

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
گروه آسیب‌شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

پایان نامه تحصیلی برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

بررسی ارتباط بین شیوع و شدت آسیب با برخی عوامل خطرزا در
مسابقات کاراته

اساتید راهنما:
دکتر منصور صاحب‌الزمانی

استاد مشاور:
دکتر نادر رهنما

مؤلف:
سید محمد نبی بحرانی

شهریور ۱۳۹۰

تقدیم بہ

روح پدرم، نشان ایثار و از خودگذشتگی ام،

مادرم، کانون مہربانی خانوادہ ام

و ہمسرم، ہمسفر با وفای ہمیشہ سی زندگی ام.

تشکر و قدردانی:

خدای را سپاس می‌گویم که مرا مورد لطف و کرم درگاه معرفت خود قرار داده تا بتوانم در راه کسب علم و دانش قدمی ناچیز بردارم، باشد که شکرگزار درگاهت باشم. کمال تشکر خود را به محضر اساتید ارجمند آقایان دکتر منصور صاحب‌الزمانی در سمت استاد راهنما و آقای دکتر نادر رهنما در سمت استاد مشاور، دیگر اساتید جناب آقایان دکتر قهرمان تبریزی، دکتر شریفیان، دکتر حسین چاری، دکتر رحیمی، دکتر چارده‌چریک که همواره راهنما و مشوق من بودند و توفیق هر چه بیشتر ایشان را در خدمت به علم و اعتلای آن از درگاه مطلق آرزومندم و امیدوارم که در آینده راهنمایی‌های ارزشمند و گرانبقدر ایشان چون چراغی فروزان، روشنگر راهم باشد. همچنین از زحمات همسر مهربانم، که سختی‌های فراوانی را در کنار من متحمل شده است؛ از او که همواره به من در ادامه‌ی کار دلگرمی داده است، با تمام وجود تشکر می‌کنم. در پایان از زحمات بی‌شائبه‌ی برادرانم آقایان سید محمد رضا بحرانی، سید محمد سعید بحرانی، سید محمد امین بحرانی و همچنین از زحمات سرکار خانم پیغمبری، شریفی راد و دوستان خوبم آقایان: دکتر عباس خاکسار، دکتر دلپازنسب، پیمان علیخانی، حمید دهنوی، مرتضی عبدی، بهرام نجف‌زاده، یدالله زیبایی یکتا، حمید خرم‌نژاد، رضا سیامکی، سید سهیل منصوری و حسن حیدریان که مرا در راستای انجام این تحقیق یاری نمودند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

چکیده:

هدف از انجام این تحقیق بررسی ارتباط بین شیوع و شدت آسیب با برخی عوامل خطرزا در مسابقات کاراته می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق کلیه کاراته‌کاهای شرکت‌کننده در المپیااد دانشجویی ساری در سال ۱۳۸۹ با میانگین سن $22/91 \pm 23/60$ سال، قد $177/23 \pm 177/23$ سانتیمتر و وزن $70/41 \pm 12/11$ کیلوگرم بودند. برای بررسی شیوع و شدت آسیب در مسابقات، از دو دوربین فیلم‌برداری استفاده شد. محقق به وسیله‌ی پرسشنامه محقق ساخته آسیب‌ها را با نظر پزشک مسابقات در هنگام مسابقه ثبت می‌نمود و سایر اطلاعاتی که از طریق فیلم برداری قابل جمع‌آوری نبود به وسیله پرسشنامه گردآوری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون χ^2 - دو مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت ($P \leq 0/05$). نتایج این تحقیق نشان داد که بین میزان شیوع آسیب در نقاط مختلف تاتامی اختلاف معنی‌داری وجود داشت ($\chi^2 = 105/429, P = 0/001$). همچنین بین شیوع آسیب در زمانهای مختلف مسابقه اختلاف معنی‌داری یافت شد ($\chi^2 = 23/543, P = 0/001$). با توجه به نتایج آماری، بین میزان شیوع آسیب با توجه به سابقه ورزشی کاراته‌کاهای اختلاف معنی‌داری یافت شد ($\chi^2 = 38/229, P = 0/001$). همچنین در بررسی میان شدت آسیب با سابقه ورزشی کاراته‌کاهای ارتباط معنی‌داری وجود داشت ($P = 0/042$). قابل ذکر است که بیشترین شدت آسیب با زمانهای مختلف در مسابقات کاراته در دقیقه‌ی سوم (۳/۵۴٪) رخ داده بود ($P = 0/029$). همچنین نتایج تحقیق بیانگر آن بود که بین شیوع آسیب در نقاط مختلف تاتامی با اوزان مختلف، زمانهای مختلف مسابقه، شدت آسیب و سابقه ورزشی کاراته‌کاهای ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: کاراته، عوامل خطرزا، آسیب

فهرست

عنوان	شماره صفحه
فصل اول: مقدمه و طرح تحقیق	
۱-۱ مقدمه.....	۲
۲-۱ تعریف مسئله و بیان سؤال‌های اصلی تحقیق.....	۴
۳-۱ اهمیت و ضرورت انجام تحقیق.....	۶
۴-۱ اهداف تحقیق.....	۷
۱-۴-۱ هدف کلی.....	۷
۲-۴-۱ اهداف اختصاصی.....	۸
۵-۱ فرضیه‌های تحقیق.....	۸
۶-۱ متغیرهای تحقیق.....	۸
۷-۱ پیش فرض‌های تحقیق.....	۹
۸-۱ محدوده تحقیق.....	۹
۹-۱ محدودیت‌های تحقیق.....	۹
۱۰-۱ تعریف واژه‌های تحقیق.....	۹
۱-۱۰-۱ تعاریف نظری واژه‌های تحقیق.....	۹

۱-۹-۲. تعاریف عملیاتی واژه‌های تحقیق..... ۱۰.....

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱-۲ مبانی نظری..... ۱۴.....

۱-۲-۱ آسیب ورزشی..... ۱۴.....

۱-۲-۲ عوامل خطرزا در بروز آسیب‌های ورزشی در کاراته: عوامل خطرزای درونی و عوامل

خطرزای بیرونی..... ۱۵.....

۲-۳- کاراته چیست؟..... ۲۳.....

- درجات کاراته..... ۲۴.....

- تاریخچه کاراته..... ۲۴.....

- سیستم‌های مسابقه‌ای (روش‌های مبارزه‌ای) در کاراته..... ۲۶.....

- هیئت داوران در مسابقات کاراته..... ۲۷.....

- مدت زمان مسابقه کومیته..... ۲۸.....

- انواع امتیازات در کومیته..... ۲۹.....

۲-۷. اعمال ممنوعه و انواع اخطارها در کاراته..... ۲۹.....

- محوطه مسابقه (تاتامی)..... ۳۰.....

- اوزان مسابقات به عنوان یک عامل خطرزای آسیب در کاراته..... ۳۰.....

۳۱..... ۴-۲. پیشینه‌ی تحقیق

۳۱..... - مروری بر تحقیقات داخلی

۳۶..... - مروری بر تحقیقات خارجی

فصل سوم: روش اجرای تحقیق

۴۱..... ۱-۳ روش تحقیق

۴۱..... ۲-۳ جامعه آماری، نمونه آماری و نحوه انتخاب آزمودنی‌ها

۴۱..... ۳-۳ روش و ابزار گردآوری داده‌ها

۴۱..... روش اجرای اطلاعات

۴۲..... ابزار گردآوری اطلاعات

۴۳..... مناطق تاتامی

۴۴..... شدت آسیب

۴۴..... ۵-۳ روش‌های آماری

فصل چهارم: یافته‌های تحقیق

۴۶..... ۲-۴ تجزیه و تحلیل توصیفی داده‌ها

۵۰..... ۳-۴ تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها

۵۰..... فرضیه‌ی اول

۵۰..... فرضیه‌ی دوم.

۵۰..... فرضیه‌ی سوم.

۵۱..... فرضیه‌ی چهارم.

۵۲..... فرضیه‌ی پنجم.

۵۲..... فرضیه‌ی ششم.

۵۳..... فرضیه‌ی هفتم.

۵۳..... فرضیه‌ی هشتم.

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۵۵..... ۱-۵- خلاصه تحقیق و یافته‌های حاصل از آن.

۵۶..... ۲-۵- بحث و تفسیر نتایج تحقیق.

۶۴..... ۳-۵ جمع بندی.

۶۵..... ۴-۵ پیشنهاد های کاربردی تحقیق.

۶۵..... ۵-۵ پیشنهاد های پژوهشی تحقیق.

فصل اول:

طرح تحقیق

۱-۱ مقدمه

انسان بطور طبیعی گزینه ای برای حفظ زندگی خویش دارد و از این جهت همیشه خود را در فعالیت های جسمانی بطور آگاهانه و ناآگاهانه درگیر می کند. صرف نظر از مکان و زمان، اساس رشد و تکامل وی نیز در گرو همین فعالیت های جسمانی است ولی عوارض جانبی منفی نیز به همراه دارد که یکی از آنها بروز صدمات ورزشی است (نصرآزادانی، ۱۳۸۲).

بعبارتی دیگر، با وجود همه ی فواید فعالیت های بدنی منظم، خطر آسیب دیدگی به ویژه در ورزش های رقابتی و قهرمانی واقعیتهای انکار ناپذیر است. عوامل مختلفی همچون عدم آمادگی جسمانی ورزشکاران، ناآگاهی برخی ورزشکاران و مربیان از نوع و علل آسیب، ضعف مهارتی و غیره، موجب تشدید آسیب و بروز خسارات های جبران ناپذیر می شود (رهنما و همکاران، ۱۳۸۶).

آسیب به عنوان یک خطر و تهدید بالقوه در ورزش قلمداد می شود (اولسن و همکاران^۱، ۲۰۰۶). به دلیل شیوع بالای آسیب، قیمت و هزینه های زیادی برای بازگرداندن سلامتی فرد آسیب دیده بر تیم تحمیل می شود. همچنین در بعضی موارد فرد آسیب دیده ممکن است برای بهبودی مجبور به استراحت بیش از یک ماه شود که این زمان از دست رفته در ورزش از لحاظ اقتصادی مقرون به صرفه نیست (روی و همکاران^۲، ۲۰۰۵). از سوی دیگر باید بیان نمود که متأسفانه علیرغم تمامی فوایدی که ورزش منظم کاراته در زندگی افراد دارد به دلیل ماهیت و جمعیت زیاد درگیر در این ورزش، روز به روز بر تعداد آسیب دیدگی های ورزش کاراته افزوده می شود.

تحقیقات زیادی وجود دارد که در آنها میزان شیوع و شدت آسیب را متفاوت گزارش نموده اند. پیتر^۳ (۲۰۰۷) میزان شیوع ۱۱/۳۲ آسیب در هر ۱۰۰۰ ورزشکار را برای مردان و ۲/۴۴ آسیب در هر ۱۰۰۰ ورزشکار را برای زنان گزارش کرد. توومینن^۴ (۱۹۹۵) میزان شیوع آسیب را ۰/۲۸ در هر مسابقه را برای کاراته کاهای فنلاندی گزارش کرد. همچنین در تحقیقی که میلوراد و

1 Olsen Et Al

2 Roi Et Al

3 Pieter

4 Tuominen

همکاران^۱(۱۹۸۳) انجام دادند، میزان شیوع آسیب را در مسابقات کاراته ۸۲ آسیب در ۷۶ ورزشکار اعلام نمودند که ۱۶ نفر از آنها به دلیل شدت آسیب موفق به ادامه مسابقه نشدند. دانشجو و همکاران (۱۳۸۷) میزان شیوع آسیب کاراته را ۵۷/۵ به ازای هر ۱۰۰ مسابقه گزارش کردند.

آریزا و لوئیس^۲(۲۰۰۵) گزارش کردند که از نظر شدت آسیب ۸۹/۳ درصد آسیب‌ها خفیف، ۸/۴ درصد از نوع متوسط و ۲/۴ درصد از نوع خیلی شدید بودند. همچنین دستامب و همکاران^۳(۲۰۰۶) در بررسی شدت آسیب کاراته‌کاهای فرانسوی عنوان کردند که ۶۸/۷ درصد از آسیب‌ها از نوع خفیف، ۲۰/۵ درصد از آسیب‌ها از نوع شدید، ۸/۴ درصد از نوع متوسط و ۲/۴ درصد از نوع خیلی شدید بودند. دانشجو و همکاران(۱۳۸۷) در بررسی آسیب کاراته‌کاهای حرفه‌ای زن در سبک شوتوکان در لیگ ایران بیان کردند که از لحاظ شدت آسیب، میزان آسیب‌های خفیف ۲۳/۷ درصد، آسیب‌های متوسط ۳۳/۵ درصد، آسیب‌های شدید ۱۱/۹ درصد و آسیب‌های خیلی شدید ۳۰/۹ درصد بود.

بالا بودن آمارهای ارائه شده فوق باعث نگرانی ورزشکاران، مربیان و دست‌اندرکاران ورزش را موجب شده است. بدیهی است ارائه راهکارهایی در جهت پیشگیری و کاهش آسیب‌های ورزشی لازم و ضروری بنظر می‌رسد. ارائه چنین راهکارهایی از راه شناخت نوع، میزان و مکانیسم‌های آسیب‌های ممکن و عملی می‌باشد(دانشجو و همکاران،۱۳۸۷). و همچنین برای پیشگیری از آسیب در رشته ورزشی باید اقدامات پیشگیری کننده خاص همان رشته ورزشی بکار بسته شود(دادگر، ۱۳۸۸).

بنابراین برای تحقق آن لازم است اقدامات وسیعی بعمل آید که عرصه‌ی پژوهش و تحقیقات علمی در این زمینه یکی از موارد خاص می‌باشد.

در تحقیق حاضر محقق قصد دارد ضمن مطالعه شیوع و شدت آسیب در رشته ورزشی کاراته، به بررسی برخی عوامل خطرزا مانند: اوزان مختلف، تجربه ورزشی کاراته‌کاهای، زمان‌های مختلف در مسابقه و مناطق آسیب‌زا بر روی تاتامی پردازد.

1 Milorad Et Al

2 Arriaza and Leyes

3 Destombe et al

۲-۱ تعریف مسئله و بیان سؤال‌های اصلی تحقیق

موفقیت و کسب عناوین قهرمانی در رشته‌های ورزشی اگر هدف اصلی ورزش نباشد، یقیناً در اولویت بالایی قرار دارد. این امر از نظر تبلیغی و اجتماعی برای سیاست‌مداران و همچنین به دلایل اقتصادی و اجتماعی برای ورزشکاران حائز اهمیت است. دستیابی به موفقیت‌های مهم ورزشی آنچنان که ناآشنایان با ورزش می‌پندارند چندان سهل و آسان نیست. از بالاترین تا پایین‌ترین سطوح ورزش قهرمانی کمتر ورزشکاری را می‌توان یافت که طعم تلخ آسیب‌های ورزشی را نچشیده باشد (انصاری، ۱۳۷۹).

افراد بنا به دلایل مختلف در برنامه‌های فعالیت بدنی شرکت می‌کنند. اما علیرغم تمامی فواید حضور منظم در فعالیت بدنی و خطر بروز آسیب بخصوص در ورزش قهرمانی و رقابتی انکارناپذیر است (باهر و هولمی^۱، ۲۰۰۳). از جمله این ورزش‌ها می‌توان به هنر رزمی کاراته اشاره کرد. کاراته به یک ورزش مشهور تبدیل شده است؛ علاوه بر نسل جوان که آن را وسیله ای برای دفاع از خود می‌خواهند، در بین میانسالان مرد و زن بعنوان یک ورزش برای بهبود آمادگی قلبی عروقی و انعطاف پذیری مورد پذیرش قرار گرفته است. در امریکا تقریباً ۱/۵_۲ میلیون از مردم هنرهای رزمی را تمرین می‌کنند، که این آمار با یک نسبت تخمینی ۵ به ۱ مرد به زن است (آریزو، ۲۰۰۵). خیلی از والدین هنرهای رزمی را به عنوان شکل‌هایی از فعالیت بدنی و انضباط برای بچه‌هایشان در نظر می‌گیرند و از آن به مشابه ابزاری برای دفاع شخصی کودکانشان استفاده می‌کنند. با عین حال در تحقیقاتی که بوسیله دانلیس و تورنتو^۲ (۱۹۹۰_۱۹۹۲) انجام شد، اثبات کرد که تمرین در هنرهای رزمی خشونت را کاهش می‌دهد (مک لایتین، ۱۹۸۱). با این وجود مشخص نشده است که چه خطراتی در این ورزش‌ها وجود دارد اما به نظر می‌رسد که بیشترین خطر آسیب را در پی داشته باشند (زیتارک و همکاران^۳، ۲۰۰۵).

اولین قدم برای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، شناسایی مکانیسم آسیب و علل تاثیر گذاری در پیدایش آن می‌باشد (رهنما^۳، ۱۳۸۶، سیاح^۳، ۱۳۸۶، آرنا^۳، ۲۰۰۵). عوامل مختلفی در بروز

1 Bahr and Holme

2 Daniels and Thornton

3 Zetaruk et al

آسیب های ورزشی دخیل هستند که بطور کلی آنها به دو دسته تقسیم می شوند: عوامل درونی و بیرونی. عوامل درونی در واقع به خود ورزشکار مربوط می شود و ورزشکار است که با تدابیر لازم آنها را برطرف می سازد که مواردی از قبیل گرم کردن، سرد کردن و سطح آمادگی جسمانی ورزشکار را شامل می شود. عوامل بیرونی به محیط اطراف ورزشکار مربوط بوده و در بروز و تشدید آسیب موثر می باشد که از جمله می تواند به استفاده از وسایل حفاظتی، شرایط آب و هوایی و شرایط تغذیه ای اشاره کرد (پیترا ۲۰۰۲، حلبچی ۲۰۰۷ و پیترا ۲۰۰۷). با کنترل این عوامل توسط ورزشکاران و مربیان، آسیب ها قابل پیشگیری هستند. بنابراین می تواند بطور اختصاصی در وصف عوامل بیرونی ادعا نمود که با پوشش مناسب، استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی و همچنین شناخت مناطق آسیب زا بر روی تشک تاتامی در مسابقات کاراته می تواند از جمله راهکارهای پیشگیری از آسیب باشد. برای مثال رهنما (۱۳۸۷)، علاوه بر زمان سپری شده در بازی، پست بازیکنان و نوع حرکت، مناطق مختلف زمین بازی در فوتبال را بعنوان یک عامل خطرزای آسیب معرفی می نماید. وی برای مشخص نمودن ارتباط بین شیوع آسیب در فوتبال، زمین بازی را به ۱۸ قسمت تقسیم بندی می کند تا حرکات آسیب زا در مناطق متفاوت زمین بازی را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد (رهنما، ۱۳۸۷). در تحقیقی دیگر رهنما و همکاران (۱۳۸۷)، بیشترین آسیب ها را در منطقه دروازه گزارش کرده است. همچنین وی بیشترین آسیب ها را در ۱۵ دقیقه پایانی مسابقه (۲/۲۳ درصد) گزارش نموده اند. رحیمی در تحقیقی بر روی کاراته کاها در مسابقات بین المللی جام وحدت و دوستی بیشترین آسیب ها را در دقیقه دوم (۳۳/۲۷ درصد) گزارش نموده است (رحیمی جونقانی، ۱۳۸۷). این در حال است که تحقیق حلبچی و همکاران (۲۰۰۷) بر روی زنان کاراته کا شوتوکان، کل زمان مسابقه به سه بخش ۳۰ ثانیه ی اول، ۶۰ ثانیه ی دوم و ۳۰ ثانیه ی پایانی تقسیم شده است؛ در این تحقیق گزارش شده است که ۵۱/۶ درصد آسیب ها در ۶۰ ثانیه ی میانی اتفاق افتاده است (حلبچی، ۲۰۰۷). نکته مهم و قابل ذکر این است که همه ساله تغییرات زیادی از طرف فدراسیون جهانی کاراته در مسابقات اعمال می شود. مطابق با آخرین تغییرات قوانین داوری در مسابقات کومیته (۲۰۰۹)، وقت مسابقات در مرحله نیمه نهایی و نهایی (فینال) از ۳ دقیقه به ۴ دقیقه افزایش یافت و چنانچه مسابقات با امتیاز مساوی به پایان برسد، یک دقیقه وقت اضافه در نظر گرفته خواهد شد. (قوانین داوری کاراته، دو کاتا - کومیته، ۱۳۸۸).

با این وجود، می توان گفت که یکی از مسائل بسیار مهم در ورزش که برای ورزشکاران از گذشته تا به امروز به صورت یک معضل درآمده است، مسئله آسیب ورزشکاران می باشد. محقق به دنبال این سوال است که آیا رابطه ای بین تجربه ورزشی کاراته کاهها، اوزان مختلف، زمانهای مختلف در بازی و مناطق آسیب زا بر روی تاتامی در مسابقات کاراته وجود دارد یا خیر؟

۳-۱. اهمیت و ضرورت انجام تحقیق

آسیب های ورزشی یکی از معمول ترین آسیب ها در جوامع امروزی بشمار می روند. گزارش شده است که بطور متوسط ۲/۶ میلیون از مراجعات اورژانسی در ایالات متحده آمریکا طی سالهای ۱۹۹۷-۱۹۹۸ مربوط به آسیب های ورزشی بوده است (بارت و اورپک^۱، ۲۰۰۱). مشاهدات و بررسی های تجربی نشان می دهند که در میان انواع رشته ها، برخی از آنها علیرغم اینکه دارای مزایای فراوانی از جمله تقویت اتکا به نفس، تقویت روحیه رقابت، تقویت شهامت، تقویت قدرت جسمانی و ورزیدگی و بسیاری دیگر از ویژگی های بدنی و روحی می باشد، ورزشکاران این گونه رشته ها بیش از سایر رشته های ورزشی در معرض خطر آسیب پذیری قرار می گیرند. بنابراین بروز حوادث و آسیب در ورزش های رزمی، همانند رشته های ورزشی پر برخورد دیگر، امری اجتناب ناپذیر است و ورزشکاران همواره در معرض یکسری خطرات بالقوه قرار دارد که در صورت آگاهی از علت آسیب و نحوه درمان این صدمات، و نیز راه های صحیح پیشگیری، از ناتوانی های بعدی رزمی کار کاسته می شود (شریفی آذر ۱۳۸۳).

شیوع آسیب های کاراته در کشور های مختلف، متفاوت گزارش شده است. کریستین^۲ (۱۹۹۹) با استفاده از اطلاعات ثبت شده در مرکز ثبت آسیب های کشور انگلستان که طی سالهای ۱۹۹۶ تا ۱۹۹۸ انجام گرفته است، بروز یک آسیب در هر ۱۰ مسابقه و ۰/۱۳ آسیب به ازای یک مسابقه در هر ورزشکار را گزارش نموده است. ضیایی و همکاران (۱۳۸۳)، ۳۳ آسیب را در ۱۶۷ کاراته کا در مسابقات کاراته سبک شوتوکان دختران رده سنی نونهالان و نوجوانان ثبت نمودند که میزان شیوع آسیب ۰/۱۷ به ازای هر مسابقه و ۱/۸ به ازای هر ۱۰ شرکت کننده بوده است.

1 Critchley

2 Burt & Overpeck

اینگونه آسیب‌ها علاوه بر اینکه سلامت بازیکنان را تهدید کرده و باعث دور بودن آنها از صحنه ورزشی می‌گردد (آلبرت، هرچندرودر، ۲۰۰۹)، موجب هدر رفتن سالیانه میلیون‌ها یورو از منابع مالی باشگاهها می‌گردد (مریم شریفی، ۱۳۸۸). این موضوع موید این است که درمان آسیب‌های ورزشی گران است؛ بنابراین راهکارها و اقدامات پیشگیری‌کننده از آسیب از نظر اقتصادی و پزشکی از اهمیت خاصی برخوردار است؛ تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که راهکارهای پیشگیری از آسیب می‌تواند مفید واقع شود (عباسی دره بیدی، ۱۳۸۷، لیز آبرانسی، ۲۰۰۷).

کاملاً مشخص است که در اجرای راهکارهای پیشگیرانه، ورزشکار فاکتور اصلی است. تحقیقات نشان داده‌اند که راهکارهای پیشگیری از آسیب در میزان شیوع آسیب نقش تعیین‌کننده دارد (عباسی دره بیدی، ۱۳۸۷). بنابراین با توجه به جمعیت در حال رشد در این رشته ورزشی و پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و روانی ناشی از آسیب‌ها، طراحی و بکار بردن برنامه‌های پیشگیرانه که شیوع آسیب‌ها را کاهش می‌دهد ضروری بنظر می‌رسد.

بدیهی است که با مشخص شدن میزان شیوع آسیب و بررسی فاکتورهای خطرزا در این راستا مانند نقاط آسیب‌زا بر روی تاتامی، اوزان و سابقه ورزشکاران در مسابقات کاراته نسبت به مسائل پیشگیرانه و عملکرد آنها در این خصوص، می‌توان علت‌ها را شناسایی و در رفع و یا کاهش آنان کوشید و به این ترتیب با کاهش میزان آسیب دیدگی‌ها، علاوه بر کاهش هزینه‌های درمانی، نیروی ورزشکاران را در مسیر پیشرفت ورزش قهرمانی سوق داد و هدایت نمود.

۱-۴. اهداف تحقیق

۱-۴-۱. هدف کلی:

هدف از این تحقیق بررسی ارتباط بین شیوع و شدت آسیب با برخی عوامل خطرزا در مسابقات کاراته می‌باشد.

۱-۴-۲. اهداف اختصاصی

- ۱- مقایسه‌ی شیوع آسیب در نقاط مختلف تاتامی.
- ۲- مقایسه‌ی شیوع آسیب در اوزان مختلف.
- ۳- مقایسه‌ی شیوع آسیب در زمان های مختلف مسابقه.
- ۴- مقایسه‌ی شیوع آسیب با توجه به سابقه ورزشی کاراته کاهها.
- ۵- ارتباط بین شدت آسیب در نقاط مختلف تاتامی.
- ۶- ارتباط بین شدت آسیب در اوزان مختلف.
- ۷- ارتباط بین میزان شدت آسیب در زمان های مختلف مسابقه.
- ۸- ارتباط بین شدت آسیب با سابقه ورزشی کاراته کاهها.

۱-۵. فرضیه‌های تحقیق

۱. بین شیوع آسیب با توجه به نقاط مختلف تاتامی اختلاف معنی داری وجود دارد.
۲. بین شیوع آسیب در اوزان مختلف اختلاف معنی داری وجود دارد.
۳. بین شیوع آسیب در زمان های مختلف مسابقه اختلاف معنی داری وجود دارد.
۴. بین شیوع آسیب با توجه به سابقه ورزشی کاراته کاهها اختلاف معنی داری وجود دارد.
۵. بین شدت آسیب و نقاط مختلف تاتامی ارتباط معنی داری وجود دارد.
۶. بین شدت آسیب و اوزان مختلف اختلاف ارتباط معنی داری وجود دارد.
۷. بین شدت آسیب و زمان های مختلف مسابقه ارتباط معنی داری وجود دارد.
۸. بین شدت آسیب و سابقه ورزشی کاراته کاهها ارتباط معنی داری وجود دارد.

۱-۶ متغیرهای تحقیق

- متغیر مستقل: نقاط مختلف تاتامی، اوزان مختلف، زمانهای مختلف مسابقه و سابقه ورزشی کاراته کاهها
- متغیر وابسته: بروز آسیب، شدت آسیب

۷-۱. پیش فرض های تحقیق

۱. آزمودنی ها با صداقت کامل به سوالات پرسشنامه پاسخ دادند .

۸-۱. محدوده تحقیق

- رده سنی آزمودنی ها (۱۹ تا ۳۱ سال)
- جنسیت آزمودنی ها (مردان)
- رده کمر بند (مشکی دان ۱ الی مشکی دان ۳)

۹-۱. محدودیت های تحقیق

- اشتباهات داوری.

۱۰-۱. تعریف واژه های تحقیق

۱-۱۰-۱. تعاریف نظری واژه های تحقیق

- آسیب^۱: شرایطی که از افزایش بار بر روی بافت بیش از ظرفیت تحمل آن بافت ناشی می شود (بارتلت^۲، ۲۰۰۵).

- آسیب ورزشی: هر آسیبی که ناشی از شرکت در فعالیت ورزشی یا تمرینی باشد که باعث دوری ورزشکار از آن فعالیت گردد و یا نیاز به مراقبت یا درمان پزشکی داشته باشد (بارتلت، ۲۰۰۵).

1 Injury

2 . Bartlett

- مکانیسم آسیب^۱: به کلیه عوامل خطرزا در بروز آسیب‌های ورزشی مکانیسم‌های آسیب گفته می‌شود (باهر و کروشاک^۲، ۲۰۰۵).

- کاراته^۳: کاراته از یک لغت ژاپنی به معنای دست خالی (کارا= خالی، ته= دست)، گرفته شده است که معنای کلی کاراته- دو^۴ (راه کاراته) مبارزه با دست خالی بدون سلاح می‌باشد. این هنر رزمی شامل تکنیک‌های گوناگون جنگیدن توسط بخش‌های مختلف بدن، بدون استفاده از سلاح است (صاحب الزمانی، ۱۳۷۴، دباغ نیکو خصلت، ۱۳۸۲، دانشجو ۱۳۸۷، دادگر، ۱۳۸۸).

۱-۹-۲. تعاریف عملیاتی واژه‌های تحقیق

- شدت آسیب^۵: شدت آسیب بر اساس نوع اخطار داور به فرد خاطی محاسبه می‌شود، به عبارتی دیگر؛ چنانچه در اثر آسیب مبارز(ین)، داور وسط مسابقه را متوقف نماید و فرد خاطی را جریمه کند، در این شرایط شدت آسیب به چهار دسته تقسیم بندی می‌شود:

۱- آسیب خفیف (چوکوک)^۶: هنگامی این اخطار داده می‌شود که تخلف کوچکی از قوانین صورت گرفته باشد و یا خطایی را برای بار اول انجام داده است. اگر داور وسط تشخیص دهد که ضربه اصابت یافته قوی بوده ولی توانائی حریف برای پیروزی در مسابقه کاهش نیافته باشد بایستی به خاطی اخطار «چوکوک» داده شود (قوانین داوری کاراته، دو کاتا - کومیته، ۱۳۸۸، قوانین داوری کاراته- دو کاتا، کومیته- ژانویه ۲۰۰۳، قوانین جدید داوری، ۲۰۰۳).

۲- آسیب متوسط (کیکوکو)^۷: در هنگام اجرای این خطا یک ایپون (یک امتیاز) به امتیازات حریف اضافه می‌شود. «کیکوکو» زمانی به خاطی داده می‌شود که قبل از آن یک اخطار (چوکوک) داده شده باشد و برای تخلف‌هایی که شدت آن از «هانسوکوچوئی» کمتر است، ارائه می‌شود. این اخطار

1 Mechanism of injuries

2 Bahr & Krosshaug

3 Karate

4 Karate-Do

5 Injury Intensity

6 Chukoku

7 Keikoku

هنگامی اعمال می‌شود که پتانسیل پیروزی مبارز بر اساس خطای حریف مقابله‌اندکی کاهش یافته باشد (قوانین داوری کاراته، دو کاتا - کمیته، ۱۳۸۸، قوانین داوری کاراته - دو کاتا، کمیته - ژانویه ۲۰۰۳، قوانین جدید داوری، ۲۰۰۳).

۳- آسیب شدید (هانسکوچوئی)^۱: جریمه ای است که نیهون (دو امتیاز) به امتیازات حریف اضافه می‌شود و معمولاً برای تخلف‌هایی که قبلاً یک «کیکوکو» داده شده باشد استفاده می‌گردد. این اخطار را می‌توان به طور مستقیم به مبارز داد. این جریمه در مواقعی که ظرفیت مبارز برای پیروز شدن به طور جدی کاهش یافته باشد، اعمال خواهد شد (قوانین داوری کاراته، دو کاتا - کمیته، ۱۳۸۸، قوانین داوری کاراته - دو کاتا، کمیته - ژانویه ۲۰۰۳، قوانین جدید داوری، ۲۰۰۳).

۴- خیلی شدید (هانسکو)^۲: در هنگام وقوع خطای بسیار شدید و جدی که شرایط فیزیکی مبارز را به صفر رسانده باشد، به طور مستقیم به مبارز خاطی داده خواهد شد و یا اگر مبارز قبلاً «هانسکوچوئی» گرفته باشد به وی تعلق می‌گیرد. در این هنگام مبارز خاطی شرایط ادامه مسابقه را از دست داده و بازنده خواهد شد (قوانین داوری کاراته، دو کاتا - کمیته، ۱۳۸۸، قوانین داوری کاراته - دو کاتا، کمیته - ژانویه ۲۰۰۳، قوانین جدید داوری، ۲۰۰۳).

در مسابقات کاراته اخطارها به دو صورت به فرد خاطی داده می‌شود:

الف) همانگونه که در بالا به آن اشاره کردیم، اخطارها بصورت **پله کانی** ارائه می‌شود. بدین صورت که اول اخطار «چو کوک»، سپس اخطار «کیکو کو»، بعد از آن اخطار «هانسکوچویی» و در نهایت نیز اخطار «هانسکو» داده می‌شود.

ب) نوع دوم ارائه اخطارها در مسابقات کاراته بصورت **مستقیم** می‌باشد. برای مثال چنانچه مبارزی در هنگام ایجاد جراحت و یا ضربه وارده، بزرگ‌نمایی کند؛ برای اولین بار باید وی را با جریمه «کیکو کو» از کاتاگوری ۲ روبرو کرد. همچنین در زمانی که ضربه اصابت شده به مبارز بطور جدی پتانسیل پیروزی مبارز را کاهش دهد، بطور مستقیم به حریف وی اخطار «هانسکوچویی» از کاتاگوری ۱ ارائه خواهد شد.

1 Hansoku-Chui
2 Hansoku