

به نام خدا

۳۸/۵۱۰

دانشگاه تهران
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان :

بررسی میزان شیوع و علل صدمات ورزشی بین دختران
ژیمناست نخبه کشور (سال ۱۳۷۸)

نگارش : افسر جعفری حجین

استاد راهنما : جناب آقای دکتر محمد رضا بیات

استاد مشاور : جناب آقای دکتر محمود گودرزی

پایان نامه برای اخذ درجه کارشناسی ارشد

تربیت بدنی و علوم ورزشی

بهمن ۱۳۷۹

۱۳۸۱۵۱۳

Univesity of Tehran
Faculty of Physical Education
and
Sports Sciences

by: Afsar Jafari Hajin

Under supervision of Dr. Mohammad Reza Bayat

A thesis submitted to the Graduate studies office

in partial fulfillmeat of the requirements for the

degree of MS in Physical Education

February 2001

تقدیم به:

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

معلمین و دوستان اران علم و شرآنکس که به من
کلمه ای آموخته است و همه دوستانی که به
نوعی مشوق ادامه تحصیل اینجانب بوده اند.

تشکر و قدردانی

من لم يشكر المخلوق لم يشكر الخالق

بر خود لازم می دانم مراتب قدر دانی 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 محمود گودرزی که در طول تکمیل تحقیق همواره اینجانب را یاری کردند. همچنین از همسر ارجمندم جناب آقای بهروز برجسته محبی که در طول این مدت از هیچ گونه حمایت و هدایتی دریغ نوزیدند.

افسر جعفری حجین

چکیده

در این تحقیق سعی شده علل وقوع و میزان شیوع انواع آسیبهای ورزشی بین دختران ژیمناست نخبه کشور مورد بررسی قرار گیرد. برای نیل به این هدف با استفاده از روش تحقیق توصیفی، ۵۰ نفر از ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات قهرمانی کشور سال ۱۳۷۸ که مقامهای برتر را کسب نمودند به عنوان نمونه های تحقیق در نظر گرفته شده اند و به منظور کسب اطلاعات لازم، پرسشنامه ای تهیه و بین نمونه ها توزیع گردید. پس از تکمیل و جمع آوری پرسشنامه ها، اطلاعات بدست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج حاصله به ترتیب زیر ارائه می گردد:

- یافته های تحقیق نشان می دهد که از مجموع آسیبها، اندام سر و صورت با ۲/۱٪ پائین ترین میزان ابتلاء به آسیب و اندام تحتانی با ۵۸٪ بالاترین میزان ابتلاء به آسیب را داشته است.
- یافته های تحقیق نشان می دهد، ناحیه زانو با ۱۹/۸٪ به عنوان آسیب پذیرترین نواحی بدن شناسائی شده است.
- طبق یافته های تحقیق در بین آسیبهای کلی، آسیبهای عضلانی با ۵۹/۲٪ به عنوان شایعترین نوع آسیبها شناسائی شد و آسیبهای پوستی با ۱۸/۶٪ و آسیبهای مفصلی با ۱۷/۸٪ و آسیبهای استخوانی با ۴/۴٪ به ترتیب در رتبه های بعدی قرار می گیرند.
- بر اساس یافته های تحقیق آسیب کوفتگی با ۳۶/۶٪ به عنوان شایعترین آسیب وارده به بدن شناخته شده است و آسیب کشیدگی با ۲۲/۶٪ در رتبه بعدی قرار می گیرد.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که ۸۴/۱٪ افراد در شرایط مناسب آمادگی جسمانی و ۱۵/۹٪ در شرایط نامناسب آسیب دیده اند.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که ۸۱/۸٪ در شرایط مناسب روحی و ۱۸/۲٪ در شرایط نامناسب روحی دچار آسیب شده اند.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که افراد آسیب دیده ۲۰/۵٪ دچار خستگی مفرط و ۷۹/۵٪ دچار خستگی مفرط نبوده اند.

- یافته های تحقیق نشان می دهد که ۹۷/۷٪ افراد قبل از شروع تمرین نرمش کرده اند و ۲/۳٪ نرمش نکرده اند و دچار آسیب شده اند.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که ۳۶/۴٪ افراد تکنیک غلط را عامل بروز صدمات و ۶۳/۶٪ دیگر این عامل را بی تاثیر می دانند.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که ۵۰٪ افراد عامل آسیب دیدگی خود را وسایل غیر استاندارد نمی دانند و ۵۰٪ دیگر عامل صدمات خود را وسایل غیر استاندارد می دانند.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که در زمان آسیب ۴۰/۹٪ دچار آسیب های قبلی و ۵۹/۱٪ دچار آسیب قبلی نبوده اند.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که ۱۳/۶٪ افراد عامل صدمات خود را عدم رعایت سلسله مراتب آموزشی می دانند و ۸۶/۴٪ افراد عدم رعایت سلسله مراتب آموزشی را عامل صدمات خود نمی دانند.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که ۳۶/۴٪ افراد عامل صدمات خود را عدم استفاده از وسایل کمک آموزشی مناسب می دانند و ۶۳/۶٪ افراد هنگام صدمات از وسایل کمک آموزشی مناسبی برخوردار بودند.
- یافته های تحقیق نشان می دهد که ۵۶/۸٪ افراد بیشترین عامل صدمات خود را وسیله حرکات زمینی می دانند و ۳۴/۲٪ افراد در وسایل دیگر (خرک و چوب موازنه) بیشتر دچار آسیب دیدگی شده اند.

Summary

In this research, we have tried to find the reasons and the frequency of sports injuries among the female gymnasts in our country. To achieve this goal, 50 top athletes, participating in the national championships competitions in 1999, were studied as an exemplary group. To collect necessary information; questionnaires were prepared and distributed. The completed questionnaires were recollected. The findings are as follows:

- From the total injury cases, head and face injuries had the lowest rate (%2.1), and the lower extremities had the highest rate of injuries (%58).
- According to the findings, the knee area is the most vulnerable part of the body.
- From among major injuries, muscular injuries with %59.5 are the most frequent ones, followed by skin injuries with %18.6, joints injuries with % 17.8 and skeletal injuries with %4.4 .
- Bruise, with %36.6, was the most common injury, followed by tension injuries with %22.6.
- %84.7 of the injured athletes had suffered injury while they had been in appropriate physical conditions, and %15.9 of them had been in unfavorable physical conditions.
- %81.8 of athletes had been in favorable mental conditions, and %18.2 of them in unfavorable mental conditions at the time of injury.
- %20.5 of athletes had been extremely tired at the time of injury, but %79.5 of them had not.
- %97.7 of athletes had been injured after warm up, and %2.3 had not themselves up.
- %34.6 of athletes believes that their injuries were caused by using wrong techniques, but %63.6 rejected this idea.
- %50 of athletes blamed non-standard equipment, and %50 rejected the idea of involvement of non-standard equipment in their injuries.
- %13.6 of athletes believed that their injuries were the results of non-observance of training hierarchy, and %86.4 rejected this idea.
- %36.4 of athletes believed that unavailability of proper training equipment had caused their injuries, and %63.6 rejected this idea.
- %56.8 of athletes believed that gymnastics are mostly hurt during floor exercises, and %34.2 believed that the vault and beam cause more injuries.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول : طرح تحقیق

۲.....	مقدمه
۳.....	بیان مسئله
۴.....	ضرورت و اهمیت تحقیق
۵.....	اهداف تحقیق
۷.....	روش انجام تحقیق
۸.....	جامعه آماری
۸.....	ابزار اندازه گیری
۸.....	روش آماری
۸.....	محدودیت‌های تحقیق
۹.....	تعریف واژه های اختصاصی در تحقیق

فصل دوم : ادبیات تحقیق

۱۲.....	مقدمه
۱۴.....	۱- تحقیقات انجام شده در ارتباط با شیوع و میزان انواع آسیب ها در رشته های ورزشی
۱۴.....	- شکستگی و ترک خوردگی استخوان
۱۴.....	- تحقیقات انجام شده در رابطه با شکستگی و ترک خوردگی استخوان

عنوان

صفحه

- ۱۵ جراحی و زخم روی پوست
- ۱۶ تحقیقات انجام شده در رابطه با جراحی و زخم روی پوست
- ۱۶ کشیدگی و پارگی عضلات
- ۱۷ تحقیقات انجام شده در رابطه با کشیدگی و پارگی تاندون و عضله
- ۱۸ ضربیدگی و کوفتگی عضلات
- ۱۹ تحقیقات انجام شده در رابطه با ضربیدگی و کوفتگی
- ۲۰ پیچ خوردگی و در رفتگی مفاصل
- ۲۰ تحقیقات انجام شده در رابطه با پیچ خوردگی و در رفتگی مفاصل
- ۲۳ تحقیقات انجام شده در رابطه با مقایسه درصد صدمات در رشته های مختلف ورزشی
- ۲۷ تحقیقات انجام شده در رابطه با شیوع آسیبهای فاجعه آمیز
- ۲۹ تحقیقات انجام شده در رابطه با نواحی آسیب دیده بدن در ژیمناست ها
- ۳۳ ۲- تحقیقات انجام شده در ارتباط با علل احتمالی وقوع آسیب ها
- ۳۳ عدم تمرینات منظم و مستمر
- ۳۴ پایین بودن سطح آمادگی جسمانی
- ۳۵ عدم آمادگی روانی
- ۳۷ استراحت ناکافی و بروز خستگی

- ۴۵ - سرد بودن بدن (گرم نکردن)
- ۴۶ - اجرای نا صحیح و غلط تکنیکها
- ۴۷ - نا مطلوب بودن وسایل، اماکن و تجهیزات ورزشی
- ۴۷ - آسیب دیدگی قلبی
- ۴۹ - رعایت سلسله مراتب
- ۴۹ - عدم استفاده از وسائل کمک آموزشی
- ۵۰ - ماهیت و نوع رشته ورزشی و وسائل آن رشته
- ۵۴ - عدم حضور مربی در سالن تمرین
- ۵۵ - زمان وقوع حادثه
- ۵۷ - عدم توانایی مربی در کمک قاطع در هنگام اجرای حرکت
- ۵۷ - عملیات خطا و بازی های غیر ورزشی
- ۵۸ - سن
- ۵۸ - جنسیت

فصل سوم : روش تحقیق

- ۶۳ مقدمه
- ۶۳ روش تحقیق

۶۳ جامعه آماری
۶۳ ابزار اندازه گیری
۶۳ روش تهیه پرسشنامه
۶۴ تعیین نوع و تعداد صدمات
۶۴ تعیین علل احتمالی
۶۵ روش جمع آوری اطلاعات
۶۶ روش آماری

فصل چهارم : یافته ها و تجزیه و تحلیل اطاعات

۶۷ مقدمه
۶۷ بخش اول : ارائه داده های (جداول و نمودارها) مربوط به میز لن شیوع آسیب ها در ژیمناستیک
۶۷ - توزیع در صد فراوانی شیوع آسیبه ها در اندامهای مختلف
۶۷ - توزیع پراکندگی نواحی مصدوم در بدن
۶۷ - توزیع پراکندگی انواع آسیبه ها در بدن

بخش دوم : ارائه داده ها (نمودارها و جداول) مربوط به علل وقوع آسیبه های ورزشی در ژیمناستهای

۱۱۵ نخبه
۱۱۶ - تعیین درصد نقش تمرینات منظم و نا منظم در بروز آسیبه ها

عنوان

صفحه

- ۱۱۷..... تعیین درصد نقش آمادگی جسمانی در بروز آسیبها
- ۱۱۸..... تعیین درصد نقش آمادگی روانی در بروز آسیبها
- ۱۱۹..... تعیین درصد نقش خستگی مفرط در بروز آسیبها
- ۱۲۰..... تعیین درصد نقش سرد بودن بدن (گرم نکردن) در بروز آسیبها
- ۱۲۱..... تعیین درصد نقش اجرای نا صحیح و غلط تکنیکها در بروز آسیبها
- ۱۲۲..... تعیین درصد نقش استفاده یا عدم استفاده از وسائل استاندارد در بروز آسیبها
- ۱۲۳..... تعیین درصد نقش وجود آسیبهای قبلی در وقوع آسیبها
- ۱۲۴..... تعیین درصد نقش آموزش سلسله مراتب مهارتها در وقوع آسیبها
- ۱۲۵..... تعیین درصد نقش عدم استفاده از وسائل کمک آموزشی در وقوع آسیبها
- ۱۲۶..... تعیین درصد نقش ماهیت وسائل مختلف (خرک،چوب موازنه، حرکات زمینی) در وقوع آسیبها
- ۱۲۷..... تعیین درصد نقش حضور یا عدم حضور مربی در وقوع آسیبها
- ۱۲۸..... تعیین درصد نقش زمان مسابقه تا تمرین در وقوع آسیبها
- ۱۲۹..... تعیین درصد نقش مراقبت و کمک هنگام آموزش در وقوع آسیبها
- ۱۳۰..... تعیین درصد نقش حرکات غیر ورزشی (شوخی و هل دادن و ...) در وقوع آسیبها
- ۱۳۱..... تعیین درصد نقش عوامل دیگر در وقوع آسیبها
- ۱۳۲..... تعیین درصد نقش مراجعه به پزشک در آسیبهای شدید

عنوان

صفحه

۱۳۳ تعیین درصد نقش مراجعه به پزشک در آسیبهای جزئی

۱۳۴ توزیع پراکندگی علل بروز آسیبهای ورزشی بطور جداگانه

فصل پنجم : خلاصه نتایج بحث و بررسی و پیشنهادات

۱۳۶ مقدمه

۱۳۶ خلاصه تحقیق

۱۳۹ نتیجه گیری

۱۳۹ الف _ میزان شیوع آسیبها

۱۴۲ ب _ میزان تاثیر علل وقوع آسیبها

۱۴۴ بحث و بررسی

۱۴۹ پیشنهاد به مربیان و ورزشکاران

۱۵۰ پیشنهاد برای سایر محققین

۱۵۱ فهرست منابع

۱۵۴ ضمائم

فهرست نمودار

صفحه	عنوان
۶۸	نمودار (۴-۱) تعیین درصد افراد آسیب دیده و ندیده در بین ژیمناست های نخبه
۶۹	نمودار (۴-۲) تعیین درصد بروز انواع آسیبهای در اندام های مختلف بدن
۷۰	نمودار (۴-۳) تعیین درصد بروز آسیبهای در ناحیه تنه و ستون مهره ها
۷۱	نمودار (۴-۴) تعیین درصد بروز آسیبهای در ناحیه سر و صورت
۷۲	نمودار (۴-۵) تعیین درصد بروز آسیبهای در ناحیه اندام فوقانی
۷۳	نمودار (۴-۶) تعیین درصد بروز آسیبهای در ناحیه اندام تحتانی
۷۴	نمودار (۴-۷) تعیین درصد بروز انواع آسیبهای چهارگانه
۷۵	نمودار (۴-۸) تعیین میزان انواع آسیبهای استخوانی در کل بدن
۷۶	نمودار (۴-۹) تعیین درصد بروز کل آسیبهای استخوانی (شکستگی و ترک خوردگی) در کل اندامهای بدن
۷۷	نمودار (۴-۱۰) تعیین درصد شیوع انواع آسیبهای استخوانی به تفکیک در اندام های مختلف
۷۸	نمودار (۴-۱۱) تعیین درصد بروز انواع آسیبهای استخوانی در کل اعضای بدن
۷۹	نمودار (۴-۱۲) تعیین میزان انواع آسیبهای پوستی در کل بدن
۸۰	نمودار (۴-۱۳) تعیین درصد بروز کل آسیبهای پوستی (جراحت و زخم) در کل اندامهای بدن
۸۱	نمودار (۴-۱۴) تعیین درصد شیوع انواع آسیبهای پوستی به تفکیک در اندامهای مختلف
۸۲	نمودار (۴-۱۵) تعیین درصد انواع آسیبهای مختلف پوستی در اعضاء مختلف بدن
۸۳	نمودار (۴-۱۶) تعیین درصد میزان انواع آسیبهای عضلانی