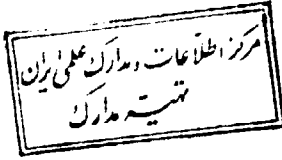


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

٢٧٩

۱۳۷۳ ۷۱۲/ ۲۰

دانشگاه تربیت معلم
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی



پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
(تربیت بدنی و علوم ورزشی)

عنوان

بررسی انواع و میزان شیوع آسیب‌های ورزشی و ارتباط آن با آمادگی

عمومی جسمانی در بازیکنان هندبال باشگاه‌های استان اصفهان

استاد راهنما

جناب آقای دکتر علی محمد امیرتاش

استاد مشاور

جناب آقای یحیی سخنگویی

دانشجو

شهرام عرف‌زاد

پائیز ۷۳

۲۷۹

به نام خدا

چکیده پایان نامه

یکم آذرماه ۱۳۷۳

دانشکده تربیت بدنی

عنوان: بررسی انواع و میزان شیوع آسیب‌های ورزشی و ارتباط آن با آمادگی عمومی جسمانی در بازیکنان هندبال باشگاههای استان اصفهان

نگارنده: شهرام عروف‌زاد

استاد راهنما: جناب آقای دکتر علی محمد امیرتاش

استاد مشاور: جناب آقای یحیی سخنگویی

پژوهش حاضر بر آن است که انواع و میزان شیوع آسیب‌های ورزشی و سطح آمادگی عمومی جسمانی بازیکنان هندبال باشگاههای استان اصفهان را مورد بررسی قرار دهد و به ارزیابی ارتباط بین این دو متغیر بپردازد. از این رو تعداد ۷۷ نفر آزمودنی مرد شامل ۶۸ نفر بازیکن در پست‌های خطزن، پنخش، گوش، بغل و ۹ نفر دروازه‌بان با دامنه سنی ۲۲+۲/۴ سال پس از پاسخگویی به سؤالات پرسشنامه‌ای که به منظور شناخت سابقه آسیب‌های ورزشی افراد در طی سال گذشته تنظیم شده بود به اجرای تست آمادگی عمومی جسمانی ایفرد AAHPer پرداختند.

نتایج تحقیق حاکی از آن است که میانگین آسیب به ازاء هر نفر برابر با ۳/۷ مورد آسیب می‌باشد که در این میان بازیکنان دروازه‌بان بیشترین میانگین و بازیکنان پست‌های گوش و بغل کمترین آسیب‌پذیری را به خود اختصاص داده بودند. بیشترین نوع صدمات ورزشی در این گروه را به ترتیب آسیب‌های کوفتگی، پیچ‌خوردگی و کشیدگی با مقادیر ۲۶ درصد، ۲۲/۴ درصد و ۱۹ درصد و کمترین میزان آسیب را پارگی و شکستگی شامل می‌شود. در خصوص تعیین نواحی آسیب، اندام تحتانی با ۵۱/۳ درصد کل آسیب‌ها بیشترین آسیب را به خود

اختصاص داده است و این در حالی است که میزان آسیب در گردن ۱۳ درصد و در اندام فوقانی ۳۶ درصد می باشد. در اندام فوقانی بیشترین میزان آسیب در مچ و انگشتان دست و از نوع پیچ خوردگی می باشد. در اندام تحتانی زانو بیشترین آسیب را دیده و کوفتگی آسیب شایع در این قسمت از بدن بوده است. در تنه و سر و گردن، سر و صورت آسیب بیشتری دیده و شایعترین آسیب خراشیدگی می باشد. همچنین یافته های تحقیق در مورد تست آمادگی عمومی جسمانی نیز دلالت بر این دارد که این گروه از ورزشکاران در اجرای تست های ۴۵ متر سرعت، ۵۴۰ متر استقامت و ۴×۹ متر چابکی به ترتیب از عملکرد بهتری برخوردار هستند.

میزان همبستگی بین دو متغیر درگیر در تحقیق نیز برابر با ۰/۶۱- است که یک همبستگی منفی قوی را نشان می دهد و بیانگر این موضوع است که با افزایش سطح آمادگی عمومی جسمانی از میزان بروز آسیب های ورزشی کاسته شده است.



تقدیم به :

پدر و مادر گرامی

و همسر ارجمندم

که بدون تابش مهرشان،

تار و پود این مجموعه از هم می گسست

و تقدیم به :

تمامی پویندگان طریق علم و معرفت

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

بدینوسیله مراتب سپاس و امتنان بی‌شائبه خویش را از استادان گرام، آقایان دکتر علی محمد امیرتاش و یحیی سخنگویی به سبب راهنمایی‌های ارزنده‌شان در پیدایش مجموعه حاضر اعلام می‌دارم.

همچنین از همکاری کلیه مسئولین دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، هیأت هندبال استان اصفهان و مسئولین سالن سرپوشیده شهید سجادی شهر اصفهان، کلیه تیم‌های شرکت‌کننده و مربیان آنها، بویژه آقایان افتخاری و غلامی مربیان تیم‌های هندبال فولاد مبارکه و ذوب آهن اصفهان به خاطر همکاری خویشان، آقایان عباس اخوان - محمد مراثی، رضا محمدی فروشانی، غلامرضا رضانی که در زمینه‌های مختلف تحقیق و همکاری نمودند تشکر می‌نمایم و آرزوی توفیق روزافزون یکایک آنان را از درگاه خداوند بزرگ آرزو مندم.

با سپاس

شهرام عرف‌زاد

پاییز ۷۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول
۲	مقدمه
۴	زمینه‌های نظری
۸	انواع آمادگی در تربیت بدنی و اهداف ارزیابی تست آمادگی جسمانی
۹	سابقه، دلایل شهرت و کاربردهای تست ایفرد
۱۱	انواع آسیب‌های ورزشی و عوامل مؤثر در بروز آسیب
۱۳	بیان مسأله
۱۴	ضرورت تحقیق
۱۶	اهداف تحقیق
۱۷	پیش‌فرض‌ها
۱۷	محدودیت‌ها
۱۷	تعریف واژه‌ها
۱۹	فصل دوم
۲۰	مقدمه
۲۰	تحقیقاتی که در داخل کشور صورت گرفته است
۲۳	تحقیقاتی که در خارج از کشور صورت گرفته است
۲۹	نتیجه‌گیری از تحقیقات انجام شده
۳۱	فصل سوم
۳۲	مقدمه
۳۲	روش تحقیق و مراحل اجرای آن
۳۳	جامعه آماری
۳۳	نمونه آماری

عنوان

صفحه

۳۳	متغیرهای درگیر تحقیق
۳۴	جمع آوری اطلاعات خام
۳۴	الف) ابزار اندازه گیری
۳۵	ب) روش جمع آوری اطلاعات خام
۳۵	ج) مقیاس ها و واحدهای اطلاعات خام
۳۶	روش های آماری جهت تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق
۳۷	فصل چهارم
۳۸	مقدمه
۳۹	الف) اطلاعاتی که بر اساس ارائه پرسشنامه بدست آمده است
۶۲	ب) اطلاعاتی که بر اساس اجرای تست آمادگی جسمانی به دست آمده است.
۶۷	فصل پنجم
۶۸	مقدمه
۶۸	روش تحقیق
۶۹	سؤالات و اهداف تحقیق
۷۰	نتایج یافته شده و جمع بندی آنها
۷۱	پیشنهادات
۷۲	فهرست منابع
۷۶	پیوست ها
۷۷	پیوست شماره ۱ برگ پرسشنامه
۷۹	پیوست شماره ۲ تست آمادگی جسمانی ایفرد
۸۵	پیوست شماره ۳ برگ ثبت رکورد
۸۶	پیوست شماره ۴ تقدیر و تشکر از مربیان تیم ها
۸۷	پیوست شماره ۵ تقدیر و تشکر از بازیکنان و ارائه نتایج

فهرست شکل‌ها

صفحه	عنوان
۳۹	شکل شماره ۱ توزیع فراوانی پست‌های مختلف بازیکنان در بازی هندبال
۴۰	شکل شماره ۲ توزیع فراوانی تعداد افرادی که از وسایل حفاظتی استفاده کرده‌اند
۴۱	شکل شماره ۳ توزیع فراوانی تعداد بازیکنان بر اساس اندام برتر
۴۲	شکل شماره ۴ نمودار درصد افرادی که به جهت آسیب‌های خاص به پزشک مراجعه کرده‌اند
۴۳	شکل شماره ۵ نمایانگر میزان آسیب و درصد آن در اعضاء مختلف بدن
۴۶	شکل شماره ۶ معرف تعداد و درصد آسیب در اندام‌های چپ و راست بدن نسبت به کل آسیب‌های بدن
۴۶	شکل شماره ۷ معرف درصد آسیب‌های هر عضو نسبت به کل آسیب‌های عضو مربوطه
۴۷	شکل شماره ۸ توزیع فراوانی درصد آسیب‌های مختلف در بازیکنان هندبال
۴۸	شکل شماره ۹ توزیع فراوانی درصد آسیب‌های مفصلی، عضلانی و زخم و خراشیدگی در بازیکنان هندبال
۴۹	شکل شماره ۱۰ نمودار میزان آسیب و انواع آن در پست‌های مختلف بازیکنان
۵۰	شکل شماره ۱۱ نمودار دایره‌ای تعداد و درصد آسیب در اندام‌های مختلف بدن بازیکنان هندبال.
۵۱	شکل شماره ۱۲ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در اندام تحتانی
۵۲	شکل شماره ۱۳ توزیع فراوانی انواع آسیب در اندام فوقانی
۵۲	شکل شماره ۱۴ توزیع فراوانی انواع آسیب در تنه و سر و گردن
۵۳	شکل شماره ۱۵ نمایشگر درصد آسیب در اعضاء مختلف اندام فوقانی
۵۴	شکل شماره ۱۶ نمایشگر درصد آسیب در اعضاء مختلف اندام تحتانی
۵۴	شکل شماره ۱۷ نمایشگر درصد آسیب در اعضاء مختلف تنه و سر و گردن
۵۵	شکل شماره ۱۸ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در سر و صورت بازیکنان
۵۵	شکل شماره ۱۹ توزیع فراوانی درصد و نوع آسیب در گردن
۵۶	شکل شماره ۲۰ توزیع فراوانی میزان و نوع آسیب در میچ و انگشتان دست
۵۷	شکل شماره ۲۱ نمودار میزان و نوع آسیب در ساعد
۵۷	شکل شماره ۲۲ نمودار میزان و نوع آسیب در آرنج

عنوان

صفحه

- شکل شماره ۲۳ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در کمربند شانه‌ای
۵۸
- شکل شماره ۲۴ نمودار میزان و نوع آسیب در بازو
۵۸
- شکل شماره ۲۵ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در ستون فقرات
۵۹
- شکل شماره ۲۶ معرف توزیع تعداد، نوع و درصد آسیب در لگن
۵۹
- شکل شماره ۲۷ معرف درصد آسیب و نوع آن در میچ وانگشتان پا
۶۰
- شکل شماره ۲۸ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در ساق پا
۶۰
- شکل شماره ۲۹ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در زانو
۶۱
- شکل شماره ۳۰ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در ران
۶۱

فهرست جدول‌ها

صفحه	عنوان
۴۴	جدول شماره ۱ معرف نوع و درصد آسیب‌های مختلف در هر یک از اعضاء بدن
۴۵	جدول شماره ۲ معرف تعداد آسیب‌ها و درصد آنها نسبت به کل آسیب‌های عضو مربوطه و بدن در اعضای مختلف
۴۸	جدول شماره ۳ معرف نوع آسیب و درصد آسیب و بیشترین مواضع آسیب‌دیده در بدن
۵۰	جدول شماره ۴ معرف تعداد و درصد آسیب در اندام تحتانی، تنه و سر و گردن و اندام فوقانی
۶۲	جدول شماره ۵ معرف تعداد و درصد، وضعیت آمادگی جسمانی و دامنه امتیازات افراد در گروه آزمودنی
۶۳	جدول شماره ۶ بیانگر میزان آسیب‌های مختلف در پست‌های مختلف بازی
	جدول شماره ۷ معرف تعداد افراد، تعداد آسیب و میانگین آسیب نسبت بتعداد در هر یک از پست‌های مختلف بازی
۶۴	هندبال

فصل اوّل

مقدمه

همانا تحقیق، تکاپویی در جهت نیل به دانش و در راستای برتری و استیلای انسان بر محیط زندگی است. تحقیق را می توان راهی جهت رسیدن و دستیابی به زندگی بهتر دانست. بدیهی است تحقیقی از ارزش و اعتبار والا برخوردار است که در زنجیره ارتباطی علوم قرار گرفته و از یافته های سایر علوم مرتبط مدد جوید و حاصل آن دست آورد ارزنده ای در جهت حرکت جامعه انسانی به سوی پیشرفت و تعالی باشد. از این رو محققان همواره در تلاش هستند که بر اساس یک روند علمی صحیح به بررسی روابط و علل ایجاد پدیده ها بپردازند، در نتیجه با گسترش میزان دانستنیهای خویش زمینه تسلط همه جانبه موجود بشری بر جهان هستی را فراهم سازند.

در این راستا اندیشمندان علوم تربیت بدنی^(۱) نیز بر آنند که به واقعیت های حاکم و عوامل مؤثر بر عملکرد بهینه ورزشکار دست یافته و با ارائه یافته های علمی خویش و تزریق آن به بطن جامعه ورزشی، زمینه رشد و تکامل ورزشکاران و علاقمندان به فعالیت های ورزشی را هر چه بهتر فراهم سازند و به موازات تلاش هایی که در جهت بهبود کیفیت عملکرد ورزشکار انجام می دهند، بتوانند تأثیر عوامل بازدارنده و محدودکننده ورزشکار را به پایین ترین سطح ممکن کاهش دهند و با ارائه نگرشی علمی در خصوص فعالیت های ورزشی و نقش آن در سلامت جامعه، بیش از پیش بر اهمیت تربیت بدنی افزوده و با دیدی ژرف و با ذهنی باریک اندیش جایگاه این علم را در فراخنای سایر علوم مشخص نموده و با گسترش ابعاد مختلف تربیت بدنی و ورزش هر چه بیشتر و بهتر زمینه ساز لذت بخشی و شادابی فعالیت های ورزشی باشند.

اما از طرفی همواره نشاط و شادابی حاصل از فعالیت‌های ورزشی از سوی عواملی مورد تهدید قرار گرفته که بدون تردید یکی از این عوامل مسئله آسیب‌ها و صدمات ورزشی^(۱) است، که می‌تواند سبب پیدایش تجربیات تلخ و ناگواری برای ورزشکار گردد و از شادی و شادابی ورزشکار بکاهد و به بیانی دیگر زنگ خطری است جهت جلوگیری از اشاعه و ترویج فرهنگ ورزشی و این در حالی است که در بسیاری از رشته‌های ورزشی، موضوع بروز آسیب‌های ورزشی امری اجتناب‌ناپذیر است و آن را می‌توان به علت ویژگی‌های خاص آن ورزش و یا عواملی دیگر از جمله عدم آگاهی، اهمال و یا مسامحه برخی از مربیان و ورزشکاران در خصوص رعایت اصول علمی تمرین و برنامه‌ریزی‌های اختصاصی به منظور افزایش قابلیت‌های جسمانی^(۲)، که مستلزم ورزش خاصی است، دانست.

این موضوعات خود زمینه پیدایش آسیب در محیط‌های ورزشی را افزایش می‌دهد و هر چه بیشتر بر شدت و حدت موضوع آسیب می‌افزاید و ضرورت پیدایش شاخه علمی جدیدی تحت عنوان علم آسیب‌شناسی را در زمره علوم تربیت بدنی فراهم می‌سازد که موضوع آن شناخت انواع مختلف آسیب‌های ورزشی، بررسی علل ایجاد آسیب، ارائه شیوه‌های درمان و راههای پیشگیری از وقوع صدمات است.

بنابر این با توجه به این موضوع که آسیب‌های ورزشی به ویژه در ورزش‌های رقابتی امری جدایی‌ناپذیر از فعالیت‌های ورزشی است، علم آسیب‌شناسی در میان سایر علوم ورزشی از اهمیتی ویژه برخوردار است، اما به موازات مسئله آسیب، یکی دیگر از موضوعاتی که همواره کارشناسان تربیت بدنی بدان توجه خاص داشته‌اند موضوع آمادگی جسمانی^(۳) است، که به واسطه اهمیت ویژه آن به عنوان شالوده انجام فعالیت‌های ورزشی، همواره یکی از موضوعات مورد بحث کارشناسان و متخصصان علوم مختلف تربیت بدنی از جمله فیزیولوژی، آسیب‌شناسی، حرکات اصلاحی و ... بوده است و اندیشمندان هر یک از علوم مربوط، این موضوع را از زاویه‌ای خاص مد نظر قرار داده و پیرامون آن به بحث نشسته‌اند. لذا اهمیت این دو موضوع، یکی آسیب‌های ورزشی و دیگری آمادگی جسمانی، زمینه‌ای را جهت انجام تحقیقی پیرامون بررسی این ارتباط در بازیکنان رشته ورزشی هندبال، به عنوان یک رشته ورزشی رقابتی جذاب و مفرح فراهم آورده است. از اینرو تحقیق حاضر را می‌توان تلاشی در جهت دسترسی به تفکری منطقی در این ارتباط، به منظور کاهش میزان آسیب‌های ورزشی و هرچه لذت‌بخش‌تر نمودن فعالیت‌های مربوط به این ورزش دانست.

زمینه‌های نظری

امروزه با استانداردهای زندگی و کیفیت آن، انجام فعالیت‌های ورزشی و احساس خوب بودن برای بسیاری از مردم جزء تفکیک‌ناپذیری از زندگی آنان گردیده و از اهمیت خاصی برخوردار شده است. ۲۹٪ اما از طرفی کمتر فعالیت ورزشی‌ای وجود دارد که در آن موضوع آسیب مطرح نباشد، چراکه هر جا حرکت هست احتمال وجود آسیب نیز هست و هر قدر که شرایط ایمنی محیط ورزشی و شرایط جسمانی ورزشکار مساعد باشد، باز هم امکان بروز صدمه در طی فعالیت وجود دارد. ۳٪ و این در حالی است که نوع آسیب و میزان آن بستگی به نوع فعالیت ورزشی دارد و بر این مبنای فعالیت‌های ورزشی را تقسیم‌بندی می‌کنند، بعضی از ورزش‌ها از قبیل چتربازی، کوهنوردی - صخره‌نوردی، موتورسواری، اسکی و شنا از میزان خطر بیشتری برخوردار هستند و تحت عنوان ورزش‌های مخاطره‌آمیز^(۱) قرار می‌گیرند و در بسیاری از این ورزش‌ها حتی احتمال مرگ ورزشکار هم وجود دارد و این موضوعی غم‌انگیز است که بسیاری از ورزشکاران جوان در دامنه سنی ۱۷ تا ۲۵ سال جان خود را در هنگام ورزش از دست می‌دهند. ۳۱٪ از اینرو در اقصی نقاط جهان مریبان و متخصصان علوم ورزشی از پای ننشسته و به منظور دلپذیرتر کردن و مفید فایده ساختن فعالیت‌های ورزشی اقدام به انجام تحقیقاتی در جهت کاهش میزان آسیب‌های روانی و جسمانی متعاقب فعالیت‌های ورزشی کرده‌اند.

آسیب‌های جسمانی ارتباط متقابلی با آسیب‌های روانی افراد دارند، چراکه وضعیت جسمی فرد می‌تواند بر وضع روحی او اثر گذارد و همچنین سلامت روحی و روانی و یا بیماری می‌تواند بر عملکرد فرد اثر داشته باشد. ۱۷-۴۱ این موضوع ارتباط نزدیک جسم و روح را بیان می‌کند، و این در حالی است که در خصوص ارتباط اهمیت روح و جسم اختلاف نظرهایی وجود دارد، به گونه‌ای که گروهی به جسم اهمیت بیشتر داده و عده‌ای روح را مقدم بر جسم می‌دانند.

اما اعتقاد ما مسلمانان در این ارتباط بگونه‌ای است که این دو را لازم و ملزوم یکدیگر دانسته و وجود یکی را در پرتو وجود دیگری می‌دانیم. لذا هر کدام به تنهایی فاقد موجودیت و ارزشمندی است و این دو همپای هم به عنوان وسیله‌ای جهت رضای خداگام بر می‌دارند. در این ارتباط شیخ‌الرئیس بوعلی سینا می‌گوید «الروح و جسم متعاکسان» یعنی روح و جسم در یکدیگر اثر می‌گذارند. ۱۵٪ ما جسم را مرکبی جهت تعالی و روح و روان فرد