

به نام حق الحقایق هستی

که هر چه هست از اوست

کتابت داده نمی شود



۱۴۸
۱۱۵۸

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

تر
۶۷
ص
۷
۱۳۷۸

تعیین ارتباط بین آمادگی جسمانی و شیوع آسیبهای ورزشی

اندام تحتانی در تیمهای فوتبال شرکت کننده در لیگ کشور

از: علی صفاتیان

با راهنمایی: دکتر ارسلان دمیرچی

۴۴۳۴

و با مشاورت: دکتر مهرعلی همتی نژاد

شهریور / ۱۳۷۸

تقدیم به:

همساز

و

فرزندان خوبه

تشکر و قدردانی:

از تمامی کسانی که در گردآوری این پایان نامه همکاری داشته‌اند، به‌خصوص اساتید راهنما و مشاور آقایان دکتر ارسالان دمیرچی و دکتر مهرعلی همی نژاد با توجه به راهنمایی‌هایشان در طول تحقیق سپاسگزارم.

و تشکر از آقایان مجید جنانپور و فرهاد کاظمی سر مربیان و ورزشکاران تیم‌های فجر سپیدرود رشت و استقلال شهرداری رشت، همچنین همکاران محترم آقایان ایرج آقایی خلیق و حسین عابد نظری و سایر عزیزانی که با کمک‌های خالصانه خود، همکاری صمیمانه در امر تحقیق داشته‌اند سپاسگزاری می‌نمایم.

فهرست

فصل اول:

۱	مقدمه و طرح تحقیق.....
۱ - ۱	مقدمه:.....
۲ - ۱	بیان مسأله :.....
۳ - ۱	ضرورت و اهمیت تحقیق:.....
۴ - ۱	اهداف تحقیق:.....
۵ - ۱	فرضیات تحقیق:.....
۶ - ۱	روش انجام تحقیق:.....
۶ - ۱	جامعه آماری تحقیق:.....
۷ - ۱	روشهای آماری مورد استفاده تحقیق:.....
۸ - ۱	محدودیت‌های تحقیق:.....

فصل دوم:

۱۰	مبانی و پیشینه تحقیق.....
۱ - ۲	مقدمه:.....
۲ - ۲	آمادگی جسمانی و فعالیتهای ورزشی.....
۳ - ۲	عوامل مؤثر در آمادگی جسمانی.....
۴ - ۲	اصول دهگانه اساسی برای آماده سازی بدن در ورزشها.....
۵ - ۲	آماده سازی بدن در دو فصل استراحت و پیش فصل.....
۶ - ۲	سلامتی و عوامل تهدید کننده آن.....
۷ - ۲	آسیب‌ها و صدمات جسمانی ناشی از فعالیتهای ورزشی.....
۸ - ۲	نوع صدمات ناشی از فوتبال و محل وقوع و درصد شیوع آنها.....
۹ - ۲	عوامل اثر گذار در بروز آسیب‌های ورزشی.....
۱۰ - ۲	خلاصه تحقیقات انجام شده.....
۷۳	خلاصه:.....

فصل سوم:

روش تحقیق	۷۴
۱-۳ مقدمه	۷۵
۲-۳ روش تحقیق و مراحل اجرای آن	۷۵
۳-۳ جامعه آماری	۷۶
۴-۳ نمونه آماری	۷۷
۵-۳ متغیرهای مورد مطالعه در این تحقیق عبارتند از:	۷۷
۶-۳ جمع آوری اطلاعات خام	۷۸
۷-۳ روش‌های آماری برای تجزیه و تحلیل یافته‌های تحقیق	۸۱

فصل چهارم:

یافته‌های تحقیق	۸۲
۱-۴ مقدمه:	۸۳
۲-۴ تجزیه و تحلیل توصیفی یافته‌های تحقیق:	۸۵
۳-۴ تجزیه و تحلیل استنباطی یافته‌های تحقیق	۱۲۰

فصل پنجم:

بحث و نتیجه‌گیری	۱۳۲
خلاصه و پیشنهاد	۱۳۲
فهرست منابع و مأخذ:	۱۵۰
فهرست اشکال:	۱۵۴
فهرست جداول:	۱۵۵
اصطلاحات اختصاصی:	۱۵۶

فهرست جداول:

- جدول شماره ۳ - ۱ تعداد بازیکنان در هر پست را نشان می دهد. ۷۷
- جدول شماره ۴ - ۱ معرف نوع و درصد آسیب های مختلف در هر یک از اعضاء بدن. ۹۱
- جدول شماره ۴ - ۲ معرف تعداد آسیب ها و درصد آنها به نسبت کل آسیب های عضو مربوطه و بدن در اعضاء مختلف. ۹۲
- جدول شماره ۴ - ۳ نوع آسیب و درصد و بیشترین مواضع آسیب دیده بیان شده است. ۹۷
- جدول شماره ۴ - ۴ میزان آسیب و نوع آن و پست های مختلف بازیکنان. ۹۸
- جدول شماره ۴ - ۵ میزان آسیب در اعضاء اندام تحتانی بدن شامل پای راست، پای چپ و نقاط حساس. ۹۹
- جدول شماره ۴ - ۶ میانگین سن، قد و وزن بازیکنان دو تیم استقلال شهرداری و فجر سپید رود رشت. ۱۰۹
- جدول شماره ۴ - ۷ نشان دهنده میزان آسیب های مختلف در پست های مختلف بازی. ۱۱۰
- جدول شماره ۴ - ۸ نشان دهنده توزیع فراوانی وضعیت آمادگی جسمانی کل گروه. ۱۱۱
- جدول شماره ۴ - ۹ نشان دهنده وضعیت آمادگی در تست انعطاف پذیری. ۱۱۲
- جدول شماره ۴ - ۱۰ نشان دهنده وضعیت آمادگی در تست چابکی. ۱۱۲
- جدول شماره ۴ - ۱۱ نشان دهنده وضعیت آمادگی در تست آمادگی قدرت. ۱۱۳
- جدول شماره ۴ - ۱۲ نشان دهنده وضعیت آمادگی در تست آمادگی هوازی. ۱۱۳
- جدول شماره ۴ - ۱۳ نشان دهنده درصد مجموع عوامل آمادگی جسمانی در کل آزمودنی های پژوهش. ۱۱۵
- جدول شماره ۴ - ۱۴ نشان دهنده عوامل آسیب و درصد سطوح آمادگی عوامل آمادگی جسمانی. ۱۱۶
- جدول شماره ۴ - ۱۵ نشان دهنده عوامل آسیب و درصد سطوح آمادگی و عوامل آمادگی جسمانی. ۱۱۸
- جدول شماره ۴ - ۱۶ نتایج محاسبات آماری ارتباط بین عوامل آمادگی جسمانی و آسیب های ورزشی. ۱۲۲
- جدول شماره ۴ - ۱۷ نتایج محاسبات آماری ارتباط بین عوامل آمادگی جسمانی و آسیب ورزشی مربوط به فرض اول پژوهش.

فهرست اشکال:

- نمودار ۴ - ۱ توزیع فراوانی پست‌های مختلف بازیکنان در ورزش فوتبال. ۸۵
- نمودار ۴ - ۲ توزیع فراوانی تعداد افرادی که از وسایل حفاظتی استناده کرده‌اند. ۸۶
- نمودار ۴ - ۳ توزیع فراوانی تعداد بازیکنان براساس اندام برتر. ۸۷
- نمودار ۴ - ۴ نمودار درصد افرادی که به جهت آسیب‌های خاص به پزشک مراجعه کرده‌اند. ۸۹
- نمودار ۴ - ۵ نمایانگر میزان آسیب و درصد آن در اعضاء مختلف بدن ۹۰
- نمودار ۴ - ۶ معرف تعداد و درصد آسیب در اندام‌های چپ و راست بدن نسبت به کل آسیب‌های بدن ۹۳
- نمودار ۴ - ۷ معرف درصد آسیب‌های هر عضو نسبت به کل آسیب‌های عضو مربوطه. ۹۴
- نمودار ۴ - ۸ درصد کل آسیب‌های اعضاء مختلف بدن در بازیکنان فوتبال. ۹۵
- نمودار ۴ - ۹ توزیع فراوانی آسیب‌های عضلانی آسیب‌های استخوانی، مفصلی، تاندونی و لیگامانی و خراشیدگی در بازیکنان فوتبال. ۹۶
- نمودار ۴ - ۱۰ نمایانگر نوع و درصد آسیب در اندام تحتانی. ۱۰۰
- نمودار ۴ - ۱۱ توزیع فراوانی میزان و نوع آسیب در ساق و انگشتان پا. ۱۰۱
- نمودار ۴ - ۱۲ توزیع فراوانی میزان و نوع آسیب در ساق پا. ۱۰۲
- نمودار ۴ - ۱۳ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در کشاله. ۱۰۳
- نمودار ۴ - ۱۴ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در زانو. ۱۰۴
- نمودار ۴ - ۱۵ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در ران. ۱۰۵
- نمودار ۴ - ۱۶ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در پشت ران. ۱۰۶
- نمودار ۴ - ۱۷ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در تاندون. لیگامنت. ۱۰۷
- نمودار ۴ - ۱۸ توزیع فراوانی درصد آسیب و نوع آن در کف پا. ۱۰۸
- نمودار ۴ - ۱۹ نشان دهنده درصد مجموع عوامل آمادگی جسمانی در کل آزمودنی‌های پژوهش. ۱۱۰
- نمودار ۴ - ۲۰ نشان دهنده درصد و توزیع فراوانی آسیب‌های لیگامانی و تاندونی (پیچ خوردگی) مجموع عوامل آمادگی جسمانی. ۱۱۷
- نمودار ۴ - ۲۱ نشان دهنده درصد و توزیع فراوانی آسیب کوفتگی عضلانی با مجموع عوامل آمادگی جسمانی. ۱۱۹
- نمودار ۴ - ۲۲ نشان دهنده درصد و توزیع فراوانی آسیب کشیدگی عضلانی با مجموع عوامل آمادگی جسمانی. ۱۲۰
- نمودار ۴ - ۲۳ نشان دهنده درصد و توزیع فراوانی آسیب گرفتگی عضلانی با مجموع عوامل آمادگی جسمانی. ۱۲۱

چکیده

آمادگی جسمانی و آسیب دو مقوله وابسته به یکدیگر می‌باشند که در صورت نادیده گرفتن هر یک از آن دو مقوله موجب تضعیف در دیگری خواهد شد. تمرینات آمادگی جسمانی علاوه بر تقویت عواملی چون ظرفیت هوازی بدن، قدرت، سرعت، چابکی و استقامت، آسیب‌پذیری را به تأخیر و یا به حداقل می‌رساند. به منظور بررسی ارتباط آمادگی جسمانی و تعیین میزان شیوع آسیب‌های ورزشی اندام تحتانی بازیکنان در رشته فوتبال، تعداد ۶۰ نفر فوتبالیست از میان تیم‌های فوتبال باشگاه‌های فوتبال شهرستان رشت در لیگ دو کشور، براساس میزان سوابق انتخاب شدند. هدف از انجام این تحقیق شناخت انواع آسیب‌های ورزشی در بازیکنان رشته فوتبال، تعیین نوع و میزان آسیب‌ها در اندام تحتانی، ارزیابی میزان آمادگی جسمانی و حرکتی دو تیم و همچنین بررسی ارتباط آن با آسیب‌های ورزشی اتفاق افتاده در طی یک نیم فصل مسابقات (شش ماه) در این بازیکنان بود. به منظور اطلاع از میزان آمادگی جسمانی فوتبالیست‌ها در آغاز تحقیق، تست‌های آمادگی جسمانی مربوط به آنها ثبت و در طول مدت تحقیق نیز کلیه اطلاعات مربوط به آسیب‌ها و صدمات ثبت گردید.

با توجه به یافته‌های این تحقیق و مقایسه آنها با نتایج مطالعات گذشته می‌توان این چنین عنوان کرد که تعدادی از آسیب‌ها در ورزش‌های تماسی نظیر ضرب‌دیدگی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود اما در کنار آن تعدادی از آسیب‌ها از قبیل کشیدگی عضلانی، کوفتگی عضلانی، گرفتگی عضلانی، التهاب در عضلات ناحیه پیچ خوردگی را می‌توان با بالا بردن سطح آمادگی جسمانی به تأخیر انداخت. تعدادی از آسیب‌ها شامل ضرب‌دیدگی، شکستگی، خراشیدگی در ارتباط با آمادگی جسمانی کمتر قرار می‌گیرند. عامل انعطاف‌پذیری احتمالاً کشیدگی عضلانی و پیچ خوردگی را به

تأخیر می‌اندازد. عامل قدرت عضلات اندام تحتانی پیچ خوردگی و کوفتگی عضلانی را به تأخیر می‌اندازد. عامل چابکی احتمالاً پیچ خوردگی و کوفتگی عضلانی را با تأخیر مواجه خواهد ساخت. عامل آمادگی هوازی با به تأخیر انداختن خستگی احتمالاً مانع کوفتگی عضلانی، گرفتگی عضلانی و کشیدگی عضلانی خواهد شد.

ABSTRACT

Physical Fitness and Physical injury, are two topics that are related to each other, and if we neglect any one of two, it will affect the other one. Physical fitness training in addition to reinforcement of such factors like aerobic capacity; strength; speed; agility; and endurance, it will also delay injury sustainment or if it will reduce it to the least amount. Therefore this experimental survey was designed to find out the relationship between level of physical fitness and level of sports injury prevalence within the lower extremities of football (soccer) players. To perform this study, 60 football (soccer) players were selected from football (soccer) teams in clubs of city of Rasht (I.R. Iran) which belonged to league "2" clubs in the country. The subjects were selected based on their level of experience in playing. The purpose of performing this study was to determine the following criteria within a period of half season competition (6 months): 1: To recognize the types of sport injuries among the football (soccer) players; 2: To determine the type and level of injuries within the lower extremities among these players; 3: To evaluate the level of physical and motor fitness among the two teams; and to determine the relationship of these factors with occurring sport injuries. To find out the level of physical fitness among the players in the beginning of the survey certain "physical fitness tests" were taken from the subjects and recorded. Also along the

peried were also recorded.

According to results of this study and comparing them to pervious simmlar studies it is concluded that;in cant-act sports few of the injuries such as cantusicns unavoi-able.However by enhancing the level of physical fitness c-ertain injuries such as ; muscular strain; muscular fatig-ue; musclar cramp; muscularinflammation; and to some degr-ee the sprain could be delayed.Also it was found that,cer-tain injuries such as contusion ,fracture, and abrasion are less related to level of physical fitness.The factor of fl-exibility probably delays muscular strength of the factor -of agility probably will delay muscular sprain and fatigue.The factor of aerobic fitness by delaying the tiredness ,and muscular strain.

فصل ۱

مقدمه و طرح تحقیق

۱-۱. مقدمه:

امروزه اکثریت افراد جامعه به درک صحیحی از ورزش و فعالیتهای بدنی در حفظ سلامت و تندرستی جسمانی و درمانی و پیشگیری از آسیبها دست یافته‌اند و بنابراین گرایش روزافزون آنان به ورزش به خوبی قابل توجیه می‌باشد. اما عدم اطلاع از آمادگی جسمانی و آسیبها و صدمات احتمالی در نوع رشته ورزشی که افراد انتخاب می‌کنند باعث می‌شود تا افراد ناآگاهانه به فعالیتهایی روی می‌آورند که این امر سبب ایجاد خسارات و ضایعات بدنی جبران‌ناپذیری گردند و نقش ارزنده ورزش را که همانا حفظ سلامت و تندرستی انسان است را خدشه‌دار سازند در نتیجه شخصی که با میل و رغبت فراوان به رشته‌ای از ورزش روی می‌آورد ممکن است به دلیل عدم کسب آمادگی جسمانی مطلوب دچار آسیب‌های مختلفی شود که رهایی از آنها مستلزم گذشت زمان طولانی و دوری مجدد از صحنه فعالیتهای ورزشی می‌باشد. بنابراین بی‌اطلاعی و عدم برخورداری از عوامل مؤثر در آمادگی جسمانی، می‌تواند علاوه بر ضایعاتی که بر جسم ورزشکاران وارد می‌سازد آنان را از نظر روانی مورد تهدید جدی قرار دهد به گونه‌ای که باعث دوری آنها از صحنه ورزش و فعالیتهای ورزشی گردد. هر چند که امکان وقوع صدمات در اکثر رشته‌های ورزشی وجود دارد اما این نوع صدمات در رشته‌های

رقابتی جدی تر و بیشتر است. در تحقیقی که توسط دی لوئیس و کولدی^(۱) در مورد صدمات ورزشی انجام شده است به این نتیجه رسیده‌اند که در ورزشهای رقابتی احتمال بروز آسیب، بیشتر از ورزشهای دیگر است. برای جلوگیری از این امر باید اقدامات وسیعی در رابطه با افزایش آگاهی ورزشکاران و همینطور مربیان آنها صورت گیرد که یکی از این راهها انجام تحقیقات و بررسی صدمات و علل ابتلا به آن در ورزشهای مختلف می باشد. بنابراین هرگونه تلاشی که از طریق توسعه قابلیت‌های جسمانی ورزشکاران، منجر به پیشگیری از وقوع صدمه شود گامی مهم برای رسیدن به اهداف ارزشمند تربیت بدنی و ورزش به شمار می رود. در ورزش فوتبال به دلیل ویژگی الگوهای حرکتی و تحرک و فعالیت بدنی شدید و همچنین تماس‌های بدنی زیاد بازیکنان هنگام تمرین و یا مسابقه و بهره‌گیری از توان بدنی و سرعت و چابکی در اجرای تکنیک‌ها برخورد فیزیکی دروازه‌بان و مدافعین با نفرات، حمله تیم حریف، بازیکنان، تغذیه ناکافی، کمبود امکانات آموزشی (تمرینی) و مسابقه‌ای و غیره، بروز آسیب‌های ورزشی به مقدار زیاد دامنگیر ورزشکاران می‌گردد، که این امر می‌تواند سلامت ورزشکار و آینده ورزشی او را به خطر اندازد.

از آنجایی که اندام تحتانی بیشترین نقش را در اجرای مهارتهای ویژه ورزش فوتبال بر عهده دارد و همچنین به دلیل در معرض آسیب قرار داشتن این اندامها (به خاطر ویژگی خاص ورزش فوتبال)، مراقبت از آن و بالا بردن قابلیت‌های اجزاء تشکیل دهنده آن مانند: عضلات، استخوانها، مفاصل، رباط، مینیسک‌ها، تاندون‌ها و ضمامن مفصلی آنها از اهمیت قابل توجهی برخوردار می‌باشد. با توجه به اینکه پژوهش پیرامون فاکتورهای معین آمادگی جسمانی و ارتباط آن با آسیب‌های وارده بر بخش تحتانی بدن گسترده می‌باشد از این رو در طرح تحقیق به دلیل نقش

1 - De.Loes and M.coldi