



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد
تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان:

**مقایسه فراوانی آسیب‌های مسابقه‌ای کاراته‌کاران نخبه سبک‌های کنترلی و
غیرکنترلی و تعیین علل احتمالی آن‌ها**

استاد راهنما:

دکتر مهرداد فتحی

استاد مشاور:

دکتر سید علی اکبر هاشمی جواهری

نگارش:

امین بهبودی

تابستان ۱۳۸۸

تقديم به تو:

تقدیر و سپاس

سپاس و ستایش از آن یگانه بی‌همتایی است که اقتضای گرمش آموختن است.

ن والقلم وما یسطرون

مقایسه فراوانی آسیب‌های مسابقه‌ای کاراته‌کاران نخبه سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی و تعیین علل احتمالی آن‌ها

استاد راهنما: دکتر مهردادفتحی

استاد مشاور: دکتر سید علی اکبر هاشمی جواهری

دانشجو: امین بهبودی

چکیده فارسی

هدف: این تحقیق به منظور مقایسه فراوانی آسیب‌های مسابقه‌ای کاراته‌کاران نخبه سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی و تعیین علل احتمالی آن‌ها انجام شد.

روش: روش اجرای این تحقیق از نوع تحقیقات توصیفی - میدانی با بهره‌گیری از شیوه مشاهده آسیب‌های مسابقه‌ای سبک‌های کاراته بود. جامعه آماری شامل تمامی کاراته‌کاران شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور (انتخابی تیم ملی) در سال ۱۳۸۷ بود و نمونه آماری تحقیق شامل ۵۰ نفر از کاراته‌کاران بود که حداقل سه سال سابقه شرکت در مسابقات را داشتند، با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها از طریق معاینه و تشخیص توسط پزشک و علل احتمالی بروز آسیب‌های ورزشی بوسیله پرسشنامه صورت گرفت. پرسشنامه شامل ۱۸ سؤال می‌باشد، که ورزشکاران با دادن اولویت ۱ الی ۵ به آنها پاسخ دادند. پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب پایایی آزمون مجدد ۰/۸۴ محاسبه گردید. این مقدار در سطح معناداری ($P < 0/05$) به دست آمد. پس از اتمام معاینات پزشکی و تکمیل پرسشنامه‌ها به صورت مصاحبه‌ای توسط ورزشکار با حضور مربی و جمع‌آوری داده‌ها و نیز ورود آنها در محیط نرم افزاری SPSS، با استفاده از این نرم افزار، داده‌های خام با کمک آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج ذیل به دست آمد.

نتایج: در کاراته کنترلی، سر و صورت با ۴۵/۵۲ درصد؛ در کاراته غیرکنترلی، اندام تحتانی با ۳۶/۷۸ درصد؛ آسیب پذیرترین عضو را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین میان میزان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی بخش‌های مختلف بدن رابطه معنادار وجود دارد ($P < 0/05$).

آسیب عضلانی_وتری در کاراته کنترل‌ی با ۳۸/۷۰ درصد و در کاراته غیرکنترلی با ۴۷/۱۲ درصد؛ بارزترین آسیب را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین میان میزان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی و سبک‌های کنترل‌ی و غیرکنترلی کاراته رابطه معنادار وجود دارد ($P < 0.05$).

در کاراته کنترل‌ی دهان (لب) با ۱۳/۸۲ درصد و در کاراته غیرکنترلی جناغ سینه با ۲۴/۱۳ درصد؛ آسیب پذیرترین عضو را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین، در مجموع به ترتیب: جناغ سینه با ۱۰، انگشتان دست و ساق با ۹/۵۲، دهان (لب) با ۸/۰۹ درصد، آسیب پذیرترین عضو را به خود اختصاص داده‌اند.

در کاراته کنترل‌ی، بریدگی (پارگی) با ۱۲/۹۰ درصد؛ در کاراته غیرکنترلی، کوفتگی با ۳۶/۷۸ درصد؛ بارزترین آسیب را به خود اختصاص داده‌اند. همچنین، در مجموع به ترتیب: کوفتگی با ۲۱/۳۲، کبودی با ۱۱/۳۷ و آسیب غضروف مفصل با ۱۰/۹۰ درصد، بارزترین آسیب را به خود اختصاص داده‌اند.

در مجموع سرد بودن بدن (گرم نکردن کافی بدن قبل از تمرین یا مسابقه)، عدم آمادگی جسمانی کافی، و ماهیت رشته ورزشی احتمالاً بالاترین علل بروز آسیب‌های ورزشی را به خود اختصاص داده‌اند.

واژه های کلیدی: آسیب های ورزشی، کاراته کنترل‌ی، کاراته غیرکنترلی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ب	تقدیم
ج	تقدیر
د	چکیده فارسی
و	فهرست مطالب
ح	فهرست جداول
ی	فهرست نمودارها
۱	فصل اول: طرح تحقیق
۲	مقدمه
۳	بیان مسأله
۵	ضرورت و اهمیت تحقیق
۷	اهداف تحقیق
۸	فرضیه‌های تحقیق
۹	سوالات تحقیق
۱۰	تعریف واژه‌ها
۱۳	فصل دوم: ادبیات تحقیق
۱۴	مبانی نظری
۱۵	آشنایی با کاراته
۱۶	آسیب دیدگی در ورزش
۱۷	آسیب‌های ورزشی کاراته
۱۸	آسیب‌های سر، صورت و گردن
۲۱	آسیب‌های اندام فوقانی، تنه و ستون فقرات
۲۲	آسیب‌های اندام تحتانی
۲۳	آسیب‌های رایج در کاراته
۲۴	مکانیزم ایجاد آسیب‌های رایج در کاراته
۲۵	مبانی تجربی
۲۵	تحقیقات داخل کشور
۲۶	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۲۹	فصل سوم: روش تحقیق
۳۰	روش تحقیق
۳۰	جامعه و نمونه آماری و روش نمونه‌گیری
۳۱	متغیرهای تحقیق

۳۱	ابزار اندازه‌گیری
۳۱	روش تهیه پرسشنامه علل احتمالی آسیب‌های ورزشی
۳۲	تعیین نوع و محل آسیب‌های ورزشی
۳۲	روش جمع‌آوری اطلاعات
۳۴	پیش‌فرض‌های تحقیق
۳۴	محدودیت‌های تحقیق
۳۵	روش آماری
۳۶	فصل چهارم: یافته‌های تحقیق
۳۷	توصیف آماری داده‌ها
۵۱	استنباط آماری داده‌ها
۵۱	آزمون فرضیه‌های تحقیق
۶۲	سوالات تحقیق
۶۶	فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری
۶۷	خلاصه تحقیق
۶۸	نتایج تحقیق
۷۲	بحث و بررسی نتایج تحقیق
۷۵	نتیجه‌گیری کلی
۷۶	پیشنهاد‌های مبتنی بر یافته‌های تحقیق
۷۷	پیشنهاد‌هایی برای آینده
۷۸	فهرست منابع
۸۴	پیوست
۸۸	چکیده انگلیسی

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۳۰	جدول شماره ۱-۳: آماره‌های مرکزی و پراکندگی سن، قد، وزن، توده بدن و سابقه ورزشی کاراته‌کاران
۳۷	جدول شماره ۱-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی سر و صورت در سبک‌های مختلف کاراته
۳۸	جدول شماره ۲-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی تنه و ستون مهره‌ها در سبک‌های مختلف کاراته
۴۰	جدول شماره ۳-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی اندام فوقانی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۱	جدول شماره ۴-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی اندام تحتانی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۲	جدول شماره ۵-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی پوستی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۴	جدول شماره ۶-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی عضلانی-وتری در سبک‌های مختلف کاراته
۴۵	جدول شماره ۷-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی مفصلی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۶	جدول شماره ۸-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی استخوانی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۷	جدول شماره ۹-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع درد در سبک‌های مختلف کاراته
۴۸	جدول شماره ۱۰-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی بخش‌های بدن در سبک‌های مختلف کاراته
۴۹	جدول شماره ۱۱-۴: فراوانی و درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی در سبک‌های مختلف کاراته
۵۱	جدول شماره ۱۲-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی سر و صورت و سبک‌های مختلف کاراته
۵۲	جدول شماره ۱۳-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی تنه و ستون مهره‌ها و سبک‌های مختلف کاراته
۵۳	جدول شماره ۱۴-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی اندام‌های فوقانی و سبک‌های مختلف کاراته
۵۴	جدول شماره ۱۵-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی اندام‌های تحتانی و سبک‌های مختلف کاراته
۵۵	جدول شماره ۱۶-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی پوستی و سبک‌های مختلف کاراته
۵۶	جدول شماره ۱۷-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی عضلانی-وتری و سبک‌های مختلف کاراته
۵۷	جدول شماره ۱۸-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی مفصلی-لیگامانی و سبک‌های مختلف کاراته
۵۸	جدول شماره ۱۹-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع آسیب‌های ورزشی استخوانی و سبک‌های مختلف کاراته

۵۹	جدول شماره ۲۰-۴: آزمون مجذور کای مقایسه میان فراوانی انواع درد و سبک‌های مختلف کاراته
۶۰	جدول شماره ۲۱-۴: فراوانی، درصد فراوانی نسبی و آزمون استقلال بخش‌های مختلف بدن در سبک‌های مختلف کاراته
۶۱	جدول شماره ۲۲-۴: فراوانی، درصد فراوانی نسبی و آزمون استقلال نوع آسیب در سبک‌های مختلف کاراته
۶۲	جدول شماره ۲۳-۴: رتبه درصد فراوانی نسبی نواحی آسیب دیده در سبک‌های مختلف کاراته
۶۳	جدول شماره ۲۴-۴: رتبه درصد فراوانی نسبی بارزترین آسیب‌های ورزشی در سبک‌های مختلف کاراته
۶۴	جدول شماره ۲۵-۴: رتبه درصد فراوانی نسبی علل بروز آسیب‌های ورزشی در سبک‌های مختلف کاراته

فهرست نمودارها

صفحه	عنوان
۳۸	نمودار ۱-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی سر و صورت در سبک‌های مختلف کاراته
۳۹	نمودار ۲-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی تنه و ستون مهره‌ها در سبک‌های مختلف کاراته
۴۰	نمودار ۳-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی اندام فوقانی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۲	نمودار ۴-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی اندام تحتانی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۳	نمودار ۵-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی پوستی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۴	نمودار ۶-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی عضلانی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۶	نمودار ۷-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی مفصلی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۷	نمودار ۸-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی استخوانی در سبک‌های مختلف کاراته
۴۸	نمودار ۹-۴: درصد فراوانی نسبی انواع درد در سبک‌های مختلف کاراته
۴۹	نمودار ۱۰-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی بخش‌های مختلف بدن در سبک‌های مختلف کاراته
۵۰	نمودار ۱۱-۴: درصد فراوانی نسبی انواع آسیب‌های ورزشی در سبک‌های مختلف کاراته

فصل اول

طرح تحقیق

مقدمه

حرکت و ورزش لازمه حیات انسانها می‌باشد. ورزشکاران در همه سطوح حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای برای سلامتی خویش و دستیابی به مقام قهرمانی، تمرینات شدید و مستمری را متحمل می‌شوند. موفقیت و کسب عناوین قهرمانی در رشته‌های مختلف ورزشی اگر هدف اصلی ورزش نباشد، یقیناً در اولویت بالایی قرار دارد. این امر به دلایل اقتصادی و اجتماعی برای ورزشکاران حائز اهمیت است. دستیابی به موفقیت‌های مهم ورزشی تنگناها و مشکلات بسیاری دارد که آسیب‌های ورزشی یک نمونه بارز آن است (۳). از آنجا که نقش ارزنده تربیت بدنی و ورزش حفظ سلامت و تندرستی افراد، ارتقاء قابلیت‌های جسمانی و روانی می‌باشد. اما گاهی اوقات فعالیت‌های ورزشی مختلف، از جمله کاراته به دلایل گوناگون با صدمات و ضایعات بدنی همراه است، که بعضاً ممکن است موجب از دست رفتن سلامتی و آمادگی کاراته کاران شود و در برخی موارد آنها را برای همیشه به ترک از فعالیت‌های ورزشی و قهرمانی وا دارد. رشته کاراته از شرق آسیا در سال ۱۹۰۰ آغاز شده و در آسیا، اروپا، و آمریکا رشد فزاینده‌ای داشته است. تمرینات و مسابقات کاراته در سنین مختلف جمعیت زیادی را در دنیا به خود مشغول کرده است. ولی از طرف دیگر به دنبال تمرینات شدید و نوع ماهیت کاراته صدماتی نیز گریبانگیر کاراته کاران شده است (۴۳).

میزان مشارکت در هنرهای رزمی به سرعت در ۱۰ الی ۱۵ سال گذشته رشد و توسعه پیدا کرده است. به طوریکه امروزه حدود ۸ میلیون آمریکایی در ورزش کاراته مشغول به فعالیت اند و نیز بانوانی که در این ورزش فقط برای تناسب اندام فعالیت دارند رو به افزایش است و همچنین رسانه‌های تصویری، کودکان را به این فعالیت علاقمند کرده است. و دیگر فواید کاراته را می‌توان پیشرفت مرتب و تناسب اندام، اعتماد به نفس، نیرومندی، هماهنگی، تعادل و انعطاف پذیری نام برد. (۴۴)

بیان مسأله

امروزه بسیاری از مربیان تربیت بدنی افزایش میزان صدمات ورزشی میان ورزشکاران را به عواملی چون؛ آمادگی بدنی، سبک زندگی غیرفعال، بی توجهی نسبت به فعالیت های بدنی و تجهیزات نامناسب، آموزش نادرست، عادات غذایی نامطلوب و ... نسبت می دهند، و از آنجایی که آسیب های ورزشی لطمات جبران ناپذیری را برای ورزشکار، مربی و تیم های ورزشی در پی دارند و هدف از پرداختن به فعالیت های حرکتی و ورزشی، کسب مدال، شکستن رکورد و پیروزی در مسابقه و... می باشد، با وقوع آسیب دیدگی و جراحات سلامتی افراد به مخاطره می افتد. معلولیت جسمی، از دست دادن سلامت و آمادگی، ترس از آسیب مجدد و کاهش اعتماد به نفس، سبب کناره گیری و یا شرکت نکردن در فعالیت های ورزشی و حرکتی می شود.

وقوع آسیب ها و صدمات ورزشی در فعالیت های حرکتی و ورزشی از جمله کاراته امری اجتناب ناپذیر و به لحاظ بهداشتی، درمانی، آموزشی، اجتماعی و اقتصادی در خور توجه جدی کارشناسان علوم پزشکی - ورزشی است. با توجه به این که آسیب دیدگی موجب می شود که کاراته کار برای مدتی کوتاه و یا برای همیشه از صحنه رقابت دور بماند؛ آگاهی و شناخت کاراته کاران از آسیب های شایع می تواند موجبات استفاده و بکارگیری از راهکارهای پیشگیرانه را فراهم ساخته و صدمات این رشته را کاهش دهد.

امروزه کاراته یکی از پرطرفدارترین رشته های ورزشی در دنیا است به طوری که در دهه های اخیر شاهد رشد چشمگیر خیل علاقمندان به این رشته در عرصه بین المللی و ایران هستیم. کاراته با توجه به وسعت و تعدد سبک های آن به دو بخش کاراته کنترلی که ماهیت سرعتی داشته و کاراته غیر کنترلی که ماهیت قدرتی دارد تقسیم بندی می شود (۵). این تقسیم بندی به علت قوانین و مقررات اجرایی در مسابقات آنها می باشد که در کاراته کنترلی بیشتر ضربات با دستکش به سر و صورت برخورد دارد و با دادن امتیاز به حریف همراه می باشد (۴)، در صورتیکه در کاراته غیر کنترلی ضربات با تمام قدرت و بدون دستکش بجز سر و صورت به تمامی نقاط بدن زده می شود و با از پا درآوردن حریف امتیاز رد و بدل می شود که باعث آسیب دیدگی ورزشکاران در مسابقه ای می شود (۱۳).

از طرف دیگر استفاده نادرست از وسایل و تجهیزات مسابقه عاملی دیگر در بروز و تفاوت در نوع آسیب و محل آسیب دیدگی در سبک‌های کنترلی و غیر کنترلی کاراته می‌باشد. که این تحقیق در جهت بررسی عمیق و علمی این مسئله انجام گرفته است.

با توجه به موارد یاد شده اکنون محقق به دنبال پاسخ به این سوال است که اولاً میزان فراوانی آسیب‌ها چقدر است و به دنبال آن آیا بین میزان فراوانی و آسیب‌های مسابقه‌ای سبک‌های کنترلی و غیر کنترلی کاراته میان کاراته کاران نخبه کشور تفاوت وجود دارد؟ و همچنین علل احتمالی آسیب‌های سبک‌های کنترلی و غیر کنترلی کاراته چیست؟

ضرورت و اهمیت تحقیق

هر چند وقوع خطر آسیب دیدگی با رخداد‌های ورزشی درهم آمیخته و امری اجتناب ناپذیر است؛ ولی بسیاری از آن‌ها قابل پیشگیری‌اند. پی بردن به علل هر آسیب می‌تواند به جلوگیری از وقوع آن کمک شایانی نماید. با شناخت علل و سازوکار آسیب‌ها و صدمات در رشته‌های ورزشی گوناگون ضمن شناخت ارتباط میان ویژگی ورزش و آسیب می‌توان با رعایت نکات ایمنی و مراقبت‌های بهداشتی و با استفاده بهینه از وسایل حفاظتی مرغوب احتمال وقوع آسیب‌ها را از بین برده و یا کاهش داد تا ورزشکاران بتوانند با خاطری آسوده و فارغ از هر گونه نگرانی با علاقه و رغبت بیشتری به تمرین فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بپردازند. لذا به منظور دستیابی به اهداف تربیت‌بدنی و ورزش و ارتقای سلامت عمومی، کاهش صدمات و آسیب‌های ورزشی می‌توان از طریق شناخت و بررسی علل ایجاد آسیب‌ها، روش‌های پیشگیری، تشخیص، توانبخشی و نوتوانی را توسعه و زمینه بروز پیامدهای منفی ناشی از آسیب‌های ورزشی را در میان ورزشکاران کاهش داد.

اگرچه تعداد زیادی مطالعه برای مشخص کردن خطرات هنرهای رزمی انجام شده است. اکثر مطالعات بر روی مسابقات تمرکز داشته است و به نظر می‌رسد این رویدادها دارای بیشترین خطر از نظر آسیب‌های ورزشی باشند (۳۱). در این بین دلایل بسیاری وجود دارند که موجب بروز آسیب‌های ورزشی می‌شود، به طوری که بعضی از آنها ریشه در وجود ورزشکار دارد و بعضی دیگر به عوامل محیطی مربوط می‌شود. در عین حال تمرینات و مسابقات متوالی و طاقت فرسا زمینه ایجاد آسیب را فراهم می‌کند (۲).

از سوی دیگر ورزشکاران نخبه به عنوان سرمایه ورزشی کشورها محسوب می‌شوند که در صورت کسب عناوین قهرمانی در صحنه بین‌المللی باعث افتخار و غرور ملی برای مملکت خواهند شد. لذا هر گونه آسیبی که به این ورزشکاران وارد آید و آنها را از صحنه‌های رقابت به صورت مقطعی یا دائم دور کند می‌تواند علاوه بر لطمه ورزشی به عنوان یک صدمه اجتماعی – فرهنگی آن کشور به حساب آید (۸).

واضح است اگر بتوانیم عوامل به وجود آورنده آسیب‌ها و نیز آسیب‌های رایج را در کاراته شناسایی کنیم و راه حلی برای به حداقل رساندن و پیشگیری از وقوع آن‌ها ارائه دهیم؛ گام بزرگی در زمینه حفظ سلامت کاراته کاران و نیز جلوگیری از صرف هزینه‌های مضاعفی که برای بهبود افراد آسیب دیده مصرف می‌شود؛ برداشته‌ایم. و

با توجه به اینکه بنظر می‌رسد هیچ‌گونه تحقیقی در مورد بررسی و مقایسه‌ی میزان آسیب‌های مسابقات کاراته در سبک‌های کنترلی و غیر کنترلی و تعیین علل احتمالی آن‌ها انجام نشده است، انجام این تحقیق ضرورت و اهمیت بیشتری پیدا خواهد کرد.

اهداف تحقیق

هدف کلی:

" هدف کلی از این پژوهش مقایسه فراوانی آسیب‌های مسابقه ای کاراته‌کاران نخبه سبک‌های کنترلی و غیر کنترلی و تعیین علل احتمالی آن‌ها می‌باشد. "

اهداف ویژه:

۱. مقایسه فراوانی آسیب‌های سروصورت کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۲. مقایسه فراوانی آسیب‌های تنه و ستون مهره‌های کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۳. مقایسه فراوانی آسیب‌های اندام فوقانی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۴. مقایسه فراوانی آسیب‌های اندام تحتانی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۵. مقایسه فراوانی آسیب‌های پوستی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۶. مقایسه فراوانی آسیب‌های عضلانی-وتری کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۷. مقایسه فراوانی آسیب‌های مفصلی-لیگامانی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۸. مقایسه فراوانی آسیب‌های استخوانی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۹. مقایسه فراوانی انواع درد کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۱۰. تعیین آسیب پذیرترین عضو در کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۱۱. تعیین بارزترین آسیب‌های ورزشی در کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی
۱۲. تعیین علل احتمالی آسیب‌های کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی

فرضیه‌های تحقیق:

۱. میان میزان فراوانی آسیب‌های سروصورت کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
۲. میان میزان فراوانی آسیب‌های تنه و ستون مهره‌های کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
۳. میان میزان فراوانی آسیب‌های اندام‌های فوقانی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
۴. میان میزان فراوانی آسیب‌های اندام‌های تحتانی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
۵. میان میزان فراوانی آسیب‌های پوستی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
۶. میان میزان فراوانی آسیب‌های عضلانی-وتیری کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
۷. میان میزان فراوانی آسیب‌های مفصلی-لیگامانی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
۸. میان میزان فراوانی آسیب‌های استخوانی کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.
۹. میان میزان فراوانی انواع درد کاراته‌کاران نخبه در سبک‌های کنترلی و غیرکنترلی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

سؤالات تحقیق:

- ۱- آسیب پذیرترین عضو در کاراته کاران نخبه سبکهای کنترلی و غیر کنترلی کدام است؟
- ۲- بارزترین آسیب های ورزشی در کاراته کاران نخبه سبکهای کنترلی و غیر کنترلی کدام است؟
- ۳- علل احتمالی وقوع آسیب های کاراته کاران نخبه سبکهای کنترلی و غیر کنترلی کدام است؟

تعریف واژه‌ها

آسیب ورزشی: هر حادثه مرتبط با ورزش که منجر به محدود شدن فعالیت های بدن ورزشکاران حتی در برخی موارد باعث از دست رفتن تندرستی ورزشکار می شود و گاهی به ترک همیشگی ورزشکار از فعالیتهای ورزشی می انجامد (۱۳،۹،۲).

سائیدگی^۱: گسیختگی لایه یا لایه های روی پوست که ممکن است با خونریزی نیز همراه باشد و به علت سائیده شدن پوست روی اشیاء سخت مثل وسایل ورزشی و یا سطح زمین می باشد (۲۳،۹،۲).

بریدگی^۲: پارگی پوست و بافت اطراف آن که سبب خونریزی، درد و گاهی اوقات کرحتی خواهد شد. برخورد ورزشکار با اشیاء تیز، سطح زمین، اصابت ضربه مستقیم و یا در اثر وجود محیط آلوده به میکروب، زخم و عفونت پوستی ایجاد می شود (۲۳،۱۳،۹).

گرفتگی^۳: انقباض شدید عضلانی که در اثر عواملی نظیر: خستگی، سوء تغذیه و عوامل دیگر که معمولاً در هنگام تمرین یابعد از تمرینات سنگین دیده میشود و در دو نوع کلونیک (عضله پی در پی و غیر ارادی منقبض و منبسط می شود) و تونیک (عضله منقبض شده و در همان حالت باقی می ماند) وجود دارد (۲۳،۲).

کوفتگی^۴: سفتی همراه با درد، حساسیت و گاهی تورم عضله بعد از تمرین که به علت ضربات مستقیم یا غیر مستقیم، پارگی تارچه های عضلانی، فشارهای وارده به عضلات در جلسات اولیه تمرین، سبب تجمع مواد زائد در تارهای عضلانی و ایجاد درد می شود (۲۳،۱۱،۲).

کشیدگی^۵: عبارت است از کشیده شدن بیش از حد تاندون یا عضله که در صورت شدید بودن ممکن است عضلات یا تاندونها از یکدیگر جدا شوند و موجب آسیب دیدن واحد عضلانی - وتری شود (۲۳،۱۳،۹).

پیچ خوردگی^۶: عبارت است از پارگی جزئی یا کامل لیگامنت های اطراف مفصل که در اثر پیچش زیاد، چرخش ها، ضربه مستقیم و شدید و یا فشارهای ناگهانی به وجود آید (۲۳،۱۱،۹).

1 - Abrasion
2 - Laceration & cut
3 - Spasm
4 - Contusion
5 - Strain
1 - Sprain