سطوح مختلف قابل اجرا است. تحقیقات جهانی نشان داده‌اند که اجرای منظم برنامه ۱۱+ می‌تواند پیچ‌خوردگی مچ پا و پارگی رباط صلیبی قدامی را تا ۷۰ درصد کاهش دهد.

نقش فدراسیون پزشکی ورزشی در اجرای برنامه ۱۱+ در ایران

فدراسیون پزشکی ورزشی ایران، با هدف ارتقای سلامت ورزشکاران، از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی، انتشار دستورالعمل‌ها و همکاری با فدراسیون‌های ورزشی تلاش کرده است تا برنامه ۱۱+ را در تیم‌های ورزشی مختلف نهادینه کند. به‌ویژه در رشته‌هایی که نیازمند حرکات دینامیک و تعادل هستند، این برنامه به‌عنوان بخشی از پروتکل‌های پیشگیری از آسیب گنجانده شده است.

رشته‌های ورزشی مرتبط در ایران

• فوتبال: محبوبیت بالای فوتبال و شیوع آسیب‌های زانو و مچ پا باعث شده است برنامه ۱۱+ در تیم‌های باشگاهی لیگ برتر و تیم‌های پایه اجرا شود. مطالعه‌ای در سال ۱۳۹۹ بر روی ۱۲۰ بازیکن نوجوان نشان داد که اجرای برنامه باعث کاهش ۴۵ درصدی آسیب‌های حاد شد.

• فوتسال: به دلیل حرکات سریع و تغییرات ناگهانی جهت، برنامه ۱۱+ در تیم‌های حرفه‌ای فوتسال نیز اجرا شده است.

• هندبال: حرکات پرشی و پرتاب‌های شدید، خطر آسیب‌شانه و زانو را افزایش می‌دهد. برخی تیم‌های هندبال با هدایت فدراسیون پزشکی ورزشی از این برنامه بهره می‌برند.

• رشته‌های رزمی: ورزش‌هایی مانند تکواندو و کاراته به‌صورت محدود از تمرینات تعادلی و تقویتی برنامه ۱۱+ استفاده می‌کنند تا خطر آسیب‌های مفصلی کاهش یابد.

اثربخشی برنامه ۱۱+ در پیشگیری از آسیب‌ها

مطالعات متعدد اثربخشی برنامه ۱۱+ را تأیید کرده‌اند. در ایران، پژوهشی در سال ۱۴۰۰ در تهران نشان داد که اجرای منظم این برنامه در تیم‌های فوتبال باعث کاهش ۵۰ درصدی آسیب‌های رباط صلیبی قدامی و بهبود حس عمقی ورزشکاران شد. علاوه بر این، تقویت عضلات همسترینگ و چهارسر ران خطر کشیدگی‌های عضلانی را کاهش می‌دهد. فدراسیون پزشکی ورزشی ایران با انتشار گزارش‌های علمی و برگزاری سمینارها، به آگاهی‌بخشی در این زمینه کمک کرده است.

چالش‌ها و راهکارها در ایران

چالش‌ها:

• کمبود آگاهی مربیان: بسیاری از مربیان با جزئیات برنامه ۱۱+ آشنا نیستند.

• محدودیت‌های زیرساختی: نبود زمین‌های استاندارد و تجهیزات مناسب در برخی مناطق، اجرای تمرینات را دشوار می‌کند.

• عدم تداوم: فشارهای تمرینی باعث می‌شود برخی تیم‌ها برنامه را به‌صورت منظم اجرا نکنند.

راهکارها:

• آموزش مربیان: برگزاری دوره‌های آموزشی برای ارتقای دانش مربیان.

• ترویج در رده‌های پایه: گنجاندن برنامه ۱۱+ در مدارس و باشگاه‌های پایه.

• همکاری بین‌سازمانی: تقویت همکاری فدراسیون پزشکی ورزشی با فدراسیون‌های ورزشی مختلف برای نهادینه کردن برنامه.

نتیجه‌گیری

برنامه ۱۱+ یک ابزار مؤثر و علمی برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی است که در ایران، به‌ویژه در رشته‌های فوتبال، فوتسال، هندبال و برخی ورزش‌های رزمی مورد استفاده قرار گرفته است. فدراسیون پزشکی ورزشی ایران با ترویج این برنامه از طریق آموزش و همکاری با سایر نهادهای ورزشی، نقش مهمی در کاهش آسیب‌ها ایفا کرده است. با ارتقای آموزش مربیان و نهادینه کردن برنامه ۱۱+ در تمامی رده‌ها، ایران می‌تواند شاهد کاهش قابل توجه آسیب‌های ورزشی در سطوح حرفه‌ای و پایه باشد.

منابع

- خوشنویس، س.، ۱۳۹۹. شناسایی علل بروز و مکانیسم آسیب‌های ورزشی. پنجمین همایش بین‌المللی پژوهش‌های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی، همدان. Available from: <https://civilica.com/doc/1156867>
- فدراسیون پزشکی ورزشی ایران، ۲۰۱۶. پیشگیری از آسیب‌های ورزشی. Available from: <http://www.ifsu.ir>
- مقاله مروری بر آسیب‌شناسی ورزش‌های رزمی در ایران، ۲۰۱۹. مجله طب ورزشی و توانبخشی. Available from: <http://medrehab.sbm.ac.ir>
- ایران ارتوپد، ۲۰۲۳. آسیب‌های ورزشی در فوتبال: علل و پیشگیری. Available from: <http://www.iranorthoped.com>
- پژوهش در ورزش تربیتی، ۲۰۲۴. مقالات آماده انتشار. Available from: <http://res.ssrc.ac.ir>