



دانشگاه شهید کبیر

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

عنوان:

بررسی مقایسه ای راستای ستون فقرات و آسیب های ورزشی در کشتی گیران آزاد و فرنگی

از

سیامک امیریان

استاد راهنما

دکتر حسن دانشمندی

اسفند ماه ۸۹

صلاة الاضلاع

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش: حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی

عنوان:

بررسی مقایسه ای راستای ستون فقرات و آسیب های ورزشی در کشتی گیران آزاد و فرنگی

از

سیامک امیریان

استاد راهنما

دکتر حسن دانشمندی

استاد مشاور

دکتر بهمن میرزایی

اسفند ماه ۸۹

تقدیم به پدر مهربان و مادر عزیزم

که تمام هستی ام فدای یک لبخندشان باد

تقدیر و تشکر

در اینجا وظیفه خود می دانم که از تمام عزیزانی که به من در انجام پایان نامه کمک کردند و در تمامی مراحل مرا از راهنمایی و تجربیاتشان بهره مند کردند تشکر و قدردانی نمایم:

در ابتدا از زحمات استاد راهنمای عزیزم، جناب آقای دکتر حسن دانشمندی که در تمامی مراحل انجام پایان نامه همراه من بودند و مرا یاری می کردند و همچنین جناب آقای دکتر بهمن میرزایی، استاد مشاور، کمال تشکر و سپاسگزاری را دارم.

و همچنین با تقدیر و تشکر فراوان از تمام اساتید دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان که در تمام مراحل تحصیل از محضرشان استفاده کرده ام.

عنوان.....	فهرست مطالب.....	صفحه.....
ح.....	فهرست شکل ها.....	
خ.....	فهرست جدول ها.....	
خ.....	فهرست نمودار ها.....	
د.....	فهرست پیوست ها.....	
ذ.....	چکیده فارسی.....	
ر.....	چکیده انگلیسی.....	

فصل اول : طرح پژوهش

۲.....	۱-۱ مقدمه.....
۳.....	۲-۱ بیان مساله.....
۴.....	۳-۱ اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۷.....	۴-۱ اهداف پژوهش.....
۷.....	۱-۴-۱ هدف کلی.....
۷.....	۲-۴-۱ اهداف اختصاصی.....
۷.....	۱-۱ فرضیه های پژوهش.....
۸.....	۲-۱ متغیرهای پژوهش.....
۸.....	۱-۶-۱ متغیر مستقل پژوهش.....
۸.....	۲-۶-۱ متغیر وابسته پژوهش.....

عنوان.....	فهرست مطالب.....	صفحه.....
۷-۱ محدودیت های تحقیق.....	۸.....	
۱-۷-۱ محدودیت قابل کنترل.....	۸.....	
۲-۷-۱ محدودیت غیر قابل کنترل.....	۸.....	
۸-۱ تعریف واژه ها.....	۹.....	

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲ مقدمه.....	۱۱.....
۲-۲ آناتومی ستون فقرات.....	۱۱.....
۱-۲-۲ خصوصیات ستون فقرات.....	۱۲.....
۲-۲-۲ وظایف ستون فقرات.....	۱۲.....
۳-۲-۲ لیگامانهای ستون مهره های.....	۱۳.....
۴-۲-۲ عضلات ستون فقرات.....	۱۳.....
۳-۲-۲ دفورمیتی های ستون فقرات.....	۱۳.....
۱-۳-۲ لوردوزیس.....	۱۳.....
۲-۳-۲ کایفوزیس.....	۱۴.....
۳-۳-۲ سر به جلو.....	۱۶.....
۴-۲ آسیب کشتی گیران.....	۱۸.....
۱-۴-۲ تعریف آسیب.....	۱۸.....
۲-۴-۲ زمان وقوع آسیب.....	۱۹.....
۳-۴-۲ مکان آسیب.....	۱۹.....

عنوان.....	فهرست مطالب.....	صفحه.....
۲-۴-۴ مکانیسم آسیب.....		۲۲.....
۲-۴-۵ نوع آسیب.....		۲۲.....
۲-۴-۶ عوامل خطرزا.....		۲۳.....
۲-۵ راستای ستون فقرات ورزشکاران.....		۲۴.....
۲-۶ پیشینه تحقیق.....		۲۶.....
۱-۲-۶ تحقیقات داخل کشور.....		۲۶.....
۲-۶-۱-۱ راستای بدنی و ناهنجاری های وضعیتی.....		۲۶.....
۲-۶-۲ آسیب های کشتی گیران.....		۲۶.....
۲-۶-۲ تحقیقات خارج از کشور.....		۲۷.....
۲-۶-۲-۱ راستای بدنی و ناهنجاری های وضعیتی.....		۲۷.....
۲-۶-۲-۲ آسیب های کشتی گیران.....		۳۰.....
۲-۷ جمع بندی.....		۳۱.....

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

۳-۱ مقدمه.....		۳۳.....
۳-۲ جامعه آماری.....		۳۳.....
۳-۳ نمونه و روش نمونه گیری.....		۳۳.....
۳-۴ نحوه ابلاغ موضوع تحقیق و کسب مجوز از هیئت های کشتی استانها.....		۳۴.....
۳-۵ روش پژوهش.....		۳۴.....
۳-۶ محیط اجرای پژوهش.....		۳۴.....

عنوان.....	فهرست مطالب.....	صفحه.....
۳-۷ وسایل مورد نیاز برای اندازه گیری.....	۳۴.....	
۳-۸ مراحل اجرای تحقیق.....	۳۵.....	
۳-۹ روش های جمع آوری اطلاعات و اندازه گیری متغیرها.....	۳۵.....	
۳-۹-۱- جمع آوری مشخصات فردی.....	۳۵.....	
۳-۹-۲- جمع آوری اطلاعات مربوط به محل آسیب.....	۳۶.....	
۳-۹-۳- جمع آوری اطلاعات مربوط به عوامل خطر زا در کشتی گیران.....	۳۶.....	
۳-۹-۴- جمع آوری اطلاعات مربوط به درد در ناحیه گردن در کشتی گیران.....	۳۷.....	
۳-۹-۵- جمع آوری اطلاعات مربوط به کمر.....	۳۸.....	
۳-۱۰ نحوه ارزیابی ستون فقرات بوسیله دستگاه اسپینال موس.....	۳۸.....	
۳-۱۱ نحوه ارزیابی وضعیت سر روی ستون فقرات.....	۳۸.....	
۳-۱۲ روش مورد استفاده در پژوهش های آماری.....	۳۹.....	

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش

۴-۱ مقدمه.....	۴۱.....
۴-۲ مشخصات فردی آزمودنی ها.....	۴۱.....
۴-۳ توصیف داده ها.....	۴۱.....
۴-۴ تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها.....	۴۷.....
۴-۴-۱ آزمون فرضیه های پژوهش.....	۴۷.....
۴-۴-۱-۱ فرض اول.....	۴۷.....
۴-۴-۱-۲ فرض دوم.....	۴۸.....
۴-۴-۱-۳ فرض سوم.....	۴۸.....

عنوان.....	فهرست مطالب.....	صفحه.....
۴-۱-۴-۴ فرض چهارم.....		۵۰.....
۴-۵ عوامل خطرزا.....		۵۲.....

فصل پنجم: بحث و بررسی

۱-۵ مقدمه.....		۵۵.....
۲-۵ خلاصه تحقیق.....		۵۵.....
۳-۵ بحث و نتیجه گیری.....		۵۵.....
۱-۳-۵ زاویه کرانیوورتبرال.....		۵۶.....
۲-۳-۵ زاویه لوردوز (لومبوساکرال).....		۵۸.....
۳-۳-۵ زاویه کیفوز.....		۶۱.....
۴-۳-۵ آسیب های کشتی گیران.....		۶۲.....
۵-۳-۵ عوامل خطرزا.....		۶۷.....
۴-۵ پیشنهادات.....		۶۹.....
۱-۴-۵ پیشنهادات کاربردی.....		۶۹.....
۲-۴-۵ پیشنهادات پژوهشی.....		۷۰.....

فهرست شکل ها

شکل ۳-۱.....		۳۸.....
شکل ۳-۲.....		۳۸.....

فهرست جدول‌ها

- جدول (۱-۴)، ویژگی فردی آزمودنی‌ها..... ۴۱
- جدول (۲-۴)، جدول میزان آسیب های سر و صورت..... ۴۲
- جدول (۳-۴)، جدول میزان آسیب تنه..... ۴۲
- جدول (۴-۴)، جدول میزان آسیب اندام فوقانی..... ۴۳
- جدول (۵-۴)، جدول میزان آسیب اندام تحتانی..... ۴۴
- جدول (۶-۴)، مقایسه تعداد آسیب در ۴ قسمت بدن کشتی گیران آزاد و..... ۴۴
- جدول (۷-۴)، مقایسه راستای ستون فقرات در سه قسمت گردن، پشت و..... ۴۵
- جدول (۸-۴)، مقایسه زاویه کرانیوورترال و زاویه لوردوز(لومبو ساکرال) در کشتی گیران دارای درد
در ناحیه گردن و کمر و کشتی گیران بدون درد..... ۴۶
- جدول (۹-۴)، نتایج آزمون تی برای آزمون فرض اول تحقیق..... ۴۸
- جدول (۱۰-۴)، نتایج آزمون تی برای آزمون فرض دوم تحقیق..... ۴۸
- جدول (۱۱-۴)، نتایج آزمون تی برای آزمون فرضیه سوم تحق..... ۴۹
- جدول (۱۲-۴)، نتایج حاصل از آزمون t برای آزمون فرضیه سوم تحقیق..... ۵۱
- جدول (۱۳-۴)میزان تاثیر عوامل موثر در وقوع آسیب..... ۵۲

فهرست نمودارها

- نمودار شماره ۱..... ۴۵
- نمودار شماره ۲..... ۴۶
- نمودار شماره ۳..... ۴۷

فهرست پیوست ها

۷۸.....پرشناه آسبب كشتی گیران.....

۸۳پرشناه نوردیك.....

۸۴.....پرشناه کیوبك.....

بررسی مقایسه ای راستای ستون فقرات و آسیب های ورزشی در کشتی گیران آزاد و فرنگی
سیامک امیریان

مقدمه:

کشتی آزاد و فرنگی دو سبک متفاوت از کشتی است که ستون فقرات و اندام های بدن را در وضعیت های مختلف قرار می دهند بر این اساس هدف از این تحقیق بررسی مقایسه ای راستای ستون فقرات و آسیب های ورزشی کشتی گیران آزاد و فرنگی بود. **روش:** از بین کشتی گیران استان های کرمانشاه، رشت و همدان ۱۰۰ نفر آزاد کار و ۱۰۰ نفر فرنگی کار (سن $24/5 \pm 2$ سال، وزن $75/24 \pm 3/4$ کیلو گرم و قد $176/85 \pm 3/4$) بطور تصادفی انتخاب شدند. سپس، بوسیله پر کردن پرسشنامه، آسیب های اندام های مختلف آنان جمع آوری شد. روش جمع آوری داده ها گذشته نگر بوده و آسیب های ۳ سال گذشته کشتی گیران جمع آوری شد. همچنین، از هر سبک ۵۰ نفر جهت ارزیابی راستای ستون فقرات آنان انتخاب شدند. زاویه کیفوز و لوردوز این افراد به وسیله دستگاه اسپاینال موس اندازه گیری شد و اندازه زاویه کرانیوورترال این ورزشکاران با استفاده از عکسبرداری از نمای جانبی سر و گردن آنان و استفاده از نرم افزار اتوکلد بدست آمد. همچنین کشتی گیرانی که در ناحیه گردن و کمر درد داشتند از طریق پر کردن پرسشنامه نوردیک و کیوبک شناسایی شدند. زاویه سر به جلو در کشتی گیران دارای درد گردن با کشتی گیران بدون درد مقایسه شد سپس زاویه لوردوز در کشتی گیران دارای درد در ناحیه کمر و کشتی گیران بدون درد مقایسه شد. داده های بدست آمده بوسیله آزمون t مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. کلیه تجزیه و تحلیل ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و در سطح معنی داری $p \leq 0/05$ انجام شد. همچنین برای رسم نمودارها از نرم افزار Excel استفاده شد.

نتایج: نتایج آزمون t نشان داد که بین آسیب کشتی گیران آزاد و فرنگی تفاوت معنی داری وجود دارد ($p=0/05$) اما، بین راستای ستون فقرات کشتی گیران آزاد و فرنگی تفاوت معنی داری وجود ندارد ($p>0/05$) و زاویه سر به جلو بین کشتی گیران دارای درد گردن و کشتی گیران بدون درد تفاوت معنی داری وجود دارد ($P=0/013$) و زاویه لوردوز بین کشتی گیران دارای درد کمر و کشتی گیران بدون درد تفاوت معنی داری وجود ندارد ($p>0/05$).

جمع بندی: نتایج این تحقیق نشان داد که کشتی گیران آزاد نسبت به کشتی گیران فرنگی بیشتر دچار آسیب می شوند و این تفاوت به دلیل تفاوت نوع گارد و اجرای فنون این دو سبک می باشد و همچنین تفاوت اجرای فنون و نوع گارد کشتی گیران آزاد و فرنگی موجب افتادگی بیشتر سر به جلو در کشتی گیران آزاد می شود.

واژه های کلیدی: آسیب کشتی، زاویه کرانیوورترال، زاویه لومبوساکرال

Abstract

The comparative study of spinal alignment and sport injuries in Freestyle and Greco-Roman wrestlers

Siamak Amirian

Freestyle and Greco-Roman are two types of wrestling that place the spine of athletes in different positions. The aim of this study was to compare of spinal alignment and sport injuries in free style and Greco-roman wrestlers and to investigate relationship between neck pain with cranio-vertebral angle and low back pain with lumbosacral angle. A total 200 professional wrestlers (age 24.5 ± 2 Years, weight 75.24 ± 10.45 Kg, height 176.85 ± 3.4 Cm) that include 100 free style wrestlers and 100 Greco-Roman wrestlers for collect wrestling injuries data were selected randomly. The method for collect injuries data was retrospective since 3 years ago. fifty freestyle wrestlers and fifty Greco-Roman wrestlers for comparison spinal alignment were examined. injury questionnaire was used for collect injury data and spinal mouse was used for assessing spine alignment and side view picture were taken in both sitting and standing positions to measure cranio-vertebra angle. In addition, cranio-vertebral angle in 30 wrestlers that had neck pain and 30 wrestlers that had no neck pain for investigating relationship between forward head with neck pain were assessed and lumbosacral angle in 30 wrestlers that had low back pain and 30 wrestlers that had no low back pain for investigate relation between lumbosacral angle with low back pain were assessed. The data were analyzed by t student. The result of this analyze showed that there was statistical significant divergence between free style wrestler and Greco-roman wrestler injuries ($p=0.05$) but there was no significant difference between spinal alignment Greco wrestler and free style wrestler ($P>0.05$). Between craniovertebral angle and neck pain in wrestler there is statically significant relation ($P=0.013$) and no statically significant relation between lumbosacral angle and low back pain ($P>0.05$). free style wrestlers are more injured and in wrestlers that have more forward head were susceptible to neck pain. it seem that difference in cranio-vertebral in Greco-Roman and freestyle wrestlers be due to divergence in kind of guard and technique in these group.

Key words: Wrestling injury, Cranio-vertebral angle , Lumbosacral angle

فصل اول

طرح پژوهش

۱-۱ مقدمه

ورزش کشتی^۱ از جمله ورزش های ریشه دار است که سابقه آن به دوران باستان برمی گردد. ورزش کشتی به خاطر ریشه آن در تاریخ ما ایرانیان، از پر طرفدارترین ورزش ها بوده است و باعث گرایش تعداد زیادی از نوجوانان و جوانان به این ورزش شده است. در کشتی سبک های مختلفی وجود دارد، اما دو سبک آزاد و فرنگی به دلیل برگزاری مسابقات جهانی و المپیک، از اهمیت ویژه ای برخوردار است [۴۲، ۲۷]. تفاوت این دو سبک به محدودیت در اجرای فن در اندام تحتانی می باشد بطوری که در کشتی فرنگی اجازه استفاده از پا در اجرای فنون ممنوع است [۶۰].

از آنجایی که کشتی از جمله ورزش هایی می باشد که شامل تماس مستقیم^۲ دو فرد و اعمال قدرت و نیروی مستقیم در برابر همدیگر می باشد و از طرفی شامل فنون پرتابی می باشد، در بین سایر ورزشها از آمار ضربات^۳ جسمی بیشتری برخوردار است بویژه وجود ضربه های مستقیم به نواحی سر و صورت، تنه^۴ و اندامها را مستعد ایجاد آسیب کرده است. آسیب هایی که گاه موجب فوت ورزشکار شده است و یا باعث ناتوانی همیشگی روند زندگی ورزشی یا زندگی روزمره وی شده است. از این رو، بررسی علل وقوع ونحوه پیشگیری صدمات ورزشی همواره بسیار مهم بوده و حجم قابل توجهی از تلاش های متخصصین و محققان را به خود اختصاص داده است. هدف عمده این تحقیقات علاوه بر حفظ و ارتقاء سلامت ورزشکار، کاهش هزینه درمانی و ارتقای عملکرد ورزشکاران است.

به این دلیل توجه به عوامل خطر آفرین^۵ آسیب در رشته های ورزشی و راه های پیشگیری و کاهش این عوامل همواره مورد توجه متخصصان ورزش بوده است. از طرف دیگر، داشتن وضعیت طبیعی و مناسب یکی از نیازهای ضروری انسان می باشد. و این نیاز در ورزشکاران از اهمیت افزون تری برخوردار است. زیرا وضعیت بدنی مطلوب علاوه بر آنکه عملکرد ورزشکار را بهبود می بخشد، به سایر اندام ها کمک می کند که کارایی بهتری داشته باشند

¹ -Wresting

² -Contact sport

³ - Trauma

⁴ - Trunk

⁵ - Risk factor

همچنین انجام حرکات متوالی مربوط به آن ورزش در طی مدت طولانی میتواند باعث تغییراتی در راستای بدن ورزشکار شود [۴۳]. از دست دادن پوسچر خوب به معنای عدم تعادل و ناراستایی^۱ کلی بدن و گاه بصورت غلبه یک اندام بر اندام دیگر و مستعد ساختن آن برای آسیب های خاص می باشد [۶۶].

در این میان توجه به نقش ستون فقرات بسیار مهم به نظر می رسد. نحوه قرار گیری ستون فقرات آدمی و وابستگی حفظ راستای طبیعی آن به کار کرد موثر عضلات و لیگامنت ها، بر استعداد آسیب پذیری آن افزوده و به نظر می رسد هرگونه ضعف در عضلات و یا کوتاهی بیش از حد بافت نرم ستون فقرات، قامت طبیعی فرد را مختل می کند. این برهم خوردن ساختار طبیعی سیستم اسکلتی، می تواند ستون فقرات و یا بخش های بدن را مستعد دریافت آسیب های ورزشی نماید.

۱-۲ بیان مسأله

امروزه ورزش از جنبه های مختلف گسترش قابل توجه ای داشته است و این باعث افزایش تعداد مسابقات در طول سال شده است و بالطبع خطر آسیب دیدگی ورزشکاران زیاد شده است و همچنین هزینه های درمانی سنگین و دوری از مسابقات خسارات زیادی به ورزشکاران وارد می کند.

ورزش کشتی از جمله ورزشهای پربرخورد به شمار می آید که بسیاری از اندامها از آسیب مصون نمی مانند. عوامل بسیاری در وقوع آسیب کشتی گیران دخیل است. عدم آگاهی ورزشکاران از این عوامل درصد وقوع آسیب را بیشتر می کند. این عوامل می تواند هم فنی و هم غیر فنی باشد. بسیاری از کشتی گیران بدون توجه به عواقب خطرناک کم کردن وزن، در بعضی از مسابقات حتی تا ۱۰ کیلو گرم وزن کم می کنند و این باعث از دست رفتن آب بدن آنان می شود. بسیاری از سالن های کشتی و تشک های کشتی غیر استاندارد هستند و این می تواند در بروز آسیب کشتی گیران سهمیم باشد. عدم آگاهی از اجرای دقیق فنون موجب حرکت مفاصل در جهات غیر طبیعی و کشیدگی عضلات می شود.

اجرای حرکات متوالی در تمرینات در طولانی مدت نیز باعث ایجاد تغییرات ساختاری در راستای طبیعی بدن می شود. به نظر می رسد با توجه به نوع گارد، کشتی گیران بیشتر زمان تمرین و مسابقه را در حالت گارد سپری می کنند و همچنین حرکاتی مانند

^۱ - malalignment

فصل اول: طرح پژوهش

پل بستن روی گردن، خم شدن مداوم کشتی گیران آزاد کار و لیفت کردن های متوالی فرنگی کاران، تغییرات ساختاری در راستای گردن، پشت و کمر قابل پیش بینی باشد

سبک کشتی آزاد و فرنگی خود نیز باعث توسعه ناهنجاریهای وضعیتی میشود رجبی و همکارانش وضعیت کیفیت ۳۰ کشتی گیر آزاد و ۳۰ کشتی گیر فرنگی رابوسیله الکترو گونیا متر مورد بررسی قرار داده و آن را با گروه غیر ورزشکار مقایسه کردند که طی آن کیفیت کشتی گیران آزاد ۳۰ درجه و کشتی گیران فرنگی ۲۴ و گروه کنترل ۲۷ درجه اعلام شد و نشان داد که کیفیت کشتی گیران آزاد بیشتر از کشتی گیران فرنگی و گروه کنترل است [۶۸].

کاربرد بررسی تفاوت آسیب های کشتی گیران آزاد و فرنگی در این است که کشتی گیران نواحی مستعد آسیب را در دو سبک شناسایی می کنند و عوامل خطرزای این آسیب ها را کاهش می دهند. در مطالعه ای که ای یارد و همکارانش (۲۰۰۸) در بررسی مقایسه ای آسیب های کشتی گیران آزاد و فرنگی انجام دادند که در آن ۸۳ کشتی گیر آزاد و ۵۵ کشتی گیر فرنگی در مجموع ۱۳۸ آسیب را متحمل شدند که کشتی گیران آزاد (۸۳) نسبت به فرنگی کاران (۵۵) بیشتر آسیب دیده بودند. بیشترین آسیب در کشتی گیران آزاد کار نسبت به فرنگی کاران آسیب زانو بود و در فرنگی کاران آسیب های آرنج و سر و صورت بیشتر از آزادکاران بود. بین آسیب کشتی گیران آزاد و فرنگی از لحاظ آماری تفاوت معناداری مشاهده نشد و تفاوت های مشاهده شده بیشتر به دلیل تفاوت در قوانین دو سبک کشتی است. آسیب های مشاهده شده در کشتی آزاد بیشتر به دلیل برخورد با حریف بود اما در کشتی فرنگی بیشتر به دلیل برخورد با تشک رخ داده بود [۲۶].

بنابراین محقق در این تحقیق به دنبال آن است که علاوه بر ارائه گزارش از وضعیت ستون فقرات و آسیب های شایع در کشتی و عوامل موثر در بروز آسیب، این موضوع را مورد تحقیق قرار دهد که آیا میان دو سبک آزاد و فرنگی از حیث متغیرهای مورد مطالعه تفاوت معنی داری وجود دارد یا خیر؟

۱-۳ اهمیت و ضرورت پژوهش

با توجه به پیشینه تاریخی و پهلوانی کشتی در جامعه ایرانی و با توجه به روحیه خاص جوانان و علاقه گسترده آنان به ورزش کشتی، و همچنین نبود امکانات و قوانین مصوب و استاندارد برای باشگاه های متعددی که در سطح کشور در این رشته فعالیت می کنند، انجام مطالعات علمی با هدف شناسایی عوامل موثر در بروز آسیب، ضرورت پیدا می کند.

فصل اول: طرح پژوهش

نکته مهم، به دلیل شیوع زیاد آسیب میان کشتی گیران آزاد و فرنگی و عدم وجود اطلاعات جامع در مورد این آسیب ها در سنین بالا، بررسی مقایسه ای میان کشتی گیران آزاد و فرنگی در سنین بالای ۱۸ سال ضروری به نظر می رسد. زیرا عمده تحقیقات گذشته ای که در مورد آسیب های کشتی گیران، بویژه در دبیرستان ها انجام شده است، کمتر به مقایسه بین این دو سبک پرداخته است. همچنین، بررسی میزان آسیب پذیری و تغییرات نامطلوب راستای ستون فقرات کشتی گیران آزاد و فرنگی که هر یک با مکانیزم خاصی در فنون مختلف تحت فشارهای مکانیکی زیادی قرار می گیرند، بسیار مهم به نظر می رسد. [۳۸].

اکنون با توجه به گسترش روز افزون ورزش قهرمانی و حرفه ای در میان جوامع و تبدیل ورزش به یک صنعت و نیز افزایش جنبه رقابتی آن، فرصت استراحت و بازسازی^۱ برای ورزشکاران بسیار کم شده است.

از این رو، آشنایی کشتی گیران با آسیب ها و مکانیسم آسیب ها و عوامل خطرزا می تواند در جلوگیری از این آسیب ها مفید باشد. از طرف دیگر، بیشتر تحقیقات گذشته بر روی کشتی گیران دبیرستانی متمرکز بوده و کمتر به بررسی مقایسه ای بین دو سبک آزاد و فرنگی در سطوح بالاتر پرداخته شده است. از این رو، این نیاز حس می شود که فنون خطرزا و عوامل غیر فنی خطرزا نظیر تجهیزات و عوامل روانی شناسایی شده تا کشتی گیران از آسیب های احتمالی مصون باشند. همچنین، تحقیقات گذشته در زمینه آسیب کشتی گیران به چندین سال قبل برمی گردد و در طی این سال ها قوانین کشتی دستخوش تغییرات بسیاری شده است که از این موارد، می توان به زمان کشتی اشاره کرد که نسبت به گذشته در زمان های کوتاه تری برگزار می شود که این عامل موجب تسریع اجرای فنون در آن ها می شود و می تواند امکان وقوع آسیب را افزایش دهد. همچنین، مسابقات هر وزن در یک روز به اتمام می رسد که این فشردگی نیز امکان وقوع آسیب را افزایش می دهد. از طرف دیگر، ارتباط میان ناهنجاری های وضعیتی بعنوان یک عامل خطرزا منجر به آسیب ورزشی، همواره موضوع مهمی در مطالعات حیطه پزشکی ورزشی بوده است. به نظر می رسد این ناهنجاری ها باعث ایجاد فشار مکانیکی بیش از حد بر ساختار عضلانی، لیگامنتی و استخوانی و مستعد ساختن ورزشکار برای پذیرفتن آسیب شود.

برای اجرای فنون ورزشی بطور صحیح نیاز به پوسچر مناسب است. بر هم خوردن این پوسچر باعث اختلال در عملکرد ورزشی و ایجاد آسیب های ورزشی می شود. در گذشته در فوتسال رابطه بین تغییر وضعیتی اندام ها و آسیب در دستگاه حرکتی مورد

^۱ - Recovery

فصل اول: طرح پژوهش

مطالعه قرار گرفته و نشان داده شده است که تغییر وضعیتی باعث ایجاد آسیب در ورزشکاران بین ۹ تا ۱۶ سال شده است. در تحقیق مذکور رابطه بین کف پای صاف، آسیب مچ پا و زانو ضربدری با آسیب های زانو نشان داده شده است. در کشتی به دلیل تحرک زیاد و اجرای فنون متنوع بیشتر اندام های بدن درگیر هستند. [۶۶].

با این حال، علیرغم تحقیقاتی که در مورد شیوع ناهنجاریهای وضعیتی و نیز مطالعه ارتباط میان آنان با یکدیگر در برخی رشته ها صورت گرفته است در رشته کشتی تحقیقی با اهداف مذکور کمتر انجام شده است. ستون فقرات در کشتی از جمله نواحی بدن است که در هنگام کشتی در حالت های مختلف قرار داده می شود و انجام متوالی و طولانی مدت این حرکات باعث تغییر در راستای ستون فقرات می شود. با توجه به فشار زیادی که بر روی ستون فقرات کشتی گیران وجود دارد به خصوص هنگام اجرای فنون پرتابی که نیازمند کندن حریف از روی زمین است و همچنین هنگام نشستن در خاک حریف، که مستلزم تحمل فشار زیاد بر روی ستون فقرات است، محقق قصد دارد به طور ویژه به بررسی ستون فقرات کشتی گیران مورد مطالعه بپردازد و آن را از حیث آسیب ها مقایسه کند، نمونه چنین ناراستایی و آسیب ها در ناهنجاری سر به جلو و درد های گردن، سر درد و تنگی نفس نیز وجود دارد که تا کنون کمتر به آن پرداخته شده است. مطالعه عوامل موثر نظیر اجرای فنون ورزشی، عوامل روانی و خستگی و نیز ارتباط متغیرهای مورد مطالعه در رقابت کشتی گیران از اهداف دیگر این تحقیق می باشد.

این تحقیق در سه استان کرمانشاه، گیلان و همدان انجام خواهد شد هدف از انتخاب این استان ها این بود که هیئت کشتی این استان ها از فعال ترین هیئت های کشور می باشند و با توجه به اینکه آزمودنی های این تحقیق از میان کشتی گیران حرفه ای می باشد، این سه استان از این لحاظ دارای کشتی گیران حرفه ای زیادی می باشند و همچنین دسترسی به کشتی گیران این سه استان آسان تر می باشد.

بنابراین تحقیق حاضر به منظور بررسی مقایسه ای آسیب های کشتی گیران آزاد و فرنگی، ارزیابی راستای ستون فقرات آن ها و نیز بررسی عوامل خطرزای آسیب های این ورزشکاران می شود