

استراتژی‌های پیشگیری از آسیب‌های ورزشی در پارا پاورلیفتینگ

محمد کریمی زاده اردکانی
الهام خودسیانی
محمد رضا محمود خانی

فهرست

۴ مقدمه و معرفی رشته پاراپاورلیفتینگ :

۶ تاریخچه :

۷ *قوانین، مقررات و اطلاعات کلی :

۱۰ سایر اطلاعات و قوانین پاراپاورلیفتینگ :

۱۳ تفاوت‌های رشته پاراپاورلیفتینگ و وزنه برداری :

۱۵ کلاسبندی ورزشکاران پاراپاورلیفتینگ:

۱۷ *تجهیزات مورد نیاز :

۲۳ *عوامل خطرزا در پاراپاورلیفتینگ :

۲۵ داده‌های اپیدمیولوژیک آسیب در پاراپاورلیفتینگ :

۳۷ رایج ترین آسیب‌های پاراپاورلیفتینگ :

۴۵ *استراتژی‌های پیشگیری از آسیب :

مقدمه و معرفی رشته پاراپاورلیفتینگ :

پاراپاورلیفتینگ یکی از رشته‌های ورزشی پارالمپیک و اقتباسی از وزنه برداری برای افراد دارای معلولیت می‌باشد. این رشته ورزشی در سال ۱۹۶۴ (مسابقات پارالمپیک توکیو) فعالیت خود را زیر نظر کمیته بین‌المللی پارالمپیک (IPC)^۱ آغاز کرد و در سال ۱۹۸۶ همزمان با شروع فعالیتش در کشور ما ، مسابقات قهرمانی آن در جهان برگزار شد. فدراسیون بین‌المللی این رشته با نام world para powerlifting و تحت نظارت کمیته بین‌المللی پارالمپیک ایجاد شده است.





این رشته ورزشی در ۱۰ وزن برای آقایان و بانوان برگزار می شود که هر ورزشکار ۳ مرتبه این فرصت را دارد که وزنه پیشنهادی خود را پرس کند. در نهایت برنده بازی فردی است که سنگین ترین وزنه را پرس کرده است. (در پاراپاورلیفتینگ ، ورزشکار حرکت پرس سینه را انجام می دهد و از اصطلاح پرس کردن استفاده می شود.)

ورزشکاری که قصد شرکت در رقابت های رشته پاراپاورلیفتینگ دارد می بایست دارای حداقل معیار ناتوانی تعیین شده توسط کمیته بین المللی پارالمپیک باشد. درواقع کمیته بین المللی پارالمپیک نوعی طبقه بندی^۱ از آسیب هایی که افراد با داشتن آنها مجاز به شرکت در این رشته هستند ، مشخص می کند.