





دانشگاه پیام نور تهران

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

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

عنوان:

بررسی میزان شیوع، نوع و عوامل آسیب زا در تکواندوکاران
باشگاه های شهر تبریز

استاد راهنما:

دکتر آذر آقاییاری

استاد مشاور:

دکتر رضا رجبی

مؤلف:

محسن علممدیان یامچی

تیر ماه 1389

تقدیرم:

روح پاک پدر بزرگوارم

که همیشه مشوق بنده در امر تحصیل و ورزش بودند و اگر موفقیتی کسب کردم مدیون زحمات و رهنمودهای ایشان هستم.

مادر عزیزم، باشد که قطره‌های از دریای بیکران محبت‌هایش جبران شود.

همسر عزیزم، که در این مدت یار و غمخوار بنده بودند.

تقدیر و تشکر:

حمد و سپاس خدای مهربان را که توان و شور فراگیری علم و دانش
را به من ارزانی داشت

سپاس بی پایان از استاد بزرگوارم جناب سرکار
خانم دکتر آذر آقایی به پاس زحمات و مساعدتهای علمی بی
دریغشان

با سپاس فراوان از زحمات استاد محترم جناب
آقای دکتر رضا رجبی

با تشکر از دوستان عزیزم آقایان بهرام آق باشلی و
محسن دهقان پور که در تدوین پایان نامه مرا یاری کردند

فهرست مطالب

عنوان.....	صفحه.....
چکیده.....	1.....
فصل اول کلیات تحقیق	
1-1.مقدمه.....	3.....
2-1.بیان مساله.....	4.....
3-1.اهمیت و ضرورت اجرای تحقیق.....	7.....
4-1.اهداف تحقیق.....	7.....
1-4-1.هدف کلی:.....	7.....
2-4-1.اهداف اختصاصی:.....	7.....
5-1.فرضیه‌های تحقیق.....	8.....
6-1.محدودیت‌های تحقیق.....	8.....
1-6-1.محدودیت‌های محقق خواسته (محدوده ی تحقیق):.....	8.....
2-6-1.محدودیت‌های اجتناب ناپذیر:.....	8.....
7-1.پیش فرض‌های تحقیق.....	8.....
8-1.تعریف واژه ها و اصطلاحات.....	9.....
فصل دوم : مبانی نظری و پیشینه تحقیق	
1-2.مقدمه:.....	13.....
2-2.تاریخچه ی تکواندو.....	13.....
3-2.آسیب ورزشی.....	14.....
4-2.چرا آسیب اتفاق می افتد؟.....	15.....
5-2.پیشگیری از آسیب های ورزشی.....	16.....
6-2.انواع آسیب ها.....	17.....
1-6-2.آسیب های استخوانی.....	17.....
2-6-2.آسیب های مفصلی.....	18.....
1-2-6-2.انواع آسیب های مفصلی.....	19.....
1-1-2-6-2.اسپرین یا پیچ خوردگی (صدمات وارده بر لیگامنت ها یا رباطها).....	19.....

202-1-2-6-2 در رفتگی
203-1-2-6-2 التهاب
203-6-2 آسیب های عضلانی
211-3-6-2 انواع آسیب های عضلانی
211-1-3-6-2 گرفتگی عضلانی:
222-2-3-6-2 کوفتگی:
233-2-3-6-2 کشیدگی:
244-2-3-6-2 پارگی عضلانی:
255-2-3-6-2 زخم
251-5-2-3-6-2 انواع زخمها
267-2 علل آسیب دیدگی در تکراندو
261-7-2 علل داخلی
261-1-7-2 سن
272-1-7-2 جنسیت
282-7-2 علل خارجی
281-2-7-2 گرم کردن
292-2-7-2 آمادگی جسمانی مطلوب
303-2-7-2 آسیب دیدگی های قبلی
304-2-7-2 استراحت ناکافی و خستگی
325-2-7-2 پر تمرینی و فشار بیش از حد
326-2-7-2 وسایل و امکانات و تجهیزات ورزشی
358-2 پیشینه ی تحقیقاتی
351-8-2 تحقیقات خارجی
402-8-2 تحقیقات داخلی
419-2 خلاصه ی ادبیات پیشینه
فصل سوم: روش تحقیق	
441-3 مقدمه
442-3 روش تحقیق
443-3 جامعه ی آماری و نمونه ی آماری
444-3 ابزار اندازه گیری

45.....5-3. روش جمع آوری داده ها

45.....6-3. روش آماری

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل آماری

48.....1-4. مقدمه:

49.....2-4. بررسی توصیفی اطلاعات مربوط به متغیرهای تحقیق:

54.....3-4. آزمون فرضیه های تحقیق با استفاده از آمار استنباطی:

55.....1-3-4. آزمون کولموگروف اسمیرنوف برای تعیین نرمال بودن توزیع پراکندگی نمره ای

56.....2-3-4. آزمون فرضیه های تحقیق

56.....1-2-3-4. آزمون فرضیه اول:

57.....2-2-3-4. آزمون فرضیه دوم:

58.....3-2-3-4. آزمون فرضیه سوم :

59.....4-2-3-4. آزمون فرضیه چهارم:

60.....5-2-3-4. آزمون فرضیه پنجم:

61.....6-2-3-4. آزمون فرضیه ششم:

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

63.....1-5. مقدمه:

63.....2-5. خلاصه تحقیق:

64.....3-5. بحث و بررسی نتایج:

64.....4-5. پیشنهادات:

72.....منابع و ماخذ

78.....پیوستها

فهرست جداول

عنوان.....	صفحه.....
جدول 4-1. شاخصهای آماری مربوط به سن تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز	49
جدول 4-2. شاخصهای آماری مربوط به سابقه ورزشی تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز	50
جدول 4-3. شاخصهای آماری مربوط به درجه کمر بند تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز	51
جدول 4-4. شاخصهای آماری مربوط به درصد هر یک از آسیب ها به تفکیک عضلانی، مفصلی و استخوانی در تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز	53
جدول 4-5. شاخصهای آماری مربوط به تعداد و درصد علل بروز آسیب تکواندوکاران شهر تبریز	54
جدول 4-6. آزمون کولموگروف اسمیرنف برای تعیین نرمال بودن توزیع پراکندگی نمره ای انواع آسیب ها، میزان بروز آسیب و علل بروز آسیب	55
جدول 4-7. آزمون خی دو جهت مقایسه نوع صدمات	56
جدول 4-8. آزمون خی دو جهت مقایسه علل بروز صدمات	57
جدول 4-9. نتایج آماری ارتباط بین سابقه ورزشی و میزان بروز آسیب در بین تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز	58
جدول 4-10. نتایج تحلیل آماری ارتباط بین سن ورزشکاران و میزان بروز آسیب در بین تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز	59
جدول 4-11. نتایج آماری ارتباط بین درجه کمر بند و میزان بروز آسیب در بین تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز	60
جدول 4-12. نتایج آماری ارتباط بین درجه کمر بند و نوع آسیب در بین تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز	61

فهرست اشکال

عنوان.....	صفحه.....
شکل 4-1. نمودار مربوط به سن تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز.....	50.....
شکل 4-2. نمودار مربوط به سابقه ورزشی (تجربه) تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز.....	51.....
شکل 4-3. نمودار مربوط به درجه کمربند تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز.....	52.....
شکل 4-4. نمودار مربوط به تعداد و درصد آسیب های مفصلی تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز.....	52.....
شکل 4-5. نمودار مربوط به تعداد و درصد آسیب های عضلانی تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز.....	53.....
شکل 4-6. نمودار مربوط به تعداد و درصد آسیب های استخوانی تکواندوکاران باشگاه های شهر تبریز.....	53.....

نام خانوادگی دانشجو: علمحمدیان یامچی

نام: محسن

عنوان پایان نامه: بررسی میزان شیوع، نوع و عوامل آسیب زا در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز

استاد راهنما: آذر آقایی

استاد مشاور: رضا رجیبی

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد رشته: تربیت بدنی گرایش: حرکات اصلاحی و آسیب شناسی دانشگاه: پیام نور تهران

دانشکده: علوم انسانی تاریخ فارغ التحصیلی: 1389 تعداد صفحه: 90

واژه های کلیدی

آسیب، تکواندو، باشگاه، عوامل آسیب زا

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی میزان شیوع، نوع و عوامل آسیب زا در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز است.

روش تحقیق توصیفی - همبستگی از نوع گذشته نگر بود. جامعه ی آماری تحقیق 219 نفر از تکواندوکاران باشگاههای

شهر تبریز که از میان آنها 138 نفر بر اساس جدول مورگان بصورت تصادفی انتخاب شدند. ابزار تحقیق پرسشنامه ی

محقق ساخته ای است که بر اساس آلفای کرونباخ برای علل بروز آسیب 873/ و برای میزان آسیب ها 794/ در زمینه

ی اندازه گیری میزان شیوع، نوع و عوامل آسیب زا در تکواندوکاران تدوین شده است. تجزیه و تحلیل داده ها با

استفاده از روشهای آماری توصیفی و استنباطی خبی دو (x^2) و ضریب همبستگی اسپیرمن با استفاده از نرم افزار

Spss17 انجام گرفت.

نتایج نشان داد که بیشترین میزان شیوع آسیب در عضلانی - وتری صورت گرفت و بیشترین نوع آسیب مربوط به

کوفتگی (52/89) درصد بوده است. مهمترین علل عدم آمادگی جسمانی (48/55) درصد و گرم نکردن کافی بدن

(35/5) درصد بود. همچنین نتایج نشان داد که بین میزان شیوع آسیب و سن ($p=/.1, r=/.579$) و همچنین بین میزان

شیوع آسیب و سابقه ی ورزشی ($p=/.1, r=/.507$) رابطه ی معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج نشان دادند که

بین درجه ی کمربند و میزان بروز آسیب ($p=/.1, r=/.601$) و همچنین بین درجه ی کمربند و نوع

آسیب ($p=/.1, r=/.491$) رابطه ی معنی داری وجود دارد.

با توجه به شیوع بالای آسیب های ورزشی تکواندو لازم است که در جهت کاهش آسیب به سن، سابقه و درجه ی

کمربند ورزشکاران توجه بیشتری صورت گیرد.

فصل اول

طرح تحقیق (کلیات)

1-1. مقدمه

روی آوردن به ورزش و فعالیت های ورزشی در بین اقشار جامعه روز به روز عمومیت بیشتری پیدا می کند. امروزه جامعه به درک حقیقی از ورزش و فعالیت های بدنی در حفظ سلامت و تندرستی جسمانی و روانی رسیده است و بنابراین گرایش روز افزون به ورزش به خوبی قابل توجیه است. اما اطلاع از آسیب ها و صدمات احتمالی در نوع رشته ورزشی که افراد انتخاب می کنند، باعث می شود که تا افراد نا آگاهانه در مسیری قدم برداشته که متحمل خسارات و ضایعات بدنی جبران نا پذیری شوند و نقش ارزنده ورزش را که همان حفظ سلامت و تندرستی انسان است را خدشه دار سازند. در نتیجه می بینیم که شخصی با میل فراوان به رشته ای از ورزش روی می آورد، ممکن است بدلیل ابتلا به صدماتی که ناشی از عدم شناخت کافی از این صدمات و نیز ناآشنایی با روشهای پیشگیری و جلوگیری از این صدمات است، بالاجبار از آن رشته ی ورزشی کناره گیری کند و تنها نقشی از آن رشته در ذهن او باقی بماند که به مرور زمان آن هم محو می شود و علاقمند کردن مجدد او به روی آوردن به ورزش و فعالیتهای بدنی مشکلاتی عدیده ای را بوجود آورده و گاهی غیر ممکن می شود (تقوی هلق 1385).

ورزشکاران در همه ی سطوح حرفه ای و غیر حرفه ای برای سلامتی خویش و دستیابی به مقام قهرمانی، تمرینات شدید و مستمری را متحمل می شوند. موفقیت و کسب عناوین قهرمانی در رشته های مختلف ورزشی اگر هدف اصلی ورزش نباشد، یقیناً در اولویت بالایی قرار دارد. این امر از نظر تبلیغی و اجتماعی برای سیاستمداران و به دلایل اقتصادی و اجتماعی برای ورزشکاران حائز اهمیت است. دستیابی به موفقیت های مهم ورزشی تنگناها و مشکلات بسیاری دارد که آسیب های ورزشی یک نمونه بارز آن است. از بالاترین تا پایینترین سطوح ورزش قهرمانی کمتر ورزشکاری را می توان یافت که طمع تلخ آسیب های ورزشی را نچشیده باشد. (انصاری 1379)

بروز آسیب های ورزشی که بیشتر ناشی از ورزشهای رقابتی است می تواند اثرات مخربی بر روند فعالیت ورزشکاران گذاشته و از پرداختن افراد به ورزش، به ویژه ورزش قهرمانی و ادامه ی کار جلوگیری نماید. در تحقیقی که توسط دلی لوئیس و کولدی (1998)¹ در مورد صدمات ورزشی انجام شده است به این نتیجه رسیده اند که در ورزشهای رقابتی احتمال بروز آسیب، بیشتر از ورزشهای دیگر است. برای جلوگیری از این امر بایستی اقدامات وسیعی در رابطه با افزایش آگاهی ورزشکاران

¹.Loes & clodi

و همین طور مربیان آنها صورت گیرد که یکی از این راهها انجام تحقیقات و بررسی صدمات و علل ابتلا به آن در ورزشهای مختلف می باشد (آلتر 1996)¹.

این امر خود بر مفهوم تربیت بدنی و ورزش و هدف اصلی آن که همانا ایجاد سلامت جسمانی افراد جامعه است اثر گذاشته و با آن متناقض است. از آنجا که بار حفاظت و تامین سلامت ورزشکاران بر دوش مسئولین و مربیان است، برای کاهش میزان صدمات و آسیب پذیری آنان از طریق شناخت و بررسی آسیب های مختلف ورزشی می توان در جهت پیشگیری از وقوع آسیبها و عوامل زمینه ساز آن و انجام اقدامات حفاظتی و کاهش صدمات گام برداشت.

بنابراین برای دستیابی به این امر، انجام تحقیق حاضر در مورد میزان شیوع، نوع و عوامل آسیب زا در بین تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز ضروری به نظر می رسد تا با کسب آگاهی از میزان بروز صدمات و عوامل احتمالی آسیب زا در جهت رفع آنها اقدام نموده و علاقمندان بیشتری را به این رشته جذب کنیم.

در این فصل با توجه به موضوع تحقیق به بیان مسئله، ضرورت اجرای تحقیق، اهداف، فرضیات، محدودیتهای تحقیق، و در آخر به بیان اصطلاحات و واژه های تحقیق می پردازیم تا بتوانیم با اجرای دقیق این طرح تحقیق به نتایجی دست پیدا کنیم.

1-2. بیان مساله

هدف برجسته ی ورزش که پرورش و تکامل جسم و قوای فیزیکی و روحی است کاملاً مشهود است. با این وصف بارها مشاهده شده که آسیب و صدمه که با روح ورزش در تضاد است موجبات خسران روحی و جسمی ورزشکاران را فراهم می آورد. بسیاری از ورزشکاران در حالیکه در اوج قهرمانی هستند یا سکوهای قهرمانی را طی می نمایند بعلت آسیب دیدگی باید بطور موقت یا دائم از ورزش کنار بروند و این موضوع ضربه ی قابل ملاحظه ای را بر اهداف قهرمانی وارد می سازد (بهر و هلم 2003)².

از آنجا که نقش ارزنده ی تربیت بدنی و ورزش حفظ سلامتی و تندرستی افراد، ارتقاء قابلیتهای جسمانی و روانی می باشد گاهی فعالیتهای ورزشی مختلف از جمله رشته تکواندو به دلایل گوناگون از جمله ماهیت این رشته با صدمات و ضایعات بدنی همراه است که بعضاً ممکن است موجب از دست رفتن سلامتی و آمادگی ورزشکاران شود و در برخی موارد آنها را برای همیشه به

¹-Alter

²-Bahr and Holm

ترک فعالیتهای ورزشی و قهرمانی وادارد. با توجه به افزایش روز افزون تعداد افراد شرکت کننده در فعالیتهای ورزشی، بویژه ورزش قهرمانی، توجه به سلامت ورزشکاران افزایش یافته است (زیتاروک 2005)¹.

افراد بنا به دلایل مختلف در برنامه های فعالیت بدنی شرکت می کنند. اما علی رغم تمامی فواید حضور منظم در فعالیت بدنی، خطر بروز آسیب بخصوص در ورزش رقابتی و قهرمانی واقعیتی انکارناپذیر است (بهر و هلم 2003)². امروزه موضوع آسیب ورزشی به موضوعی نگران کننده برای ورزشکاران، مربیان و مسئولان ورزشی تبدیل شده است (بورک و همکاران 2003)³.

بروز آسیب های ورزشی در ورزشکاران حرفه ای رو به افزایش است و در میان ورزشکاران غیر حرفه ای نیز به علت اصرار و تاکید مداوم بر زیبایی و تناسب اندام و پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی که به تمرینات سنگین و تحمل فشارهای سخت و اغلب ناصحیح می انجامد رو به ازدیاد است (ویر و همکاران 2002)⁴.

ورزشهای رزمی از جمله ورزشهای پر طرفدار هستند که از اولین دوره ی المپیک در عهد باستان رواج داشته است (کاظمی و ویلی 2004)⁵. تکواندو از سبکهای غنی و زیربنایی هنرهای رزمی است که در خاور دور خصوصا کشور کره از پیشرفت شایانی برخوردار بوده است و قدمت آن به چندین هزار سال بر می گردد. تکواندو هنری رزمی است که اکنون به عنوان یک ورزش مدرن بین المللی شناخته می شود و طی مدت 20 قرن در کره توسعه یافته است (کیم 1379)⁶.

علاقه و شرکت در ورزشهای هنری و ورزشهای رزمی مانند کاراته، تکواندو، کونگ فو، و ووشو در سالهای گذشته به میزان زیادی افزایش یافته است. برای مثال بیرر (1996)⁷ عنوان می کند بیش از 75 میلیون نفر در رده ی نوجوانان در سرتاسر جهان حداقل در یکی از ورزشهای رزمی حضور فعال دارند (پیت و همکاران 1995). تکواندو نیز از جمله رشته های ورزشی است که در 140 کشور جهان به صورت حرفه ای دنبال می شود و 120 کشور به صورت رسمی در فدراسیون جهانی تکواندو (WTF) عضو هستند (کاظمی و همکاران 2006). شیوه ی مبارزه در تکواندو آزاد و به گونه ای است که از دستها و پاهای غیر مسلح برای ضربه زدن و دفاع در برابر حریف استفاده می شود. در این ورزش ضربه به سر و صورت حریف آزاد است (کاظمی و همکاران 2006، زیتاروک 2005). به علت

¹-Zetarok

²-Bahr & holm

³-Burk & et al

⁴-Wear & et al

⁵-kazemi & Willy

⁶-kim

⁷-Birrer

طبیعت برخورداری بودن ورزش تکواندو و استفاده ی زیاد از حرکاتی مانند ضربه زدن (بیش از 80 درصد تکنیکهای مورد استفاده در مسابقات تکواندو از نوع ضربه است)، ساق به ساق شدن و افتادن، میزان شیوع آسیب در این رشته ی ورزشی در سطح بالایی است (زیتاروک 2005، کاظمی و همکاران 2005)¹.

ورزشکاران نخبه بعنوان سرمایه های ورزشی کشورها محسوب می شوند که در صورت کسب عناوین قهرمانی در صحنه های بین المللی باعث افتخار و غرور ملی برای مملکت خود خواهند شد. لذا هرگونه آسیبی که به این ورزشکاران وارد آید و آنها را از صحنه های رقابتی به صورت مقطعی یا دائم دور کند، می تواند علاوه بر لطمه ورزشی، به عنوان یک لطمه اجتماعی - فرهنگی برای آن کشور به حساب آید و این آسیب علاوه بر تاثیر منفی بر روحیه خود فرد و تیم باعث تاثیر گذاری بیشتر بر نتایج تیم خواهد شد (ذبیح حسینیان 1384).

با توجه به اینکه مسئله ی آسیب دیدگی از موضوعات درگیر کننده ی هر بازیکنی در هر سطحی و از جمله عوامل درگیرکننده و بازدارنده ورزشکاران برای ادامه ی فعالیت در مقاطع زمانی مختلف است. این احتمال وجود دارد که اکثر ورزشکاران نسبت به آسیبهای تخصصی رشته ورزشی خویش، شایع ترین آسیبها و آسیب پذیر ترین ناحیه بدن و علل آسیب دیدگی ها آگاهی نداشته باشند. با توجه به اینکه تاکنون هیچگونه تحقیقی در ارتباط بین درجه ی کمربند و میزان بروز آسیبها در ایران و همچنین در بین تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز انجام نشده است، محقق سعی بر آن دارد تا با بدست آوردن آمار و اطلاعات دقیق و جامع اطلاعات کامل و مفیدی را جهت آگاهی بیشتر در اختیار تکواندوکاران، مربیان باشگاهها و مسئولان مربوطه قرار دهد، تا با شناختی که از این تحقیقات حاصل می شود به مراحل بعدی که اهتمام در پیشگیری و اصلاح و درمان است پرداخته شود.

به همین جهت پژوهش حاضر با بررسی ارتباط بین میزان شیوع آسیبهای ورزشی و عوامل آسیب زا در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز در پی یافتن پاسخ به سوالات زیر است.

- 1- آسیبهای شایع در بین تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز چیست؟
- 2- نوع آسیبهایی که در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز اتفاق می افتد چیست؟
- 3- چه عواملی باعث بوجود آمدن آسیب در بین تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز می شود؟

¹ -Zetarok, Kazemi & al

1-3. اهمیت و ضرورت اجرای تحقیق

آسیب های ورزشی که در حین تمرین های آماده سازی یا مسابقات واقعی پدید می آیند اجتناب ناپذیر و فراوان هستند. بطوری که در زندگی روزمره با افراد مختلفی بر خورد می کنیم که به پزشکان مراجعه می کنند و بیان می دارند که بعد از تمرینات ورزشی دچار مشکل شده ام. با توجه به تحقیقات انجام شده، واضح و روشن است که هزینه های زیاد درمان بسیاری از آسیبهای ورزشی و همچنین خسارت جبران نا پذیری که ممکن است در نتیجه آسیب دیدگی به ورزشکاران، مربیان باشگاهها وارد شود، تلاش و توجه محققان و دیگر متولیان امور ورزش در شناخت، شدت و ساز و کار آسیب دیدگی رشته های مختلف ورزش متمرکز شده است تا بتوانند راهکارها و راهبردهایی در راستای کاهش و پیشگیری از عواقب ناشی از بروز آسیب دیدگی ارائه دهد. با توجه به بررسی هایی که به عمل آمده در خصوص این رشته ی ورزشی متوجه شدیم که در حال حاضر اطلاعات خاصی در خصوص آمار و ارقام، ماهیت آسیب های ورزشی در رشته ی تکواندو و با در نظر گرفتن درجه ی کمربند در سطح کشور بویژه در شهر تبریز وجود ندارد. با توجه به اهمیت موضوع محقق بر آن شد تا به بررسی آسیب های تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز بپردازد تا بر اساس نتایج حاصله راهکارها و راهبردهایی در راستای کاهش و پیشگیری از عواقب ناشی از بروز آسیب دیدگی در اختیار تکواندوکاران، مربیان، باشگاهها، هیئت تکواندو استان و فدراسیون تکواندو قرار دهد تا به ارتقاء دانش و آگاهی در زمینه پیشگیری از وقوع آسیب ها در این رشته ورزشی و رو به ترقی در استان و در سطح بالاتر در ایران کمک کند.

1-4. اهداف تحقیق

1-4-1. هدف کلی:

هدف کلی از تحقیق حاضر بررسی میزان شیوع، نوع و همچنین ارتباط آن با برخی از عوامل مرتبط در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز است.

1-4-2. اهداف اختصاصی:

- 1 _ تعیین تفاوت نوع صدمات در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز.
- 2 _ تعیین علل احتمالی بروز صدمات در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز .
- 3 _ تعیین رابطه بین سابقه ی ورزشی و میزان بروز آسیب در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز.
- 4 _ تعیین رابطه بین سن ورزشکاران و میزان بروز آسیب در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز.
- 5 _ تعیین رابطه بین درجه ی کمربند و میزان بروز آسیب در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز .

6 _ تعیین رابطه بین درجه ی کمربند و نوع آسیب در تکواندو کاران باشگاههای شهر تبریز.

1-5. فرضیه‌های تحقیق

- 1 _ بین نوع صدمات در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز اختلافی وجود ندارد.
- 2 _ بین علل احتمالی بروز صدمات در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز اختلافی وجود ندارد.
- 3 _ بین سابقه ی ورزشی و میزان بروز آسیب در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز ارتباطی وجود ندارد.
- 4 _ بین سن ورزشکاران و میزان بروز آسیب در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز ارتباطی وجود ندارد.
- 5 _ بین درجه ی کمربند و میزان بروز آسیب در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز ارتباطی وجود ندارد.
- 6 _ بین درجه ی کمربند و نوع آسیب در تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز ارتباطی وجود ندارد.

1-6. محدودیتهای تحقیق

1-6-1. محدودیتهای محقق خواسته (محدوده ی تحقیق) :

- 1 _ تحقیق در مورد تکواندوکاران باشگاههای شهر تبریز انجام گرفته است.
- 2 _ تحقیق در مورد تکواندوکاران مرد انجام گرفته است.
- 3 _ تحقیق بر روی تکواندوکاران دارای کمربند مشکی انجام گرفته است.

1-6-2. محدودیتهای اجتناب ناپذیر:

- 1 _ عدم به یاد سپاری دفعات بروز آسیب یا نوع و محل دقیق آنها جهت جمع آوری اطلاعات مربوط به بخش تمرینات .
- 2 _ عدم آگاهی علمی برخی ورزشکاران به دلیل تجربه کم آنان از انواع صدمات و آناتومی محل آسیب و عدم تشخیص دقیق آسیب علی رغم توضیحات لازم در پرسشنامه و توضیح شفاهی محقق.

1-7. پیش فرضهای تحقیق

- 1 _ آزمودنی ها با کمال صداقت به سوالات پاسخ داده اند.
- 2 _ سوالات تحقیق برای آزمودنی ها گنگ و مبهم نبوده است.

1-8. تعریف واژه ها و اصطلاحات

آسیب ورزشی

آسیب ورزشی در تحقیق حاضر به هر گونه شکایت فیزیکی اطلاق می شود که در طول تمرین یا مسابقه روی داده و بازیکن را از فعالیت باز داشته است، ولو برای مدت زمان کوتاهی.

آسیب های مفصلی

در این تحقیق شامل آسیب های دررفتگی، پیچ خوردگی و التهاب در ناحیه ی مفصلی است.

آسیب های عضلانی

در این تحقیق شامل آسیب های گرفتگی، کوفتگی، کشیدگی، پارگی و زخم است.

آسیب های استخوانی

در این تحقیق شامل آسیب های، شکستگی بسته و شکستگی باز است که مویه برداشتنی نیز در گروه شکستگی های بسته قرار گرفته است.

شکستگی بسته

نوعی از شکستگی استخوان، که در آن دو سر استخوان از هم جدا شده ولی از پوست بیرون نیامده و به آن آسیب نرسانده باشد.

شکستگی باز

نوعی از شکستگی استخوان، که در آن دو سر استخوان از هم جدا شده و از پوست بیرون می آید و علاوه بر پوست، گاهی اوقات عضله را دچار خونریزی می کند.

پوشش ایمنی

ورزشکاران رشته های مختلف به تناسب نوع رشته، از پوششهای ایمنی خاص استفاده می کنند که لوازم محافظت کننده تا حدود زیادی از آسیب دیدگی آنها می کاهد. برای مثال در رشته ی ورزشی فوتبال ورزشکاران این رشته از ساق بند برای جلوگیری از صدمات وارده به ساق پا و در والیبال از زانوبند برای جلوگیری از صدمات زانو استفاده می کنند. در رشته ی رزمی تکواندو نیز ورزشکاران این رشته، بنابر ماهیت رشته ی ورزشی خود از لوازم محافظت کننده ی زیر استفاده می کنند.

1. کلاه ایمنی: برای جلوگیری از صدمات وارده بر سر.

2. محافظ ساعد: برای محافظت در برابر صدمات وارده بر ساعد.

3. هوجو: برای محافظت در برابر صدمات وارده به قفسه ی سینه و شکم و پهلوها.

4. بیضه بند: برای محافظت در برابر صدمات وارده به بیضه.

5. ساق بند: برای محافظت در برابر صدمات وارده به ساق پا.

6. محافظ مچ و روی پا: برای محافظت در برابر صدمات وارده بر مچ و روی پا. در بعضی موارد محافظ آرنج، دندان (لثه) و زانو نیز استفاده می شود.

دررفتگی

تغییر مکان و جابجایی سر استخوان از مفصل خود، به طوری که مفصل از حالت طبیعی خود خارج شده باشد.

پیچ خوردگی

صدمات وارد بر رباط یا لیگامنت را اسپرین یا پیچ خوردگی می نامند.

کشیدگی

صدمه ای است که به قسمتی از واحد عضلانی - وتری (عضله، تاندون، محل ارتباط استخوان و تاندون و محل نشست وتر به عضله) وارد می آید.

گرفتگی (اسپاسم)

انقباض غیر ارادی عضله برای مدت چند ثانیه و بطور ممتد.

کوفتگی عضلانی

صدمه ی سطحی وارد بر لایه ی بیرونی عضله که با سفتی همراه با درد، خونمردگی و گاهی تورم عضله همراه است.

تکواندو کار

ورزشکاری است که در یک باشگاه ورزشی مشغول تمرین بوده و مشارکت کننده در کلیه فعالیت های مربوط به هنر رزمی سنتی و کره ای تکواندو است. که دارای کمربند مشکی هستند.

باشگاه

به مکان هایی گفته می شود که به وسیله ی بخش خصوصی، ادارات و سازمان های دولتی و برای اشاعه ی ورزش خاص در کشور و یا سرویس دهی به پرسنل و کارکنان آن سازمان ها احداث می شوند. و در این تحقیق از باشگاههای شهر تبریز که زیر نظر اداره ی تربیت بدنی شهرستان تبریز هستند، استفاده شده است.