

راهنمای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در پاراتیراندازی

تهیه و تنظیم

دکتر سروین سالار

دکترای تربیت بدنی سازگاران دانشگاه گیلان

ویراستار علمی

دکتر امیرحسین براتی

معرفی رشته ورزشی پاراتیراندازی و سابقه آن در پارالمپیک	۵
کلاسبندی پاراتیراندازی	۶
اصول تیراندازی	۸
شیوع آسیب‌های ورزشی در پاراتیراندازی	۱۱
مکانیزم‌ها و ریسک فاکتورهای بروز آسیب‌های ورزشی در پاراتیراندازان	۱۱
راستای پاسچر و تعادل:	۱۱
انقباضات ایزومتریک طولانی:	۱۲
الگوی حرکتی یکطرفه:	۱۲
خستگی عضلانی	۱۳
پاراتیراندازانی که از ویلچر استفاده می‌کنند:	۱۳
انواع آسیب‌های ورزشی، علل و مکانیزم آن در پاراتیراندازی	۱۴
آسیب‌های کمر بند شانه	۱۵
ایمپینجمنت روتیتور کاف	۱۶
درد در ستون فقرات گردن و پشت	۱۶
مچ دست	۱۷
اندام تحتانی	۱۷
شیوع آسیب‌های ورزشی در پاراتیراندازان (تفاوت میان زنان و مردان)	۱۷
استراتژی‌های پیشگیرانه و ارزیابی عوامل مرتبط با آسیب‌های ورزشی در پاراتیراندازان	۱۸
اصول کمک‌های اولیه و رویکردهای بازتوانی در پاراتیراندازان	۱۸

رویکردها و استراتژی‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی ۱۹

- گرم کردن و سرد کردن صحیح: ۱۹
- اصلاح الگوی حرکتی: ۱۹
- اتخاذ فواصل استراحت و پرهیز از بیش تمرینی: ۲۰
- تمرینات انعطاف‌پذیری و بهبود دامنه حرکتی ۲۰
- تمرینات قدرت و استقامت عضلانی ۲۰
- تمرینات ثبات مرکزی و کنترل تنه ۲۱
- تمرینات هوازی ۲۱

جمع‌بندی ۲۳

- تمرین اول - سطح اول ۲۴
- تمرین اول - سطح دوم ۲۵
- تمرین اول - سطح سوم ۲۷
- تمرین دوم - سطح اول ۲۸
- تمرین دوم - سطح دوم ۲۹
- تمرین سوم - سطح اول - ثبات و تحرک شانه ۳۰
- تمرین سوم - سطح اول - ثبات و تحرک شانه (ادامه) ۳۱
- تمرین چهارم - سطح اول ۳۲
- تمرین چهارم - سطح دوم ۳۳
- تمرین چهارم - سطح سوم ۳۴

معرفی رشته ورزشی پاراتیراندازی و سابقه آن در پارالمپیک

ورزش تیراندازی یکی از ورزش‌های دیرینه‌ای است که از زمان شکل‌گیری زندگی انسان بر عرصه گیتی، جایگاهی خاص و حیاتی داشته و ادامه زندگی بشر منوط به انجام این امر برای تهیه غذا از طریق شکار بوده است. با گسترش اسلام، تیراندازی هم به عنوان یک نیاز و هم به عنوان یک صفت ذاتی مورد توجه قرار گرفت و مهارت مسلمانان در تیراندازی یکی از پایه‌های اصلی پیروزی آنان در رزم بود. در دین مقدس اسلام تأکیدات بسیاری بر روی این رشته ورزشی شده است. پیامبر اکرم (ص) در خصوص اهمیت تیراندازی می‌فرماید: «به تیراندازی بپردازید که از بهترین کوشش‌ها است» و «به فرزندان خود تیراندازی، شنا و سوارکاری بیاموزید». در حال حاضر؛ ورزش تیراندازی جایگاهی خاص در میان ورزش‌های مفرح برای ایجاد تمرکز ذهنی و بالابردن قدرت روحی و همچنین آمادگی جسمانی دارد.

با توسعه و ساخت ابزارهای تیراندازی با سلاح، اولین مسابقات رسمی تیراندازی در قرن ۱۹ میلادی آغاز و اولین المپیک در سال ۱۸۹۶ آتن، برپا گردید. پاراتیراندازی نیز در بازی‌های پارالمپیک تورنتو در سال ۱۹۷۶ در برنامه پارالمپیک جای گرفت و امروزه در بیش از ۶۵ کشور جهان انجام می‌پذیرد. در سال ۲۰۱۰، کمیته بین‌المللی پارالمپیک و فدراسیون جهانی تیراندازی^۱ تفاهم نامه‌ای جهت همکاری و هماهنگی در توسعه ورزش‌های تیراندازی امضا نمودند. در نوامبر سال ۲۰۱۶، نام ورزش تیراندازی از World Shooting Para Sport به IPC Shooting تغییر نمود و مجدداً فدراسیون بین‌المللی نام آن را به World Shooting Para Sport تغییر داد.

هر یک از رشته‌های ورزشی معلولین در سطح جهانی دارای یک کمیته ورزشی اختصاصی بین‌المللی می‌باشند که قوانین و مقررات خود را هماهنگ با قوانین و مقررات همان رشته ورزشی که برای افراد بدون معلولیت در سطح جهانی تدوین شده، تبیین می‌کند. سازمان ورزشی تیراندازی معلولین در سطح جهانی با نام International Shooting Committee For Disabled و علامت اختصاری I.S.C.D شناخته می‌شود که کلیه اقدامات ورزشی تیراندازی معلولین در سطح جهانی را پیگیری می‌نماید. امروزه پاراتیراندازی توسط کمیته بین‌المللی پارالمپیک و با پیروی از قوانین اصلاح شده فدراسیون بین‌المللی ورزش تیراندازی (ISSF) و با هماهنگی کمیته فنی پاراتیراندازی^۲ انجام می‌شود. قوانین و مقررات تیراندازی معلولین هر چهار سال یکبار در زمان اجرای هر پارالمپیک طی جلساتی با حضور نمایندگان کشورهای عضو بازنگري و اصلاح می‌گردد. مسابقات تیراندازی معلولین در سطح جهانی در پنج شکل برگزار می‌گردد. مسابقات ملی یا داخلی، منطقه‌ای، تورنمنت‌ها، جهانی و پارالمپیک. کمیته بین‌المللی پارالمپیک ۳ نوع رقابت بین‌المللی تیراندازی را که شامل مسابقات پارالمپیک، جهانی و منطقه‌ای است، سازماندهی می‌کند.

1. International Shooting Sport Federation (ISSF)

2. World Shooting Para Sport Technical Committee

پاراتیراندازی^۱ در مقایسه با تیراندازی دارای فقط کمی تعدیلات و تجهیزات سازگاران^۲ است و نسبتاً ورزشی ایمن محسوب می‌شود. پاراتیراندازی ورزشی چالش برانگیز برای دقت، تمرکز و هدف‌گیری است. در این رشته، ۱۲ رویداد پارالمپیک وجود دارد. ۶ رویداد مخلوط / ۳ رویداد مختص زنان و ۳ رویداد مخصوص مردان که شامل تیراندازی با تفنگ و تپانچه می‌شود. در تیراندازی پارالمپیک ۹ رویداد تفنگ و ۴ رویداد تپانچه وجود دارد. قوانین برحسب نوع سلاحی که استفاده می‌شود، فاصله، هدف، موقعیت تیراندازی، تعداد پرتاب تیرها و محدودیت زمانی تعیین می‌گردد.

کلاسبندی پاراتیراندازی

در پاراتیراندازی، کلاسبندی به‌گونه‌ای تدوین شده که ورزشکاران از حداقل معلولیت تا درصد بالا، می‌توانند در ۱۶ ماده ورزشی با یکدیگر به رقابت بپردازند. رشته پاراتیراندازی متعلق به گروه‌های فلج‌مغزی، ضایعات نخاعی، قطع عضو و ضایعات خاص آسیب به سیستم عصب مرکزی، اسپاینابی فیدا، پولیومیلیت، مولتپل اسکروزیس و سایر افراد با نقص استخوانی و مفصلی است که در مسابقات این رشته که به‌صورت ایستاده و درازکش، در دو کلاس SH۱ و SH۲ برگزار می‌شود، حضور می‌یابند. به‌طورکلی پاراتیراندازی برای ورزشکارانی مناسب است که کاهش عملکرد در اندام تحتانی و یا فوقانی دارند. کلاسبندی پاراتیراندازی در گذشته با تمرکز روی محور کم‌توانی^۳ بوده است درحالی‌که اکنون به کلاسبندی عملکردی^۴ تغییر یافته است. بنابراین برای نخستین بار، تعداد کلاس‌ها از ۵ کلاس در رویدادهای مختلف پارالمپیک سئول ۱۹۸۸ به ۳ کلاس در پارالمپیک آتلانتا ۱۹۹۶ کاهش یافت. امروزه، کمیته بین‌المللی پارالمپیک سیستم کلاسبندی عملکردی را در پاراتیراندازی به‌کار می‌برد و معلولیت‌هایی که واجد شرایط هستند شامل:

- **هایپرتونیا:** ناشی از بیماری و یا شرایط خاص آسیب به سیستم عصبی مرکزی
- **آتاکسی:** ناشی از فلج‌مغزی یا ام اس
- **آنتوز:** ناشی از فلج‌مغزی و یا آسیب مغزی
- **نقص قدرت عضلانی:** ناشی از پاراپلژی، پولیومیلیت، اسپاینابی فیدا و ...
- **نقص عملکرد اندام:** نقص کامل (عدم وجود) استخوان و یا نقص استخوانی و مفصلی ناشی از تروما، بیماری و...

به‌طورکلی ورزشکاران تیرانداز براساس نوع و سطح معلولیت خود در یکی از ۲ کلاس اصلی (SH_۱, SH_۲) و در یک کلاس فرعی مربوط به آن کلاس‌ها طبقه‌بندی می‌شوند. این طبقه‌بندی براساس محدودیت حرکتی و دامنه حرکتی هر تیرانداز انجام می‌گیرد. به تازگی کلاس جدیدی به پاراتیراندازی