

به نام خدا

دانشگاه تهران
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

**پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم
ورزشی**

عنوان:

**بررسی میزان شیوع و علل صدمات ورزشی بین
ورزشکاران نخبه**

دو و میدانی کشور (سال ۱۳۷۷)

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر محمدرضایات

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر محمد خیبری

نگارش:

جواد فولادیان

بهار ۷۸

۳۸۱۱۸




تقدیم به :

پدر و مادر بزرگوارم که سرمایه
واقعی زندگیم هستند.

شمر عزیزم که با صبر و شکیبایی
مشکلات این دوران را تحمل نموده
و همواره مشوقی دلسوز و یاری
ثابت قدم در راه تحصیلم بودند.

برادران و خواهران عزیزم و همه
دوستانی که به نوعی مشوق ادامه
تحصیل اینجانب بوده‌اند.



تشکر و قدردانی
من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق

بر خود لازم می‌دانم مراتب قدردانی و سپاسم را از
استاد ارجمند و گرامی جناب آقای دکتر بیات که از آغاز تحقیق تا انتها از
راهنماییها و آموزشهای بزرگوارانه ایشان برخوردار بودم.
استاد ارجمند و گرامی جناب آقای دکتر خیبری که در طول تکمیل تحقیق
همواره اینجانب را یاری کردند.
همچنین از کلیه اساتید و سروران گرامی آقایان عطارزاده حسینی، فتحی، عطری
که در طول این مدت از هیچ‌گونه حمایت و هدایتی دریغ نوزیدند.

جواد فولادیان

چکیده

در این تحقیق سعی شده علل وقوع و میزان شیوع انواع آسیب‌های ورزشی بین ورزشکاران نخبه دو و میدانی کشور در سال ۱۳۷۷ مورد بررسی قرار می‌گیرد. برای نیل به این هدف با استفاده از روش تحقیق توصیفی، ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور در سال ۱۳۷۷ به عنوان نمونه‌های تحقیق در نظر گرفته شدند و به منظور کسب اطلاعات لازم، پرسشنامه‌ای تهیه و بین نمونه‌ها توزیع گردید پس از تکمیل و جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، اطلاعات بدست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج حاصله به ترتیب زیر ارائه می‌گردد.

- یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که از مجموع آسیب‌ها، اندام تحتانی در رشته دوهای سرعت به میزان ۷۵٪، رشته دوهای نیمه‌استقامت و استقامت به میزان ۷۶/۵٪، در رشته دوهای با مانع به میزان ۶۷٪ و در رشته پرش‌ها با ۶۷/۲٪ و در رشته پرتاب اندام فوقانی با ۶۲٪ بالاترین میزان ابتلا به آسیب را داشته است.

- یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد ناحیه ران در رشته دوهای سرعت با ۲۸٪ در رشته دوهای با مانع با ۲۱٪، در رشته پرش‌ها با ۱۷٪ به عنوان آسیب‌پذیرترین ناحیه بدن شناسایی شد. در رشته دوهای نیمه‌استقامت و استقامت ساق پا با ۲۸٪ و در رشته پرتاب‌ها کتف با ۲۳٪ به عنوان آسیب‌پذیرترین نواحی بدن شناسایی شدند.

- طبق یافته‌های تحقیق در بین آسیب‌های کلی، آسیب‌های عضلانی دو رشته دوهای سرعت با ۹۱٪ در رشته نیمه استقامت و استقامت با ۸۸/۵٪ در رشته دوهای با مانع با ۸۶٪، در رشته پرتاب‌ها با ۸۲٪ و در رشته پرش‌ها با ۷۹/۷٪ به عنوان شایعترین نوع آسیب‌ها شناسایی شد در تمامی رشته‌های دو و میدانی میزان شیوع آسیب‌های مفصلی و استخوانی به ترتیب در رتبه‌های بعدی قرار می‌گیرند.

- بر اساس یافته‌های تحقیق آسیب‌کوفتگی در رشته دوهای سرعت با ۳۴٪، در رشته دوهای نیمه استقامت و استقامت با ۳۸٪، در رشته دوهای با مانع با ۳۴٪، در رشته

پرش‌ها با ۴۰٪ و در رشته پرتاب‌ها با ۳۳٪ به عنوان شایعترین آسیب وارده به بدن شناخته شده است. در رشته دوهای سرعت پس از کوفتگی، کشیدگی با ۲۸٪، در رشته دوهای با مانع کشیدگی با ۲۵٪، در رشته دوهای نیمه استقامت و استقامت گرفتگی با ۲۶٪، در رشته پرش‌ها کشیدگی با ۲۵٪ و در رشته پرتاب‌ها کشیدگی با ۲۷٪ در رتبه دوم قرار می‌گیرند.

- یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ۲۵٪ آسیب‌ها به سرعت ضعف آمادگی جسمانی، ۱۸٪ به علت پرتمرینی و فشار بیش از حد تمرین، ۱۵٪ به علت اجرای ناصحیح و غلط تکنیک‌ها، ۱۴٪ به علت سردبود بدن، ۱۳٪ به علت نامناسب بودن وسایل و تجهیزات، ۸٪ به علت عدم آمادگی روانی ورزشکار و ۷٪ به علت آسیب دیدگی قبلی بوده است.

- یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ۵۰٪ آسیب‌ها زمانی رخ داده است که ورزشکاران دارای تمرین مرتب و مستمر بوده‌اند، ۳۶٪ آسیب‌ها در زمانی رخ داده است که ورزشکاران دارای تمرین منقطع و نامنظم بوده‌اند و ۱۴٪ آسیب‌ها زمانی اتفاق افتاده است که ورزشکاران بدون تمرین بوده‌اند.

- یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ۶۷٪ آسیب‌ها در آب و هوای سرد، ۲۶٪ در آب و هوای گرم و ۷٪ آسیب‌ها در آب و هوای معتدل اتفاق افتاده است.

- یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ۳۹٪ آسیب‌ها در فصل آماده‌سازی، ۳۷٪ در فصل مسابقه و ۲۴٪ آسیب‌ها در فصل قبل از مسابقه اتفاق افتاده است.

- یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ۵۰٪ آسیب‌ها در اواسط جلسه تمرین، ۳۸٪ در انتهای جلسه تمرین و ۱۲٪ آسیب‌ها در ابتدای جلسه تمرین اتفاق افتاده است.

- یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ۶۰٪ آسیب‌ها در حضور مربی و ۴۰٪ آسیب‌ها زمانی اتفاق افتاده است که مربی حضور نداشته است.

فهرست مطالب

| عنوان | صفحه |
|--|------|
| فصل اول : طرح تحقیق | |
| مقدمه | ۲ |
| بیان مسئله | ۳ |
| ضرورت و اهمیت تحقیق | ۴ |
| اهداف تحقیق | ۵ |
| روش انجام تحقیق | ۸ |
| - جامعه آماری | ۸ |
| - ابزار اندازه گیری | ۸ |
| - روش آماری | ۸ |
| محدودیت‌های تحقیق | ۹ |
| تعریف واژه‌های اختصاصی در تحقیق | ۹ |
| فصل دوم : ادبیات تحقیق | |
| مقدمه | ۱۲ |
| ۱- تحقیقات انجام شده در ارتباط با علل احتمالی وقوع آسیب‌ها | ۱۳ |
| - سن | ۱۳ |
| - جنسیت | ۱۴ |
| - قد و وزن | ۱۵ |
| - ناهنجاری‌های بدنی | ۱۶ |
| - اجرای ناصحیح و غلط تکنیک‌ها | ۱۶ |

| عنوان | صفحه |
|--|------|
| - گرم نکردن قبل از انجام فعالیتهای ورزشی | ۱۷ |
| - پائین بردن سطح آمادگی جسمانی و کمبود انعطاف پذیری | ۱۸ |
| - استراحت ناکافی و بروز خستگی | ۱۹ |
| - آسیب دیدگی های قبلی | ۲۰ |
| - نامطلوب بودن وسایل، اماکن و تجهیزات ورزشی | ۲۰ |
| - عدم آمادگی روانی ورزشکاران | ۲۱ |
| - تجربه دهنده | ۲۲ |
| - تغییر در عادات دویدن | ۲۳ |
| - عدم توازن عضلانی | ۲۴ |
| - شرکت کردن در سایر رشته های ورزشی | ۲۴ |
| - سایر تحقیقات | ۲۶ |
| ۲- تحقیقات انجام شده در ارتباط با شیوع و میزان انواع آسیب ها در رشته های ورزشی | ۲۷ |
| - کشیدگی و پارگی تاندون ها و عضلات | ۲۷ |
| - تحقیقات انجام شده در رابطه با کشیدگی و پارگی تاندون عضله | ۲۸ |
| - ضربدیدگی و کوفتگی | ۲۸ |
| - تحقیقات انجام شده در ارتباط با ضرب دیدگی و کوفتگی | ۳۰ |
| - پیچ خوردگی و در رفتگی مفاصل | ۳۰ |
| - تحقیقات انجام شده در ارتباط با پیچ خوردگی و در رفتگی مفاصل | ۳۲ |
| - شکستگی و ترک خوردگی استخوان | ۳۱ |
| - تحقیقات انجام شده در رابطه با شکستگی و ترک خوردگی استخوان | ۳۲ |
| - سایر تحقیقات | ۳۳ |

| عنوان | صفحه |
|-------------------------------|------|
| فصل سوم: روش تحقیق | |
| مقدمه | ۴۱ |
| روش تحقیق | ۴۱ |
| جامعه آماری | ۴۱ |
| ابزار اندازه‌گیری | ۴۲ |
| روش تهیه پرسشنامه | ۴۲ |
| تعیین علل احتمالی | ۴۲ |
| تعیین نوع و تعداد صدمات | ۴۲ |
| روش جمع‌آوری اطلاعات | ۴۳ |
| روش آماری | ۴۴ |

فصل چهارم: یافته‌ها و تجزیه و تحلیل اطلاعات

| | |
|---|----|
| مقدمه | ۴۶ |
| بخش اول - ارائه داده‌های (جداول و نمودارها) مربوط به میزان شیوع آسیب‌ها در رشته‌های مختلف دو و میدانی | |
| آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۶۳ |
| الف - درصد بروز آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته دوهای سرعت | ۶۳ |
| ب - درصد بروز آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته دوهای با مانع | ۶۵ |
| ج - درصد بروز آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته دوهای نیمه‌استقامت و استقامت | ۶۷ |
| د - درصد بروز آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته پرتاب‌ها | ۶۹ |
| ه - درصد بروز آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته پرش‌ها | ۷۱ |

| عنوان | صفحه |
|---|------|
| - تعیین درصد پراکندگی نواحی مصدوم بدن در رشته‌های مختلف دو و میدانی ... ۷۳ | |
| - تعیین درصد پراکندگی انواع آسیب‌های ورزشی در رشته‌های مختلف دو و میدانی ۷۵ | |
| بخش دوم : ارائه داده‌های (نمودارها) مربوط به علل وقوع آسیب‌های ورزشی در رشته‌های مختلف دو و میدانی..... ۷۷ | |
| - تعیین علل بروز آسیب‌های ورزشی در رشته‌های مختلف دو و میدانی ۷۷ | |
| - تعیین درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت ضعف آمادگی جسمانی ۷۸ | |
| - تعیین درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت سرد بودن بدن ۷۹ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت نامناسب بودن وسایل و تجهیزات ۸۰ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت اجرای ناصحیح و غلط تکنیک‌ها ۸۱ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت عدم آمادگی روانی ورزشکار ۸۲ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت پرتمرینی و فشار بیش از حد تمرین ۸۳ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت آسیب دیدگی قبلی ۸۴ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها در وضعیت‌های تمرینی مختلف ۸۵ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها در شرایط آب و هوایی متفاوت ۸۶ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها در فصول مختلف تمرین ۸۷ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها در لحظات مختلف جلسه تمرین ۸۸ | |
| - تعیین درصد بروز آسیب‌ها در حضور مربی یا عدم حضور مربی ۸۹ | |
| فصل پنجم : خلاصه، نتیجه‌گیری بحث و بررسی و پیشنهادات | |
| مقدمه ۹۱ | |
| خلاصه تحقیق ۹۱ | |

| صفحه | عنوان |
|------|-------------------------------|
| ۹۵ | نتیجه گیری |
| ۹۵ | الف - میزان شیوع آسیب ها |
| ۹۷ | ب - علل وقوع آسیب ها |
| ۹۸ | بحث و بررسی |
| ۱۰۴ | پیشنهاد به مربیان و ورزشکاران |
| ۱۰۴ | پیشنهاد برای سایر محققین |
| ۱۰۶ | فهرست منابع |
| | ضمایم |

فهرست نمودار

| عنوان | صفحه |
|--|------|
| نمودار (۴-۱) توزیع درصد فراوانی شیوع آسیب‌ها در اندام‌های مختلف بدن در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۴۸ |
| نمودار (۴-۲) توزیع درصد فراوانی شیوع آسیب‌ها در ناحیه تنه و ستون مهره‌ها در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۵۰ |
| نمودار (۴-۳) توزیع درصد فراوانی شیوع آسیب‌ها در اندام فوقانی در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۵۲ |
| نمودار (۴-۴) توزیع درصد فراوانی شیوع آسیب‌ها در اندام تحتانی در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۵۴ |
| نمودار (۴-۵) توزیع درصد فراوانی شیوع نوع آسیب‌ها در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۵۶ |
| نمودار (۴-۶) توزیع درصد فراوانی شیوع انواع آسیب‌های استخوانی در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۵۸ |
| نمودار (۴-۷) توزیع درصد فراوانی شیوع انواع آسیب‌های عضلانی در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۶۰ |
| نمودار (۴-۸) توزیع درصد فراوانی شیوع انواع آسیب‌های مفصلی در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۶۲ |
| نمودار (۴-۹) توزیع درصد فراوانی علل بروز آسیب‌ها در رشته‌های مختلف دو و میدانی | ۷۷ |
| نمودار (۴-۱۰) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت ضعف آمادگی جسمانی | ۷۸ |
| نمودار (۴-۱۱) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت سرد بودن بدن | ۷۹ |
| نمودار (۴-۱۲) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت نامناسب بودن وسایل و | |

| عنوان | صفحه |
|---|------|
| تجهیزات ورزشی..... | ۸۰ |
| نمودار (۴-۱۳) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت اجرای ناصحیح و غلط تکنیک‌ها..... | ۸۱ |
| نمودار (۴-۱۴) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت عدم آمادگی روانی ورزشکار..... | ۸۲ |
| نمودار (۴-۱۵) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت پرتمرینی و فشار بیش از حد تمرین..... | ۸۳ |
| نمودار (۴-۱۶) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها به علت آسیب‌دیدگی قبلی..... | ۸۴ |
| نمودار (۴-۱۷) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها در وضعیت‌های تمرینی مختلف..... | ۸۵ |
| نمودار (۴-۱۸) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها در شرایط آب و هوایی متفاوت..... | ۸۶ |
| نمودار (۴-۱۹) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها در فصول مختلف تمرین..... | ۸۷ |
| نمودار (۴-۲۰) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها در لحظات مختلف جلسه تمرین..... | ۸۸ |
| نمودار (۴-۲۱) توزیع درصد فراوانی بروز آسیب‌ها در حضور یا عدم حضور مربی..... | ۸۹ |

فهرست جداول

| عنوان | صفحه |
|---|------|
| جدول (۲-۱) خلاصه تحقیقات در ارتباط با عوامل موثر در آسیب دیدگی و عوامل بدون | |
| تاثیر در آسیب دیدگی دوندگان..... | ۲۶ |
| جدول (۲-۲): درصد وقوع صدمات مختلف در ده رشته ورزشی..... | ۳۴ |
| جدول شماره (۲-۳) توزیع فراوانی مواضع کلی و جزئی مصدوم بدن در رشته‌های مورد | |
| مطالعه (درصد)..... | ۳۵ |
| جدول (۲-۴): توزیع درصد فراوانی انواع صدمات وارده بر بخشهای مختلف بدن..... | ۳۶ |
| جدول (۲-۵): توزیع درصد وقوع آسیب‌های ناشی از دویدن در نواحی مختلف بدن... | ۳۷ |
| جدول (۲-۶) توزیع درصد آسیب‌های ناشی از دویدن بر اساس تشخیص پزشکی .. | ۳۸ |
| جدول (۲-۷) توزیع درصد آسیب‌های جدید و آسیب‌های مجدد ناشی از دویدن... | ۳۹ |
| جدول (۲-۸) توزیع درصد آسیب‌های ناشی از استفاده مفرط (OVER USE) و | |
| آسیب‌های حاد ناشی از دویدن..... | ۳۹ |
| جدول (۴-۱) توزیع درصد آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته دوهای | |
| سرعت..... | ۶۴ |
| جدول (۴-۲) توزیع درصد آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته دوهای با | |
| مانع..... | ۶۶ |
| جدول (۴-۳) توزیع درصد آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته پرتاب‌ها..... | ۶۸ |
| جدول (۴-۴) توزیع درصد آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته پرتاب‌ها..... | ۷۰ |
| جدول (۴-۵) توزیع درصد آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در رشته پرش‌ها..... | ۷۲ |
| جدول (۴-۶) توزیع پراکندگی نواحی مصدوم بدن در رشته‌های مختلف دو و میدانی | |
| (درصد)..... | ۷۴ |
| جدول (۴-۷): توزیع پراکندگی انواع آسیب‌ها در رشته‌های مختلف دو و میدانی (درصد) | |
| | ۷۶ |

فصل اول :

طرح تمقیق