

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش آسیب شناسی و حرکات اصلاحی

شیوع، علل و مکانیسم آسیب‌های ورزشی کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور

استاد راهنما:

دکتر رضا مهدوی نژاد

استاد مشاور:

دکتر وازگن میناسیان

پژوهشگر:

سلام خضری

مرداد ماه ۱۳۹۰

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج
مطالعات، ابتکارات و نوآوری های ناشی
از تحقیق موضوع این پایان نامه متعلق
به دانشگاه اصفهان است.

شبه نگارشش پایان نامه
رعایت شده است



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

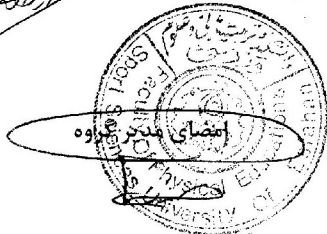
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش آسیب شناسی و
حرکات اصلاحی آقای سلام خضری تحت عنوان

شیوع، علل و مکانیسم آسیب‌های ورزشی کیک بوکسینگ کاران نخبه‌ی مرد غرب کشور

در تاریخ ۹/۵/۳۰۰۰ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی..... به تصویب نهایی رسید.

| | | | |
|------|--------------------------|---------------------|-----------------------------|
| امضا | با مرتبه‌ی علمی استادیار | دکتر رضا مهدوی نژاد | ۱- استاد راهنمای پایان نامه |
| امضا | با مرتبه‌ی علمی استادیار | دکتر وازگن میناسیان | ۲- استاد مشاور پایان نامه |
| امضا | با مرتبه‌ی علمی استادیار | دکتر غلامعلی قاسمی | ۳- استاد داور داخل گروه |
| امضا | با مرتبه‌ی علمی استادیار | دکتر محمد سالکی | ۴- استاد داور خارج از گروه |



تقدیم به:

مادر عزیزم

که بودنش تاج افتخاری است بر سرم و نامش دلیلی است بر بودنم، چرا که پس از پروردگار مایه می

بستی ام بوده اند

تقدیم به استادانی که برایم زندگی، بودن و انسان بودن را معنا کردند

حال این برگ سبزی است تحفه درویش تقدیم آنان...

باشد که ذره ای از وجودشان را ارج نهم.

مشکر و سپاس

بر آستان کبریایی حضرت حق سرسپاس و ارادت می‌سایم که در تمام مراحل زندگیم و به خصوص در سپهبدی این مسیر پر فراز و نشیب یاریم فرموده و

نقطه‌ای مراب‌ه حال خود و انگذشته است. حال که ایزردان و توانابه من توفیق انجام این رساله را عنایت فرموده است بر خود فرض می‌دانم که از

پیشگاه استادان بزرگوار می‌که سعادت کسب علم از محضرشان را داشته‌ام صمیمانه مشکر و سپاس گذاری نمایم.

از استاد راهنمای ارجمندم جناب آقای دکتر رضامدوی نژاد به پاس تمام زحماتی که در طی دوره‌ی تدوین این پایان‌نامه برای اینجانب کشیده‌اند

کمال مشکر را دارم. رهنمودهای ایشان به‌منواری راه‌گشای مشکلات بوده و این پایان‌نامه حاصل راهنمایی‌های مستمر ایشان است و قطعاً بدون

راهنمایی‌های ارزنده‌شان این مجموعه به انجام نمی‌رسید.

از استاد بزرگوار جناب آقای دکتر واکن میناسیان که در طول دوران تحصیل و نیز به عنوان استاد مشاور در تهیه این پایان‌نامه مرایاری نموده‌اند مشکر

می‌نمایم.

همچنین از آقای محمد اکرم سمرقهرمان برجه‌ایران و آسیا که در این راه مرایاری نموده‌اند کمال مشکر و قدردانی را دارم.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: طرح پژوهش

| | |
|--|---|
| ۱-۱ مقدمه | ۱ |
| ۲-۱ شرح و بیان مسأله پژوهشی | ۳ |
| ۳-۱ اهمیت و ارزش پژوهش | ۵ |
| ۴-۱ اهداف پژوهش | ۶ |
| ۱-۴-۱ هدف کلی پژوهش | ۶ |
| ۲-۴-۱ اهداف فرعی پژوهش | ۶ |
| ۵-۱ فرضیه‌های پژوهش | ۶ |
| ۶-۱ محدودیت‌های پژوهش | ۷ |
| ۱-۶-۱ محدودیت‌های غیر قابل کنترل | ۷ |
| ۲-۶-۱ محدودیت قابل کنترل | ۷ |
| ۷-۱ پیش فرض‌های تحقیق | ۷ |
| ۸-۱ تعاریف مفاهیم و واژه‌ها | ۸ |
| ۱-۸-۱ تعاریف نظری | ۸ |
| ۲-۸-۱ تعاریف عملیاتی | ۹ |

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه‌ی پژوهش

| | |
|---|----|
| ۱-۲ مقدمه | ۱۰ |
| ۲-۲ مبانی نظری پژوهش | ۱۱ |
| ۱-۲-۲ تاریخچه و معرفی کیک بوکسینگ | ۱۱ |
| ۲-۲-۲ قوانین و نحوه امتیاز دهی در کیک بوکسینگ | ۱۳ |
| ۱-۲-۲-۲ امتیازات دست | ۱۳ |
| ۲-۲-۲-۲ امتیازات پا | ۱۳ |
| ۳-۲-۲-۲ اوزان مسابقات | ۱۴ |
| ۴-۲-۲-۲ ناک اُت | ۱۵ |
| ۵-۲-۲-۲ دستکش و باند | ۱۵ |

| | |
|----|--|
| ۱۵ | آسیب دیدگی در ورزش ۳-۲-۲ |
| ۱۶ | تعریف آسیب ۱-۳-۲-۲ |
| ۱۷ | انواع آسیب های ورزشی ۲-۳-۲-۲ |
| ۱۷ | آسیب های استخوانی (شکستگی و ترک خوردگی) ۱-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۷ | شکستگی باز یا مرکب ۱-۱-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۸ | شکستگی بسته یا ساده ۲-۱-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۸ | ترک برداشتن استخوان ۳-۱-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۸ | آسیب های عضلانی - وتری (کوفتگی، کشیدگی، کبودی و پارگی) ۲-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۸ | کوفتگی ۱-۲-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۸ | کشیدگی عضلانی ۲-۲-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۹ | کبودی ۳-۲-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۹ | پارگی ۴-۲-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۹ | آسیب های مفصلی (دررفتگی، پیچ خوردگی، صدمات مینیسک و پارگی لیگامان) ۳-۲-۳-۲-۲ |
| ۱۹ | کشیدگی و پارگی لیگامنت ۱-۳-۲-۳-۲-۲ |
| ۲۰ | دررفتگی ۲-۳-۲-۳-۲-۲ |
| ۲۱ | آسیب مینیسک ۳-۳-۲-۳-۲-۲ |
| ۲۱ | پیشگیری از آسیب ۴-۲-۲ |
| ۲۲ | فرایند پیشگیری از آسیب ۱-۴-۲-۲ |
| ۲۲ | تحقیقات پیشگیری از آسیب ۳-۴-۲-۲ |
| ۲۲ | شناسایی علل و مکانیسم آسیب ۵-۲-۲ |
| ۲۲ | عوامل خطر بروز آسیب ۶-۲-۲ |
| ۲۴ | عوامل خطرزای داخلی ۱-۶-۲-۲ |
| ۲۴ | سن ۱-۱-۶-۲-۲ |
| ۲۵ | قد و وزن ۲-۱-۶-۲-۲ |
| ۲۵ | تکنیک و روش اجرای غلط اجرای مهارت ۳-۱-۶-۲-۲ |
| ۲۶ | خستگی شدید ۴-۱-۶-۲-۲ |

| | |
|----|---|
| ۲۶ | آسیب‌دیدگی قبلی..... ۵-۱-۶-۲-۲ |
| ۲۷ | عدم آمادگی جسمانی..... ۶-۱-۶-۲-۲ |
| ۲۷ | عدم آمادگی روانی یا شرایط روحی نامناسب..... ۷-۱-۶-۲-۲ |
| ۲۷ | گرم نکردن قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی..... ۸-۱-۶-۲-۲ |
| ۲۸ | عوامل خطرزای خارجی..... ۲-۶-۲-۲ |
| ۲۸ | استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی غیر استاندارد و نامطلوب..... ۱-۲-۶-۲-۲ |
| ۲۹ | اختصاصات و ویژگی‌های ورزشی..... ۲-۲-۶-۲-۲ |
| ۲۹ | سطح رقابت..... ۳-۲-۶-۲-۲ |
| ۲۹ | خطای حریف..... ۴-۲-۶-۲-۲ |
| ۳۰ | مکانیسم آسیب..... ۷-۲-۲-۲ |
| ۳۰ | روش‌های بررسی مکانیسم آسیب..... ۱-۷-۲-۲ |
| ۳۰ | مصاحبه با ورزشکار..... ۱-۱-۷-۲-۲ |
| ۳۲ | مطالعات بالینی..... ۲-۱-۷-۲-۲ |
| ۳۲ | تحلیل‌های ویدئویی..... ۳-۱-۷-۲-۲ |
| ۳۳ | تحلیل آزمایشگاهی حرکات..... ۴-۱-۷-۲-۲ |
| ۳۴ | سنجش نیروهای درونی بدن..... ۵-۱-۷-۲-۲ |
| ۳۴ | آسیب‌هایی که در طول آزمایشات بیومکانیکی اتفاق می‌افتد..... ۶-۱-۷-۲-۲ |
| ۳۴ | مدل سازی (شبیه‌سازی) ریاضی..... ۷-۱-۷-۲-۲ |
| ۳۵ | مطالعات کالبدشکافی..... ۸-۱-۷-۲-۲ |
| ۳۶ | تحقیقات انجام شده مرتبط با موضوع پژوهش در خارج از کشور..... ۸-۲-۲ |
| ۴۰ | تحقیقات انجام شده مرتبط با موضوع پژوهش در داخل کشور..... ۹-۲-۲ |
| ۴۱ | جمع بندی ادبیات تحقیق..... ۱۰-۲-۲ |

فصل سوم: روش تحقیق

| | |
|----|----------------------------|
| ۴۳ | مقدمه..... ۱-۳ |
| ۴۴ | روش پژوهش..... ۲-۳ |
| ۴۴ | جامعه آماری..... ۳-۳ |

| عنوان | صفحه |
|--------------------------------|------|
| ۴-۳ ابزار اندازه گیری | ۴۴ |
| ۵-۳ روش جمع‌آوری اطلاعات | ۴۵ |
| ۶-۳ روش‌های آماری | ۴۵ |

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش

| | |
|---------------------------------|----|
| ۱-۴ مقدمه | ۴۶ |
| ۲-۴ آمار توصیفی | ۴۶ |
| ۳-۴ آزمون فرضیه‌های پژوهش | ۵۰ |

فصل پنجم بحث و نتیجه گیری

| | |
|---|----|
| ۱-۵ مقدمه | ۵۷ |
| ۲-۵ خلاصه‌ای از بیان مسأله و روش اجرای پژوهش | ۵۸ |
| ۳-۵ خلاصه یافته‌های پژوهشی | ۵۹ |
| ۴-۵ بحث و نتیجه‌گیری و مقایسه یافته‌های همخوان و ناهمخوان | ۵۹ |
| ۵-۵ پیشنهادهای عملی حاصل از پژوهش | ۶۲ |
| ۶-۵ پیشنهادهای پژوهشی | ۶۲ |
| پیوست ۱ (پرسشنامه) | ۶۳ |
| منابع و مأخذ | ۶۶ |

فهرست جدول‌ها

| عنوان | صفحه |
|--|------|
| جدول ۱-۲ اوزان مسابقات کیک بوکسینگ در رده‌های سنی مختلف..... | ۱۴ |
| جدول ۲-۲ شدت آسیب‌های لیگامانی و ویژگی‌های آن‌ها..... | ۲۰ |
| جدول ۱-۴ ویژگی‌های ورزشکاران استان‌های مختلف غرب کشور..... | ۴۷ |
| جدول ۲-۴ تعداد و درصد نوع آسیب‌های رخ داده..... | ۴۷ |
| جدول ۳-۴ تعداد و درصد آسیب‌های رخ داده در اندام تحتانی..... | ۴۸ |
| جدول ۴-۴ تعداد و درصد آسیب‌های رخ داده در اندام فوقانی..... | ۴۸ |
| جدول ۵-۴ تعداد و درصد آسیب‌های رخ داده در سر و صورت..... | ۴۹ |
| جدول ۶-۴ اطلاعات مربوط به آسیب‌های رخ داده در ورزشکاران..... | ۵۰ |
| جدول ۷-۴ تعداد و درصد آسیب‌های رخ داده در نواحی مختلف بدن..... | ۵۱ |
| جدول ۸-۴ تعداد و درصد آسیب‌های بافتی..... | ۵۲ |
| جدول ۹-۴ عوامل بروز آسیب..... | ۵۳ |
| جدول ۱۰-۴ مکانیسم‌های بروز آسیب..... | ۵۵ |
| جدول ۱۱-۴ میزان شیوع آسیب در استان‌های مختلف غرب کشور..... | ۵۶ |

فهرست شکل‌ها

| صفحه | عنوان |
|------|---|
| ۲۱ | شکل ۱-۲ فرایند چهار مرحله‌ای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی (ون میچلین، ۱۹۹۲)..... |
| ۲۳ | شکل ۲-۲ برآیند ترکیبی از عوامل داخلی و خارجی منجر به رویداد (می یوویس، ۱۹۹۴)..... |
| ۵۱ | شکل ۱-۴ نواحی آسیب دیده بدن..... |
| ۵۲ | شکل ۲-۴ آسیب‌های بافتی..... |
| ۵۴ | شکل ۳-۴ عوامل بروز آسیب..... |
| ۵۵ | شکل ۴-۴ مکانیسم‌های بروز آسیب..... |
| ۵۶ | شکل ۵-۴ شیوع آسیب در استان‌های غرب کشور..... |

چکیده:

هدف این پژوهش بررسی میزان شیوع، علل و مکانیسم آسیب‌های ورزشی کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور بود. جامعه‌ی آماری تحقیق حاضر ۲۵۰۰ نفر از کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور (با دامنه‌ی سنی ۲۰ تا ۲۶ سال) بودند، که از بین آن‌ها حدود ۴۴۰ نفر از طریق نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه‌ی استاندارد شده‌ای بود که در زمینه‌ی اندازه‌گیری میزان شیوع، علل و مکانیسم آسیب‌های ورزشکاران تدوین و استفاده شده بود. اطلاعات مورد نیاز را محققان با استفاده از پرسشنامه و از طریق مصاحبه با مربیان و ورزشکاران جمع‌آوری کردند. نتایج این تحقیق نشان داد که میزان شیوع آسیب ۴۶/۸۱ آسیب به ازای هر ۱۰۰ ورزشکار بود. میزان آسیب‌های رخ داده در ناحیه‌ی سر و گردن (۳۹/۸۰ درصد) به طور معناداری بیشتر از سایر نقاط بدن بود ($P < 0/05$ و $\chi^2 = 121/56$). میزان آسیب‌های پوستی به طور معناداری بیشتر از سایر آسیب‌ها بوده است ($\chi^2 = 119/8$). نتایج همچنین نشان داد بیشترین نوع آسیب‌ها به ترتیب از نوع خراشیدگی (۴۳/۲۰ درصد)، کوفتگی (۱۲/۱۳ درصد) و اسپرین (۹/۷۰ درصد) بوده است ($\chi^2 = 173/4$). بین عوامل مختلف بروز آسیب اختلاف معناداری مشاهده شد ($\chi^2 = 29/18$)، به طوری که خطای حریف مقابل (۱۶/۳۸)، خستگی شدید ورزشکار (۱۱/۹۱)، نداشتن آمادگی جسمانی مناسب (۱۰/۹۰) و آسیب دیدگی قبلی (۱۰/۵۷) مهمترین عوامل بروز آسیب بودند. نتایج همچنین نشان داد که از نظر ورزشکاران و مربیان مهمترین مکانیسم بروز آسیب برخورد با حریف مقابل (۶۴/۰۷ درصد) بوده است. میزان شیوع آسیب در استان کرمانشاه (۶۳/۳۳ درصد) به طور معناداری بیشتر از سایر استان‌ها بود ($\chi^2 = 19/16$). نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در طراحی برنامه‌های پیشگیرانه از آسیب مؤثر باشد و به مربیان، کیک بوکسینگ کاران و تیم پزشکی کمک شایانی نماید.

واژه‌های کلیدی: کیک بوکسینگ کار نخبه، آسیب ورزشی، شیوع آسیب.

فصل اول

طرح پژوهش

۱-۱ مقدمه

کیک بوکسینگ یک هنر رزمی تایلندی است که ترکیبی از رشته‌های رزمی موی تای، بوکس و کاراته می‌باشد. واژه کیک بوکسینگ در دهه ۱۹۵۰ اولین بار توسط نوگوجی اسمار^۱ که یک برگزارکننده مسابقات رزمی در ژاپن بوده است، برای انواع مختلف ورزش‌های مشابه به موی تای و کاراته ابداع شد. در این ورزش ضربات مشت، لگد، زانو، آرنج و گرفتن حریف آزاد می‌باشد. جولوئیس آمریکایی^۲ پدر کیک بوکسینگ غرب نامیده می‌شود که این سبک مبارزه‌ای را بنیان نمود. سبک کیک بوکسینگ ایران در سال ۱۳۷۲ توسط محمد طهماسبی بنیان نهاده شد و در سال ۱۳۷۸ در فدراسیون ورزش‌های رزمی ایران به ثبت رسید. نحوه‌ی برگزاری مسابقات به دو صورت مسابقات رینگ و مسابقات روی تشک (تاتامی) می‌باشد. در اصل این رشته جزء مبارزه آزاد حساب می‌شود که در ایران تای بوکس و کیک بوکس هردو روی رینگ با هم مبارزه می‌کنند. مسابقات این رشته ورزشی توسط یک داور وسط و سه داور کنار و یک قاضی اداره می‌شود. به افرادی که کیک بوکسینگ کار می‌کنند جنگنده^۳ می‌گویند (فدراسیون ورزش‌های رزمی سبک جهانی کیک بوکسینگ، ۱۳۸۷).

1- NvgvchyAsmar

2- Joe Louis

3- Fighter

K1 روشی از مبارزات کیک بوکسینگ است که شامل مجموعه‌ای از تکنیک‌های موی‌تای، کاراته، تکواندو، کیک بوکسینگ و بوکس کلاسیک بوده و نام K1 نیز بر گرفته از مسابقات فرمول یک یا F1 است. K1 معروف‌ترین جام در این رشته مسابقات است که در آمریکا برگزار می‌شود. برای اولین بار سازمان جهانی K1 به ریاست کازویوشی ایشی^۱، یک جنگنده‌ی سابق کیوکوشین کاراته^۲، در سال ۱۹۸۰ تأسیس شد.

ورزش کیک بوکسینگ در تمامی کشورها دارای فدراسیون است، اما در ایران این سبک، فدراسیون ندارد و اگر به صورت فدراسیون درآید فعالیت آن بسیار گسترده‌تر خواهد شد. ایران در آسیا در این رشته ورزشی حرف اول را می‌زند و تنها رقیبان جهانی ایران، کشورهای اروپایی، آمریکا و کانادا هستند. در کشورهای مختلف دنیا کیک بوکسینگ به اشکال مختلفی وجود دارد که برخی از آن‌ها عبارتند از:

آدی تادا^۳ (کیک بوکسینگ هندی)، لت وی^۴ (کیک بوکسینگ برمه‌ای)، موی‌تای^۵ (تای بوکسینگ)، کیک بوکسینگ ژاپنی، کیک بوکسینگ آمریکایی، ساواته^۶ (کیک بوکسینگ فرانسوی)، سانشو ساندا^۷ (کیک بوکسینگ چینی) و شوت بوکسینگ^۸.

برای به حداقل رساندن تعداد ورزشکاران آسیب‌دیده و کاهش در صرف هزینه‌های هنگفت ناشی از آسیب، برنامه‌های پیشگیری کننده لازم است. شناخت مکانیسم و علل بروز آسیب اساس و پایه برنامه‌های پیشگیری کننده آسیب می‌باشد (رهنما و همکاران، ۲۰۰۲).

گارتلند^۹ و همکاران (۲۰۰۵)، طی تحقیقی که بر روی ۹۲ نفر موی‌تای کیک بوکسینگ کار آماتور (سبک وزن تا فوق سنگین) انجام دادند، میزان آسیب را ۱/۳، ۲/۲۵، ۳۰، ۲/۵۴ آسیب به ازای هر ۱۰۰ دقیقه رقابت به ترتیب برای سبک وزن، میان وزن، سنگین وزن و فوق سنگین وزن به دست آوردند. آسیب ناحیه‌ی سر متداول‌ترین ناحیه‌ی آسیب بود. زازرین^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۳)، تحقیقی به منظور تعیین میزان شیوع و نوع آسیب‌های به دست آمده در بین کیک بوکسینگ کاران حرفه‌ای ویکتوریای استرالیا انجام دادند، آن‌ها ۳۸۲ آسیب را برای ۳۴۸۱ نفر به دست آوردند که میزان شیوع آسیب ۱۰۹/۷ آسیب به ازای هر ۱۰۰۰ نفر بود.

1- KazuUshiEshi
 2- Kyukushin Karate
 3- AdiThada
 4- Lath Wei
 5- Muay Thai
 6- Savate
 7- WushuSanda
 8- Shoot Boxing
 9- Gartland
 10- Zazryn

متداولترین ناحیه‌ی آسیب، سر و گردن و صورت با ۵۲/۵ درصد بود و به دنبال آن آسیب اندام تحتانی با ۳۹/۸ درصد بود. بیش از ۶۴ درصد آسیب‌ها، آسیب‌های سطحی یا خراشیدگی بودند. دیویس^۱ و همکاران (۲۰۰۲)، تحقیقی به منظور ارزیابی میزان شیوع آسیب در بین کیک بوکسینگ کاران انجام دادند که میزان شیوع آسیب را ۲۹/۳ درصد گزارش کردند. متداولترین نواحی آسیب‌دیده، پشت با ۲۰ درصد و به دنبال آن زانو با ۱۸ درصد، لگن ۱۱ درصد و شانه با ۱۰ درصد بودند.

با وجود این که تحقیقات مختلفی در مورد شیوع و نوع آسیب‌های ورزشی کیک بوکسینگ در کشورهای مختلف صورت گرفته است، تحقیقی در زمینه مکانیسم و علل آسیب‌های این رشته ورزشی یافت نشد؛ لذا محقق قصد دارد که میزان شیوع، علل و مکانیسم آسیب‌های ورزشی رشته رزمی کیک بوکسینگ را برای اولین بار در ایران مورد مطالعه و بررسی قرار دهد.

۲-۱ شرح و بیان مسأله پژوهشی:

داشتن سبک زندگی سالم در تمامی گروه‌های سنی لازم و ضروری است (پت^۲، ۱۹۹۵). افراد بنا به دلایل مختلف در برنامه‌های فعالیت بدنی شرکت می‌کنند. اما علیرغم تمامی فواید حضور منظم در فعالیت بدنی، خطر بروز آسیب به خصوص در ورزش‌های رقابتی و قهرمانی واقعیتی انکارناپذیر است (بهر و هولم^۳، ۲۰۰۳). امروزه موضوع آسیب ورزشی به موضوعی نگران‌کننده برای ورزشکاران، مربیان و مسئولان ورزشی تبدیل شده است (بورک^۴، ۲۰۰۳).

آسیب از جمله موارد ناخوشایند ورزش است که بیشتر ورزشکاران در طول زندگی ورزشی با آن مواجه می‌شوند و همواره این موضوع برای مربیان و ورزشکاران نگرانی ایجاد می‌کند. بیشتر ورزشکاران به دلیل آسیب‌دیدگی قادر به بازگشت به شرایط اولیه نمی‌باشند و یا به طور کامل از صحنه ورزش و رقابت کنار گذاشته می‌شوند، یا به بازنشستگی زودرس نائل می‌شوند. در حالی که عده‌ای دیگر کمتر دچار آسیب شده، دوران توانبخشی و آسیب را سریع‌تر سپری نموده و زودتر به شرایط مطلوب و ایده‌آل برمی‌گردند.

1 -Davis

2- Pate

3- Bahr and Holme

4- Burke

آسیب‌دیدگی در خلال فعالیت‌های بدنی یکی از مشکلات جدایی‌ناپذیر در ورزش است و در صورت حاد بودن آن می‌تواند موجب عدم توانایی حرکت، به خطر انداختن سلامتی جسمانی و روانی، افزایش هزینه‌های درمانی و کاهش انگیزه ورزشکاران شود (زاکانی، احمد، ۱۳۷۵).

ورزش به عنوان یک وسیله‌ی سازنده و پیشگیری‌کننده از بروز آسیب‌های ورزشی و عوارض ناشی از آن در توانبخشی و بهبود آسیب‌ها امروزه مورد توجه بسیاری قرار گرفته است (کولویی^۱ و همکاران، ۲۰۱۰). مهمترین علل بروز آسیب‌های بدنی، گرم نکردن بدن، عدم آمادگی جسمانی، محیط نامناسب ورزشی، ابراز و وسایل غیراستاندارد و شدت برخوردهای بدنی ورزشکاران می‌باشد (ورهاگن^۲ و همکاران، ۲۰۱۰). دلایل آسیب‌دیدگی کم و یا زیاد ورزشکاران از جمله موضوعاتی است که می‌بایست مورد بحث و بررسی قرار گیرد (گلد و همکاران^۳، ۲۰۰۰).

پیشگیری از صدمات ورزشی مهمترین رکن طب ورزشی است. در این میان مواردی چون آماده سازی و تمرین، پیشگیری از بروز صدمات و بیماری‌ها، تشخیص صدمات و علل بروز آن و در نهایت توانبخشی و بازگرداندن ورزشکار به صحنه فعالیت‌های ورزشی از اهمیت به سزایی برخوردار است، ضمن اینکه این آسیب‌ها باید به طور موثر درمان شوند تا در اولین فرصت امکان انجام فعالیت‌های ورزشی و یا تفریحی فراهم آید (قراخانلو و دانشمندی ۱۳۸۳).

علاقه و شرکت در ورزش‌های هنری و ورزش‌های رزمی مانند کیک بوکسینگ، کاراته، تکواندو، کونگ‌فو و ووشو در سال‌های گذشته به میزان زیادی افزایش یافته است. برای مثال بیرر^۴ (۱۹۹۶) عنوان می‌کند بیش از ۷۵ میلیون نفر در رده نوجوانان در سرتاسر جهان، حداقل در یکی از ورزش‌های رزمی حضور فعال دارند. عوامل مختلف می‌توانند در بروز آسیب دخیل باشند، به همین دلیل تجزیه و تحلیل عوامل خطرزای آسیب‌های ورزشی به عنوان یک نیاز برای فرایندهای پیشگیرانه ضروری به نظر می‌رسد (وینبرگ و گلد^۵، ۲۰۰۳). در تحقیق حاضر آسیب‌های شایع در کیک بوکسینگ برای نقاط مختلف بدن مورد شناسایی قرار می‌گیرند تا کیک بوکسینگ کاران و مربیان بدانند که شانس آسیب‌پذیری کدام یک از اندام‌ها بیشتر است و هر اندام را چه آسیب‌هایی تهدید می‌کند، در مرحله بعد به علل وقوع و مکانیسم آسیب‌ها پرداخته خواهد شد و مشخص

1- Collopy
2- Verhagen
3- Gould & et all
4- Birrer
5- Weinberg&Gould

خواهد گردید این صدمات در اثر چه عواملی ایجاد شده و برای جلوگیری از صدمات باید چه نکاتی را مد نظر قرار داد.

۱-۳ اهمیت و ارزش پژوهش:

عوامل مختلفی از قبیل عدم آمادگی جسمانی، عدم آگاهی ورزشکاران و مربیان از انواع و علل آسیب و ضعف مهارتی در تشدید آسیب‌های ورزشی موثرند (آلتر^۱، ۱۹۹۶).

تحرك زیاد، مهارت‌های سطح بالا، عدم اجرای تکنیک صحیح، عدم وجود سطوح مطلوب فاکتورهای آمادگی جسمانی و حرکتی، آسیب‌هایی را به دنبال خواهد داشت. این آسیب‌ها اثرات کوتاه مدت و بلندمدت خود را از لحاظ جسمی و روحی روی ورزشکاران بر جای می‌گذارند و باعث می‌شوند که ورزشکاران از تمرینات جدی دور بوده و شانس قهرمانی آن‌ها را کاهش می‌دهد (انصاری، ۱۳۷۹).

حیطه آسیب‌شناسی دامنه گسترده‌ای داشته و از ساده‌ترین آسیب‌ها از جمله جراحات جزئی و زخم‌های سطحی و کوفتگی تا شدیدترین و پیچیده‌ترین صدمات از قبیل شکستگی را شامل می‌شود. با توجه به تنوع و گستردگی آسیب‌های وارده بر بافت‌ها و اندام‌های مختلف، آگاهی از تعاریف و مفاهیم متنوع آسیب‌ها، نشانه‌ها و عوارض آن‌ها ضروری به نظر می‌رسد، بالطبع شناخت و کسب آگاهی بیشتر از شیوع آسیب‌ها و علل بروز آن‌ها می‌تواند تا میزان زیادی نسبت به کاهش و پیشگیری این آسیب‌ها ما را یاری نماید، چنین فرآیندی به بالا بردن سطح کمی و کیفی رشته‌های مختلف ورزشی می‌انجامد (انصاری، ۱۳۷۹).

عدم آگاهی ورزشکاران و مربیان و عدم برنامه‌ریزی دقیق برای پیشگیری از آسیب ورزشی باعث گردیده است تا برخی از ورزشکاران زنده به دلیل مصدوم شدن از ورزش کناره‌گیری کنند و یا به دلیل ترس و نگرانی از مصدومیت مجدد نتوانند با انگیزه و رغبت مناسبی در صحنه رقابت‌های ورزشی حاضر شوند (صدرالدین، شجاع‌الدین، ۱۳۸۷).

به هر حال با توجه به رشد روزافزون افراد شرکت‌کننده در ورزش (از جمله ورزش‌های رزمی)، دست‌یابی به راهبردهایی به منظور پیشگیری و کاهش آسیب‌های ورزشی لازم و ضروری به نظر می‌رسد، یافتن چنین راهبردهایی از راه شناخت میزان، نوع و سازوکارهای آسیب‌های رخ داده امکان‌پذیر است (رهنما و همکاران، ۲۰۰۴).

از آنجا که در ورزش کیک بوکسینگ به دلیل ماهیت برخوردی بودن آن، بروز آسیب در آن در حد بالایی است، تحقیق حاضر در صدد افزایش آگاهی و اطلاعات در زمینه آسیب‌های ورزشی رشته کیک بوکسینگ بوده تا از این طریق گامی در جهت پیشگیری از آسیب برداشته و به مربیان و ورزشکاران اطلاعات مفید و کاربردی را در این زمینه ارائه کند.

۴-۱ اهداف پژوهش

۴-۱-۱ هدف کلی پژوهش

هدف این تحقیق بررسی میزان شیوع، علل و مکانیسم آسیب‌های ورزشی در بین کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور (استان‌های آذربایجان شرقی، غربی، کردستان، کرمانشاه و همدان) می‌باشد.

۴-۱-۲ اهداف فرعی پژوهش

- تعیین میزان شیوع آسیب‌های ورزشی در بین کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور.
- تعیین میزان بروز آسیب در قسمت‌های مختلف بدن کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور.
- تعیین میزان شیوع تفکیکی آسیب‌های چهارگانه (استخوانی، عضلانی، بافت نرم و مفصلی) در بین کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور.
- تعیین علل آسیب‌های ورزشی در بین کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور.
- تعیین مکانیسم آسیب‌های ورزشی در بین کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور.
- تعیین میزان شیوع آسیب به تفکیک هر استان.

۵-۱ فرضیه‌های پژوهش

- میزان بروز آسیب در بین کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور شایع است.
- بین میزان بروز آسیب در قسمت‌های مختلف بدن کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور تفاوت معناداری وجود دارد.
- بین میزان شیوع تفکیکی آسیب‌ها (نوع آسیب) در کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور تفاوت معناداری وجود دارد.

• بین عوامل مختلف بروز آسیب در کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور تفاوت معناداری وجود دارد.

• بین مکانیسم‌های مختلف بروز آسیب در کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد غرب کشور تفاوت معناداری وجود دارد.

• بین میزان شیوع آسیب در کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد استان‌های غرب کشور تفاوت معناداری وجود دارد.

۱-۶ محدودیت‌های پژوهش

۱-۶-۱ محدودیت‌های غیر قابل کنترل:

چون تحقیق از نوع علی پس از وقوع است و از آزمودنی‌ها در مورد گذشته آن‌ها سوال می‌شود، امکان دارد گذشته به طور کامل به یاد نیامده یا به صورت کامل ثبت نشده باشد و اطلاعات خیلی دقیق نباشند. به هر حال برای کاستن از شدت این محدودیت اولاً فرم جمع آوری اطلاعات به صورت دقیق و شفاف طراحی شده، ثانیاً منظور از آسیب‌دیدگی توسط توضیحات کتبی و شفاهی برای کیک بوکسینگ کاران شرح داده شده و همچنین پرسشنامه‌ها به صورت مصاحبه‌ای تکمیل گردیده است.

۱-۶-۲ محدودیت قابل کنترل:

- برای کنترل نوع رشته ورزشی، جامعه آماری فقط به رشته کیک بوکسینگ محدود شده است.
- برای کنترل جنس، جامعه آماری فقط به مردها محدود شده است.
- برای کنترل میزان تجربه، جامعه آماری فقط به کیک بوکسینگ کاران نخبه مرد محدود شده است.
- برای کنترل منطقه جغرافیایی، جامعه آماری به غرب کشور محدود شده است.

۱-۷ پیش فرض‌های تحقیق

در جریان انجام این پروژه چنین فرض شده است که:

- رجوع به حافظه کیک بوکسینگ کاران در مورد میزان و نوع آسیب‌دیدگی‌های آن‌ها وسیله معتبری برای اندازه‌گیری صدمات ورزشی کیک بوکسینگ کاران می‌باشد.
- آزمودنی‌ها با کمال صداقت به سوالات پاسخ داده‌اند.