

راهنمای پیشگیری از آسیب در پارااتکواندو

تهیه و تنظیم
دکتر مجید نیتری

فوق لیسانس حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی
دکتری مدیریت راهبردی در ورزش
دان ۶ و مربی بین المللی تکواندو

ویراستار علمی
دکتر امیر حسین براتی

۷ **مقدمه:**

۸ سیستم کلاس بندی

۸ معیارهای تشخیص معلولیت در کلاس های مختلف

۱۱ **آسیب های ورزشی**

۱۲ **انواع آسیب های ورزشی**

۱۲ ۱. آسیب های وارد بر واحدهای عضلانی - تاندونی:

۱۴ ۲. آسیب های وارد بر واحدهای لیگامنتی یا رباطی (اسپرین):

۱۵ ۳. التهاب کیسه زلالی یا بورسیت

۱۵ ۴. دررفتگی ها

۱۶ ۵. خون مردگی

۱۶ ۶. شکستگی ها

۱۷ ۷. کرامپ (Cramp)

۱۸ **همه گیرشناسی آسیب در پاراتکواندو**

۱۸ شیوع آسیب:

۲۱ اندام آسیب دیده در تکواندو

۲۴ **شایع ترین آسیب های پاراتکواندو:**

۲۴ شکستگی ترقوه

۲۵ شکستگی انتهای تحتانی استخوان بازو

۲۶	شکستگی استخوان متاکارپ (کف دست)/ شکستگی مشت زن ها
۲۶	انگشت چکشی (حاد یا مزمن)
۲۷	کمردرد:
۲۷	کشیدگی عضلانی/ لیگامانی
۲۸	در تکواندوکاران
۲۸	درد موضعی، حساسیت در لمس، گرفتگی عضلانی
۲۹	سپاتیک
۲۹	نقاط ماشه‌ای (Trigger Points):
۲۹	اسپرین سطوح مفصلی
۳۰	سندروم‌های تحرک بیش از حد
۳۰	مشکلات ناشی از دیسک
۳۱	اختلال عملکرد مفصل ساکروایلیاک (SI JOINT)
۳۱	کوفتگی ستیغ استخوان خاصره (Hip Pointer)
۳۲	کندگی‌ها
۳۲	بورسیت تروکانتریک و بورسیت ایسکیال
۳۲	التهاب استخوان عانه
۳۳	کشیدگی عضلات (استرین)
۳۳	شایع‌ترین آسیب‌های داخلی
۳۳	قفسه سینه
۳۴	شایع‌ترین آسیب‌های زانو

۳۴ پارگی رباط متقاطع قدامی (ACL)
۳۵ پارگی رباط متقاطع خلفی (PCL):
۳۶ پارگی رباط‌های طرفی داخلی
۳۶ آسیب مینیسک:
۳۶ آسیب‌های مزمن
۳۷ التهاب کیسه زلالی اطراف کشکک
۳۸ آسیب تاندون استخوان کشکک (زانوی پرندگان)
۳۸ ساق تنیس بازان
۳۸ درد ساق در ورزشکاران (shin splint):
۳۹ پیشگیری
۳۹ شکستگی و اسپرین مچ پا
۴۱ شکستگی استخوان‌های کف پا:
۴۱ ارزیابی عوامل خطر مرتبط با آسیب
۴۱ پاسچر (وضعیت بدنی)
۴۲ اسکولیوز (Scoliosis)
۴۲ تشخیص:
۴۳ نسبت قدرت عضلات همسترینگ به چهارسرانی
۴۴ پایداری تنه و تعادل
۴۴ استراتژی‌های پیشگیری از آسیب
۴۴ اصلاح پاسچر (وضعیت بدنی)

۴۵ مهم‌ترین تمرینات اصلاحی اسکولیوز

۴۶ تمرینات پایداری مرکزی یا پایداری عصبی عضلانی پویا

۴۹

منابع

مقدمه:

فدراسیون جهانی تکواندو (WT) نهاد حاکم بر پارا تکواندو است. قوانین و مقررات طبقه‌بندی پارا تکواندو توسط WT تنظیم شده است. از آگوست ۲۰۱۷، WT دارای ۲۰۸ انجمن ملی عضو از پنج قاره است. پنج فدراسیون قاره‌ای وجود دارد (اتحادیه تکواندوی اروپا (ETU)، اتحادیه تکواندوی آفریقا (AFTU)، اتحادیه تکواندوی آسیا (ATU)، اتحادیه تکواندو اقیانوسیه (OTU)، اتحادیه تکواندو پان آمریکایی (PATU). که هر فدراسیون قاره‌ای مسئول اداره، ارتقا و توسعه و توسعه پارا تکواندو در قاره خود است.

WT کمیته پارا تکواندو (Para Taekwondo) را در سال ۲۰۰۶ تاسیس کرد تا به ارتقا و توسعه تکواندو برای ورزشکاران دارای نقص کمک کند. در ابتدا پارا تکواندو بر ایجاد کیوروگی (مبارزه) برای ورزشکاران قطع عضو و بازو متمرکز شد. اولین مسابقات قهرمانی پارا تکواندو در سال ۲۰۰۹ در باکو، آذربایجان برگزار شد. فدراسیون جهانی تکواندو در سال ۲۰۱۳ تصمیم گرفت که پارا تکواندو را گسترش داده و مسابقات جهانی را برای ورزشکاران با تمام مشکلات برگزار کند. از اینرو تصمیم گرفته شد پومسه در مسابقات ورزشکاران دارای اختلالات عصبی، اختلالات ذهنی و بینایی گنجانده شود. مسابقات Para Taekwondo Poomsae برای اولین بار برای ورزشکاران کم توان ذهنی در پنجمین دوره مسابقات جهانی WT مسابقات پارا تکواندو در مسکو برگزار شد. Para Taekwondo Poomsae همچنین به عنوان یک ورزش نمایشی در طول بازی‌های جهانی INAS ۲۰۱۵ و بازی‌های جهانی CPISRA ۲۰۱۵ اضافه شد.

Kyorugi و Poomsae دو رشته‌ای هستند که WT در قالب مسابقات انجام می‌دهد تا شامل ورزشکاران با تمام معلولیت‌ها در Para Taekwondo باشد. با این وجود، قوانین Para Kyorugi با Kyorugi المپیک متفاوت است زیرا در پارا المپیک استفاده از تکنیک‌های سر ممنوع است و به مشت هیچ امتیازی داده نمی‌شود. همچنین اوزان مسابقات پارا کیوروگی متفاوت است، در بخش مردان ۳ و وزن ۶۱- کیلوگرم، ۷۵- کیلوگرم و ۷۵+ کیلوگرم و در بخش زنان نیز ۳ و وزن ۴۹- کیلوگرم، ۵۸- کیلوگرم و ۵۸+ کیلوگرم وجود دارد. مدت زمان مسابقه Para Taekwondo Kyorugi سه راند دو دقیقه‌ای با یک دقیقه استراحت بین راندها است. در صورت کسب امتیاز مساوی پس از پایان دور سوم، راند چهارم با امتیاز طلایی انجام می‌شود. پاراپومسه نیز در سه رده سنی نوجوانان (۱۵-۱۲ سال)، جوانان (۲۹-۱۶ سال) و بزرگسالان (۳۰ سال و بالاتر) در هر دو بخش آقایان و بانوان برگزار می‌شود.

برای تشخیص اینکه آیا یک ورزشکار معیارهای حداقلی آسیب (MIC) برای ورود به پارا تکواندو را دارد یا خیر ارزیابی ورزشکار به سه روش؛ ارزیابی فیزیکی، ارزیابی فنی، ارزیابی مشاهده‌ای توسط هیات ارزیاب انجام شده و براساس نوع معلولیت، کلاس‌بندی خاص ورزشکار معین می‌گردد.