



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی  
گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

پایان نامه تحصیلی برای دریافت درجه کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

---

بررسی رابطه بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از  
آسیب در لیگ برتر فوتبال بانوان کشور

---

**استاد راهنما**

دکتر منصور صاحب الزمانی

**استاد مشاور**

دکتر کوروش قهرمان تبریزی

**مؤلف**

مریم شریفی

اسفند ماه ۱۳۸۸

### تقدیم به :

تمامی کسانی که قلبشان برای تعالی و کمال بشریت تپیده و می تپد.

### تقدیم به :

پدر و مادر بزرگوaram که جوشش نگاه مهربانشان، روشنایی بخش راهم و وجود پر مهرشان، هستی بخش زندگی ام است ، آنان که وجودم برایشان همه رنج بود و وجودشان برایم همه مهر.

### و تقدیم به :

همسر و پسر عزیز و مهربانم که با همراهی و همدلی شان ، امید بخش راهم بودند و با الطاف بی کرانشان ، سختی های این راه را برایم آسان می نمودند.

## تشکر و قدردانی

سپاس و ستایش مخصوص خالق بی همتایی است که الطاف بی کرانش لحظه لحظه زندگی ام را در بر گرفته و فضل بی قیاسش در مراحل دشوار زندگی شامل حالم گشته که اگر عنایت بی منت او نبود رساندن این بار به سر منزل مقصود غیر ممکن می نمود.

والا ترین مراتب سپاس خویش را به محضر استاد فرزانه ام جناب آقای دکتر صاحب الزمانی که در طول تحصیل همواره افتخار شاگردی ایشان را داشته ام و پشتوانه غنی علمی و اخلاقی ایشان توشه ارزشمندی برایم بوده تقدیم می نمایم. امیدوارم که شایستگی حفظ سمت شاگردی ایشان را برای همیشه داشته باشم.

ضمن تشکر از جناب آقای دکتر قهرمان تبریزی، استاد مشاور پایان نامه ام که راهنمایی های ارزنده اشان همواره زینت بخش کار من بوده، از دیگر اساتید بزرگوارم همچون آقای دکتر علیزاده، دکتر احراری، دکتر عباس نژاد و دکتر ملک پور قدردانی می نمایم.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
<b>فصل اول: مقدمه</b>	
۲.....	مقدمه.....
۴.....	بیان مساله.....
۵.....	اهمیت و ضرورت تحقیق.....
۷.....	اهداف تحقیق.....
۸.....	فرضیه های تحقیق.....
۸.....	پیش فرض های تحقیق.....
۹.....	محدودیت های تحقیق.....
۹.....	تعریف اختصاصی واژه ها.....
۱۱.....	تعریف عملیاتی واژه ها.....
<b>فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق</b>	
۱۳.....	مقدمه.....
۱۳.....	مبانی نظری.....
۱۳.....	فوتبال.....
۱۴.....	پی آمدهای آسیب.....
۱۶.....	عوامل ایجاد کننده آسیب.....
۱۷.....	عوامل درونی.....
۱۷.....	سن.....
۱۸.....	جنسیت.....
۱۹.....	آسیب های قلبی.....

۱۹.....	انعطاف پذیری.....
۲۰.....	قدرت عضلانی.....
۲۰.....	آمادگی هوازی.....
۲۱.....	سطح بازی.....
۲۲.....	خستگی.....
۲۲.....	عوامل بیرونی.....
۲۲.....	شرایط زمین.....
۲۳.....	پوشش های محافظ.....
۲۳.....	روش و شرایط تمرین.....
۲۳.....	آیا پیشگیری از آسیب های ورزشی مهم است؟.....
۲۴.....	پیشگیری از صدمات ورزشی.....
۲۵.....	راهکارهای پیشگیری از صدمات ورزشی.....
۲۵.....	آمادگی جسمانی.....
۲۵.....	قدرت عضلانی.....
۲۶.....	انعطاف پذیری.....
۲۶.....	استقامت قلبی - عروقی.....
۲۸.....	گرم کردن.....
۲۸.....	تمرینات مقدماتی یا گرم کردن.....
۲۸.....	اهداف فیزیولوژیک پدیده گرم کردن.....
۳۰.....	فرایند گرم کردن بدن.....
۳۰.....	تمرینات انتهایی یا سرد کردن.....
۳۰.....	سندرم بیش تمرینی.....
۳۱.....	انتخاب رشته ورزشی.....

عوامل محیطی.....	۳۱
وسایل و تجهیزات ورزشی.....	۳۱
پوشش ورزشی.....	۳۳
وسایل محافظتی.....	۳۳
قوانین بازی.....	۳۴
آموزش.....	۳۴
تغذیه.....	۳۵
نقش برنامه های پیشگیرانه در کاهش آسیب ورزشی.....	۳۵
لزوم آگاهی و دانش راهکارهای پیشگیری از آسیب.....	۳۷
پیشینه تحقیق.....	۳۷
پیشینه تحقیق در مورد آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب در داخل کشور.....	۳۸
پیشینه تحقیق در مورد آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب در خارج کشور.....	۴۰
جمع بندی.....	۴۳

## فصل سوم

### روش شناسی تحقیق

روش تحقیق.....	۴۶
جامعه، نمونه آماری و نحوه انتخاب آزمودنی ها.....	۴۶
متغیر های تحقیق.....	۴۶
متغیر مستقل.....	۴۶
متغیر وابسته.....	۴۶
روش و ابزار گرد آوری داده ها.....	۴۶
شیوه اجرای تحقیق.....	۴۷
روش تجزیه و تحلیل داده ها.....	۴۷

## فصل چهارم

### تجزیه و تحلیل داده ها

توصیف آماری داده های مربوط به متغیر های تحقیق.....	۴۹
دلایل بازیکنان برای عدم اجرای برخی از تمرینات جهت پیشگیری از آسیب.....	۵۴
آزمون فرضیه ها.....	۵۶
فرضیه اول.....	۵۶
فرضیه دوم.....	۵۷
فرضیه سوم.....	۵۷
فرضیه چهارم.....	۵۸
فرضیه پنجم.....	۵۸
فرضیه ششم.....	۵۹
فرضیه هفتم.....	۵۹
فرضیه هشتم.....	۶۰
فرضیه نهم.....	۶۱
فرضیه دهم.....	۶۱

## فصل پنجم

### بحث و نتیجه گیری

خلاصه تحقیق.....	۶۴
بحث و نتیجه گیری.....	۶۵
گرم کردن و سرد کردن.....	۶۶
تمرینات انعطاف پذیری.....	۶۶
تمرینات قدرتی.....	۶۷

تجهیزات حفاظتی.....	۶۸
سابقه بازی.....	۶۸
سطوح تحصیلی.....	۶۹
پست های بازی.....	۶۹
جمع بندی.....	۷۰
پیشنهاد های تحقیق.....	۷۱
پیشنهاد های برگرفته از یافته های تحقیق.....	۷۱
پیشنهاد هایی برای محققین دیگر.....	۷۱

### فهرست منابع

الف) منابع فارسی.....	۷۳
ب) منابع لاتین.....	۷۵
پیوست: پرسشنامه آگاهی و عملکرد فوتبالیست ها .....	



## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۲: عناصر آمادگی ورزشی.....	۲۷
جدول ۱-۴: توزیع تعداد نمونه ها.....	۴۹
جدول ۲-۴: ویژگی های فردی نمونه ها.....	۴۹
جدول ۳-۴: توصیف آماری نمونه ها.....	۵۰
جدول ۴-۴: میزان آگاهی بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب.....	۵۱
جدول ۵-۴: آگاهی بازیکنان نسبت به استفاده از ساق بند.....	۵۲
جدول ۶-۴: آگاهی بازیکنان نسبت به توصیه های تغذیه ای.....	۵۲
جدول ۷-۴: میزان عملکرد بازیکنان در خصوص راهکارهای پیشگیری از آسیب.....	۵۳
جدول ۸-۴: عملکرد بازیکنان در خصوص تکرار تمرینات قدرتی و انعطاف پذیری.....	۵۴
جدول ۹-۴: دلایل بازیکنان برای عدم انجام راهکارهای پیشگیری از آسیب.....	۵۵
جدول ۱۰-۴: رابطه بین آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به گرم کردن و سرد کردن.....	۵۶
جدول ۱۱-۴: رابطه بین آگاهی و عملکرد نسبت به تمرینات انعطاف پذیری.....	۵۷
جدول ۱۲-۴: رابطه بین آگاهی و عملکرد نسبت به تمرینات قدرتی.....	۵۷
جدول ۱۳-۴: رابطه بین آگاهی و عملکرد نسبت به استفاده از وسایل حفاظتی.....	۵۸
جدول ۱۴-۴: رابطه بین آگاهی و سابقه بازیکنان.....	۵۸
جدول ۱۵-۴: رابطه بین عملکرد و سابقه بازیکنان.....	۵۹
جدول ۱۶-۴: مقایسه بین آگاهی بر اساس سطوح مختلف تحصیلی.....	۵۹

جدول ۴-۱۷: مقایسه بین عملکرد بر اساس سطوح مختلف تحصیلی..... ۶۰

جدول ۴-۱۸: مقایسه بین آگاهی بازیکنان در پست های مختلف..... ۶۱

جدول ۴-۱۹: مقایسه بین عملکرد بازیکنان در پست های مختلف..... ۶۱

## فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۶۰.....	نمودار ۱-۴: الف) مقایسه بین آگاهی بازیکنان و ب) مقایسه بین عملکرد بازیکنان بر اساس سطوح تحصیلی مختلف.....
۶۲.....	نمودار ۲-۴: الف) مقایسه بین آگاهی بازیکنان و ب) مقایسه بین عملکرد بازیکنان بر اساس پست های بازی.....

## فهرست اشکال

۱۷.....	شکل ۱-۲: مدل چند عاملی علت شناسی آسیب ورزشکار.....
---------	--

# فصل اول

---

مقدمه

## مقدمه

صدمات ورزشی بیشتر با ورزش قهرمانی و رقابتی در ارتباط است و آشنایی با این صدمات و نحوه پیشگیری و درمان آنها بخشی از علوم ورزشی محسوب می شوند. این امر، از لحاظ نظری و کاربردی، از اهمیت بالایی برخوردار است؛ زیرا فقدان این شناخت، ممکن است به هدف اصلی ورزش، یعنی تأمین سلامتی خدشه وارد کند (غفوریان ۱۳۸۵).

بنا به دلایل فراوان، ممکن است طی فعالیت های ورزشی آسیب هایی رخ دهد. هر قدر شرایط ایمنی محیط و شرایط جسمانی ورزشکار مساعد باشد، باز هم امکان بروز آسیب در این فعالیت ها وجود دارد. این آسیب ها در نتیجه تصادم ورزشکاران با یکدیگر، با کف سالن، با سطح زمین و یا با تجهیزات ورزشی ایجاد می شوند. از دست دادن موقت کنترل بدن نیز ممکن است سبب بروز آسیب هایی شود که شدت این آسیب ها از مقیاس جزئی تا شدید متغیر می باشد (آلسن و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴). بدیهی است با افزایش مسابقات و بازیها میزان آسیب ها هم افزایش می یابد و با توجه به فشار زیاد تمرین روی بازیکنان رده بالا، احتمال آسیب دیدگی در آنها بیشتر می شود (رهنما، ۱۳۸۷؛ آلسن و همکاران، ۲۰۰۴). سهم بزرگی از آسیبهای ورزشی بین افراد ۱۰ تا ۳۰ سال رخ می دهد و ورزشهای تیمی دو سوم از آسیبهها را شامل می شود (غفوریان، ۱۳۸۵). میزان آسیبهای مشخص شده در فوتبال نسبت به رشته هایی چون راگبی، هاکی، هندبال و بسکتبال بیشتر است (کاراتر و سانچاری<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ ریلی و ویلیامز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳؛ اندرز و مایکلبوست<sup>۴</sup>، ۲۰۰۸). در مطالعه ای که در کشور سوئد انجام گرفت، نشان داد، آسیب در فوتبال ۳۸/۹٪ و سه رشته بسکتبال، هندبال و والیبال ۱۰/۹٪ را به خود اختصاص داده اند (غفوریان، ۱۳۸۵). میزان آسیب از ۰/۵ آسیب در هر هزار ساعت بازی تا ۳۵ آسیب در هر هزار ساعت بازی در تحقیقات مختلف گزارش شده است (بهر و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۰۹؛ آسترید و دیتر<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲؛ گیزا و همکاران<sup>۷</sup>، ۲۰۰۴). تحقیقات روی فوتبال بانوان نشان می دهد، ۶۰٪ آسیبهها در اندام تحتانی و بویژه زانو روی می دهد که نیمی از آسیبهای زانو مربوط به لیگامانها، خصوصاً لیگامان صلیبی قدامی است (گیزا

---

<sup>1</sup> L Olsen

<sup>2</sup> J Carruthers and C Sanctuary

<sup>3</sup> Reilly T and M Williams

<sup>4</sup> Anders H and G Myklebust

<sup>5</sup> Roald Bahr

<sup>6</sup> Astrid & Dieter

<sup>7</sup> E Giza

وهمکاران، ۲۰۰۴). به دلیل تفاوت‌های ساختاری و هورمونی بین زنان و مردان، میزان آسیب‌های لیگامان صلیبی قدامی در زنان ۳ تا ۵ برابر مردان گزارش شده است (گیزا و همکاران، ۲۰۰۴؛ سارا و الین<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

بسیاری از آسیب‌های ورزشی قابل پیشگیری هستند، اما چنانچه تدابیری برای آنها نیندیشیم، وقوع آسیب دیدگی ورزشی افزایش می‌یابد (آلسن و همکاران، ۲۰۰۴). پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، بهترین راه درمان محسوب می‌شود. برنامه‌های بدنسازی جهت افزایش قدرت، انعطاف، تعادل و همچنین استفاده از تجهیزات مناسب، می‌توانند تا حد زیادی مانع از بروز آسیب شوند که البته برای تحقق این هدف، بایستی سطح دانش و آگاهی مربیان و ورزشکاران را در رابطه با فواید این برنامه‌ها ارتقاء داد (کری و هاگل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷؛ میچل و کاستر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). در تحقیق مروری که روی ۴۴ مقاله صورت گرفته است، نتایج حاکی از اثر بخشی برنامه‌های پیشگیری از آسیب بر روی کم شدن میزان آن است (آلسن و همکاران، ۲۰۰۴). برای مثال با اجرای یک دوره گرم کردن صحیح، میزان شیوع آسیب در زنان فوتبالیست ۶۸٪ کاهش نشان داد (گیزا و همکاران، ۲۰۰۴).

عدم آگاهی ورزشکاران و مربیان و عدم برنامه ریزی دقیق برای پیشگیری از آسیب ورزشی باعث گردیده است تا برخی از ورزشکاران زنده مجبور به ترک ورزش شده و یا به دلیل ترس و نگرانی از مصدومیت مجدد، نتوانند با انگیزه و رغبت مناسبی در صحنه رقابت‌های ورزشی حاضر شوند (آلسن و همکاران، ۲۰۰۴). در تحقیقات مختلف، دانش و آگاهی ورزشکاران نسبت به استراتژی‌های پیشگیری از آسیب، متفاوت گزارش شده است (عباسی، ۱۳۸۶؛ باتون و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷؛ هاوکینز و فولر<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸).

بدیهی است که رشد آگاهی‌های بازیکنان و مربیان در رابطه با عوامل آسیب‌زا و راهکارهای پیشگیری از آسیب ورزشی از ضرورت بالایی برخوردار است. بنابراین برای تحقق آن لازم است اقدامات وسیعی بعمل آید که عرصه پژوهش و تحقیقات علمی در این زمینه یکی از موارد خاص می‌باشد.

---

<sup>1</sup> Sarah E.Elin

<sup>2</sup> A ckery & B E hagel

<sup>3</sup> Michael C & koester

<sup>4</sup> Button

<sup>5</sup> Richard D Hawkins & Fuller

## بیان مسئله

کشیدگی عضله و لیگامان در بین زنان فوتبالیست آمریکایی، ۵۰٪ گزارش شده است و ۵۰٪ بقیه، مربوط به کوفتگی، شکستگی و سایر عوامل بوده است (گیزا و همکاران، ۲۰۰۴). مطلب مذکور، بیانگر این نکته می باشد که تنها با تدوین اصولی تمرینات قدرتی و انعطافی، همچنین گرم کردن صحیح قبل از تمرینات و مسابقات می توان میزان آسیبه‌ها را تا ۵۰٪ کاهش داد.

اولین قدم برای پیشگیری از آسیبه‌های ورزشی، شناسایی مکانیسم آسیب و علل تاثیرگذار در پیدایش آن می باشد (سیاح، ۱۳۸۶؛ رهنما، ۱۳۸۷؛ آرنی و همکاران<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵). عوامل مختلفی در بروز آسیب‌های ورزشی دخیل هستند که به طور کلی آنها را به دو دسته تقسیم می کنند: 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، سطح آمادگی جسمانی را شامل می شود. عوامل بیرونی به محیط اطراف ورزشکار مربوط بوده و در بروز و تشدید آسیب مؤثر می باشد که از جمله می توان به استفاده از وسایل حفاظتی، شرایط آب و هوایی و شرایط تغذیه ای اشاره کرد (چان و فانگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸؛ آسترید و دیتز، ۲۰۰۲؛ ویل و استفان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). با کنترل این عوامل توسط ورزشکاران و مربیان، آسیبه‌ها قابل پیشگیری هستند. بنابراین می توان ادعا کرد، آمادگی جسمانی مطلوب (قدرت، انعطاف پذیری، استقلال قلبی-عروقی، چابکی)، گرم کردن کافی قبل از تمرین و مسابقه، پوشش ورزشی مناسب، استفاده از وسایل و تجهیزات ورزشی، از جمله راهکارهای پیشگیری از آسیب می باشد (جایا، ۱۳۸۸). واضح است که لازمه کنترل مفید و مؤثر، وجود دانش و مهارت کافی می باشد. برای مثال سلیگارد و همکاران<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) نشان دادند که گرم کردن قبل از تمرینات، آسیبه‌های حاد و مزمن را در زنان فوتبالیست تا حد زیادی کاهش می دهد. همچنین بیان کردند، با افزایش آگاهی و دانش بازیکنان نسبت به فواید گرم کردن قبل از تمرینات، میزان شیوع آسیب، تا ۶۰٪ کاهش می یابد. پافیس و همکاران<sup>۵</sup> (۲۰۰۷) اشاره کردند که یک دوره تمرینات تعادلی روی کاهش آسیب فوتبالیستها

---

<sup>1</sup> Arni

<sup>2</sup> K chan & Fong

<sup>3</sup> Will. & Stephan

<sup>4</sup> torbjem Soligard

<sup>5</sup> Pafia

بسیار مؤثر بوده است. همچنین در تحقیقی مروری مشخص شد که استفاده از تجهیزات مناسب، باعث کاهش میزان آسیب می شود (لیز و بلیکلی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷).

بنابراین، عواملی همچون آموزش، پیش بینی امکانات، پیشگیری و تکنیکهای صحیح، مؤثرترین راه ها جهت به حداقل رسیدن صدمات ورزشی می باشد (آسترید و دیتز، ۲۰۰۲). با این وجود، می توان گفت یکی از مسائل بسیار مهم در ورزش که برای بسیاری از ورزشکاران از گذشته تا به امروز به صورت یک معضل در آمده است، مسئله آسیب ورزشکاران می باشد. محقق به دنبال پاسخ این سؤال است که آیا کمبود یا عدم آگاهی ورزشکاران از آسیب و یا عدم اجرای این راهکارها می تواند به عنوان عاملی جهت افزایش میزان آسیب در فوتبالست ها باشد؟

با توجه به اهمیت موضوع، محقق به بررسی رابطه بین میزان آگاهی و عملکرد بانوان لیگ برتر فوتبال کشور نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب پرداخته است.

## اهمیت و ضرورت تحقیق

شیوع آسیب های فوتبال در کشورهای مختلف متفاوت گزارش شده است. مورگان<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۱) شیوع ۳۵/۳ آسیب در ۱۰۰۰ ساعت مسابقه در لیگ برتر فوتبال آمریکا را گزارش کردند. رهنما و همکاران (۱۳۸۵)، ۱۲۱ آسیب در ۳۸ مسابقه یا ۳/۱۸ آسیب در هر مسابقه را برای تیم های اصفهانی لیگ برتر ایران گزارش کرده اند.

این آسیب ها علاوه بر اینکه سلامت بازیکنان را تهدید کرده و باعث دور بودن آنها از صحنه ورزش می گردد (آلبرت و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹)، موجب هدر رفتن سالیانه میلیون ها یورو از منابع مالی باشگاهها می شود. اکستراند و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که هر آسیب به وجود آمده به طور میانگین، غیبت در چهار مسابقه را به همراه دارد. بعلاوه منابع مالی از دست رفته به علت غیبت ناشی از آسیب بازیکنان، در فصل ۱۹۹۹-۲۰۰۰ در لیگ فوتبال انگلیس (۹۲ باشگاه) حدود ۱۲۵ میلیون یورو (۱/۴ میلیون یورو در هر تیم) بوده است (زارعی، ۱۳۸۷). در حالی که تحقیقات نشان

<sup>1</sup> Liz and Chris Bleakley

<sup>2</sup> Morgan B

<sup>3</sup> Albert



می دهد با اجرای برنامه های پیشگیرانه، صدمات ورزشی به طور چشمگیری کم می شود. برای مثال گرم کردن و سرد کردن، استفاده از کفش مناسب و استفاده از محافظ مچ پا، باعث کاهش ۷۵ درصدی آسیب زانو و مچ می شود و همچنین اجرای یک برنامه تمرین قدرتی روی لیگامان صلیبی قدامی، میزان آسیب آن را به طور قابل توجهی کاهش می دهد (آلسن و همکاران، ۲۰۰۴).

کاملاً مشخص است که در اجرای راهکارهای پیشگیرانه، ورزشکار فاکتور اصلی است. اوست که سلامت و موفقیت و یا آسیب و شکست را در آینده خود ثبت می کند. در این زمینه میزان شناخت و دانش وی نسبت به استراتژی های پیشگیری از آسیب و میزان عمل به این دانش حائز اهمیت است. تحقیقات نشان داده اند که میزان آگاهی ورزشکاران نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب در میزان شیوع آسیب نقش تعیین کننده دارد. مریم عباسی (۲۰۰۷) بیان کرد، میزان آگاهی و عملکرد زنان ورزشکار نسبت به راهکارهای پیشگیری نسبتاً ضعیف است.

در تحقیقی که روی لیگ برتر فوتبال آقایان صورت گرفت، نتایج حاکی از کمبود اطلاعات بازیکنان در زمینه رژیم غذایی و وسایل محافظتی است و در مورد گرم کردن و سرد کردن و تمرینات قدرتی - انعطافی در حد مطلوبی است (مقامی، ۱۳۸۳). همچنین سینتیا و وارد<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) در تحقیق خود به نتایج مشابه دست پیدا کردند.

بنابراین با توجه به رشد صعودی تعداد بانوان فوتبالیست و پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و روانی ناشی از آسیب ها، طراحی و بکار بردن برنامه های پیشگیرانه که شیوع آسیب ها را کاهش می دهد ضروری به نظر می رسد. بدیهی است که با مشخص شدن میزان شیوع آسیب و بررسی میزان آگاهی بازیکنان نسبت به مسائل پیشگیرانه و عملکرد آنها در این خصوص، می توان کمبود ها را به راحتی شناسایی و در رفع آنها کوشید و به این ترتیب با کاهش میزان آسیب دیدگی، منابع مالی باشگاه ها به جای صرف در امور درمانی، در مسیر پیشرفت بازیکن و باشگاه هزینه شود.

---

<sup>1</sup> Cynthia & Ward

## اهداف تحقیق

### • هدف کلی

هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب در لیگ برتر فوتبال بانوان کشور می باشد.

### • اهداف اختصاصی

- ۱- بررسی رابطه بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به گرم کردن و سرد کردن.
- ۲- بررسی رابطه بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به تمرینات انعطاف پذیری.
- ۳- بررسی رابطه بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به تمرینات قدرتی.
- ۴- بررسی رابطه بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به استفاده از وسایل حفاظتی.
- ۵- بررسی رابطه بین میزان آگاهی بازیکنان و سابقه بازی.
- ۶- بررسی رابطه بین میزان عملکرد بازیکنان و سابقه بازی.
- ۷- مقایسه بین میزان آگاهی بازیکنان بر اساس سطح تحصیلات.
- ۸- مقایسه بین میزان عملکرد بازیکنان بر اساس سطح تحصیلات.
- ۹- مقایسه بین میزان آگاهی بازیکنان بر اساس پست های بازی.
- ۱۰- مقایسه بین میزان عملکرد بازیکنان بر اساس پست های بازی.

## فرضیه های تحقیق

- ۱- بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به گرم کردن و سرد کردن، ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۲- بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به تمرینات انعطاف پذیری، ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۳- بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به تمرینات قدرتی، ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۴- بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به استفاده از وسایل حفاظتی، ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۵- بین میزان آگاهی بازیکنان و سابقه بازی آنها، ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۶- بین میزان عملکرد بازیکنان و سابقه بازی آنها، ارتباط معنی داری وجود دارد.
- ۷- بین میزان آگاهی بازیکنان بر اساس سطوح مختلف تحصیلی، تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۸- بین میزان عملکرد بازیکنان بر اساس سطوح مختلف تحصیلی، تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۹- بین میزان آگاهی بازیکنان بر اساس پست های بازی، تفاوت معنی داری وجود دارد.
- ۱۰- بین میزان عملکرد بازیکنان بر اساس پست های بازی، تفاوت معنی داری وجود دارد.

## پیش فرض های تحقیق

- ۱- آزمودنی ها، با صداقت به سؤالات پاسخ داده اند.
- ۲- آزمودنی ها، اطلاعات گذشته خویش را در رابطه با سؤالات به خاطر داشته و به درستی به سؤالات پاسخ داده اند.

## محدودیت های تحقیق

- ۱- محدود بودن منابع تحقیق داخلی و خارجی در رابطه با موضوع حاضر.

## تعریف واژه ها و اصطلاحات

### • آسیب ورزشی

هر گونه شرایطی که باعث دور بودن ورزشکار از تمرین یا مسابقه شود (وانگ و هانگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۵).

### • تغذیه

عبارت است از علم اجزای تشکیل دهنده مواد غذایی که برای زندگی بشر لازم و ضروری است. این مواد ضروری برای حیات رژیم غذایی را تشکیل می دهند (آرن هریم و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). در بیان دیگر تغذیه را علم استفاده از مواد مغذی برای بدن به شکل صحیح و مناسب می دانند (دریسکل<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰).

---

<sup>1</sup> Wong & Hong

<sup>2</sup> ARNHrim

<sup>3</sup> Driskell