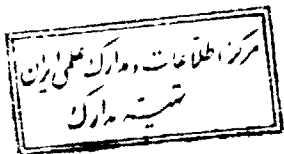


دانشگاه تربیت معلم
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

۱۳۷۸ / ۱ / ۲۰



پایان نامه دوره کارشناسی ارشد تربیت بدنی

موضوع :

" بررسی فراوانی صدمات وارد بر مفاصل زنان ورزشکار باشگاه هیتهرا ن "

استاد راهنما : جناب آقای دکتر نیکبخت

استاد مشاور : جناب آقای شاهین

پژوهشگر : ناهید طالبی

زمستان ۱۳۷۰

۱۲۱۷/۲

۲۴۳۵۴

تقدیم به :

پدر، مادروبرادرم (امین)

به پاس قدردانی از زحمات بی دریغشان .

تقدیم به :

همه کسانی که ورزش را بعنوان یکی از نیرومندترین

ابزارها جهت دستیابی ، به اهداف عالی انسانی بسا

دارند .

(الف)

تشکر و قدردانی:

در ابتدای سخن، لازم می دانم از استاد گرانقدر جناب آقای دکتر نیکبخت، که در تمامی مراحل انجام این تحقیق زحمات فراوانی متحمل شدند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم. همچنین از جناب آقای شاهین استاد مشاورم، بخاطر راهنماییهای سودمند و باارزشی که داشته اند سپاسگزارم.

بی شک بدون کمک و راهنمایی این اساتید گرانقدر توفیق انجام این کار میسر نبود. از دوستان گرامی سرکار خانم خدیجه کیانی، خانم ناهید قناتی، خانم لیلاموسوی، خانم مرضیه مشهوری، و نیز از ورزشکاران عزیزی که بعنوان آزمودنی تحقیق، همکاریهای لازم را نمودند کمال تشکر و امتنان را داشته و برای همه آنها آرزوی موفقیت می نمایم.

در پایان سپاس خود را به پدر و مادر فداکارم، که در تمام دوران زندگی، راه کسب علم و آگاهی را برای من هموار نمودند، تقدیم می دارم.

علامه تحقیق:

- موضوع تحقیق : بررسی فراوانی صدمات وارد بر مفاصل زنان

ورزشکار باشگاهی تهران .

اهداف تحقیق :

الف هدف کلی تحقیق ^{این} بدست آوردن آمار کلی از فراوانی وقوع

صدمات وارد بر مفاصل زنان ورزشکار باشگاهی تهران ، و بررسی علل و

عوامل وقوع آنها در چهار رشته ورزشی والیبال - بسکتبال - دوومیدانی

و ژیمناستیک X →

ب- اهداف اختصاصی تحقیق :

۱- تعیین درصد صدمات مفاصل در رشته های والیبال - بسکتبال

دوومیدانی و ژیمناستیک .

۲- مقایسه صدمات چهار رشته ورزشی فوق و تعیین شایع ترین

آنها .

۳- تعیین درصد کلی صدمات در هر یک از مفاصل بدن .

۴- تعیین شایع ترین صدمه در هر یک از مفاصل بدن .

۵- تعیین درصد صدمات مفاصل به تفکیک هر یک از رشته های

ورزشی مورد تحقیق .

۶- تعیین درصد صدمات مفاصل در هر یک از رشته های ورزشی مورد

تحقیق به تفکیک نوع صدمه .

۷- بررسی علل وقوع صدمات .

۸- تعیین عوامل موثر در پیشگیری از وقوع صدمات .

۹- تعیین طول مدت نسبی درمان صدمات مفاصل .

روش تحقیق :

الف - جمعیت آماری :

جمعیت آماری این تحقیق ورزشکاران تیم های منتخب و سطح بالای

باشگاه های تهران تشکیل می دهند

ب - نمونه تحقیق :

از بین زنان ورزشکار باشگاهی تهران ، از هر چهار رشته ورزشی

والیبال - بسکتبال - دوومیدانی و ژیمناستیک ۲۵ نفر، بعنوان

ورزشکاران قهرمان ، انتخاب شده و بعنوان نمونه تحقیق تعیین گردیده

اند، که در مجموع ۱۰۰ ورزشکار را شامل می شوند .

ج - روشهای آماری :

در این تحقیق از شیوه های آمار توصیفی استفاده شده است

به این صورت که فراوانی صدمات هر یک از رشته های ورزشی و درصد وقوع

صدمات در مفاصل مختلف بدن را محاسبه کرده و به رسم جدول و نمودار

اقدام کردیم .

(د)

ارائه نتایج و تجزیه و تحلیل آنها :

نتایج حاصله از این تحقیق با توجه به اهداف مورد نظر، بطور خلاصه

بشرح ذیل می باشد :

- ۱- مقایسه صدمات چهار رشته والیبال - بسکتبال - دوومیدانی و ژیمناستیک نشان می دهد که در رشته بسکتبال فراوانی وقوع صدمات بیشتر از سایر رشته های ورزشی می باشد .
- ۲- مفصل مچ پا بیشتر از مفاصل دیگر بدن دچار آسیب می شود .
- ۳ - مقایسه انواع مختلف صدمات ورزشی ، نشان می دهد که صدمه پیچ خوردگی بیشتر از صدمات دیگر هنگام فعالیت های ورزشی رخ می دهد
- ۴- طول مدت نسبی درمان ضایعه پیچ خوردگی ۳ هفته و عارضه در رفتگی مفاصل بین ۶ تا ۸ هفته گزارش شده است .
- ۵- مهمترین عامل ایجاد صدمه در رشته والیبال گرم نکردن کافی در رشته بسکتبال عدم آمادگی جسمانی کافی - در رشته ژیمناستیک عدم استفاده از وسایل حفاظتی شخصی و در رشته دوومیدانی استفاده از وسایل ورزشی نامناسب از قبیل کفش نامناسب و غیره ذکر شده است .
- ۶- عوامل موثر مختلفی ، در جهت پیشگیری از وقوع صدمات در نظر گرفته شده است که مهمترین آنها شامل :

الف - تقویت عضلات اطراف مفصل ب - گرم نمودن کافی و استفاده

از وسایل محافظتی اندامها ج - تقویت حس عمقی جهت پیشگیری از صدمات

مج پیا د - داشتن برنامه ریزی صحیح جهت انجام تمرینات و مسابقات

فهرست مندرجات

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
ب	- تشکروقدردانی
ج	- خلاصه تحقیق
ز	- فهرست مندرجات
ل	- فهرست جداول
ن	- فهرست اشکال
	فصل اول :
۱	- مقدمه
۴	- بیان موضوع تحقیق
۶	- هدفهای تحقیق
۶	- اهداف عمومی
۶	- اهداف اختصاصی
۷	- اهمیت و ضرورت تحقیق
۹	- محدودیتهای تحقیق
۱۰	- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات موردنیاز
	- فصل دوم :

۱۱	- مروری بر ادبیات تحقیق
	فصل سوم:
۳۳	- روش تحقیق
۳۳	- طرح تحقیق
۳۴	- جامعه آماری تحقیق
۳۴	- نمونه تحقیق
۳۵	- جمع آوری اطلاعات خام
۳۵	- روشهای آماری
	فصل چهارم:
۳۷	- ارائه نتایج و محاسبات آماری
	فصل پنجم:
۵۲	- تجزیه تحلیل نتایج و پیشنهادات
۷۳	ضمائم
۷۷	منابع و ماخذ

فهرست جداول

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۵	جدول شماره ۱
۱۶	جدول شماره ۲
۱۷	جدول شماره ۳
۱۸	جدول شماره ۴
۲۰	جدول شماره ۵
۲۰	جدول شماره ۶
۲۱	جدول شماره ۷
۳۸	جدول شماره ۸
۴۰	جدول شماره ۹
۴۳	جدول شماره ۱۰
۴۴	جدول شماره ۱۱
۴۵	جدول شماره ۱۲
۴۵	جدول شماره ۱۳
۴۶	جدول شماره ۱۴
۴۶	جدول شماره ۱۵

۴۷

جدول شماره ۱۶

۴۷

جدول شماره ۱۷

۴۸

جدول شماره ۱۸

۴۹

جدول شماره ۱۹

فهرست اشکال

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۳۹	شکل شماره ۱
۴۱	شکل شماره ۲
۴۹	شکل شماره ۳
۵۰	شکل شماره ۴
۵۱	شکل شماره ۵

فصل اول

مقدمه

مقدمه :

از دیرباز حرکت بعنوان یکی از نیازهای اساسی بشر نقش مهمی داشته و قدمت آن همزمان با ظهور بشر در روی زمین می باشد. بتدریج ویراثر مرور زمان این حرکت از صورت ابتدایی و مکانیکی خود خارج شده و بصورت موزون، هماهنگ و ورزش گونه درآمده است.

تربیت بدنی و ورزش امروزه دنباله روی همان روند تکامل حرکت بشراست. در حرکت و صورت تکاملی آن، نوع و جنس، کوچک و بزرگ بودن انسان مطرح نبوده و تمام افراد بشر به نحوی از انحاء بدان نیاز داشته و به آن اشتغال دارند.

در طی قرون اخیر شرکت زنان در ورزش رشد بسیار سریعی داشته و زنان تشویق می شوند که در یک دامنه وسیع تری در ورزشها شرکت کنند. در گذشته عرف جامعه، شرکت زنان را در فعالیتهای ورزشی و رقابتی میدانی امری ناپسند می دانست، و آنرا ضد صفت زنانگی به حساب می آوردند اما امروزه متخصصین علوم پزشکی ورزشی بر اساس تحقیقات و مطالعاتی که انجام داده اند، متوجه شده اند که ابتلا به ضعف عضلات، کندی رشد بدن، انحراف ستون مهره ها و یا غیر طبیعی بودن و کمردردهای شدید زنانه خیلی از نقائص بدنی دیگر را می توان از طریق ورزش پیشگیری نمود.

بنا بر این برنامه‌های ورزش و تربیت بدنی برای زنان نه تنها
 بعنوان وسیله‌ای جهت نیل به بهداشت جسمانی و روانی نیمی از اعضای
 جامعه، به شمار می‌آید. بلکه وسیله‌ای جهت پرکردن اوقات فراغت
 زنان در محیط خانواده و محیط‌های سالم ورزشی و در نهایت تا میسر
 بهداشت جسم و روان خانواده مفید و موثر خواهد بود.

با عنایت به چنین نقشی ارزشمندی روزبه روز بر علاقمندان و طرفداران
 ورزش افزوده می‌گردد یکی از مباحث مهمی که در این رابطه مطرح است
 بحث در مورد صدمات و آسیب‌های ورزشی می‌باشد. مربیان، ورزشکاران و
 علاقمندان به ورزش، باید از علل و عوامل وقوع آسیب‌ها و عوارض ناشی
 از آنها اطلاع داشته و به علم کمک‌های اولیه و توانبخشی بعد از صدمه،
 کاملاً آشنا باشند، و نیز جهت پیشگیری از آسیب‌های ورزشی باید مشخصات
 برای مربیان و ورزشکاران روشن شود.

البته ذکر این نکته ضروری است که بررسی و مطالعه در زمینه
 صدمات ورزشی گسترده و وسیع می‌باشد و نیاز به کار گروهی است که باید
 تمام متخصصین و کارشناسان مربوطه همانند متخصص ارتوپد، متخصص
 طب ورزشی، فیزیوتراپیست، متخصص بدنسازی، کارشناس تغذیه و غیره
 شرکت نمایند.

با توجه به وسعت دامنه صدمات و ضایعات ورزشی و جهت دست یافتن