



دانشگاه علوم پزشکی تهران
معاونت تحقیقات و فناوری
مدیریت امور پژوهشی



بهمن ماه ۱۴۰۳

نشست خبری برای ارائه پیام پژوهشی

معجزه گرم کردن صحیح فیفا پلاس ۱۱ یا آزاد سازی کامل حرکت،

کدام یک برای فوتبال ایست ها مناسب تر است؟

مجری اصلی:

دکتر خدیجه اوتادی، دانشکده توانبخشی



طرح تحقیقاتی با عنوان مقایسه اثرات آنی و کوتاه مدت برنامه‌های آماده‌سازی "فیفا پلاس" و "آزادسازی کامل حرکت" بر تعادل دینامیک و عملکرد فیزیکی در ورزشکاران فوتبالیست مرد توسط خانم دکتر خدیجه اوتادی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران به عنوان مجری اصلی اجرا شده و در سال ۱۴۰۳ خاتمه یافته است. این پژوهش ارزشمند توانسته است به ارتقای سطح دانش و سلامت در حوزه فیزیوتراپی ورزشی کمک نماید. در ادامه خلاصه‌ای از پیام پژوهش و کاربرد آن در راستای ارتقای سلامت جامعه برای استفاده از ذینفعان توسط مجری محترم به اشتراک گذاشته شده است. امید است این دستاورد بتواند راهگشای توسعه و کاربردی شدن نتایج پژوهش‌ها باشد.



✍ خود را معرفی کرده و سوابق علمی و اجرایی مرتبط با طرح حاضر را مختصر بیان کنید.

من دکتر خدیجه اوتادی دانشیار فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران و در فعالیتهای آموزشی و پژوهش در زمینه علوم ورزشی و فیزیوتراپی فعالیت. تاکنون در پروژه‌هایی در ارتباط با بهبود عملکرد ورزشی و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی همکاری داشته‌ام و چندین مقاله علمی منتشر کرده‌ام. تخصص من در ارزیابی و طراحی برنامه‌های تمرینی بهینه برای ورزشکاران است و علاقه‌مند به ارتقای سلامت و عملکرد ورزشی از طریق پژوهش‌های کاربردی می‌باشم.

✍ تیم مجریان و همکاران طرح را همراه با وابستگی سازمانی آنها معرفی فرمایید.

۱. دکتر خدیجه اوتادی: دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران
۲. دکتر کاظم المیر: دانشیار گروه فیزیوتراپی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران
۳. مصطفی براتی: کارشناس ارشد فیزیوتراپی ورزشی دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی تهران

✍ مخاطبان نتایج و پیام حاصل از طرح پژوهشی شما چه افراد/گروه‌هایی هستند؟

- فیزیوتراپیست‌ها و متخصصان توان‌بخشی ورزشی

- مربیان فوتبال
- بازیکنان فوتبال آماتور
- دانشجویان رشته‌های فیزیوتراپی و تربیت بدنی

✍ یک عنوان کوتاه، جذاب و قابل فهم برای مخاطبان که نمایانگر پیام اصلی پژوهش شما باشد، بیان کنید.

فیفا پلاس ۱۱ بهبود عملکرد فوری، "آزاد سازی کامل حرکت" تعادل پایدارتر - انتخاب هوشمندانه برای گرم کردن فوتبال‌یست‌ها".

✍ پیام کلیدی پژوهش شما چیست؟

هر دو برنامه گرم کردن TMR و FIFA 11+ موجب بهبود تعادل پویا و عملکرد جسمانی بازیکنان فوتبال مرد می‌شوند، اما FIFA 11+ در بهبود فوری عملکرد فیزیکی و کاهش زاویه والگوس زانو مؤثرتر است. در حالی که TMR اثرات پایدارتری بر تعادل دارد، FIFA 11+ به دلیل تأکید بر تمرینات عصبی-عضلانی، پلايومتریک و قدرتی، گزینه‌ای مناسب برای پیشگیری از آسیب‌های زانو در ورزش‌های پرفشار است.

✍ پیام پژوهشی خود را در قالب زیر بسط دهید و بیان کنید که "چه کسی"، "چه چیزی"، "چرا" و "کجا" از نتایج پژوهش شما استفاده می‌کند.

• اهمیت و نوآوری موضوع

این پژوهش برای نخستین بار به مقایسه‌ی اثرات دو برنامه گرم کردن TMR و FIFA 11+ بر تعادل پویا، عملکرد جسمانی و زاویه والگوس زانو در بازیکنان فوتبال می‌پردازد. نوآوری آن در بررسی همزمان اثرات فوری و کوتاه‌مدت این برنامه‌ها و ارائه شواهدی کاربردی برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی است.

• مهمترین نتایج طرح به زبان غیر تخصصی

هر دو برنامه گرم کردن TMR و FIFA 11+ می‌توانند به بهبود تعادل بدن و عملکرد جسمانی بازیکنان فوتبال کمک کنند. با این حال، برنامه FIFA 11+ در افزایش توانایی پرش، دویدن سریع، و کاهش خطر آسیب‌های زانو مؤثرتر بود. برنامه TMR نیز در حفظ تعادل در طول زمان عملکرد بهتری داشت و می‌تواند در تمرینات ورزشی کاربرد داشته باشد.

• موارد کاربرد نتایج طرح

نتایج این پژوهش می‌تواند در طراحی برنامه‌های گرم کردن مؤثر برای بازیکنان فوتبال و سایر ورزش‌های مشابه مورد استفاده قرار گیرد. مربیان، فیزیوتراپیست‌ها و متخصصان علوم ورزشی می‌توانند بر اساس اهداف تمرینی یا

پیشگیری از آسیب، از برنامه‌های TMR یا FIFA 11+ استفاده کنند. همچنین، این نتایج می‌تواند راهنمایی برای انتخاب برنامه‌ای باشد که به بهبود سریع‌تر عملکرد یا حفظ طولانی‌تر تعادل منجر شود و در کاهش خطر آسیب‌های زانو نقش مؤثری ایفا کند.

✍ دو تأثیر و یا کاربرد اصلی پژوهش شما چیست؟

۱. تأثیر اول: بهبود عملکرد بدنی و تعادل پویای بازیکنان فوتبال از طریق اجرای برنامه‌های گرم کردن هدفمند.
۲. تأثیر دوم: کاهش خطر آسیب‌های زانو به‌ویژه زاویه والگوس از طریق استفاده از برنامه FIFA 11+ پیش از فعالیت ورزشی.

✍ محدودیت‌های شواهد و نتایج به دست آمده در طرح شما چه بوده است؟

۱. ارزیابی متغیرهای متعدد در هر جلسه باعث کاهش دقت در بررسی تأثیرات فوری گرم کردن شد، زیرا امکان اندازه‌گیری هم‌زمان تمام متغیرها بلافاصله پس از مداخله وجود نداشت.
۲. انجام مداخله و ارزیابی‌ها توسط یک پژوهشگر ممکن است منجر به بروز سوگیری در نتایج شده باشد.
۳. استفاده از کروномتر دستی به جای ابزار دقیق‌تری مانند فتوسل دیجیتال دقت اندازه‌گیری زمان در تست‌های سرعت و چابکی را کاهش داد.

✍ انجام چه پژوهش‌هایی را در ادامه تحقیق خود پیشنهاد می‌دهید که می‌تواند منجر به کاربردی‌تر شدن نتایج و تأثیر بیشتر یافته‌های شما شود؟

۱. بررسی تأثیرات بلندمدت اجرای برنامه‌های TMR و FIFA 11+ بر تعادل پویا، عملکرد جسمانی و زاویه والگوس زانو در بازه‌های زمانی چند هفته‌ای یا چندماهه.
۲. مطالعه بر روی ورزشکاران زن یا ورزشکاران سایر رشته‌های ورزشی (مانند بسکتبال، والیبال یا هندبال) برای بررسی میزان تعمیم‌پذیری نتایج.
۳. مقایسه ترکیبی از برنامه‌های TMR و FIFA 11+ برای ارزیابی اثرات هم‌افزایی احتمالی بر عملکرد جسمانی و پیشگیری از آسیب.
۴. استفاده از ابزارهای دقیق‌تر مانند فتوسل دیجیتال، پلت‌فرم‌های تعادلی و سیستم‌های آنالیز حرکت سه‌بعدی برای اندازه‌گیری دقیق‌تر عملکرد و زوایای حرکتی.
۵. بررسی تأثیر این برنامه‌ها بر سایر فاکتورهای مرتبط با پیشگیری از آسیب مانند قدرت عضلات خاص، استقامت و هماهنگی عصبی-عضلانی.

ادامه مسیر کاربردی کردن یا اجرای پژوهش های آتی، به چه حمایت هایی از سمت مسوولین و نهادهای مرتبط نیاز دارد؟

۱. ایجاد همکاری میان دانشگاه ها، فدراسیون های ورزشی و باشگاه های حرفه ای جهت اجرای مطالعات در محیط های واقعی ورزشی و بر روی ورزشکاران حرفه ای.
۲. تأمین فضاهای مناسب برای انجام تمرینات و ارزیابی ها مانند سالن های ورزشی استاندارد با امکانات لازم.
۳. تسهیل در روند دریافت مجوزهای اخلاق پژوهش

آیا نتایج طرح شما منجر به تغییری در ابعاد اجتماعی، سیاسی، فرهنگی، بهداشتی، آموزشی، ارزش های دینی یا قوانین سازمان غذا و دارو شده است؟

نتایج این پژوهش در ابعاد بهداشتی، آموزشی و ورزشی کاربرد دارد. از منظر بهداشتی، با کاهش خطر آسیب هایی نظیر زاویه والگوس زانو، می تواند به بهبود سلامت ورزشکاران کمک کند. در بعد آموزشی، یافته ها قابلیت استفاده در تدوین محتوای درسی دوره های تربیت بدنی، فیزیوتراپی و علوم ورزشی را دارند. همچنین می توان از آن ها در طراحی پروتکل های تمرینی مؤثر برای مربیان و فیزیوتراپیست ها بهره برد. نتایج این پژوهش می تواند مبنای توسعه راهکارهای علمی و عملی در حوزه پیشگیری از آسیب باشد.

در صورتی که این طرح منتج به مقاله شده است لینک مقاله (ها) را اعلام کنید.

مقاله حاصل از این طرح آماده سابمیت به ژورنال مربوطه می باشد.

اگر مخاطبان یا سایر پژوهشگران بخواهند با شما ارتباط برقرار کنند، مسیر ارتباطی شما چیست؟

K_otadi@sina.tums.ac.ir

09124486726

حداکثر چهار مرجع اصلی استفاده شده در طرح خود را ذکر نمایید:

1. Bizzini, M., & Dvorak, J. (2015). FIFA 11+: An effective program to prevent football injuries. *British Journal of Sports Medicine*, 49(9), 533-534.
2. Hewett, T. E., Myer, G. D., & Ford, K. R. (2005). Reducing knee and anterior cruciate ligament injuries among female athletes: A systematic review of neuromuscular training interventions. *Journal of Knee Surgery*, 18(1), 82-88.

3. Myer, G. D., Ford, K. R., & Hewett, T. E. (2006). Neuromuscular training improves performance and lower-extremity biomechanics in female athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 20(1), 91-100.
4. Padua, D. A., Marshall, S. W., Boling, M. C., Thigpen, C. A., Garrett, W. E., & Beutler, A. I. (2012). The Landing Error Scoring System (LESS) is a valid and reliable clinical assessment tool of jump-landing biomechanics: The Jump-ACL study. *The American Journal of Sports Medicine*, 40(3), 491-498.

✍ در خاتمه، اگر توضیح یا نکته دیگری باقی مانده، بیان کنید.

هر دو برنامه گرم کردن TMR و FIFA 11+ می‌توانند در بهبود تعادل پویا و عملکرد فیزیکی موثر باشند، اما هر کدام نقاط قوت خاص خود را دارند. پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های تمرینی ورزشی، به ویژه در ورزش‌هایی مانند فوتبال، از ترکیب این دو برنامه بهره‌برداری شود تا علاوه بر ارتقای عملکرد فوری، تعادل و پیشگیری از آسیب‌ها به‌صورت پایدارتر حفظ شود.

شناسنامه خبر

عنوان طرح: مقایسه اثرات آنی و کوتاه مدت برنامه‌های آماده‌سازی "فیفا پلاس" و "آزادسازی کامل حرکت" بر تعادل دینامیک و عملکرد فیزیکی در ورزشکاران فوتبالیست مرد
کد طرح: ۷۱۵۴۱

مجری اصلی: دکتر خدیجه اوتادی

تاریخ اختتام: بهمن ۱۴۰۳

لینک مقاله: در حال انتشار