



12918



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی

پایان نامه ی کارشناسی ارشد رشته ی تربیت بدنی و علوم ورزشی

شیوع و علل آسیب دیدگی دو و میدانی کاران مرد نخبه ایران

استاد راهنما:

دکتر نادر رهنما

استادان مشاور:

دکتر خلیل خیام باشی

دکتر عفت بمبئی چی

کتابخانه مرکزی دانشگاه اصفهان
تیم کتابخانه

۱۳۸۸/۱۰/۲۷

پژوهشگر:

عباس صمیمی

اسفند ماه ۱۳۸۷

۱۲۹۷۱۵

کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات
و نوآوری های ناشی از تحقیق موضوع این پایان نامه
متعلق به دانشگاه اصفهان است.



دانشگاه اصفهان

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی

پایان نامه ی کارشناسی ارشد رشته ی تربیت بدنی و علوم ورزشی
آقای عباس صمیمی تحت عنوان

شیوع و علل آسیب دیدگی دو و میدانی کاران مرد نخبه ایران

در تاریخ ۸۷/۱۲/۱۹ توسط هیئت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب رسید

امضاء
NRD

۱-استاد راهنمای پایان نامه دکتر نادر رهنما با مرتبه علمی دانشیار

امضاء
NRD

۲- استاد مشاور پایان نامه دکتر خلیل خیام باشی با مرتبه علمی استادیار

امضاء

۳- استاد مشاور پایان نامه دکتر عفت بمبئی چی با مرتبه علمی استادیار

امضاء

۴- استاد داور داخل گروه دکتر رضا مهدوی نژاد با مرتبه علمی استادیار

امضاء
NRD

۵- استاد داور خارج از گروه دکتر حسن دانشمندی با مرتبه علمی استادیار

امضای مدیر گروه

امضاء

تقدیر و تشکر

باتشکر و قدردانی فراوان از استاد حکیم و فرزانه آقای دکتر نادر بهمنی که در انجام تمامی مراحل این تحقیق از راهنمایی‌های بی‌دریغ و حکیمانه ایشان استفاده‌های فراوان نمودم.

باتقدیر و تشکر فراوان از اساتید گرامی آقای دکتر خلیل خدیام باشی و خانم دکتر عفت بمبئی چینی به خاطر راهنمایی‌های ارزنده و زحمات دلسوزانه‌شان، که در انجام و تدوین این تحقیق از هر گونه کمک و راهنمایی دریغ نورزیدند.

بمخنین باتقدیر و تشکر از تمامی اساتید اسکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان که از محضرشان استفاده کرده و خواهم کرد. از آقای روح الله حق شناس نیز به خاطر بهکاریشان تشکر می‌کنم.

تعلیم به

پدر و مادر عزیز و مهربانم، که در راه تعلیم و تربیت اینجانب از چیزی دریغ نکردند.

و

بمسرّم، که فداکاری را در زندگی از او آموختم.

و

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

و

آنکده به من شور فراگیری علم بخشید.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی علل آسیب در دو و میدانی کاران مرد نخبه ایرانی بود. بدینوسیله کلیه ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات دو و میدانی باشگاههای کشور که حداقل یک بار دچار آسیب شده بودند، در این تحقیق شرکت کرده و در مجموع ۱۰۰ نفر از دو و میدانی کاران آسیب دیده، فرم گزارش آسیب را تکمیل کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کای اسکوار استفاده شد. در این تحقیق تفاوت معناداری بین انواع آسیبه‌ها در دو و میدانی کاران مشاهده شد ($X^2 = 50/12, P < 0/001$)، به طوری که کوفتگی، کشیدگی، پارگی تار عضلانی و دررفتگی متداولترین نوع آسیب ها بودند. تفاوت معناداری بین نواحی آسیب دیده در دو و میدانی کاران مشاهده شد ($X^2 = 58/18, P < 0/005$)، به طوری که ران و قسمت کمری ستون فقرات پر آسیب ترین ناحیه بدن بودند. تفاوت معناداری بین علل آسیب در دوو میدانی کاران مشاهده شد ($X^2 = 23/84, P < 0/005$)، به طوری که بیش تمرینی، تمرینات با وزنه و انجام تمرینات انفجاری از عوامل اصلی آسیب ها بودند. تفاوت معناداری بین میزان آسیب ها در دوندگان، پرنندگان و پرتابگران مشاهده شد ($X^2 = 14/66, P < 0/005$)، به طوری که بیشترین میزان آسیب دیدگی در دوندگان اتفاق افتاد و کمترین در پرنندگان مشاهده شد. بیشترین محل آسیب دیدگی پرتابگران در قسمت کمری ستون فقرات، آرنج و شانه، در دوندگان در نواحی ران، زانو، ساق پا و در پرنندگان در قسمت کمری ستون فقرات، ران، و ساق پا بود. در بین پرتابگران پارگی تار عضلانی، کوفتگی و کشیدگی بیشترین انواع آسیب ها را به خود اختصاص داد و در بین دوندگان کوفتگی، کشیدگی و در میان پرنندگان کوفتگی و شکستگی از متداولترین نوع آسیبه‌ها بود. در هر سه گروه پرتابگران، دوندگان و پرنندگان بیش تمرینی مهمترین عامل بروز آسیب بود. از نتایج تحقیق حاضر می توان در طراحی برنامه های تمرینی، پیشگیری از آسیب در دو و میدانی کاران استفاده نمود.

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

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: کلیات تحقیق
۱	مقدمه
۳	۱-۱ بیان مسأله
۴	۲-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق
۵	۳-۱ اهداف تحقیق
۵	۱-۳-۱ هدف کلی تحقیق
۵	۲-۳-۱ اهداف اختصاصی تحقیق
۶	۴-۱ پیش فرض های تحقیق
۶	۵-۱ فرضیه های تحقیق
۶	۶-۱ محدودیت های تحقیق
۷	۷-۱ تعریف مفاهیم و واژه ها
	فصل دوم: ادبیات تحقیق
۹	مقدمه
۱۰	۱-۲ آسیب
۱۰	۲-۲ عوامل موثر در بروز آسیب
۱۱	۳-۲ تحقیقات انجام شده در ارتباط با علل احتمالی وقوع آسیب ها
۱۲	۱-۳-۲ سن
۱۲	۲-۳-۲ جنسیت
۱۳	۳-۳-۲ استراحت نا کافی و بروز خستگی
۱۳	۵-۲ عوامل خطرزای خارجی
۱۴	۱-۵-۲ سطح رقابت
۱۴	۲-۵-۲ سطح مهارت
۱۴	۶-۲ عوامل خطرزای داخلی
۱۵	۱-۶-۲ آمادگی هوازی
۱۵	۲-۶-۲ اندازه بدن
۱۵	۳-۶-۲ عضو برتر

عنوان	صفحه
۴-۶-۲ انعطاف پذیری.....	۱۶
۵-۶-۲ قدرت ماهیچه،عدم تعادل.....	۱۶
۶-۶-۲ محیط اندام.....	۱۶
۷-۶-۲ خط آناتومیکی.....	۱۶
۸-۶-۲ ثبات در پوسچر.....	۱۷
۹-۶-۲ ساختمان پا.....	۱۷
۱۰-۶-۲ گرم نکردن قبل از فعالیت ورزشی.....	۱۷
۷-۲ عوامل روانی.....	۱۸
۸-۲ تجربه دهنده.....	۱۹
۹-۲ تغییر در عادات دویدن.....	۱۹
۱۰-۲ عدم توازن عضلانی.....	۲۰
۱۱-۲ سایر تحقیقات.....	۲۰

فصل سوم : روش تحقیق

مقدمه.....	۲۲
۱-۳ روش تحقیق.....	۲۲
۲-۳ جامعه آماری.....	۲۳
۳-۳ ابزار جمع آوری اطلاعات.....	۲۳
۴-۳ روش تهیه فرم جمع آوری اطلاعات.....	۲۳
۱-۴-۳ اطلاعات مربوط به ورزشکاران.....	۲۳
۲-۴-۳ تعیین میزان شیوع انواع،علل و نواحی آسیب ها.....	۲۳
۳-۴-۳ روش جمع آوری اطلاعات.....	۲۴
۵-۳ روش آماری.....	۲۴

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل آماری یافته ها

مقدمه.....	۲۵
۱-۴ تجزیه و تحلیل توصیفی.....	۲۶
۲-۴ یافته های استنباطی پژوهش.....	۳۰

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری نتایج

مقدمه.....	۳۷
۱-۵ انواع آسیب ها در دو و میدانی.....	۳۷
۲-۵ نواحی آسیب دیده در دو و میدانی کاران.....	۳۸
۳-۵ علل آسیب دیدگی.....	۳۹
۴-۵ آسیب دیدگی در بین پرتابگران، دوندگان، پرندگان.....	۳۹
۵-۵ نواحی آسیب دیده در بین پرتابگران، دوندگان، پرندگان.....	۴۰
۶-۵ انواع آسیب دیدگی در بین پرتابگران، دوندگان و رندگان.....	۴۰
۷-۵ علل آسیب دیدگی در بین پرتابگران، دوندگان، پرندگان.....	۴۱
پیشنهادهای کاربردی.....	۴۲
پیشنهادهای پژوهشی.....	۴۲
منابع و مأخذ.....	۴۳

فهرست جدول ها

عنوان	صفحه
جدول (۱-۴) توزیع فراوانی دوومیدانی کاران براساس سن.....	۲۶
جدول (۲-۴) توزیع فراوانی دو و میدانی کاران بر اساس قد.....	۲۶
جدول (۳-۴) توزیع فراوانی دو و میدانی براساس وزن.....	۲۷
جدول (۴-۴) توزیع فراوانی دو و میدانی کاران براساس عضو برتر بدن.....	۲۷
جدول (۵-۴) توزیع فراوانی دو و میدانی کاران براساس مدت عضویت در تیم ملی.....	۲۸
جدول (۶-۴) توزیع فراوانی دو و میدانی بر اساس تحصیلات.....	۲۸
جدول (۷-۴) توزیع فراوانی گروه نمونه براساس مقام.....	۲۹
جدول (۸-۴) توزیع فراوانی دوو میدانی کاران براساس ماده های دو میدانی.....	۲۹
جدول (۹-۴) اطلاعات مربوط به انواع آسیب ها در دو و میدانی کاران.....	۳۰
جدول (۱۰-۴) اطلاعات مربوط به نواحی آسیب دیده.....	۳۱
جدول (۱۱-۴) اطلاعات مربوط به علل آسیب دیدگی.....	۳۲
جدول (۱۲-۴) اطلاعات مربوط به میزان شیوع آسیب ها.....	۳۳
جدول (۱۳-۴) اطلاعات مربوط به نواحی آسیب.....	۳۴
جدول (۱۴-۴) اطلاعات مربوط به انواع آسیب.....	۳۵
جدول (۱۵-۴) توزیع فراوانی علل آسیب دیدگی در بین پرتابگران، دوندگان و پرندگان.....	۳۶

فصل اول

کلیات تحقیق

مقدمه

آسیب های ورزشی از مشکلاتی هستند که بیشتر ورزشکاران در طول زندگی ورزشی خود با آن مواجه بوده و از جمله نگرانی های ورزشکاران و مربیان به شمار میروند. لذا آگاهی و پیشگیری از آسیب دیدگی ضروری به نظر می رسد. به همین منظور در سال های اخیر علاقه به این حوزه از تحقیق، افزایش یافته است تا ماهیت آسیب ها و علل و چگونگی وقوع آنها 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 آنها، به فرایند توانبخشی و رهایی از آسیب دیدگی نیز کمک شود تا ورزشکاران آسیب دیده بتوانند هر چه زودتر به عرصه ورزش بازگردند. ورزشکاران به منظور رسیدن به سطوح بالای رقابتی تحت شرایط سخت و دشواری تمرین می کنند. آنها باید بیشتر از آنچه که سایر افراد به فعالیت های جسمی می پردازند، تمرین کنند تا قادر باشند در سطوح بالای رقابتی به رقابت پردازند. بالطبع سطوح بالای تمرین میزان بالایی از آسیب ها را نیز 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.

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 می باشد.

در جوامع کنونی با توجه به پیشرفت تکنولوژی، ورزش یک نیاز فردی و اجتماعی محسوب می شود و به عنوان یکی از عوامل ارزشی در جوامع بشری مطرح است، ورزش وسیله ای است که می توان به کمک آن علاوه بر رفع فقر حرکتی قابلیت های جسمانی و فکری را توسعه بخشید. به گفته امیل دالکوز^۱ پدر ژیمناستیک نوین، ورزش بهترین و مناسبترین وسیله ای است که در دست مردم کره زمین برای ایجاد صلح و برای هماهنگی میان احساسات متفاوت و نگرش های مختلف وجود دارد. تربیت بدنی و ورزش یکی از عوامل مهم تامین بهداشت سلامت و نشاط روح و جسم افراد جامعه می باشد و فراهم ساختن زمینه بهره وری جوانان و بزرگسالان از فواید آن و از هدف های برجسته در کشورهای پیشرفته صنعتی می باشد. 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 آنها جلوگیری نماید که این با هدف های نخستین تربیت و ورزش، یعنی فراهم سازی بهداشت و سلامت جامعه نا همگون است.

بنابراین هرگونه تلاش برای پیشگیری از بروز آسیب های ورزشی که با شناخت آسیب ها و علل بروز آنها آغاز می گردد، گاهی برای رسیدن به اهداف ارزشمند تربیت بدنی و ورزش مهم می باشد. در رشته دو و میدانی بدلیل ویژگی الگوهای متنوع حرکتی و وسعت ماده ای آن، فعالیت بدنی شدید و بهره گیری از عوامل مختلف آمادگی جسمانی، آمادگی حرکتی و روانی و عواملی نظیر ضعف در آمادگی بدنی، آموزش و اجرای غلط تکنیک ها و نامناسب بودن وسایل و تجهیزات، بروز آسیبهای ورزشی به میزان زیادی دامنگیر ورزشکاران این رشته می گردد که می تواند باعث وقفه یا قطع تمرینات ورزشکاران گردد، چه بسا آسیب دیدگی هایی که، باعث ترک کردن صحنه رقابت توسط ورزشکاران می گردد و عمر قهرمانی آنها را کاهش می دهد و حتی می تواند سلامت آنها را در آینده را تحت تاثیر قرار دهد.

لذا با توجه به موارد فوق الذکر برای دست یابی به اهداف عالی 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 آنها جلوگیری به عمل آوریم.

^۱- Emil Dalkoze

۱-۱- بیان مسئله

آسیب از جمله موارد ناخوشایند ورزش است که بیشتر ورزشکاران در طول 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 نمی باشند 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 سریعتر 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 و همکاران ۲۰۰۰)^۱.

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 فرایند های پیشگیرانه ضروری به نظر می رسد (وینبرگ و گلد، ۲۰۰۳)^۲. به طور کلی آسیب های جسمانی در قالب؛ آسیب های بافت سخت، (بافت استخوانی)، آسیب های بافت نرم، (آسیب های عضلانی - تاندونی، آسیب های مفصلی و آسیب های ارگان ها و اندامهای 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.

با توجه به اینکه دو و میدانی یک ورزش مادر به حساب می آید متأسفانه میزان آسیب در آن زیاد می باشد، لذا با عنایت به اهمیت این رشته و با توجه به اینکه افزایش دانش در مورد علل پیامدهای آسیب های جسمانی می تواند از بروز بسیاری از حوادث غیرقابل جبران جلوگیری نماید، محقق به دنبال آن است تا شیوع و علل آسیب ها را در بین دو و میدانی کاران نخبه ایران (دوها، پرش ها و پرتاب ها) از سال ۱۳۸۶ تا ۱۳۸۷ مورد بررسی و تحقیق قرار دهد تا بتوان از این طریق گامی مؤثر در جهت پیشگیری از بروز آسیب ها یا به حداقل رساندن آنها برداشت.

تا کنون در خصوص آسیبهای دوومیدانی تحقیقاتی صورت گرفته است، ولی تحقیق جامعی که مسأله آسیب دیدگی ورزشکاران دو و میدانی نخبه را بررسی نماید، وجود نداشته است. وجود چنین کمبودی محقق را بر آن داشت تا به طراحی این تحقیق پردازد. امید است که بدینوسیله گامی در جهت خدمت به قهرمانان و ورزشکاران در رشته دو و میدانی برداشته شود.

^۱ - Gould & et al

^۲ - Weinberg & Gould

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 همه متولیان ورزش کشور واجب است تا در تشخیص و درمان زود هنگام آسیب ها، کاهش عوارض ناشی از آنها و شناخت علل بروز آنها برنامه ریزی کرده و در اجرای این مهم بکوشند. لذا این تحقیق بر آن است تا به بررسی شیوع و علل آسیب در دو میدانی کاران نخبه ایرانی پردازد تا با ارائه اطلاعات حاصله بتوان تمهیداتی در برنامه پیشگیری از آسیب برای ورزشکاران این رشته اندیشید.

۱-۲- اهمیت و ضرورت تحقیق

از جنبه افزایش تکرار آسیب در حین فعالیتهای تفریحی و ورزش های حرفه ای، روشن است که تجزیه و تحلیل عوامل خطرزا برای آسیب های ورزشی به عنوان یک نیاز جهت توسعه فرایند پیشگیری ضروری می باشد. در همین راستا باید سطح آمادگی جسمانی و تمرینات آمادگی و شرایط رقابتی مورد بررسی و توجه قرار گیرند. بدون شك صحبت کردن در مورد یک مسئله با استناد به آمار و ارقام حتی برای عادی ترین افراد جالب توجه و قابل قبول خواهد بود، از آنجا که نقش ارزنده تربیت بدنی و ورزش حفظ سلامت و تندرستی افراد و ارتقاء قابلیت های جسمانی و روانی می باشد، گاهی فعالیتهای بدنی در رشته های مختلف ورزشی از جمله رشته دو و میدانی بدلائل گوناگون با صدمات و ضایعات بدنی همراه است که بعضا ممکن است موجب از دست رفتن سلامتی و آمادگی ورزشکاران شود و در برخی موارد آنها را برای همیشه به ترک فعالیتهای ورزشی و قهرمانی وا می دارد، از اینرو تحقیق درباره میزان شیوع و علل بروز صدمات هنگام فعالیت های ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار است.

همانگونه که بیان گردید اولین مرحله از طرح ریزی و پیش بینی یک برنامه، داشتن اطلاعات و ارقام دقیق و واقعی در موضوع مورد نظر است. در کشور ما تحقیقات بسیار اندکی درباره میزان شیوع علل آسیب های ورزشی بین ورزشکاران رشته دو و میدانی صورت گرفته است.

علاوه بر این، کاهش میزان و شدت آسیب دیدگیها، یافتن عوامل مرتبط با آسیب دیدگی های ورزشی الزامی است تا بتوان بهترین روش پیشگیری را برای آن پیش بینی نمود. برای این مقصود ابتدا باید به بررسی ارتباط این پدیده ها و شناخت و تعریف پدیده های اثرگذار بر آن پرداخت و سپس راههای مناسبی را برای پیشگیری و درمان آن توصیه کرد. 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 همینطور 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، ذره ای از نیازهای علاقمندان به مطالعه مسائل علمی و تربیت بدنی را که هنوز مرزهای ناشناخته آن هر شیفته ای را به خود جلب می کند، برآورده ساخته و تا اندازه ای بر دانش بشری بیافزاید.

۳-۱- اهداف تحقیق

۱-۳-۱- هدف کلی

بررسی شیوع و علل آسیب های جسمانی در دو و میدانی کاران مرد نخبه ایرانی.

۲-۳-۱- اهداف اختصاصی

- ۱- شناسایی انواع آسیب های متداول.
- ۲- شناسایی علل آسیب ها.
- ۳- شناسایی نواحی آسیب دیده بدن.
- ۴- تعیین میزان شیوع آسیب در بین دوندگان، پرندگان و پرتابگران.
- ۵- تعیین انواع آسیب در بین دوندگان، پرندگان و پرتابگران.
- ۶- تعیین نواحی آسیب دیده بدن در بین دوندگان، پرندگان و پرتابگران.
- ۷- تعیین علل آسیب در بین دوندگان، پرندگان و پرتابگران.

۱-۴- پیش فرض های تحقیق

در جریان انجام این پروژه چنین فرض شده است که :

- ۱- رجوع به حافظه دو و میدانی کاران در مورد میزان و نوع آسیب دیدگی آنها، وسیله ای معتبر برای اندازه گیری صدمات ورزشی دو و میدانی کاران می باشد.
- ۲- آزمودنی ها با کمال صداقت به سؤالات پاسخ داده اند.
- ۳- از آنجا که فرم جمع آوری اطلاعات به روش مصاحبه ای تکمیل می شود، سؤالات فرم برای آزمودنی ها مفهومی روشن و واضح داشته اند.

۱-۵- فرضیه های تحقیق

- ۱- بین انواع آسیب در دو و میدانی کاران تفاوت وجود دارد.
- ۲ - بین علل آسیب دیدگی بدن در دو و میدانی کاران تفاوت وجود دارد
- ۳ - بین نواحی آسیب دیده بدن در دو و میدانی کاران تفاوت وجود دارد.
- ۴ - بین میزان شیوع آسیب دیدگی در بین دوندگان، پرندگان و پرتابگران تفاوت وجود دارد.

۱-۶- محدودیت های تحقیق

الف) محدودیت های اجتناب ناپذیر

چون تحقیق گذشته نگر^۱ است و از آزمودنیها در مورد گذشته آنها سؤال می شود، امکان دارد گذشته به طور کامل به خاطر نیامده یا به صورت کامل ثبت نشده باشند و اطلاعات خیلی دقیق نباشد. به هر حال برای کاستن از شدت این محدودیت اولاً فرم جمع آوری اطلاعات به صورت دقیق و شفاف طراحی شده، ثانیاً منظور از آسیب دیدگی توسط توضیحات کتبی و شفاهی برای ورزشکاران دو و میدانی شرح داده شده و همچنین پرسشنامه ها به صورت مصاحبه ای تکمیل گردیده است.

^۱ - Retrospective

ب) محدودیت های محقق خواسته

الف - برای کنترل نوع رشته، جامعه آماری فقط به رشته دو و میدانی محدود شده است.

۱-۷- تعریف مفاهیم و واژه ها

دو و میدانی کار نخبه: ورزشکاران نخبه^۱ در این تحقیق، شامل ورزشکارانی می شود که در ۲ سال اخیر فعالیت مستمر در رشته دو و میدانی داشته و جزء هشت نفر برتر لیگ باشگاههای کشور بوده اند.

آسیب ورزشی^۲: آسیبی که در نتیجه ورزش به ورزشکاران وارد شده و سبب می شود که ورزشکار برای رسیدگی به آن تمرین خود را قطع نموده یا نتواند در جلسه تمرین بعدی شرکت نماید. در مواردی که حواس ورزشکار بر روی عوامل دیگر متمرکز است یا شدت آسیب زیاد نیست، ورزشکار ممکن است متوجه آسیب دیدگی نشده، به ورزش ادامه دهد (انصاری، ۱۳۷۹).

بیش تمرینی: زمانی ورزشکار دچار بیش تمرینی می شود که زمان کافی برای بازگشت به حالت اولیه و استراحت بعد از تمرین و فعالیت خود نداشته باشد. تکرار فشار بر لیگامنت، تاندون، مفصل و استخوان منجر به ایجاد این آسیب می شود. (جانسون ۲۰۰۰).

پیچ خوردگی یا اسپرین: صدمات وارد بر لیگامنت را اسپرین گویند. اسپرین زمانی رخ می دهد که بر مفصل و لیگامنت آن نیرویی فراتر از دامنه طبیعی آن وارد شود، و تارهای رباط یا محل اتصال آن دچار آسیب گردد (خداداد، ۱۳۸۴).

کشیدگی یا استرین: استرین زمانی رخ می دهد که یک تاندون بر اثر نیرو و فشار بیش از حد کشیده یا پاره شود (جانسون ۲۰۰۰).^۳

در رفتگی: جابجا شدن محل سر دو استخوانیکه در مجاورت یکدیگر قرار گرفته اند و تشکیل مفصل داده اند که ممکن است همراه با پارگی و آسیب لیگامنت ها و کپسول مفصلی باشد را در رفتگی گویند (خداداد، ۱۳۸۴).

شکستگی: زمانی رخ می دهد که استخوان درز یا شکاف بر داشته و یا شکسته شود. شکستگی ها بر دو نوع اند.

شکستگی بسته: این شکستگی شامل آسیب استخوان و بافت نرم اطراف آن است اما در عین حال پوست پاره نشده است، که متداولترین نوع شکستگی در ورزش می باشد.

^۱ - Elite athletics

^۲ - Sport injury

^۳ - Johnson

شکستگی باز: این نوع شکستگی شامل آسیب استخوان و بافت نرم اطراف آن است. در عین حال پوست نیز پاره شده است. پوست ممکن است به وسیله انتهای استخوان شکسته یا قطعاتی از آن یا توسط یک شیء پاره شده باشد (محسن ثالثی، ۱۳۸۱).

کوفتگی^۱: سختی و سختی همراه با درد حساسیت و گاهی اوقات تورم عضله بعد از تمرین را کوفتگی گویند (رضا قرخانلو، ۱۳۷۱).

گرفتگی^۲: عبارت است از انقباض شدید غیر ارادی عضلانی که در اثر عواملی نظیر خستگی، سوء تغذیه و ... ایجاد می شود و معمولا در هنگام تمرینات سنگین دیده می شود (خداداد، ۱۳۸۴).

¹ - Sorenes

² - Spasm

فصل دوم

ادبیات تحقیق

مقدمه

این فصل بر اساس مطالعات و پژوهش های انجام شده مرتبط با شیوع، علل و پیامدهای آسیب های جسمانی در بین ورزشکاران دو و میدانی نخبه تنظیم شده است.

آنچه مسلم است یکی از مهمترین اهداف تربیت بدنی و ورزش، حفظ سلامت و تندرستی و رهائی از ضعف جسمانی و تقویت بدن می باشد. اما گاهی فعالیت های ورزشی با صدمات همراه است که چنانچه نسبت به پیشگیری یا درمان آن اقدام نشود، فعالیت های ورزشی نه تنها موجبات سلامتی فرد را فراهم نساخته است بلکه مشکلاتی در زندگی عادی و طبیعی او نیز بوجود خواهد آورد.

آسیب ها و صدمات ورزشی مشکلی است که دامنگیر جوامع ورزشی اعم از برنامه ریزان ورزشی، مدیران، مربیان، معلمان و ورزشکاران بوده و هست. لذا ضروریست که در حد ممکن با بهره گیری از اصول علمی و انجام تحقیقات زیاد در رابطه با علل و عوامل ایجاد کننده آسیب ها از جمله وسایل ورزشی، آمادگی جسمانی مرتبط با رشته افراد ورزشکار، ماهیت ورزش، توان علمی مربیان و سایر عوامل ناشناخته در ارتباط با ایجاد این صدمات مشکل را برطرف نمود.