



دانشگاه پیام نور
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه
بررسی شیوع و علل آسیب دیدگی دو و
میدانی
کاران زن نخبه ایران

پایان نامه
برای دریافت درجه کارشناسی ارشد
در رشته تربیت بدنی (حرکات اصلاحی و آسیب
شناسی)

مؤلف
اکرم ستاری

استاد راهنما
دکتر آذر آقا یاری

استاد مشاور
دکتر رضا مهدوی نژاد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیم به

روح بلند پدرم که ایستادگی و
مهربانی را از او آموختم.

و

دستان پر از مهر مادرم که صبر
و گذشت را از او آموختم.

و

همسرم، که فداکاری و عشق
را از او آموختم.

و

همه کسانی که مرا برای کسب
علم مشوق و راهنما بودند.

تقدیر و تشکر

با تشکر فراوان از استاد حکیم و فرزانه خانم دکتر آذر آقایای که با صبر و تحمل زیاد در انجام تمامی مراحل این تحقیق مرا یاری نمودند و از راهنمایی های بی دریغ و حکیمانه ایشان استفاده های فراوان نموده ام.

با تقدیر و تشکر فراوان از استاد گرانقدر و گرامی آقای دکتر رضا مهدوی نژاد به خاطر زحمات دلسوزانه ایشان، که در انجام و تدوین این تحقیق از هر گونه کمک و راهنمایی دریغ نورزیدند.

با تقدیر و تشکر فراوان از خانم سیما ستار که در انجام تمام مراحل این تحقیق یار و پشتیبان من بود و از هیچ کمکی دریغ نورزید.

همچنین با تقدیر و تشکر از آقای عباس
صمیمی که صمیمانه در انجام این تحقیق مرا
یاری کردند و از راهنمایی‌ها و تجربیات
ایشان در هر چه بهتر به ثمر رساندن این
تحقیق استفاده فراوان به عمل آمد. و با
تشکر فراوان از تمام افرادی که در به نتیجه
رسیدن این تحقیق از محضرشان استفاده
کردم.

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی شیوع و علل آسیب دیدگی دو و میدانی کاران زن نخبه ایران می باشد. روش پژوهش، توصیفی - پس رویدادی (علی پس از وقوع) و جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران زن شرکت کننده در مرحله اول مسابقات لیگ باشگاهی کشور در مرداد ماه ۱۳۸۸ در ورزشگاه آزادی تهران در قالب ۲۵ تیم با تعداد ۱۵۴ نفر برگزار شد، می باشند. حجم نمونه برابر با جامعه آماری در نظر گرفته شد. اما به علت عدم دسترسی به تمامی ۱۵۴ نفر جامعه آماری، ۱۲۰ نفر از آن ها مورد مطالعه قرار گرفتند ابزار اندازه گیری تحقیق حاضر فرم گزارش آسیب محقق ساخته بود که این فرم با استفاده از منابع خارجی و همچنین مطالعات قبلی مرتبط با موضوع پژوهش حاضر تهیه شد و روایی محتوایی آن با استفاده از نظرات ۵ نفر از اساتید و متخصصان مورد تائید قرار گرفت. جهت تجزیه و تحلیل داده ها علاوه بر استفاده از شاخص های آماری فراوانی و درصد، از روش آماری غیر پارامتریک کای اسکور نیز استفاده شد. با توجه به این که داده های حاصله از فرم گزارش به صورت فراوانی می باشند در نتیجه جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون غیر پارامتریک خی دو استفاده می شود. میزان خطای آلفا در این تحقیق $P \leq 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها نشان داد: از ورزشکاران زن دو و میدانی کار مورد مطالعه ۹۵/۸ درصد حداقل یکبار آسیب دیده بودند و تنها ۲/۴ درصد آن ها در مدت فعالیت خود دچار آسیب نشده بودند. طبق نتایج حاصله کشیدگی (۲۷٪)، خراشیدگی- پارگی (۱۷/۴٪)، و کوفتگی (۱۴/۸٪) بیشترین میزان شیوع آسیب در بین ورزشکاران زن دو و میدانی کار بود. علل بیش تمرینی، برخورد با مانع، گرم نکردن کافی، انجام تمرینات انفجاری، و خستگی زیاد از عمده ترین علل بروز آسیب دیدگی در دو و میدانی کاران زن بود. نواحی زانو، ران، ساق پاء، ناحیه کمری ستون فقرات و مچ پا از عمده ترین نواحی آسیب دیده در ورزشکاران زن دو و میدانی کار بود. مقدار کای اسکور (۱۸/۳۴) مشاهده شده در سطح $\alpha = 0/05$ تفاوت معناداری را بین میزان بروز آسیب ها در دوندگان و پرنندگان و پرتاب گران نشان داد.

کلید واژه ها: شیوع، علل آسیب، دو و میدانی کاران زن نخبه.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
ج	چکیده
	فصل اول: کلیات تحقیق
۲	۱-۱- مقدمه
۳	۱-۲- بیان مسئله
۴	۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق
۶	۱-۴- اهداف تحقیق
۶	۱-۴-۱- هدف کلی
۶	۱-۴-۲- اهداف اختصاصی
۷	۱-۵- پیش فرض های تحقیق
۷	۱-۶- فرضیه های تحقیق
۸	۱-۷- محدودیت تحقیق
۸	محدودیت های اجتناب ناپذیر
۸	محدودیت های محقق خواسته
۸	۱-۸- تعریف واژه ها
۸	دو و میدانی کار نخبه
۸	آسیب ورزشی
۹	شکستگی
۹	مویه یا ترك برداشتی
۹	در رفتگی
اسپرین	پیچ خوردگی یا
.....
	۱۰
	کوفتگی
.....
	۱۰
عضله	کشیدگی
.....
	۱۰
	گرفتگی
.....
	۱۰
تدرینی	شدید (بیش)
.....
	۱۰
	فصل دوم: ادبیات تحقیق
مقدمه	۱-۲-
.....
	۱۲
ورزش	۲-۲- آسیب دیدگی در
.....
	۱۲

پوست	خراشیدگی	۱۳
.....
	بریدگی	۱۳
.....
	ضربیدگی	۱۳
.....
مینیسک	آسیب	۱۳
.....
مغزی	آسیب	۱۳
.....
آسیب	عوامل موثر در بروز	۲-۳-۱۴
.....
	تحقیقات انجام شده در ارتباط با علل احتمالی وقوع	۲-۴-۱۵
.....
داخلی	عوامل خطرزای	۲-۵-۱۵
.....
سن		۲-۵-۱۵
.....
جنسیت		۲-۵-۱۶
.....
وزن	قد و	۲-۵-۱۶
.....
خستگی	استراحت ناکافی و بروز	۲-۵-۱۶
.....
قبلی	دیدگی آسیب	۲-۵-۱۷
.....
هوای	آمادگی	۲-۵-۱۸
.....
		۱۸

بدن	اندازه	-۷-۵-۲	۱۸
برتر	عضو	-۸-۵-۲	۱۹
تکنیک	اجرای ناصحیح و غلط	-۹-۵-۲	۱۹
پذیری	انعطاف	-۱۰-۵-۲	۱۹
	قدرت ماهیچه، عدم تعادل و زمان عکس العمل	-۱۱-۵-۲	۲۰
اندام	محیط	-۱۲-۵-۲	۲۰
آناتومیکی	خط	-۱۳-۵-۲	۲۰
پوسچر	ثبات در	-۱۴-۵-۲	۲۱
پا	ساختمان	-۱۵-۵-۲	۲۱
	گرم نکردن قبل از انجام فعالیت های ورزشی	-۱۶-۵-۲	۲۱
	عوامل خطر زای خارجی	-۶-۲	۲۲
کفش		-۱-۶-۲	۲۲
	قوانین و تجهیزات	-۲-۶-۲	۲۳
مهارت	سطح	-۳-۶-۲	۲۳

سه	۲-۶-۴- سطح رقابت	۲۴
۲۳	۲-۷- تجربه دونده	۲۵
دویدن	۲-۸- تغییر در عادات	۲۶
عضلانی	۲-۹- عدم توازن	۲۵
روانی	۲-۱۰- عوامل	۲۶
خارج	۲-۱۱- تحقیقات انجام شده در	۲۶
داخل	۲-۱۲- تحقیقات انجام شده در	۲۹
گیری	نتیجه	۳۰
فصل سوم: روش پژوهش			
مقدمه	۳-۱-	۳۲
تحقیق	۳-۲- روش	۳۲
آماري	۳-۳- جامعه	۳۲
نمونه	۳-۴- حجم	۳۲
گيري	۳-۵- ابزار اندازه	۳۳
ها	۳-۶- تعیین انواع آسیب	۳۳
پرسشنامه	۳-۷- روایی	۳۳

اطلاعات	آوري	جمع	روش	-۸-۳
.....				۳۳
ها	داده	تحليل	و تجزيه هاي روش	-۹-۳
.....				۳۴
فصل چهارم: تجزيه و تحليل داده ها				
مقدمه				-۱-۴
.....				۳۶
توصيفي	آمار			-۲-۴
.....				۳۶
پژوهش	استنباطي	هاي	يافته	-۳-۴
.....				۳۹
فصل پنجم: بحث و نتيجه گيري				
مقدمه				-۱-۵
.....				۴۷
گيري	نتيجه	و	بحث	-۲-۵
.....				۴۷
كلي	گيري	نتيجه		-۳-۵
.....				۵۲
کاربردي	پيشنهادات			-۴-۵
.....				۵۲
پژوهش	پيشنهادات			-۵-۵
.....				۵۳
مآخذ	و		منابع	
.....				۵۴

فهرست جداول

عنوان	صفحه
نمودار ۱-۲- مدل چند فاکتوري علت شناسي آسیب، بهرو هولم (۲۰۰۳)	۱۴
جدول ۱-۴- توزيع فراواني گروه نمونه بر اساس سن	۳۶
جدول ۲-۴- توزيع فراواني گروه نمونه بر اساس قد	۳۷
جدول ۳-۴- توزيع فراواني گروه نمونه بر اساس مدت عضويت در تيم ملي	۳۷
جدول ۴-۴- توزيع فراواني گروه نمونه بر اساس تحصيلات	۳۷
جدول ۵-۴- توزيع فراواني گروه نمونه بر اساس مقام	۳۸
جدول ۶-۴- توزيع فراواني گروه نمونه بر اساس ماده دو و ميداني	۳۸
جدول ۷-۴- توزيع فراواني گروه نمونه بر اساس سمت برتر بدن	۳۸
جدول ۸-۴- ميزان شيوع آسیب ها در ورزشکاران زن دو و ميداني کار	۳۹
جدول ۹-۴- مقايسه فراواني و درصد انواع آسیب ها در دو و ميداني کاران	۳۹
جدول ۱۰-۴- مقايسه فراواني و درصد علل آسیب دیدگي بدن در دو و ميداني کاران	۴۰

جدول ۴-۱۱- مقایسه فراوانی و درصد نواحی آسیب دیده در دو و میدانی کاران	۴۱
جدول ۴-۱۲- نتایج آزمون کای اسکور در خصوص تفاوت بین میزان بروز آسیب ها در دوندگان، پرندگان، و پرتابگران	۴۲
جدول ۴-۱۳- مقادیر فراوانی و درصد انواع آسیب ها در دوندگان، پرندگان و پرتابگران	۴۲
جدول ۴-۱۴- توزیع فراوانی انواع آسیب دیدگی در بین دوندگان، پرندگان و پرتابگران	۴۳
جدول ۴-۱۵- توزیع فراوانی علل آسیب دیدگی در بین دوندگان، پرندگان و پرتابگران	۴۴
جدول ۴-۱۶- توزیع فراوانی محل آسیب دیدگی در بین دوندگان، پرندگان و پرتابگران	۴۵

فصل اول
کلیات تحقیق

۱-۱- مقدمه

در جوامع کنونی با توجه به پیشرفت تکنولوژی، ورزش یک نیاز فردی و ضروری اجتماعی محسوب می شود و به عنوان یکی از عوامل ارزشی در جامعه مطرح است.

تربیت بدنی و ورزش یکی از عوامل مهم تامین بهداشت، سلامت و نشاط روح و جسم افراد جامعه است و فراهم ساختن زمینه بهره وری جوانان و بزرگسالان، از فواید آن و از هدف های برجسته هر کشوری است. بروز آسیب های ورزشی پیامد ورزش های قهرمانی و رقابتی است که می تواند از پرداختن جوانان به ورزش بویژه ورزش قهرمانی و نیز از پذیرش آن از سوی خانواده ی آن ها جلوگیری نماید که این با هدف های نخستین تربیت و ورزش یعنی فراهم سازی بهداشت و سلامت جامعه ناهمگون است.

بنابراین هر گونه تلاش برای پیشگیری از بروز آسیب های ورزشی که با شناخت آسیب ها و علل بروز آن ها آغاز می شود، گامی برای رسیدن به اهداف ارزشمند تربیت بدنی و ورزش است.

آسیب های ورزشی از مشکلاتی هستند که بیشتر ورزشکاران در دوران زندگی ورزشی خود با آن مواجه بوده و از جمله نگرانی های ورزشکاران و مربیان به شمار می روند. لذا آگاهی و پیشگیری از آسیب دیدگی و مقابله با آن ضروری به نظر می رسد (گلد و همکاران، ۲۰۰۰)^۱. به همین منظور در سال های اخیر علاقه به این حوزه از تحقیق افزایش یافته است تا ماهیت آسیب ها و چگونگی وقوع آن ها را تحت بررسی قرار دهد. با این امید که از طریق بررسی همه جانبه ماهیت آسیب ها دانش و آگاهی بیشتری کسب شده، ضمن پیشگیری از آن ها به فرایند توانبخشی، حرکت درمانی و رهایی از

آسیب دیدگی نیز کمک شود تا ورزشکاران آسیب دیده بتوانند هر چه زودتر به عرصه ورزش باز گردند. عوامل مختلفی در بروز آسیب دخالت دارند. ورزشکاران به منظور انجام تمرینات ورزشی تحت شرایط سخت و دشواری تمرین می کنند. آن ها باید بیشتر از آن چه که سایر افراد به فعالیت های جسمی

می پردازند، تمرین کنند تا قادر باشند به سطوح بالای رقابتی برسند. با الطبع سطوح بالای تمرین میزان بالایی از آسیب ها را نیز به دنبال دارد.

دو و میدانی یکی از رشته های ورزشی است که از جایگاه خوبی در بین مردم ورزش دوست برخوردار است. این رشته

ورزشی با جذابیت های خاص خود مورد علاقه بسیاری از افراد جامعه در هر سن و جنس و در هر نقطه جهان است. همچنین به عنوان یکی از ورزش های مادر نیز شناخته می شود.

در رشته دو و میدانی بدلیل ویژگی الگوهای متنوع حرکت، وسعت ماده ای آن، فعالیت بدنی شدید، بهره گیری از عوامل مختلف آمادگی جسمانی، آمادگی حرکتی، آمادگی روانی و عواملی نظیر ضعف در آمادگی بدنی، آموزش و اجرای غلط تکنیک ها و نامناسب بودن وسایل و تجهیزات به میزان زیادی باعث بروز آسیب های ورزشی در ورزشکاران این رشته می شود باعث وقفه یا قطع تمرینات ورزشکاران شود، چه بسا آسیب دیدگی هایی که باعث ترک کردن صحنه رقابت توسط ورزشکاران می شود و عمر قهرمانی آن ها را کاهش می دهد و حتی می تواند سلامت آن ها را در آینده تحت تاثیر قرار دهد.

لذا با توجه به موارد ذکر شده برای دست یابی به اهداف عالییه تربیت بدنی و ورزش و به منظور کاهش میزان صدمات و آسیب پذیری ورزشکاران باید به اقدامات حفاظتی همت گماشت و از طریق شناخت و بررسی علل وقوع انواع آسیب های ورزشی از عوامل زمینه ساز آن ها جلوگیری به عمل آوری (رهنما و همکاران، ۲۰۰۲).

۱-۲- بیان مسئله

آسیب از جمله موارد ناخوشایند ورزش است که توام با لذت بخش بودن آن متاسفانه بیشتر ورزشکاران در دوران زندگی ورزشی با آن مواجه می شوند و همواره این موضوع برای مربیان و ورزشکاران نگرانی ایجاد می کند. بیشتر ورزشکاران به دلیل آسیب دیدگی قادر به بازگشت به شرایط اولیه نیستند و یا به طور کامل از صحنه ورزش و رقابت کنار گذاشته شده و یا به بازنشستگی زودرس نائل می شوند. در حالی که عده ای دیگر کمتر دچار آسیب شده، دوران توانبخشی و آسیب را سریع تر سپری نموده و زودتر به شرایط مطلوب و ایده آل بر می گردند. دلایل آسیب دیدگی کم و یا زیاد ورزشکاران از جمله موضوعاتی است که می بایست مورد بحث و بررسی قرار گیرد (گلد^۱ و همکاران، ۲۰۰۰).

عوامل مختلفی می توانند در بروز آسیب دخیل باشند به همین منظور تجزیه و تحلیل عوامل خطرزای آسیب های ورزشی به عنوان یک نیاز برای فرایندهای پیشگیرانه ضروری به نظر می رسد (وینبرگ و گلد^۲، ۲۰۰۳).

1- Gould & etal

2- Weinbery & Gould

به طور کلی آسیب های جسمانی در قالب؛ آسیب های بافت استخوان، آسیب های مفصلی، و آسیب های ارگان ها و اندام های داخلی می تواند مورد مطالعه قرار گیرند و در مجموع آسیب ها به دلایل مختلفی از جمله: عدم استفاده از وسایل و تجهیزات مناسب، عدم آمادگی روانی و شرایط روحی مناسب، عدم آمادگی جسمانی مطلوب، خستگی شدید و استفاده بیش از حد از عضو رخ می دهد (دی اس^۱ و همکاران، ۲۰۰۲).

با توجه به اینکه دو و میدانی یک ورزش مادر به حساب می آید و میزان آسیب در آن زیاد است، لذا با عنایت به اهمیت این رشته و با توجه به اینکه افزایش دانش در مورد علل شیوع آسیب های جسمانی می تواند از بروز بسیاری از حوادث غیر قابل جبران جلوگیری نماید، محقق به دنبال آن است تا شیوع و علل آسیب ها را در بین دو و میدانی کاران زن نخبه ایران در گروه های دوها، پرش ها و پرتاب ها در مرحله اول لیگ باشگاه های کشور در سال ۱۳۸۸ مورد بررسی و تحقیق قرار دهد تا بتوان از این طریق گامی موثر جهت پیشگیری از بروز آسیب ها و به حداقل رساندن آن ها در جامعه زنان رشته

دو و میدانی برداشت.

تا کنون در خصوص آسیب های دو و میدانی تحقیقاتی صورت گرفته است ولی تحقیق جامعی که مساله آسیب دیدگی ورزشکاران دو و میدانی کار زن نخبه را در دهه اخیر بررسی نماید وجود نداشته است. وجود چنین کمبودی محقق را بر آن داشت تا به طراحی این تحقیق بپردازد. امید است که بدینوسیله گامی در جهت خدمت به قهرمانان و ورزشکاران در رشته دو و میدانی زنان برداشته شود. با توجه به اطلاعات اندکی که از تحقیق فولادیان (۱۳۷۷) و صمیمی (۱۳۸۷) در ارتباط با میزان شیوع و علل آسیب دو و میدانی کاران زن وجود داشت، می توان به این نتیجه رسید که:

آسیب های موجود در ورزش نه تنها خود ورزشکار بلکه کشور او را از به دست آوردن افتخارات ملی محروم می کند. از این رو بر متولیان ورزش کشور واجب است تا در تشخیص و درمان زود هنگام آسیب ها، کاهش عوارض ناشی از آن ها و شناخت علل بروز آن ها برنامه ریزی کرده و در اجرای این مهم بکوشند. لذا این تحقیق بر آن است تا به بررسی شیوع و علل آسیب در دو و میدانی کاران نخبه زن ایرانی بپردازد تا با ارائه اطلاعات حاصله بتوان تمهیداتی در برنامه پیشگیری از آسیب برای ورزشکاران این رشته اندیشید.

۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

ورزشکاران نخبه به منظور ارتقاء عملکرد ورزشی خود تحت شرایط سخت و دشواری و تمرین می کنند. آنها باید خیلی بیشتر از فعالیت های جسمی روزمره تمرین کنند، تا قادر باشند به سطوح بالای رقابتی برسند. سطوح بالای تمرین میزان بالایی از آسیب ها را در ورزش های ویژه به دنبال دارد. تحقیقات متعددی به دنبال بررسی شیوع و علل آسیب ها و همچنین رابطه بین آسیب و عوامل مختلف همچون بیماری ها بوده اند. برای مثال فرایری (۲۰۰۸)، نشان داد که آسیب های اولیه در پیشرفت و توسعه بیماری ها می توانند در آینده نقش داشته باشند. او در یک مطالعه مروری دو مقاله مروری و ۶۸ مقاله تحقیقی را بررسی نموده است. این تحقیق ابتدا از بیماری های مزمن و خطر آسیب در ورزشکاران آغاز شده است. نتایج تأیید می نماید که تحقیق بیشتری نیاز است تا ارتباط آسیب ها در ورزشکاران با خطر بیماری های مزمن در آینده روشن شود. وی همچنین بیان می کند که خطر استئو آرتريت بعد از آسیب دیدگی های مفصلی در ورزشکاران رقابتی بالا است (فرایری، ۲۰۰۸).

سی ای های کک^۱ و همکاران (۱۹۷۶)، در تحقیق خود بیان کردند که جراحات حاصله در ورزشکاران زن، در کنار اختلاف های ساختمانی بیولوژیکی، به طور اساسی با مورد مردها تفاوتی نداشت و ورزشکاران با تجربه تر مستعدتر به جراحی نبودند - جراحات زانو و قوزک، رایج تر بودند و زن ها به کوفتگی، رگ به رگ شدگی و آسیب نازک نی ساق پا بیشتر دچار می شدند.

در کشور ما تحقیقات بسیار اندکی درباره ی میزان شیوع و علل آسیب های ورزشی بین ورزشکاران رشته ی دو و میدانی مخصوصاً آسیب دیدگی زنان انجام گرفته است.

از جمله این تحقیقات، تحقیق فولادیان در سال ۱۳۷۷ است که در آن بصورت کلی به انواع آسیب های رایج در رشته ی دو و میدانی به عنوان یک مجموعه کلی اشاره شده است و اطلاعات اندکی در ارتباط با میزان شیوع و علل آسیب های رایج در رشته دو و میدانی زنان را به ما ارائه می دهد، اولین مدالی که توسط زنان در رشته دو و میدانی بعد از انقلاب در سطح آسیا گرفته شده توسط لایلا ابراهیمی در سال ۱۳۸۶ بود.

با این وجود می توان بیان کرد که سطح دو و میدانی اکنون ما قابل قیاس با دو و میدانی ۱۳۷۷ نیست. با توجه

1- Friery

2- C.E.Hay cock & et al

به پیشرفت دو و میدانی در ۱۱ سال اخیر و تغییراتی که در روش کار بوجود آمده است و با استفاده از تجربیات جدید و تجهیزات پیشرفته تر و با استفاده از مربیان و متخصصان خارجی که دارای سبک های بسیار خوبی هستند و کمک زیادی کرده اند که در رده های بالای آسیایی و جهانی قرار گیریم، می توان آسیب های جدید را با آسیب های گذشته مقایسه کرد، لذا با توجه به پیشرفت ها و موفقیت های زنان در سال های اخیر در رشته دو و میدانی در سطح آسیا می توانیم بیان کنیم که سطح دو و میدانی زنان نسبت به دهه گذشته بسیار پیشرفت کرده است.

لذا نظر به اینکه هدف های اختصاصی فولادیان با هدف های اختصاصی محقق تفاوت دارد و در مورد آسیب دیدگی زنان نظریه ی جداگانه ای توسط ایشان داده نشده و با توجه به اینکه یکی از پیشنهادات ایشان بررسی آسیب دیدگی دو و میدانی کاران زن توسط محقق دیگری بوده، و همچنین صمیمی در سال ۱۳۸۷ تحقیقی بر روی آسیب های دو و میدانی کاران مرد نخبه ایران انجام داد و در کار ایشان هم به ضرورت تحقیق در مورد آسیب دیدگی زنان توسط محقق دیگری تاکید شده است، لذا محقق در صدد است که با بدست آوردن آمار دقیق در مورد آسیب دیدگی زنان دو و میدانی کار به بررسی میزان شیوع و علل آسیب های ورزشی در این رشته بپردازد تا در مورد آسیب دیدگی زنان آمار بهتر و دقیق تری را بدست بیاویم.

جهت کاهش میزان و شدت آسیب دیدگی ها، یافتن عوامل مرتبط با آن ها الزامی است تا بتوان بهترین روش پیشگیری را برای آسیب ها پیش بینی نمود. برای دسترسی به این هدف ابتدا باید به بررسی ارتباط این پدیده ها و شناخت و تعریف پدیده های اثر گذار بر آن پرداخت و سپس راه های مناسبی را برای پیشگیری و درمان آن توصیه کرد. در ایران تحقیقات محدودی در ارتباط با بررسی آسیب دیدگی های ورزشی در رشته دو و میدانی زنان صورت گرفته است. همچنین میزان اهمیتی که این بررسی در یافتن ارتباط بین این دو دسته عوامل از لحاظ یافتن روابط بین پدیده ها دارد انجام این تحقیق را ضروری می نماید به همین دلیل و از لحاظ افزایش میزان تکرار آسیب در هر دو ورزش حرفه ای و تفریحی که هزینه های اولیه و ثانویه ای را به دنبال دارند، و همین طور به دلیل اثرات سوء و درد آوری که افراد آسیب دیده از آن رنج می برند، همگی این عوامل نیاز فوری برای بررسی و اقدام های پیشگیرانه در این زمینه را ضروری می نماید. در همین راستا امید است تحقیق حاضر، مقدار اندکی از نیازهای علاقمندان به مطالعه مسائل علمی و تربیت بدنی را که هنوز مرزهای نا شناخته آن هر شیفته ای را به خود جلب

می‌کند، بر آورده ساخته و تا اندازه ای بر دانش بشری بیافزاید.

۱-۴-۱- اهداف تحقیق

۱-۴-۱-۱- هدف کلی

بررسی شیوع و علل آسیب دیدگی دو و میدانی کاران زن نخبه ایران از مرداد ۱۳۸۸-۸۸ در رشته های دو، پرش و پرتاب ها.

۱-۴-۲- اهداف اختصاصی

- ۱- تعیین میزان شیوع آسیب های دو و میدانی کاران نخبه زن.
- ۲- تعیین انواع آسیب های ورزشی متداول در دو و میدانی کاران نخبه زن.
- ۳- تعیین علل آسیب های ورزشی متداول در دو و میدانی کاران نخبه زن.
- ۴- تعیین نواحی آسیب دیده متداول بدن در دو و میدانی کاران نخبه زن.
- ۵- تعیین میزان شیوع آسیب ها از نظر نوع بافت در بین دو و میدانی کاران نخبه زن.
- ۶- تعیین میزان شیوع آسیب در دو و میدانی کاران نخبه زن بر اساس ماده ورزشی.
- ۷- تعیین انواع آسیب در دو و میدانی کاران نخبه زن بر اساس ماده ورزشی.
- ۸- تعیین علل آسیب در دو و میدانی کاران نخبه زن بر اساس ماده ورزشی.
- ۹- تعیین نواحی آسیب در دو و میدانی کاران نخبه زن بر اساس ماده ورزشی.

۱-۵-۱- پیش فرض های تحقیق

- در جریان انجام این پژوهش چنین فرض شده است که:
- ۱- رجوع به حافظه دو و میدانی کاران در مورد میزان نوع آسیب دیدگی های آن ها وسیله معتبر برای اندازه گیری صدمات ورزشی ورزشکاران دو و میدانی باشد.
 - ۲- آزمودنی ها با کمال صداقت به سوالات پاسخ داده اند.
 - ۳- از آن جا که فرم جمع آوری اطلاعات از طریق مصاحبه تکمیل می شود، سوالات فرم برای آزمودنی ها، مفهومی روشن و واضح داشته اند.

۱-۶-۱- فرضیه های تحقیق