



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΟΜΕΑΣ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΤΑΕΚWONDO ΑΠΟ ΤΟ 2012 ΕΩΣ ΤΟ 2019»

Τριανταφύλλου Ερρίκος
Ζαχαρίας Ζαχαρία

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020

© Copyright

Τριανταφύλλου Ερρίκος, Ζαχαρίας Ζαχαρία
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Εθνικής Αντιστάσεως 41, 172 37, Δάφνη, Αθήνα

(Οι συγγραφείς της εργασίας αυτής έχουν αυτοί και μόνον την ευθύνη των γραφομένων τους. Το περιεχόμενο θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί με προσοχή ως προς τα στοιχεία που παρατίθενται. Η εργασία έχει βαθμολογηθεί ανάλογα / από το 5 έως το 10).

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους καθηγητές μας για την βοήθεια που μας πρόσφεραν καθ'όλη την διάρκεια φοίτησης μας.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΑΠΟ ΤΟ 2012 ΕΩΣ ΤΟ 2019

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ είναι μια κορεάτικη πολεμική τέχνη η οποία υπάρχει από πάρα πολλά χρόνια ενώ ξεκίνησε να γίνεται δημοφιλής μετά την δεκαετία του 1970. Από τότε εξελίχθηκε γρήγορα και για αυτό πλέον έχει ξεχωρίσει από άλλα μαχητικά αθλήματα. Με την πάροδο των χρόνων άλλαξαν οι κανονισμοί καθώς εξελίχθηκε ο εξοπλισμός με απώτερο σκοπό την ελάττωση των τραυματισμών και παράλληλα την αυτοματοποίηση της διαιτησίας έτσι ώστε να μην υπάρχει διαφθορά και μείωση της συμμετοχής του ανθρώπινου παράγοντα στο Ολυμπιακό, πλέον, άθλημα. Η πιο πρόσφατη αλλαγή στους κανονισμούς για άλλη μια φορά άλλαξε τον τρόπο παιχνιδιού διότι κάποια «χτυπήματα» πλέον δίνουν περισσότερους πόντους και άρχισαν να χρησιμοποιούνται ενώ παλιά μπορεί να μην χρησιμοποιούνταν συχνά από τους αθλητές. Η αλλαγή αυτή στον τρόπο παιχνιδιού πιθανολογείται ότι οδήγησε πολλούς αθλητές να τραυματιστούν κατά την περίοδο αλλαγής των κανονισμών διότι άλλαξαν τελείως προπονητικό πρόγραμμα και πιθανόν να άρχισαν να χρησιμοποιούν μυϊκές ομάδες που με τον παλαιότερο τρόπο παιχνιδιού δεν εξασκούνταν αρκετά. Αυτός ήταν και ο σκοπός της εργασίας αυτής, δηλαδή να εξεταστεί το είδος τραυματισμού που υπέστησαν οι αθλητές μετά την αλλαγή των κανονισμών. Δόθηκε ερωτηματολόγιο σε αθλητές να απαντήσουν σχετικά με το τι τραυματισμούς είχαν πως τους έπαθαν και πότε. Οι περισσότεροι που ρωτήθηκαν ήταν έφηβοι και νέοι ενήλικες. Οι απαντήσεις έδειξαν ότι οι περισσότεροι τραυματισμοί εντοπίστηκαν στην ποδοκνημική-αστράγαλο και στο γόνατο και η πλειονότητα των αθλητών τραυματίστηκε περίπου κατά την διάρκεια της αρχικής περιόδου αλλαγής των κανονισμών. Ο τραυματισμός που εμφανιζόταν συνήθως ήταν θλάσεις των κάτω άκρων. Κύρια αιτία τραυματισμού φαίνεται να είναι το άγχος σύμφωνα με τις απαντήσεις. Τρόποι αντιμετώπισης και αποφυγής των τραυματισμών παρουσιάζονται από τους ερευνητές και δίνονται προτάσεις.

Λέξεις κλειδιά: taekwondo, τραυματισμοί, κανονισμοί.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη	iv
Πίνακας Περιεχομένων	v
Κατάλογος εικόνων	vi
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	σελ.1
1.1. Εισαγωγή	σελ.1
1.2. Η ιστορία του ΤΑΕKWONDO.....	σελ.2
1.3. ΤοΤΑΕKWONDOστην Ελλάδα.....	σελ.4
1.4. Κανονισμοί.....	σελ.5
1.5. Σκοπός.....	σελ.7
II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	σελ.8
2.1. Κινησιολογία και βιομηχανική ανάλυση σε βασικές κινήσεις και λακτίσματα του ΤΑΕKWONDO	σελ.8
2.1.1. Κατηγορίες μετατοπίσεων.....	σελ.8
2.2. Τα «χτυπήματα» του αθλήματος	σελ.11
2.3. Αιτίες τραυματισμών πριν τους αγώνες.....	σελ.12
III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	σελ.14
3.1. Ερωτηματολόγιο	σελ.14
3.2. Δείγμα	σελ.14
IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.....	σελ.15
4.1.1. Ο πρώτος χρονικά τραυματισμός	σελ.15
4.1.2. Ο δεύτερος χρονικά τραυματισμός.....	σελ.22
4.2.1. Ανάλυση πρώτου τραυματισμού	σελ.27
4.2.2. Ανάλυση δεύτερου τραυματισμού.....	σελ.29
V. ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ.....	σελ.32
5.1. Συμπέρασμα	σελ.32
5.2. Προτάσεις.....	σελ.33
VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	σελ.34
VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	σελ.35

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

2.2.1.	Γροθιά στον θώρακα.....	σελ.11
2.2.2.	Διπλό λάκτισμα στον αέρα.....	σελ.11
2.2.3.	Μπροστινό λάκτισμα	σελ.11
2.2.4.	Οπίσθιο λάκτισμα	σελ.12
2.2.5.	Οπίσθιο περιστροφικό λάκτισμα	σελ.12

Ι.ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1. Εισαγωγή

Οι πολεμικές τέχνες ορίζονται ως δραστηριότητες υψηλού ρίσκου, αλλά εξασκούνται σε ασφαλές περιβάλλον (Buschbacher&Shay, 1999). Στο TAEKWONDO υπάρχουν δυο μορφές πρωταθλήματος, τα πούμσε τα οποία είναι συγκεκριμένες τεχνικές φόρμες που εκτελούν οι αθλητές και βαθμολογούνται ανάλογα με την καλύτερη εκτέλεση τους. Το αγωνιστικό τάεκβοντο με το οποίο θα ασχοληθούμε, στο οποίο αγωνίζονται οι αθλητές ατομικά στα πρωταθλήματα έχει τη μορφή «νοκ-άουτ». Ένας αγώνας έχει διάρκεια τριών γύρων των δύο λεπτών με ενδιαμέσο διάλειμμα ενός λεπτού. Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιείται από τους αθλητές είναι η κάσκα, ο θώρακας, τα γάντια, οι επικαλαμίδες, οι επιβραχιονίδες και τα ειδικά υποδήματα. Σε σχέση με άλλες πολεμικές τέχνες στο TAEKWONDO χρησιμοποιούνται πιο πολύ τα κάτω άκρα από τα πάνω άκρα (Buschbacher&Shay, 1999).

Βασικό χαρακτηριστικό της εκτέλεσης των τεχνικών του αθλήματος είναι τα 'λακτίσματα' που γίνονται κυρίως στον θώρακα και στο κεφάλι. Τα λακτίσματα που χρησιμοποιούνται γίνονται κυρίως με άρση του ποδιού, κάμψη της άρθρωσης του γόνατος και πελματιαία κάμψη (Kim, Kim, & Im, 2011). Για να εμποδίσει ο ένας αθλητής ένα λάκτισμα του αντιπάλου από το να επιτύχει τον στόχο του μπορεί είτε να το αποφύγει είτε να το εμποδίσει με τα χέρια του. Σε περίπτωση που το λάκτισμα δεν επιτύχει τον στόχο του αυτό ενέχει κίνδυνο τραυματισμού του αθλητή είτε επειδή οι μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων παρήγαγαν μεγάλο έργο το οποίο δεν 'εκτονώθηκε ποτέ στο στόχο', με αποτέλεσμα να επιβαρυνθεί η άρθρωση του γόνατος, είτε επειδή το λάκτισμα μπορεί να εκτελέστηκε με δύναμη εναντίον του αντιπάλου και να καταπονήθηκε από την σύγκρουση. Μια άλλη αιτία μπορεί να θεωρηθεί η κακή φυσική κατάσταση του αθλητή.

Ένας τραυματισμός μπορεί να είναι εξωγενής (λάκτισμα στον αέρα) ή ενδογενής (κακή φυσική κατάσταση). Εξωγενείς τραυματισμοί είναι οι τραυματισμοί οι οποίοι προκαλούνται από εξωγενείς παράγοντες πχ. συγκρούσεις, εκτέλεση κακής τεχνικής εκτός στόχου ή από εξωτερικό χτύπημα, ενώ οι ενδογενείς μπορεί να προέρχονται από παράγοντες όπως η κακή φυσική κατάσταση, λάθος διατροφή, ηλικία κ.α. (Fousekis, 2014).

Το τάεκβοντο με την πάροδο των χρόνων έχει αλλάξει πολύ σε σχέση με την μορφή που είχε όταν ξεκίνησαν τα πρωταθλήματα. Σημαντική επιρροή στην εξέλιξη πιθανόν είχε η ένταξη του στους Ολυμπιακούς αγώνες. Παλαιότερα οι θώρακες ήταν

συμβατικοί όπως και οι κάσκες. Το 2012 άρχισαν να χρησιμοποιούνται οι ηλεκτρονικοί θώρακες οι οποίοι λειτουργούν με αισθητήρες δύναμης. Με αυτήν την ριζική αλλαγή στον χώρο του τάεκβοντο πιστεύεται πως έχουν μεταβληθεί και οι τραυματισμοί διότι έχει αλλάξει ο τρόπος παιχνιδιού.

POOMSAE (ΠΟΥΜΣΕ)



ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ



1.2.Η ιστορία του ΤΑΕΚWONDO

Το ΤΑΕΚWONDO είναι μια πολεμική τέχνη από τα αρχαία χρόνια η οποία αναπτύχθηκε στην Κορέα. Κατά τη διάρκεια θρησκευτικών τελετών οι πρόγονοι των Κορεατών εξασκούσαν διαφορετικές τεχνικές με μορφή «αθλητικών δραστηριοτήτων». Αυτές οι αθλητικές δραστηριότητες μετατράπηκαν σε ασκήσεις για να βελτιώνουν την υγεία και τις πολεμικές τους συνήθειες.

Σε σχέση με άλλες πολεμικές τέχνες στο ΤΑΕΚWONDO προβλέπεται περισσότερη χρήση των ποδιών, έτσι ώστε να είναι πιο αποτελεσματικό. Τα πόδια είναι 'πιο ισχυρά' και έχουν μεγαλύτερη ακτίνα κίνησης, από ότι τα χέρια. Το 700-600 π.Χ. αναπτύχθηκε η τεχνική επίθεσης και άμυνας με τα πόδια και αμέσως έγινε ευρέως γνωστή και στα τρία αρχαία βασίλεια (SILLA, KOGOORYO, BAEKJE) της τότε

Κορεατικής Χερσονήσου. Αυτή η πολεμική τέχνη αναπτύσσεται μέχρι τα μέσα τις δεκαετίας του 1940. Στην δεκαετία αυτή ο ανθυπολοχαγός ChoiHongHi και οι αξιωματικοί του Κορεατικού στρατού οργανώνουν την πολεμική αυτή τέχνη στην σημερινή της μορφή διαμορφώνοντας έτσι το προφίλ του νέου εθνικού τους σπορ. Ο ChoiHongHi ήταν ο άνθρωπος που έδωσε στοTAEKWONDO, τη σημερινή του ονομασία που σημαίνει:

- ☐ TAE: τεχνική των ποδιών/λάκτισμα
- ☐ KWON: τεχνική των χεριών/πυγμή
- ☐ DO: πνευματική καλλιέργεια/ορθός τρόπος ζωής, τεχνική

Η άσκηση της τέχνης/αθλήματος προάγει την ικανότητα του μαθητή/αθλητή να αμυνθεί αποτελεσματικά σε οποιαδήποτε μορφή βίας προστατεύοντας τον εαυτό του αλλά και τους γύρω του. Βελτιώνει την φυσική του κατάσταση. Αναπτύσσει την αυτοπεποίθηση καθώς και την αυτογνωσία και επιπλέον αναπτύσσεται η αίσθηση σεβασμού και της δικαιοσύνης. Ουσιαστικά τό τέκνοντο είναι μια πολεμική τέχνη – άθλημα που προάγει την πνευματική και σωματική υγεία.

ΤοTAEKWONDO τυγχάνει παγκόσμιας αναγνώρισης ενώ από το 1955 και μετά θεωρείται ως η πλέον αποτελεσματική πολεμική τέχνη, η οποία μετατρέπεται σε ένα δημοφιλέστατο άθλημα. Το 1956 ιδρύεται η Κορεάτικη ομοσπονδία τουTAEKWONDO.

Θεωρείται ως ‘αγαπημένη ενασχόληση’ εκατομμυρίων ανθρώπων αφού διαδόθηκε στις ΗΠΑ και αργότερα στην Ευρώπη στις αρχές της δεκαετίας του 1960 . Με έδρα την Σεούλ της Κορέας την δεκαετία αυτή παρουσίασε αλματώδη ανάπτυξη φτάνοντας έτσι στο 1973 που συστάθηκε η Παγκόσμια Ομοσπονδία TAEKWONDO (WorldTaeKwonDoFederation ή WTF) όπου ουσιαστικά αναπτύχθηκε το αγωνιστικό TAEKWONDOκαι διοργανώθηκε το πρώτο Παγκόσμιο πρωτάθλημα με το οποίο ασχολείται πλέον και η Αθλητική επιστήμη. Τρία χρόνια αργότερα (1976) ιδρύεται η Ευρωπαϊκή Ομοσπονδία με έδρα τις Βρυξέλλες.

Στην Ολυμπιάδα της Σεούλ στην Κορέα το 1988 γίνεται άθλημα επιδείξεως ενώ επανεμφανίζεται με τον ίδιο ρόλο και στην Ολυμπιάδα της Βαρκελώνης στην Ισπανία το 1992. Αποτέλεσμα αυτών ήταν να αναγνωρισθεί από την ΔΙΕΘΝΗ ΟΛΥΜΠΙΑΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ως επίσημο Ολυμπιακό αγώνισμα κατά την 103η Γενική Σύνοδο στο Παρίσι στις 4 Σεπτεμβρίου 1994. Εντάχθηκε στο επίσημο πρόγραμμα των

Ολυμπιακών αγώνων (Sydney) από το 2000 ενώ περισσότερες από 190 χώρες στον κόσμο το αναγνώρισαν και το καλλιεργούν ως επίσημο άθλημα.

1.3.ΤοΤΑΕKWONDOστην Ελλάδα

Το ΤΑΕKWONDOεμφανίστηκε στην Ελλάδα το 1968 και άρχισε να λειτουργεί με ιδιωτική πρωτοβουλία. Τον Δεκέμβριο του 1979 αναγνωρίστηκε ως επίσημο άθλημα από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Το 1987 η ανάπτυξη του ήταν ραγδαία λόγω του ότι τα Σωματεία ξεπέρασαν τα 40 και η Πολιτεία έκανε αποδεκτό το αίτημα να ιδρυθεί η 23^η Ομοσπονδία, η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ ΤΑΕ KWON DO (ΕΛ.Ο.Τ.). Στη δύναμη της ΕΛΟΤ ανήκουν εκατοντάδες ενεργά σωματεία ενώ κάθε χρόνο διοργανώνονται πανελλήνια, προκριματικά, διασυλλογικά και περιφερειακά πρωταθλήματα όλων των ηλικιακών κατηγοριών, καθώς και πλήθος ημερίδων.

Το ΤΑΕKWONDOσήμερα αποτελεί μέρος της εκπαίδευσης στο στρατό (σχολή Ευελπίδων, Αλεξιπτωτιστών, Υποβρυχίων Καταστροφών, Στρατονομία) και στα σώματα ασφαλείας (Αστυνομία, Λιμενικό, Πυροσβεστική). Διδάσκεται από το 1987 στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής, από το 1992 στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης και από το 2005 στο Τ.Ε.Φ.Α.Α Αθηνών και Θεσσαλίας. Επίσης έχει ενταχθεί στα Αθλητικά Σχολεία (Τ.Α.Δ.) πολλών νομών.

Κάθε χρόνο αυξάνονται οι διεθνείς διακρίσεις τόσο σε αριθμό όσο και σε κατάταξη, με αποκορύφωμα τα μετάλλια σε Ολυμπιακούς αγώνες. Στην Ελλάδα το ΤΑΕKWONDOείναι το άθλημα όπου κατακτώνται Ολυμπιακά μετάλλια σε όλους τους Ολυμπιακούς αγώνες.

Συγκεκριμένα:

- Το 1992 στην Ολυμπιάδα της Βαρκελώνης στην Ισπανία, η Ελλάδα συμμετείχε με τον Σπύρο Μπάδα και την Μόρφω Δροσίδου, η οποία είναι η πρώτη Ελληνίδα αθλήτρια που κατέκτησε χάλκινο ολυμπιακό μετάλλιο.
- Το 2002 στους ολυμπιακούς αγώνες του Σύδνεϋ η Ελλάδα κατέκτησε χρυσό Ολυμπιακό μετάλλιο με τον Μιχάλη Μουρούτσο καθώς και δύο όγδοες θέσεις με την Αρετή Αθανασοπούλου και τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη.
- Στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004 στην Αθήνα, η Ελλάδα κατακτά δύο αργυρά μετάλλια με την Έλλη Μυστακίδου και τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη.

1.4.Κανονισμοί

Κάθε αγώνας έχει τρεις γύρους των δύο λεπτών (2') ο καθένας και ανάμεσα στους γύρους υπάρχει διάλειμμα ενός λεπτού. Σε περίπτωση ισοπαλίας πραγματοποιείται ένας τέταρτος γύρος (χρυσός πόντος). Κάποιες φορές μπορεί η διάρκεια του αγώνα να μετατραπεί σε τρεις γύρους του ενός λεπτού (1') είτε σε τρεις γύρους του ενάμισι λεπτού (1,30') είτε σε δύο γύρους των δύο λεπτών ανάλογα με την απόφαση του τεχνικού αντιπροσώπου.

Ένας βαθμός θεωρείται έγκυρος με δύο τρόπους, μια δυνατή γροθιά στην επιφάνεια του θώρακα και συγκεκριμένα στην κοιλιακή χώρα ή στα πλευρά ή με ένα δυνατό λάκτισμα είτε στο μπροστινό μέρος του θώρακα είτε στα πλευρά καθώς επίσης και στο κεφάλι. Το σημείο επαφής του ποδιού με τον στόχο πρέπει να είναι με το πέλμα, τον ταρσό, πρόσθιο μέρος του πέλματος και την 'κόψη' του ποδιού.

Οι βαθμοί ΠΡΙΝ την αλλαγή των κανονισμών (2012-2017):

- Ένας πόντος στον θώρακα για λάκτισμα ή γροθιά
- Δύο πόντοι στον θώρακα για λάκτισμα που πραγματοποιήθηκε με στροφή
- Τρεις πόντοι στο κεφάλι από λάκτισμα
- Τέσσερις πόντοι στο κεφάλι από λάκτισμα που πραγματοποιήθηκε η στροφή
- Η ποινή μετράει ως μισός πόντος (ένας πόντος σε κάποιες μεμονωμένες περιπτώσεις)

Οι βαθμοί ΜΕΤΑ την αλλαγή των κανονισμών(2017):

- Ένας πόντος στον θώρακα για γροθιά
- Δύο πόντοι στον θώρακα για λάκτισμα
- Τρεις πόντοι στον θώρακα για λάκτισμα που πραγματοποιήθηκε με στροφή
- Τρεις πόντοι στο κεφάλι από λάκτισμα
- Τέσσερις πόντοι στο κεφάλι από λάκτισμα που πραγματοποιήθηκε η στροφή
- Η ποινή μετράει ως ένας πόντος.

Οι ποινές ΠΡΙΝ την αλλαγή των κανονισμών (μισός πόντος)(2012-2017):

- Γροθιά ή κάποιο άλλο χτύπημα με το χέρι στο κεφάλι
- Πιάσιμο, κράτημα, σπρώξιμο ή εναγκαλισμός του αντίπαλου αθλητή με τα χέρια ή με το σώμα
- Παρεμπόδιση επίθεσης του αντιπάλου είτε σηκώνοντας το γόνατο είτε τεντώνοντας το πόδι ψηλά

- Χτύπημα με γόνατο ή με το κεφάλι
- Εκούσιο χτύπημα κάτω από την μέση (γεννητικά όργανα και στα πόδια)
- Αν ο αθλητής προσποιείται ότι έχει τραυματιστεί
- Όταν ο αθλητής γυρίσει πλάτη στον αντίπαλο και προσπαθεί να αποφύγει να αγωνιστεί
- Πέσιμο στο έδαφος
- Παραβίαση της γραμμής ετοιμότητας
- Αν ο αθλητής κριθεί ένοχος για παθητικό παιχνίδι
- Κακή συμπεριφορά αθλητή ή προπονητή

Οι ποινές ΠΡΙΝ την αλλαγή των κανονισμών (ένας πόντος)(2012-2017):

- Επίθεση όταν ο άλλος αθλητής βρίσκεται στο έδαφος
- Επίθεση του ενός αθλητή στον άλλον ενώ έχει γίνει διακοπή αγώνα
- Άσχημη συμπεριφορά ή ακραία σχόλια του αθλητή ή του προπονητή
- Σκόπιμη γροθιά ή κάποιου άλλου χτυπήματος με το χέρι στο κεφάλι του αντιπάλου
- Ανατροπή του αντιπάλου
- Αδικαιολόγητη διακοπή αγώνα είτε από τον αθλητή είτε από τον προπονητή

Οι ποινές ΜΕΤΑ την αλλαγή των κανονισμών(2017):

- Όταν ο αθλητής βγαίνει έξω από τον αγωνιστικό χώρο κατά την διάρκεια του αγώνα
- Γροθιά ή κάποιο άλλο χτύπημα με το χέρι στο κεφάλι
- Πιάσιμο, κράτημα, σπρώξιμο ή εναγκαλισμός του αντίπαλου αθλητή με τα χέρια ή με το σώμα
- Παρεμπόδιση επίθεσης του αντιπάλου είτε σηκώνοντας το γόνατο είτε τεντώνοντας το πόδι ψηλά
- Χτύπημα με γόνατο ή με το κεφάλι
- Εκούσιο χτύπημα κάτω από την μέση (γεννητικά όργανα και στα πόδια)
- Αν ο αθλητής προσποιείται ότι έχει τραυματιστεί
- Όταν ο αθλητής γυρίσει πλάτη στον αντίπαλο και προσπαθεί να αποφύγει να αγωνιστεί
- Πέσιμο στο έδαφος
- Παραβίαση της γραμμής ετοιμότητας
- Αν ο αθλητής κριθεί ένοχος για παθητικό παιχνίδι

- Κακή συμπεριφορά αθλητή ή προπονητή
- Επίθεση όταν ο άλλος αθλητής βρίσκεται στο έδαφος
- Επίθεση του ενός αθλητή στον άλλον ενώ έχει γίνει διακοπή αγώνα
- Άσχημη συμπεριφορά ή ακραία σχόλια του αθλητή ή του προπονητή
- Σκόπιμη γροθιά ή κάποιου άλλου χτυπήματος με το χέρι στο κεφάλι του αντιπάλου
- Ανατροπή του αντιπάλου
- Αδικοιολόγητη διακοπή αγώνα είτε από τον αθλητή είτε από τον προπονητή

1.5.Σκοπός

Ο σκοπός της έρευνας είναι να εξετάσει τον αριθμό και το σημείο που συνέβη κάθε τραυματισμός που έχουν υποστεί οι Έλληνες αθλητές οι οποίοι βρίσκονται σε αγωνιστικό επίπεδο και πως αυτοί συνέβησαν. Επίσης εξετάστηκε αν οι νέοι κανονισμοί που ξεκίνησε η εφαρμογή τους το 2017 επηρέασαν τους τραυματισμούς των αθλητών όπως επηρέασαν και τον τρόπο παιχνιδιού. Οι αθλητές απάντησαν σε ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε για τον σκοπό αυτό και περιείχε όλα τα παραπάνω θέματα προς διερεύνηση.

II. ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

2.1.Κινησιολογία και βιομηχανική ανάλυση σε βασικές κινήσεις και λακτίσματα του taekwondo

Σε αυτό το κεφάλαιο θα αναλυθούν τα βασικά λακτίσματα του αθλήματος καθώς οι τρόποι μετατόπισης του αθλητή μέσα στον αγωνιστικό χώρο και η στάση του σώματος στις προκείμενες μετατοπίσεις διότι μια σωστή αποφυγή μπορεί να είναι η αιτία τραυματισμού του αντιπάλου. Ο σκοπός των μετατοπίσεων αποσκοπεί στην επίθεση ή στην άμυνα του αθλητή. Ο χαρακτηρισμός των συγκεκριμένων, ανάλογα με την χρονική αλληλουχία των τεχνικών, κινήσεων ονομάζονται ‘στεπ’ και χωρίζονται στις ακόλουθες κατηγορίες: πρώτος χρόνος, δεύτερος χρόνος και ο τρίτος χρόνος. Στο TAEKWONDO σε σχέση με άλλες πολεμικές τέχνες έχει μεγαλύτερες στάσεις (Buschbacher&Shay, 1999).

Στην έρευνα μελετήθηκε η ‘συμμετοχή’ των αρθρώσεων που χρησιμοποιούνται στα κάτω άκρα για την ανάπτυξη ταχύτητας κάποιων λακτισμάτων. Συγκεκριμένα, τα ακόλουθα λακτίσματα: περιστροφικό πίσω λάκτισμα, περιστροφικό λάκτισμα, μπροστινό λάκτισμα από μέσα προς τα έξω και το πίσω λάκτισμα.

Μελετήθηκε η κινηματικότητα των αρθρώσεων που ενεργοποιούνται κατά την διάρκεια εκτέλεσης των συγκεκριμένων λακτισμάτων στο τρισδιάστατο επίπεδο, καθώς και ο συντονισμός των αρθρώσεων κατά τη διάρκεια των λακτισμάτων (Kim, Kim, & Im, 2011).

Τα αποτελέσματα έδειξαν πώς στο πίσω λάκτισμα χρησιμοποιείται ο συνδυασμός του ισχίου με την έκταση της άρθρωσης του γόνατος για να παραχθεί ταχύτητα, το λάκτισμα αυτό χαρακτηρίστηκε ως ‘κίνηση ώθησης’. Το μπροστινό λάκτισμα από μέσα προς τα έξω και το περιστροφικό πίσω λάκτισμα απαιτούν μεγαλύτερη απαγωγή του ισχίου σε σχέση με το περιστροφικό λάκτισμα. Στο πίσω λάκτισμα, επίσης εκτελούνται πιο περίπλοκες κινήσεις σε σχέση με την άρθρωση του γόνατος. Τα αποτελέσματα κατηγοριοποίησαν το μπροστινό λάκτισμα από μέσα προς τα έξω και το περιστροφικό πίσω λάκτισμα στην κατηγορία των ‘κινήσεων ώθησης’.

2.1.1.Κατηγορίες μετατοπίσεων

1. Πρώτος χρόνος

Ο πρώτος χρόνος θεωρείται η δυσκολότερη μορφή ‘στεπ’ διότι πραγματοποιείται ταυτόχρονα με την επίθεση του αντιπάλου και πρέπει να ‘εκτελεσθεί’ πριν ο

αντίπαλος ολοκληρώσει το λάκτισμα του. Στον αγώνα μπορούν να πραγματοποιηθούν δύο μορφές του πρώτου χρόνου είτε με λάκτισμα του μπροστινού ποδιού, είτε με λάκτισμα του πίσω ποδιού.

Στην περίπτωση όπου ο αθλητής εκτελεί πρώτο χρόνο με λάκτισμα του μπροστινού ποδιού, το πίσω πόδι παραμένει σταθερό, για να λειτουργήσει ως σημείο στήριξης πατώντας με ολόκληρο το πέλμα στο έδαφος. Το εμπρός πόδι λακτίζει, με τον κορμό και το κεφάλι να εκτείνονται. Ένα άλλο σημαντικό χαρακτηριστικό της στάσης του σώματος κατά την αμυντική ενέργεια του πρώτου χρόνου είναι η θέση των χεριών τα οποία καλύπτουν τον θώρακα για την προστασία του αθλητή. Το μπροστινό χέρι εκτείνεται και εφάπτεται στον θώρακα και στην κοιλιά με τα δάχτυλα να καταλήγουν κοντά στο υπογάστριο. Το πίσω χέρι κάμπτεται κατά προσέγγιση στις 40 με 45 μοίρες και εφάπτεται στον θώρακα, με το σώμα των φαλαγγών να ακουμπάει στην εσωτερική μοίρα του ώμου στο ύψος της κλείδας.

Στην δεύτερη περίπτωση όπου ο αθλητής εκτελεί πρώτο χρόνο με λάκτισμα του πίσω ποδιού, χάνεται στιγμιαία η επαφή με το έδαφος και πραγματοποιείται αρμονική αντιμετάθεση των ισχύων, έτσι ώστε να γίνει η αλλαγή των ποδιών στον αέρα. Το πόδι που ήταν αρχικά πίσω λακτίζει και το άλλο πόδι ανακτά τον σταθεροποιητικό ρόλο, και τα δύο πόδια είναι πάντα ελαφρώς λυγισμένα άρθρωση του γόνατος, με τον κορμό και το κεφάλι να εκτείνονται για την προστασία του αθλητή από τα λακτίσματα του αντιπάλου. Τα χέρια καλύπτουν τον θώρακα όπως αναφέρθηκε στην περίπτωση του πρώτου χρόνου με την ενέργεια του εμπρόσθιου λακτίσματος.

2. Δεύτερος χρόνος

Στον δεύτερο χρόνο ο αθλητής εκτελεί μετατόπιση προς τα πίσω ή πλάγια (σύρσιμο), ώστε το λάκτισμα του αντιπάλου να ολοκληρωθεί στον αέρα και να ακολουθήσει το αντεπιτιθέμενο λάκτισμα του αθλητή κατευθείαν μετά την επίθεση του αντιπάλου. Ο δεύτερος χρόνος χωρίζεται σε τρεις υποκατηγορίες: μπροστινός και πίσω δεύτερος χρόνος και πλάγια μετατόπιση.

Στον μπροστινό δεύτερο χρόνο πραγματοποιείται μετατόπιση προς τον αντίπαλο (τύπου σύρσιμο του πίσω ποδιού), με το μπροστινό πόδι να χάνει την επαφή του με το έδαφος και η άρθρωση του γόνατος να κάμπτεται ελαφρώς περισσότερο. Οι απαγωγοί και οι προσαγωγοί μύες μαζί με τον τετρακέφαλο μυ του εμπρόσθιου ποδιού συνεργάζονται αρμονικά για την εμπρόσθια μετατόπιση του σώματος ,ενώ παράλληλα το πίσω πόδι, χρησιμοποιώντας ως κύριο μυ τον γαστροκνήμιο,

υποβοηθά την ολική ώθηση του σώματος προς τον αντίπαλο. Ο κορμός κάμπτεται ελαφρά έτσι ώστε το σώμα να αποκτήσει ορμή και η ενέργεια η οποία έχει παραχθεί να μεταφερθεί στο λάκτισμα.

Τέλος, το πίσω χέρι κάμπτεται κατά προσέγγιση στις 40 με 45 μοίρες και εφάπτεται στον θώρακα, με το σώμα των φαλαγγών να ακουμπάει στην εσωτερική μοίρα του ώμου στο ύψος της κλείδας.

Στον πίσω δεύτερο χρόνο πραγματοποιείται μετατόπιση μακριά από τον αντίπαλο (τύπου σύρσιμο του εμπρόσθιου ποδιού), με το πίσω πόδι να χάνει την επαφή του με το έδαφος και η άρθρωση του γόνατος να κάμπτεται ελαφρώς περισσότερο. Οι απαγωγοί και οι προσαγωγοί μύες μαζί με τον δικέφαλο μηριαίο του πίσω ποδιού συνεργάζονται αρμονικά για την οπίσθια μετατόπιση του σώματος ,ενώ παράλληλα το εμπρόσθιο πόδι, χρησιμοποιώντας ως κύριους μύες τον γαστροκνήμιο και τον τετρακέφαλο, υποβοηθά την ολική ώθηση του σώματος μακριά από τον αντίπαλο και αποφυγή του λακτίσματος του. Ο κορμός και το κεφάλι εκτείνονται ελαφρά για προστασία από το λάκτισμα του αντιπάλου. Τα χέρια του αθλητή τοποθετούνται κατά τον ίδιο τρόπο που αναφέρθηκε στον εμπρόσθιο δεύτερο χρόνο με την διαφορά ότι κατά την έκταση του κορμού πραγματοποιείται μία ελαφριά εναλλαγή της γωνίας της άρθρωσης του αγκώνα, με το πίσω χέρι να ελαττώνει την αρχική γωνία κάμψης και το εμπρόσθιο να την αυξάνει. Στην περίπτωση της πλάγιας μετατόπισης εκτελείται η ίδια τεχνική με τον δεύτερο χρόνο προς τα πίσω με την διαφορά ότι η μετατόπιση του σώματος πραγματοποιείται κατά προσέγγιση στις 45 μοίρες από την νοητή ευθεία επίθεσης του αντιπάλου. Στην πλάγια μετατόπιση τα κύρια λακτίσματα πουεφαρμόζονται εκτελούνται με το εμπρόσθιο πόδι, αλλά εξαρτάται και από την ιδιοσυγκρασία του αθλητή και για την εμπειρία του.

3. Τρίτος χρόνος

Στον τρίτο χρόνο η εκτέλεση της τεχνικής παραμένει ίδια με την προαναφερόμενη τεχνική του δεύτερου χρόνου με την διαφορά ότι ο αθλητής με την βοήθεια ενός παραπάνω ‘στεπ’, αποκτά μεγαλύτερη ορμή και καλύπτει μεγαλύτερη απόσταση είτε σε μία επιθετική ενέργεια, είτε σε μια αμυντική. Μία επιπλέον διαφορά στον τρίτο χρόνο είναι το γεγονός δεν συνιστάται πλάγια μετατόπιση λόγω της υπερβολικής απομάκρυνσης από τον αντίπαλο. Ο τρίτος χρόνος στην άμυνα εκτελείται σε περίπτωση που ο αθλητής λακτίσει περισσότερο από μία φορά ή έχει μεγάλη εμβέλεια επίθεσης.

2.2.Τα 'χτυπήματα' του αθλήματος

Τα 'χτυπήματα' που εκτελούνται συχνότερα καταγράφονται στις φωτογραφίες που παρουσιάζονται.



2.2.1. ΓΡΟΘΙΑ ΣΤΟΝ ΘΩΡΑΚΑ



2.2.2. ΔΙΠΛΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ ΣΤΟΝ ΑΕΡΑ



2.2.3. ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ



2.2.4. ΟΠΙΣΘΙΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ



2.2.5. ΟΠΙΣΘΙΟ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΚΟ ΛΑΚΤΙΣΜΑ

2.3. Αιτίες τραυματισμών πριν από τους αγώνες

Την τελευταία δεκαετία παρατηρήθηκαν αυξημένα ποσοστά τραυματισμών σε αθλητές ΤΑΕKWONDO, παρόλα αυτά δεν έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες πάνω σε αυτό το θέμα. Για αυτόν τον λόγο αποφασίστηκε να μελετηθούν τα χαρακτηριστικά της προπόνησης των αθλητών καθώς και οι συνήθειες τους πριν από τους αγώνες και να καταγραφεί και το ιστορικό τραυματισμών του κάθε αθλητή (Kazemikαι συν., 2005)

Οι αθλητές πριν τους αγώνες τους συνήθιζαν για να χάσουν βάρος γρήγορα να ρυθμίζουν την πρόσληψη τροφής τους για να αγωνιστούν στην κατηγορία κιλών που επιθυμούν. Οι περισσότεροι αθλητές προπονούνταν τέσσερις με έξι φορές την εβδομάδα και η διάρκεια των προπονήσεων ήταν 2 ώρες. Το μεγαλύτερο ποσοστό τραυματισμών ήταν στα κάτω άκρα και η πλειονότητα των αθλητών παρουσιάζεται να έχει υποστεί διάστρεμμα. Οι περισσότεροι τραυματισμοί έγιναν στην προπόνηση.

Ερευνητές (Ziaee και συν., 2010) κατέγραψαν ότι κάθε 1000 λεπτά αγώνα συμβαίνουν περίπου 23 τραυματισμοί. Σύμφωνα με τα αποτελέσματά τους, το ποσοστό τραυματισμού στους Ιρανούς αθλητές είναι χαμηλότερο από ότι το ποσοστό τραυματισμού στις δυτικές χώρες. Οι πλειονότητα των αθλητών αυτών είχε

τραυματισμούς στα άνω άκρα. Οι ερευνητές ισχυρίζονται πως η αιτία των διαφορετικών αποτελεσμάτων σε σχέση με τα αποτελέσματα άλλων δυτικών χωρών φαίνεται να είναι η διαφορετική μέθοδος μάχης των Ιρανών αθλητών.

III. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1. Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε είχε ως βάση το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα των φοιτητών Παπαδόπουλος Αριστοτέλης, & Γιώργος Παναγιωτόπουλος (2018) με τη συνεργασία της επιβλέπουσας καθηγήτριας Σμυρνιώτου Αθανασία. Το ερωτηματολόγιο αναφερόταν σε αθλητές και αθλήτριες ηλικίας 14 ετών και πάνω. Το ερωτηματολόγιο κατέγραφε τους τραυματισμούς που είχαν υποστεί κατά την διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου αλλά και κατά την περίοδο προετοιμασίας τους, ποια χρονιά τραυματίστηκαν, ποιά ήταν η αιτία τραυματισμού, για πόσες μέρες διήρκησε ο τραυματισμός και ποιος ήταν ο τρόπος αντιμετώπισης του τραυματισμού.

3.2. Δείγμα

Το δείγμα αποτελούν 73 αθλητές, οι οποίοι απάντησαν-συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο.

Στην έρευνα συμμετείχαν:

1. Οι αθλητές που αγωνίστηκαν στο κύπελλο Ελλάδος 'Γιώργος Βόλαρης' που διεξήχθη 23 με 24 Νοεμβρίου του 2019

2. Αθλητές τοπικών σωματείων ΤΑΕKWONDO με αγωνιστική δράση.

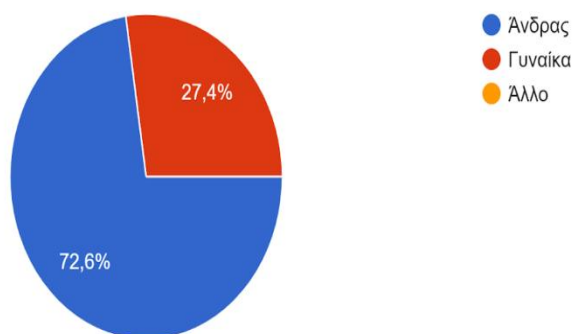
Η πλειονότητα ήταν άνδρες (72,6%) και οι υπόλοιπες γυναίκες (27,4%). Οι ηλικίες των αθλητών κυμαινόταν από τα 12 έως και τα 40 έτη με την πλειονότητα των αθλητών να βρίσκονται ανάμεσα στα 15 με 21 έτη (73,9%).

IV. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1.1. Οπρώτος χρονικά τραυματισμός

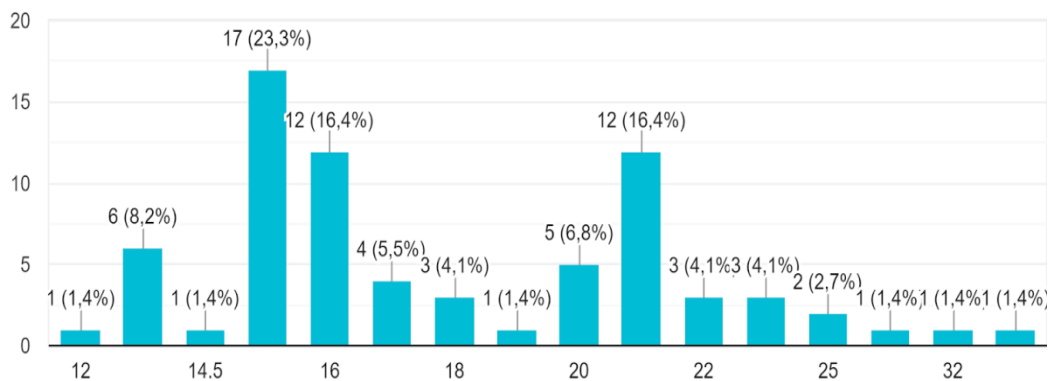
Φύλο

73 απαντήσεις



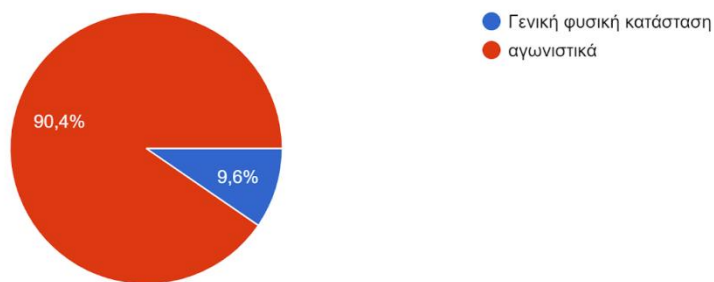
Ηλικία

73 απαντήσεις

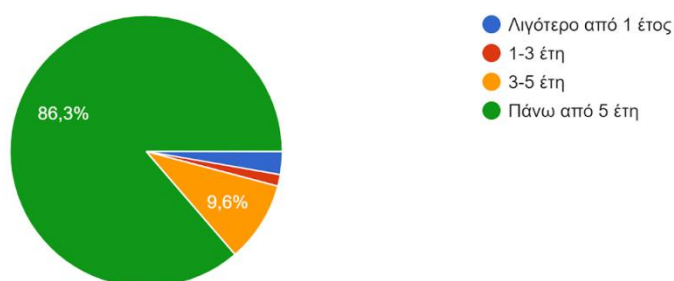


Οι περισσότεροι αθλητές (90,4%) ασχολούνταν αγωνιστικά με το άθλημα. Παρατηρήθηκε πως τα άτομα που κάνουν ταεκβοντο για γενική φυσική κατάσταση είναι άνω των 22 ετών. Το 86,3% των αθλητών ασχολούνταν για πάνω από 5 έτη, με το 57,5% κάνει πάνω από 5 προπονήσεις την εβδομάδα.

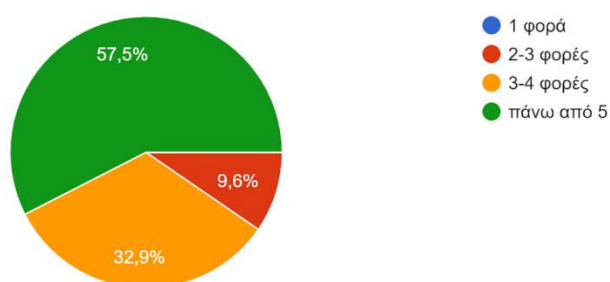
Αθλείσαι με το TAEKBONTO για
73 απαντήσεις



Πόσα έτη ασχολείσαι συστηματικά;
73 απαντήσεις



Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι;
73 απαντήσεις

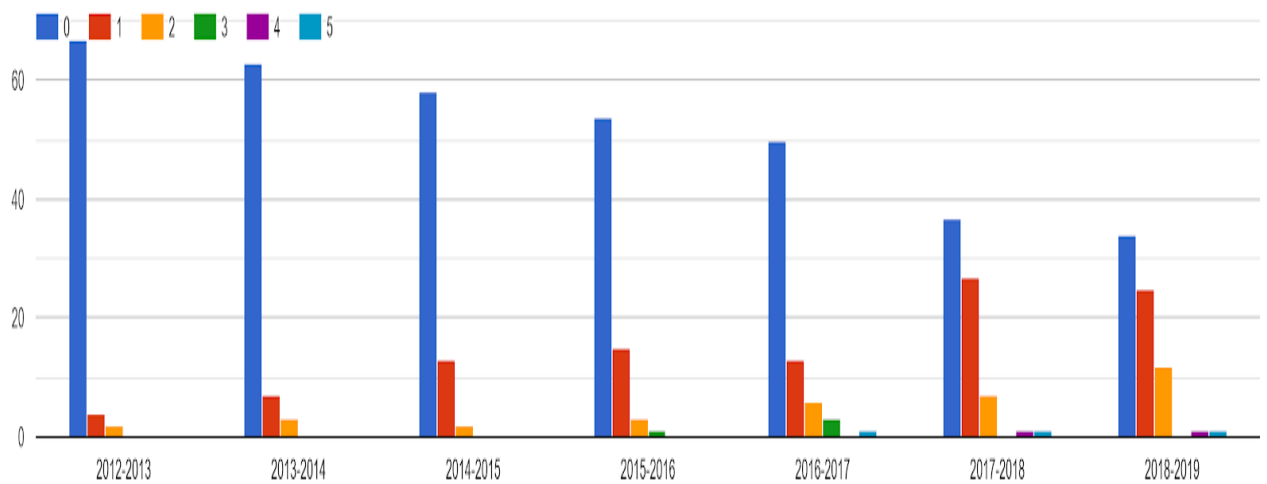


Φάνηκε πως η πλειονότητα των τραυματισμών συνέβησαν στο χρονικό διάστημα 2014 με 2018 με κορύφωση το 2017. Όμως από το 2017 μέχρι και το 2019 οι αθλητές φαίνεται να έχουν περισσότερους τραυματισμούς το ίδιο έτος. Το σύνολο των τραυματισμών που καταγράφηκαν από το 2012 έως το 2019 είναι ανά έτος :

2012 με 2013: 8

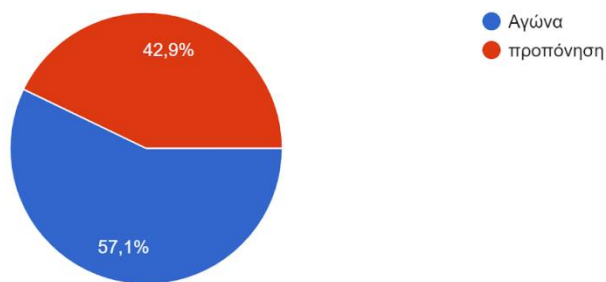
2013 με 2014: 16
 2014 με 2015: 19
 2015 με 2016: 24
 2016 με 2017: 38
 2017 με 2018: 50
 2018 με 2019: 58

Ποιος είναι ο μέγιστος αριθμός τραυματισμών που υπέστη σε διάστημα ενός έτους;

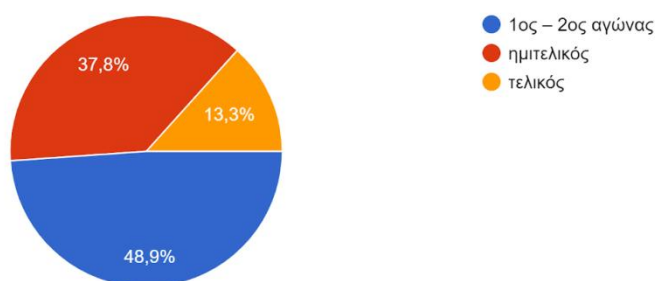


Η μελέτη έδειξε πως το 57,1% των αθλητών τραυματίστηκαν κατά την διάρκεια του αγώνα οπού το 48,9% τραυματίστηκαν στο πρώτο ή δεύτερο αγώνα και το 37,8% στον ημιτελικό. Το 52,5% των αθλητών που τραυματίστηκαν στην προπόνηση ήταν κατά την περίοδο προετοιμασίας.

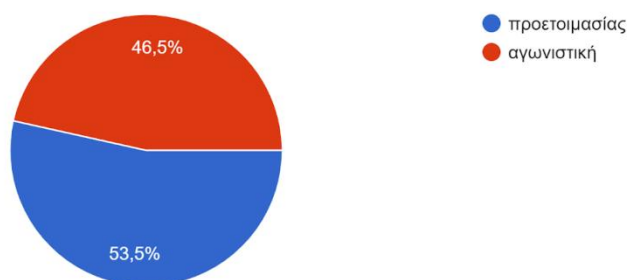
Ο τραυματισμός προέκυψε κατά την διάρκεια
70 απαντήσεις



Εάν ήταν σε αγώνα σε ποια φάση ήταν;
45 απαντήσεις

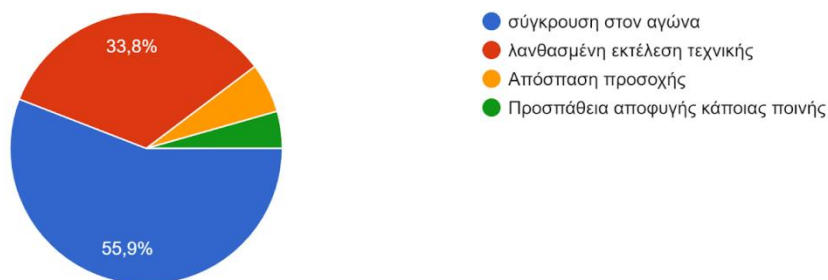


Εάν τραυματίστηκες στην προπόνηση σε ποια περίοδο
43 απαντήσεις



Το 55,9% των τραυματισμών προέκυψαν από σύγκρουση στον αγώνα όπου οι αθλητές είτε ξεκίνησαν την επίθεση είτε έγινε από κόντρα επίθεση. Επιπλέον το πιο συχνό λάκτισμα που έγινε ήταν το μπροστινό λάκτισμα (48,6%) και έπειτα το πίσω λάκτισμα (31,4%).

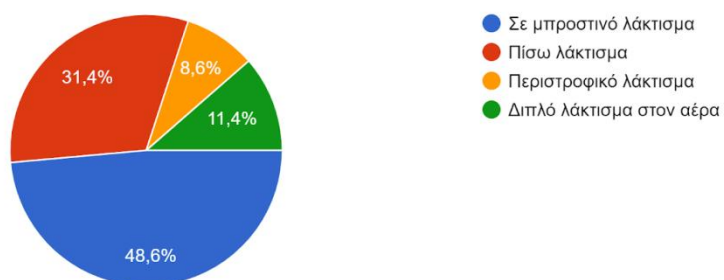
Ο τραυματισμός προέκυψε από
68 απαντήσεις



Εάν προέκυψε από σύγκρουση κατά την διάρκεια του αγώνα ξεκίνησε
56 απαντήσεις

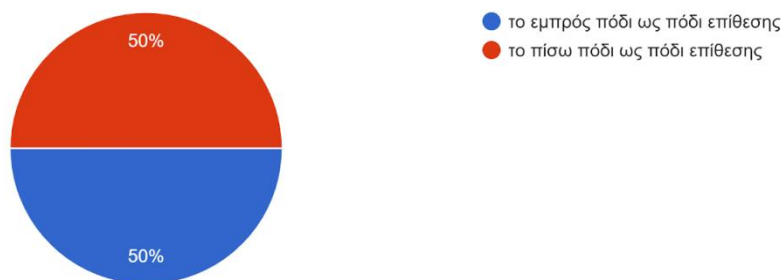


Σε ποιά τεχνική οφειλόταν ο τραυματισμός
70 απαντήσεις

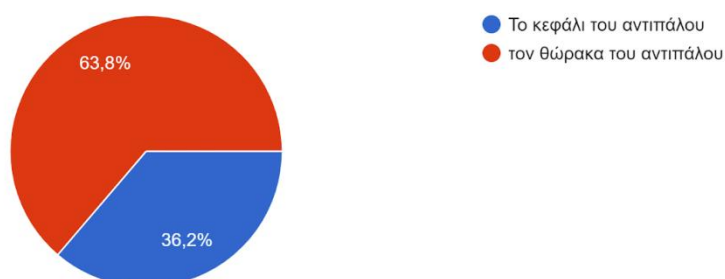


Οι απαντήσεις έδειξαν πως πλέον υπάρχει ίδια χρήση και του μπροστινού ποδιού αλλά και του πίσω ως πόδι επίθεσης. Όμως η πλειονότητα των λακτισμάτων είχε στόχο τον θώρακα του αντιπάλου. Τα περισσότερα λακτίσματα ήταν δυναμικά (72,9%).

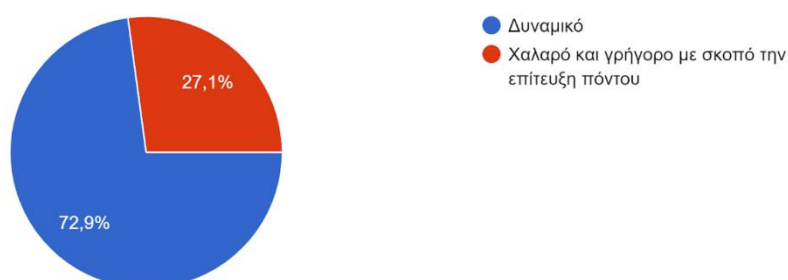
Η τεχνική από την οποία προήλθε ο τραυματισμός ξεκινούσε με
70 απαντήσεις



Είχε ως στόχο
69 απαντήσεις

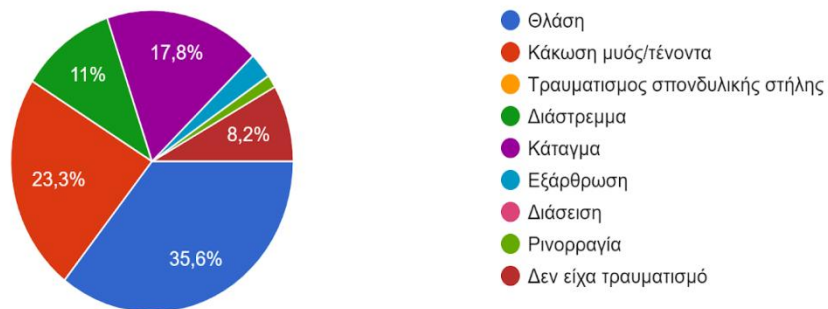


Το λάκτισμα ήταν
70 απαντήσεις

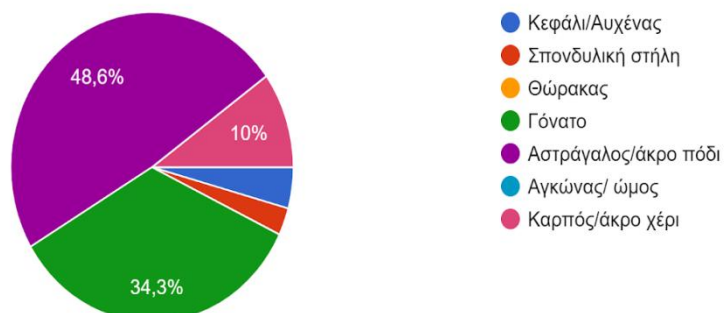


Οι πιο συχνοί τραυματισμοί των αθλητών ήταν οι θλάσεις (35,6%) έπειτα οι κακώσεις μυών/ τενόντων (23,3%) και μετά τα κατάγματα (17,8%). Τα κύρια σημεία που τραυματίστηκαν οι αθλητές ήταν ο αστράγαλος/ άκρο πόδι (48,6%) το γόνατο (34,3%) και ύστερα με αρκετά μικρότερο ποσοστό αλλά μεγάλης σημασίας ο καρπός/ άκρο χέρι (10%).

Τι είδους τραυματισμός παρουσιάστηκε;
73 απαντήσεις

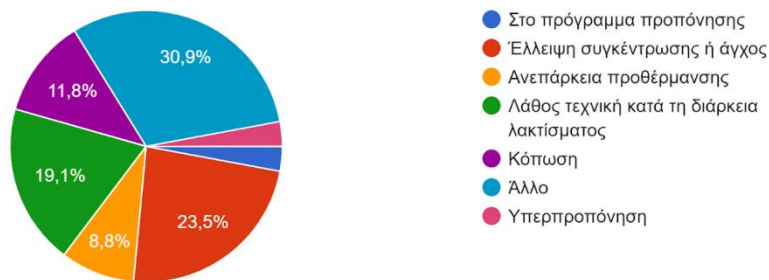


Σε ποιο μέρος του σώματος τραυματίστηκες;
70 απαντήσεις

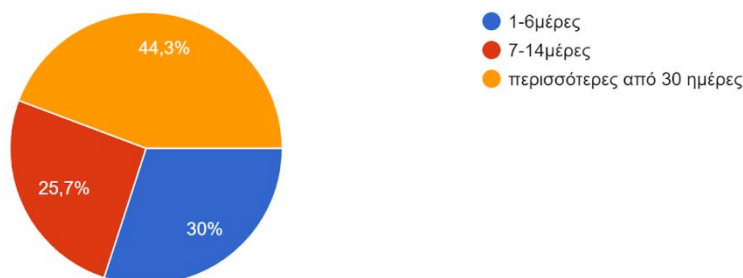


Η πιο συχνές αιτίες τραυματισμού να είναι το άγχος/ έλλειψη συγκέντρωσης (23,5%) και η λάθος τεχνική κατά την διάρκεια του λακτίσματος. Η περισσότεροι αθλητές έμειναν εκτός προπόνησης για περισσότερο από 30 μέρες (44,3%) οπότε το 95,7% των αθλητών αντιμετώπισαν τον τραυματισμό συντηρητικά.

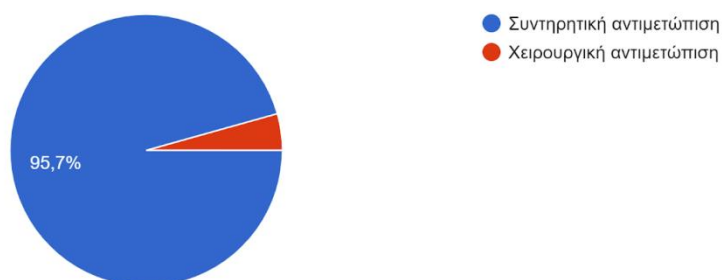
Που οφειλόταν ο τραυματισμός κατά την γνώμη σας
68 απαντήσεις



Απουσία από προπονήσεις μετά τον τραυματισμό
70 απαντήσεις



Ποιός ήταν ο τρόπος αντιμετώπισης του τραυματισμού ;
69 απαντήσεις



4.1.2. Οδεύτερος χρονικά τραυματισμός

Ο δεύτερος τραυματισμός των περισσότερων αθλητών κυμαίνεται το 2015 μέχρι το 2019 με τους περισσότερους τραυματισμούς να γίνονται το 2019.

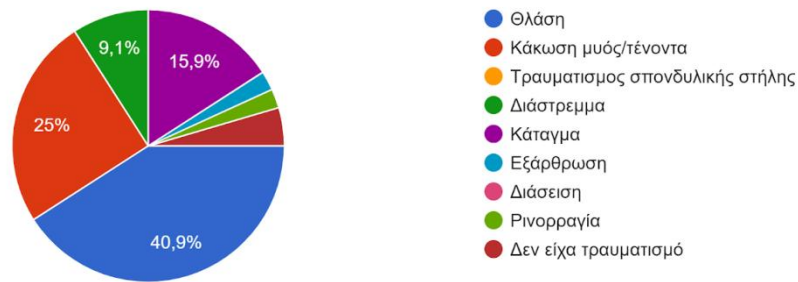
2015: 7 τραυματισμοί 2018: 7 τραυματισμοί

2016: 3 τραυματισμοί 2019: 10 τραυματισμοί

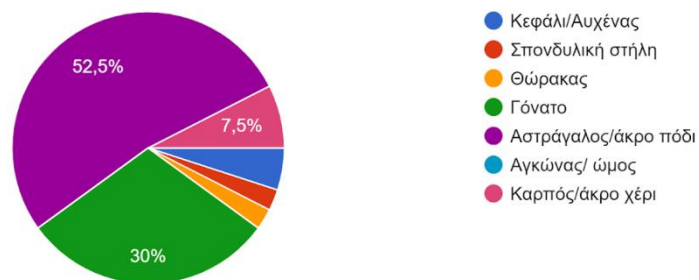
2017: 5 τραυματισμοί

Οι πιο συχνοί τραυματισμοί των αθλητών ήταν οι θλάσεις (40,9%) έπειτα οι κακώσεις μυών/ τενόντων (25%) και μετά τα κατάγματα (15,9%). Τα πιο συχνά σημεία τραυματισμού είναι ο αστράγαλος/ άκρο πόδι (52,5%) και το γόνατο (30%).

Τι είδους τραυματισμός παρουσιάστηκε;
44 απαντήσεις

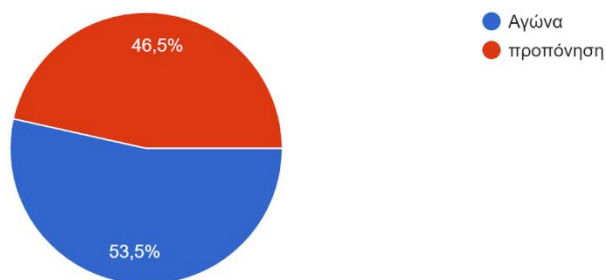


Σε ποιο μέρος του σώματος τραυματίστηκες;
40 απαντήσεις

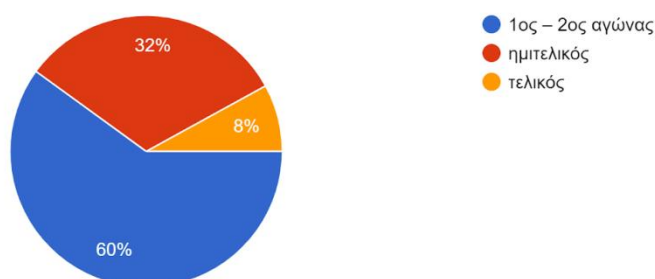


Φαίνεται πως και στον δεύτερο τραυματισμό συνέβη κυρίως κατά την διάρκεια του αγώνα (53,5%) με τους περισσότερους αθλητές να βρίσκονται στον πρώτο και δεύτερο αγώνα (60%). Επίσης όσοι τραυματίστηκαν στην προπόνηση βρισκόντουσαν συνήθως στην αγωνιστική περίοδο (55,6%).

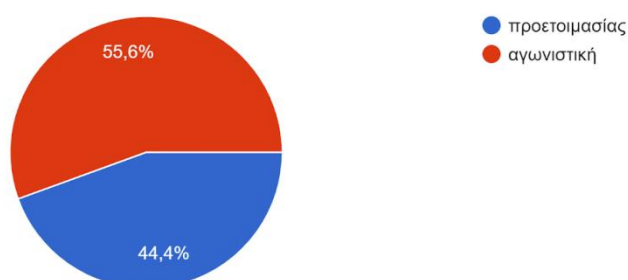
Ο τραυματισμός προέκυψε κατά την διάρκεια
43 απαντήσεις



Εάν ήταν σε αγώνα σε ποια φάση ήταν;
25 απαντήσεις

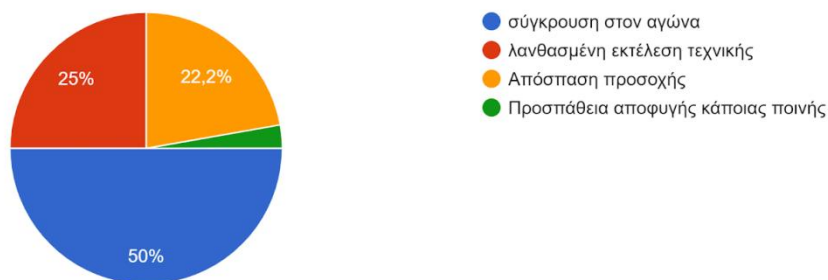


Εάν τραυματίστηκες στην προπόνηση σε ποια περίοδο
27 απαντήσεις



Το 50% των αθλητών τραυματίστηκαν από σύγκρουση στον αγώνα. Επίσης πάλι το 50% των αθλητών ξεκίνησε την επίθεση. Τα ο πιο συχνό λάκτισμα που χρησιμοποιήθηκε ήταν το πίσω λάκτισμα (51,3%).

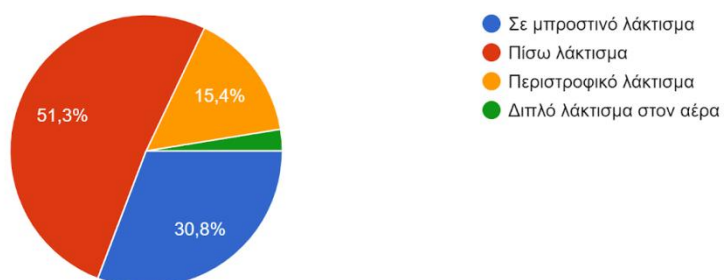
Ο τραυματισμός προέκυψε από
36 απαντήσεις



Εάν προέκυψε από σύγκρουση κατά την διάρκεια του αγώνα ξεκίνησε
34 απαντήσεις

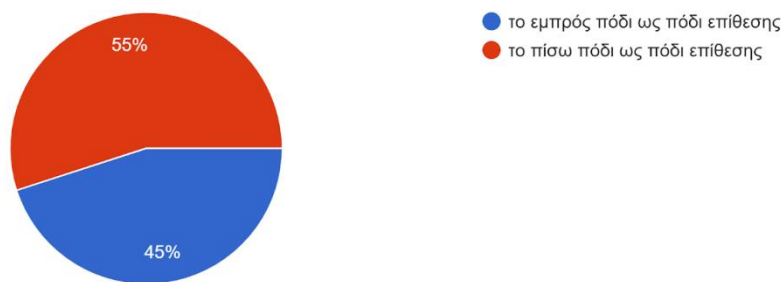


Σε ποιά τεχνική οφειλόταν ο τραυματισμός
39 απαντήσεις

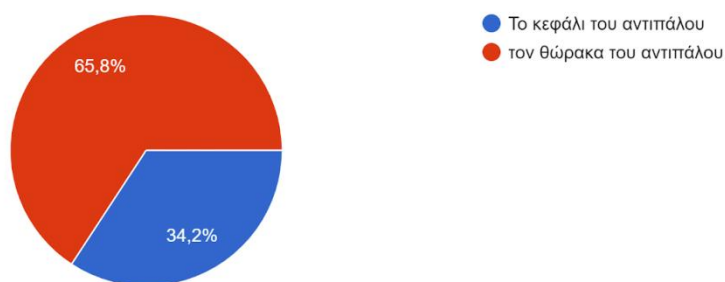


Στον δεύτερο τραυματισμό φαίνεται πως περισσότεροι αθλητές χρησιμοποίησαν το πίσω πόδι ως πόδι επίθεσης (55%). Το λάκτισμα συνήθως είχε στόχο τον θώρακα του αντιπάλου (65,8%), επίσης τις περισσότερες φορές το λάκτισμα ήταν δυναμικό (65%).

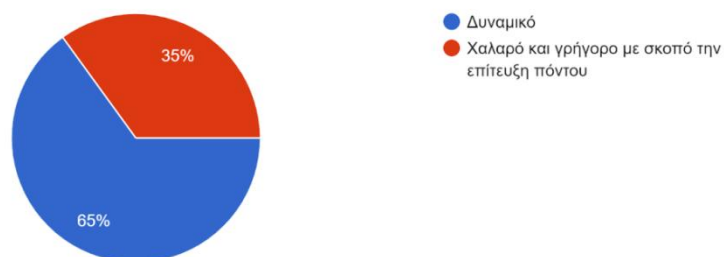
Η τεχνική από την οποία προήλθε ο τραυματισμός ξεκινούσε με
40 απαντήσεις



Είχε ως στόχο
38 απαντήσεις

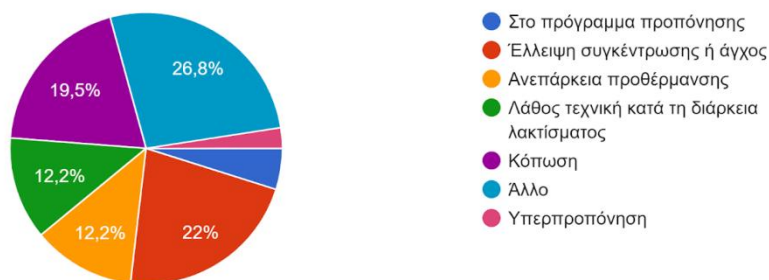


Το λάκτισμα ήταν
40 απαντήσεις

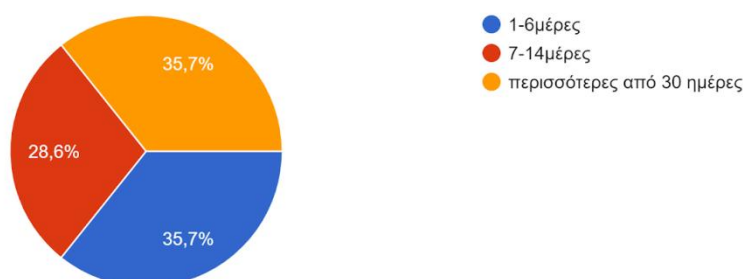


Σύμφωνα με την πλειονότητα των αθλητών το 22,% θεωρεί πως η αιτία του τραυματισμού ήταν το άγχος / έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης ενώ το 19,5% θεωρεί πως η αιτία του τραυματισμού ήταν η κόπωση. Αυτήν την φορά η πλειοψηφία απουσίασε από την προπόνηση είτε περισσότερες από 30 μέρες είτε 1 έως 6 μέρες (35,7% έκαστος). Ξανά το 95,2% των τραυματισμών αντιμετωπίστηκαν συντηρητικά.

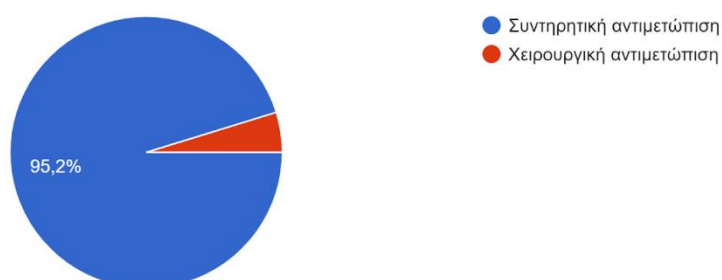
Που οφειλόταν ο τραυματισμός κατά την γνώμη σας
41 απαντήσεις



Απουσία από προπονήσεις μετά τον τραυματισμό
42 απαντήσεις



Ποιός ήταν ο τρόπος αντιμετώπισης του τραυματισμού ;
42 απαντήσεις



4.2.1. Ανάλυση πρώτου τραυματισμού

Οι περισσότεροι αθλητές είναι έμπειροι γιατί αθλούνται συστηματικά πάνω από πέντε χρόνια. Ο σκοπός της παραπάνω εργασίας ήταν η καταγραφή των κυριότερων/πιο συχνών τραυματισμών που υφίστανται οι αθλητές μετά από την αλλαγή των κανονισμών το 2017. Το υψηλότερο ποσοστό τραυματισμού που καταγράφηκε στους αθλητές ήταν η θλάση και η κάκωση του μυός ή τένοντα. Αυτό συμβαίνει όταν ο αθλητής εκτελώντας το λάκτισμα δεν 'πετυχαίνει' τον αντίπαλο με συνέπεια να

τραυματιστεί εφόσον ο τετρακέφαλος μυς παράγει πολύ μεγάλο έργο χωρίς να ‘εκτονωθεί’ ποτέ στο ‘στόχο’/αντίπαλος. Λόγω αλλαγής των κανονισμών το 2017 έχουν μειωθεί οι τραυματισμοί στο κεφάλι επειδή αυξηθήκαν οι πόντοι όταν το λάκτισμα είναι έγκυρο στο θώρακα.

Τα τελευταία χρόνια γίνονται πιο συχνά τραυματισμοί στους αθλητές κάθε χρόνο εξαιτίας πολλών παραγόντων ένας από αυτούς είναι όταν δεν γίνεται πλήρης αποκατάσταση στην περιοχή όπου τραυματίστηκε ο αθλητής. Όταν γίνεται κακή αποκατάσταση του τραυματισμού είναι πιο εύκολο να παρουσιαστεί τραυματισμός στην ίδια περιοχή αυτό συμβαίνει λόγω των συχνών αγώνων που διοργανώνονται ανά τακτά διαστήματα κάθε χρόνο. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας οι περισσότεροι τραυματισμοί έχουν καταγραφεί μεταξύ το 2016 μέχρι και το 2019 κατά αύξουσα τιμή. Με βάση τα στοιχεία είναι προφανές ότι η πλειονότητα τραυματίζεται κατά την διάρκεια του αγώνα στην αγωνιστική περίοδο και αυτό πιθανό να συμβαίνει εάν ο όγκος προπόνησης είναι μεγαλύτερος σε σχέση από ότι θα έπρεπε και ίσως τα προστατευτικά να είναι ανεπαρκής στις περιοχές όπου καλύπτουν τα άνω και κάτω άκρα. Με όλα τα παραπάνω μπορεί να σχετίζεται και η κακή τεχνική κατάρτιση των αθλητών οι οποίοι μπορεί να μην έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα για την αγωνιστική τους περίοδο.

Βάση των δεδομένων είναι προφανές ότι το μεγαλύτερο ποσοστό τραυματισμών που προέκυψε κατά την διάρκεια του αγώνα ήταν από κόντρα επίθεση με τον αντίπαλο και από επίθεση που ξεκίνησε από τον ίδιο τον αθλητή. Ο τραυματισμός οφειλόταν τις περισσότερες φορές από το μπροστινό λάκτισμα και μετά το περιστροφικό λάκτισμα όπως μπορούμε να δούμε από την γραφική παράσταση και η τεχνική ξεκινούσε με το εμπρός πόδι ως πόδι επίθεσης. Κατά τη διάρκεια του περιστροφικού λακτίσματος πρέπει να υπάρχει πολύ καλός συγχρονισμός, τεχνική κατάρτιση και συντονισμός όλων των κινήσεων μεταξύ τους για να έχει ισορροπία ο αθλητής και των δύο ποδιών έτσι ώστε ο αθλητής να πετύχει του στόχο του και την επίτευξη πόντων εναντίων του αντιπάλου του. Όπως φαίνεται τα λακτίσματα είχαν ως στόχο πιο συχνά τον θώρακα γιατί είναι πιο εύκολο να κερδίσει πόντο ο αθλητής και εκτελούνται με μεγαλύτερη ταχύτητα σε σχέση με τα λακτίσματα στο κεφάλι.

Αδιαμφισβήτητα, με μεγάλη διαφορά ποσοστού, οι περισσότεροι τραυματισμοί προέρχονταν όταν το λάκτισμα ήταν δυναμικό, σε αυτήν την περίπτωση είναι πιθανόν να μην πετύχαιναν το στόχο και προκαλούσαν κάποιο τραυματισμό εξαιτίας υπερέκτασης της άρθρωσης του γονάτου. Σε αντίθεση όταν το λάκτισμα ήταν χαλαρό

και γρήγορο, έχουν καταγραφεί πολύ λιγότεροι τραυματισμοί οι οποίοι μπορεί να προκαλούσαν μυϊκή θλάση στο δικέφαλο μηριαίο και στον γαστροκνήμιο. Επιπλέον να προστεθεί πως η πλειοψηφία των αθλητών πιστεύει πως τραυματίστηκε λόγω άγχους ή έλλειψης αυτοσυγκέντρωσης. Αρκετοί αθλητές πιστεύουν επίσης ότι η αιτία τραυματισμού τους είναι η λάθος εκτέλεση της τεχνικής. Τέλος ένα σημαντικό ποσοστό θεωρεί πως τραυματίστηκε λόγω κόπωσης.

Με βάση τα στατιστικά στοιχεία της έρευνας αυτής παρατηρήθηκαν περισσότεροι τραυματισμοί στον αστράγαλο και άκρο πόδι λόγω των συχνών λακτισμάτων κατά την διάρκεια του αγώνα και εξαιτίας κακής ισορροπίας που μπορεί να κατέληξε σε διάστρεμμα στον αστράγαλο. Στη συνέχεια, με μικρότερο ποσοστό, ακολουθεί ο τραυματισμός στην άρθρωση του γονάτου διότι προκύπτουν συγκρούσεις μεταξύ των δύο αντιπάλων και δεν γίνεται η κατάλληλη προθέρμανση πριν την προπόνηση αλλά και πριν τον αγώνα που θα ακολουθήσει στη συνέχεια.

Επιπρόσθετα, έχουν καταγραφεί και τραυματισμοί στον καρπό και άκρο χέρι από κακή τεχνική καθώς έκαναν πιθανόν χαλαρό μπλοκ σε κάποιο κτύπημα του αντιπάλου. Τέλος ένα μικρό ποσοστό τραυματισμού προέκυψε στο κεφάλι λόγω κακής άμυνας αφού δεν απέφυγαν ή δεν απέκρουσαν το κτύπημα με την τεχνική του μπλοκ σωστά.

Με βάση των δεδομένων της εργασίας αυτής είναι προφανές ότι η διάρκεια αποχής από τις προπονήσεις μετά τον τραυματισμό ήταν άνω των 30 ημερών που σημαίνει ότι τραυματισμοί ήταν σοβαροί και πιθανόν να έγινε πλήρης αποκατάσταση με ελάχιστο ποσοστό να έχει προβεί σε χειρουργική αντιμετώπιση ενώ οι περισσότεροι ακολούθησαν συντηρητική αντιμετώπιση όσο σοβαρός και αν ήταν ο τραυματισμός τους.

4.2.2.Ανάλυση δευτέρου τραυματισμού

Οι περισσότεροι τραυματισμοί παρουσιάστηκαν όπως και στον πρώτο τραυματισμό κυρίως το 2017 αυτό μάλλον οφείλεται στους ίδιους λόγους που αναφέρθηκαν στον πρώτο τραυματισμό. Οι θλάσεις, κακώσεις μυών/τενόντων και κατάγματα ήταν οι πιο συχνοί τραυματισμοί που παρουσίασαν οι αθλητές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην γενικότερη φύση του αθλήματος λόγω του ότι είναι άθλημα επαφής. Για τις θλάσεις είναι πιθανό ο λόγος να είναι ότι κάποια χτυπήματα δεν βρήκαν τον στόχο τους. Οι πλειονότητα των αθλητών τραυματίστηκε κατά την διάρκεια του αγώνα, Με του περισσότερους να τραυματίζονται στον πρώτο με δεύτερο αγώνα, ο λόγος

φαίνεται να είναι το κακό ζέσταμα και η λάθος εκτέλεση του λακτίσματος, παρόλα αυτά πρέπει να σημειωθεί πως αρκετοί ήταν οι αθλητές που είχαν άγχος το οποίο συνεπάγεται με λάθη και κούραση κατά την διάρκεια του αγώνα. Όμως αυτήν την φορά παρατηρήθηκε πως όσοι τραυματίστηκαν στην προπόνηση τραυματίστηκαν στην αγωνιστική περίοδο, αυτό πιθανό να οφείλεται στο ότι οι αθλητές πιθανό να μην είχαν καλή αποκατάσταση και να βιάστηκαν να ξεκινήσουν τις προπονήσεις για να προλάβουν κάποιον αγώνα.

Φάνηκε πως οι αθλητές τραυματίστηκαν ενώ οι ίδιοι έκαναν επίθεση το οποίο μπορεί να σημαίνει πως μετά τον πρώτο τραυματισμό έγιναν πιο επιθετικοί. Φαίνεται πως όσοι αθλητές τραυματίστηκαν άλλαξαν τον τρόπο που αγωνίζονται πιθανόν λόγω φόβου επανατραυματισμού στο ίδιο μέρος με τον ίδιο τρόπο. Είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί πως όσοι τραυματίστηκαν δεύτερη φορά οι περισσότεροι χρησιμοποίησαν το πίσω λάκτισμα και χτύπησαν, σε αυτήν την περίπτωση υπάρχουν δύο πιθανά ενδεχόμενα, το πρώτο είναι το ενδεχόμενο να είχαν τραυματιστεί με άλλο λάκτισμα στο παρελθόν και να αποφεύγουν την χρήση του οπότε άρχισαν να χρησιμοποιούν κάποιο άλλο λάκτισμα, το δεύτερο ενδεχόμενο μπορεί να είναι η αλλαγή των κανονισμών και το πίσω λάκτισμα να έγινε πιο δημοφιλές διότι δίνει περισσότερους πόντους.

Μια ακόμα παράμετρος της έρευνας που εξετάστηκε είναι αν το χτύπημα που προκάλεσε τον τραυματισμό ήταν δυναμικό ή χαλαρό και γρήγορο. Οι απαντήσεις έδειξαν πως πάλι το χτύπημα που προκάλεσε τον τραυματισμό ήταν δυναμικό κατά κύριο λόγο όμως παρατηρήθηκε αύξηση του χαλαρού και γρήγορου χτυπήματος. Όπως αναφέρθηκε και στον πρώτο τραυματισμό ο λόγος τραυματισμού σε ένα δυναμικό λάκτισμα μπορεί να είναι είτε επειδή ο αθλητής δεν βρήκε στόχο είτε επειδή τα προστατευτικά που χρησιμοποιούνται δεν είναι επαρκή. Η αύξηση του χαλαρού και γρήγορου χτυπήματος όμως μπορεί να οφείλεται στον φόβο επανατραυματισμού είτε επειδή δεν έχει αποκατασταθεί πλήρως ο τραυματισμός του αθλητή είτε επειδή ο ίδιος φοβάται ότι μπορεί να ξαναχτυπήσει αν εκτελέσει δυναμικό λάκτισμα. Ξανά οι περισσότεροι αθλητές πιστεύουν πως τραυματίστηκαν λόγω άγχους ή έλλειψης αυτοσυγκέντρωσης, όμως σε αντίθεση με τον πρώτο τραυματισμό στο δεύτερο τραυματισμό φαίνεται πως περισσότεροι αθλητές τραυματίστηκαν λόγω κόπωσης και λιγότεροι λόγω λάθος τεχνικής, αυτό πιθανό να οφείλεται στην απουσία από την προπόνηση λόγω του προηγούμενου τραυματισμού με αποτέλεσμα να έπεσε η φυσική κατάσταση των αθλητών.

Όπως φαίνεται οι αθλητές απουσίαζαν από την προπόνηση είτε μία έως έξι μέρες είτε πάνω από τριάντα μέρες. Όσοι απουσίασαν μία έως έξι μέρες φαίνεται να μην είχαν σοβαρό τραυματισμό ή μπορεί να είχαν μόνο ένα οίδημα στην περιοχή που χτύπησαν και να έμειναν εκτός προπόνησης για προληπτικούς λόγους. Όσοι όμως έμειναν εκτός για πάνω από τριάντα μέρες είχαν ξανά σοβαρό τραυματισμό. Τέλος φαίνεται πως πάλι η πλειοψηφία αντιμετώπισε τον τραυματισμό συντηρητικά, όπως και στον πρώτο τραυματισμό.

V.ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

5.1. Συμπεράσματα

Μετά από μελέτη των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκαν κάποια πράγματα σχετικά με τον λόγο που τραυματίζονται οι αθλητές. Είναι βέβαιο πλέον πως μετά την αλλαγή των κανονισμών το 2017 έχει αυξηθεί το νούμερο των αθλητών που τραυματίζεται διότι όταν οι αθλητές αναγκάζονται να αλλάξουν τρόπο παιχνιδιού αλλάζουν επίσης και το πρόγραμμα προπόνησης τους. Με την αλλαγή του προγράμματος προπόνησης αν δεν υπάρξει ένα μεταβατικό στάδιο είναι πολύ πιθανό οι αθλητές να τεθούν σε κίνδυνο τραυματισμού επειδή δεν είναι προετοιμασμένοι οι μυείς τους να αλλάξουν πρόγραμμα προπόνησης διότι το νέο πρόγραμμα μπορεί να δίνει βάση σε μυϊκές ομάδες που με το προηγούμενο πρόγραμμα να μην είχαν γυμναστεί αρκετά.

Φαίνεται πως σε σχέση με άλλες έρευνες που είχαν γίνει πιο παλιά (Ziaee, Rahmani,&Rostami,2010)δείχνουν πως οι τραυματισμοί στο κεφάλι έχουν ελαττωθεί και είναι σχεδόν μηδενικοί. Σίγουρα εδώ έπαιξαν σημαντικό ρόλο οι αλλαγές στους κανονισμούς καθώς επίσης και η εξέλιξη του εξοπλισμού. Επιπλέον σημαντικό να αναφερθεί είναι πως μετά την αλλαγή των κανονισμών οι αθλητές φαίνεται να στοχεύουν πιο πολύ τον θώρακα καθώς συμφέρει πιο πολύ από άποψη πόντων.Σημαντική λεπτομέρεια είναι πως πλέον οι αθλητές φαίνεται να στοχεύουν πιο πολύ την κάσκα του αντιπάλου και όχι το πρόσωπο διότι για να μετρήσει ο πόντος πρέπει να το πόδι να χτυπήσει την κάσκα και φαίνεται πως για αυτόν τον λόγο έχουν μειωθεί οι τραυματισμοί στο κεφάλι. Σημαντικό να αναφερθεί είναι πως με την αλλαγή των κανονισμών αυξήθηκαν τα λακτίσματα οποία χαρακτηρίζονται ως κινήσεις ώθησης.Το πίσω λάκτισμα χαρακτηρίζεται ως κίνηση ώθησης (Kim, Kim,&Im, 2011).Οι απαντήσεις έδειξαν πως οι αθλητές κυρίως έχουν θλάσεις το οποίο συνήθως οφείλεται είτε σε κακό ζέσταμα είτε σε κακή φυσική κατάσταση. Εάν ένας αθλητής δεν έχει κάνει καλό ζέσταμα τότε οι μυείς του δεν μπορούν να παράξουν μεγάλο φορτίο και έτσι δεν μπορούν να ανταποκριθούν στο μεγάλο φορτίο που παράγονται κατά την διάρκεια του αγώνα , το ίδιο αποτέλεσμα έχει και αν ο αθλητής δεν έχει καλή φυσική κατάσταση πάλι το σώμα του δεν μπορεί να ανταποκριθεί στην πίεση του αγώνα διότι οι μυείς του αθλητή δεν είναι προετοιμασμένοι για να αποδώσουν σε τέτοια κατάσταση.

Η έλλειψη καλής φυσικής κατάστασης μπορεί και να οφείλεται και στην κακή ψυχολογία του αθλητή πριν τον αγώνα λόγω άγχους για την απόδοση του (Pamungkas&Nurfadhilah, 2020). Το άγχος και η έλλειψη αυτοσυγκέντρωσης φαίνεται να είναι οι κυριότεροι λόγοι που τραυματίστηκαν οι περισσότεροι αθλητές που συμμετείχαν στην έρευνα. Το TAEKWONDO είναι άθλημα επαφής το οποίο σημαίνει πως οι αθλητές έρχονται σε πολύ κοντινή επαφή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία άγχους στους αθλητές που το άγχος μπορεί να μειώσει την απόδοση και στην προπόνηση του αθλητή καθώς και όταν ο αθλητής ξεκουράζεται. Όμως το άγχος είναι πιθανό να είναι ο λόγος που οι αθλητές δεν κάνουν καλό ζέσταμα πριν τον αγώνα διότι νιώθουν κουρασμένοι.

Επίσης ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει το ποσοστό των τραυματισμών όχι μόνο στους αθλητές του TAEKWONDO αλλά γενικότερα τους αθλητές αθλημάτων με κατηγορίες κιλών είναι η υπερβολική δίαιτα που κάνουν κάποιοι αθλητές με απώτερο σκοπό να ‘κατέβουν’ στην πιο χαμηλή κατηγορία για να έχουν πλεονέκτημα. Η υπερβολική δίαιτα πριν από τους αγώνες φαίνεται να μειώνει την απόδοση του αθλητή στον αγώνα αλλά όχι πάντα (Smith και συν., 2001).

5.2. Προτάσεις

Καθώς το άγχος μειώνει την απόδοση των αθλητών αλλά και αυξάνει την πιθανότητα τραυματισμών επειδή δεν αποδίδουν καλά οι αθλητές στην προπόνηση, τα σωματεία και οι ίδιοι οι αθλητές αν βρίσκονται σε κατάσταση άγχους να το συζητήσουν με τον προπονητή τους και μαζί να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Επιπλέον προτείνεται όταν γίνεται αλλαγή των κανονισμών, το πρόγραμμα προπόνησης να έχει ένα μεταβατικό στάδιο για να προσαρμοστούν οι αθλητές στους νέους κανόνες διότι αναγκάζονται στον αγώνα να αλλάξουν τρόπο παιχνιδιού.

Πιο συγκεκριμένα πάνω στο κομμάτι της τεχνικής προτείνεται οι αθλητές όταν λακτίζουν να μην τεντώνουν πλήρως την άρθρωση του γόνατος (Buschbacher&Shay, 1999).

VI. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Buschbacher, R. M., & Shay, T. (1999). Martial arts. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics*, 10(1), 35-47.

Γκαντιά, Δ. (2019). *Ανάλυση Τεχνικών και Ορολογία (κορεάτικα-αγγλικά-ελληνικά), στην Κινησιολογία του Ταεκβοντό και στις μορφές προπόνησης-Poomsae* (No. GRI-2019-25601). Aristotle University of Thessaloniki.

Dufour, M. "Anatomie De L'appareilLocomoteur - Tome 1." *ScienceDirect*, 2015, www.sciencedirect.com/book/9782294745027/anatomie-de-lappareil-locomoteur-tome-1.

Dufour, M. "Anatomie De L'appareilLocomoteur - Tome 2." *ScienceDirect*, 2015, www.sciencedirect.com/book/9782294745027/anatomie-de-lappareil-locomoteur-tome-2.

Falco, C., Estevan, I., & Vieten, M. (2011). Kinematical analysis of five different kicks in taekwondo. In *ISBS-Conference Proceedings Archive*.

ΦουσέκηςΚ. (2015). ΕφαρμοσμένηΑθλητικήΦυσικοθεραπεία. Εκδόσεις Πασχαλίδης. "Ιστορική Αναδρομή." *ΕΛΙΟΤ*, www.elot-tkd.gr

Kazemi, M., Shearer, H., & Choung, Y. S. (2005). Pre-competition habits and injuries in Taekwondo athletes. *BMC musculoskeletal disorders*, 6(1), 26.

Μπέης, Κ. (2015). *ΤΑΕΚΒΟΝΔΟΟΛΥΜΠΙΑΚΟΑΘΛΗΜΑ*. Αυτοέκδοση.

Kim, Y. K., Kim, Y. H., & Im, S. J. (2011). Inter-joint coordination in producing kicking velocity of Taekwondo kicks. *Journal of sports science & medicine*, 10(1), 31.

Pamungkas, O. I., & Nurfadhilah, R. (2020, February). Level of Psychology of Taekwondo Athletes. In *4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019)* (pp. 90-91). AtlantisPress

Παπαδόπουλος, Α. & Παναγιωτόπουλος, Γ. (2018). *Οι Τραυματισμοί Στο Αγώνισμα Του Ταεκβοντο Μετά Την Αλλαγή Των Κανονισμών* (Master's thesis).

"Rules." *World Taekwondo*, www.worldtaekwondo.org/rules/.

Smith, M., Dyson, R., Hale, T., Hamilton, M., Kelly, J., & Wellington, P. (2001). The effects of restricted energy and fluid intake on simulated amateur boxing performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 11(2), 238-247.

Ziaee, V., Rahmani, S. H., & Rostami, M. (2010). Injury rates in Iranian taekwondo athletes; a prospective study. *Asian journal of sports medicine*, 1(1), 23.

VII. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

1. Φύλο: Άνδρας ☐ Γυναίκα ☐
2. Ηλικία
3. Είσαι μέλος συλλόγου Εθνικής ομάδας
4. Είσαι α. μαθητής β. φοιτητής ΤΕΦΑΑ γ. φοιτητής άλλης σχολής δ. πτυχιούχος – εργαζόμενος
5. Αθλείσαι με το ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ για α. Γενική φυσική κατάσταση β. αγωνιστικά
6. Πόσα έτη ασχολείσαι συστηματικά;
α. Λιγότερο από 1 έτος β. 1-3 έτη γ. 3-5 έτη δ. Πάνω από 5 έτη
7. Πόσες φορές την εβδομάδα προπονείσαι;
α. 1 φορά β. 2-3 φορές γ. 3-4 φορές δ. πάνω από 5
8. Πότε έγινε ο πρώτος σου τραυματισμός; Έτος 2010-2019
9. Τι είδους τραυματισμός παρουσιάστηκε;
α. Θλάση β. Κάκωση μυός/τένοντα γ. Τραυματισμός σπονδυλικής στήλης δ. Διάστρεμμα ε. Κάταγμα ζ. Εξάρθρωση στ. Διάσειση ι. Ρινορραγία
10. Τραυματισμοί τα τελευταία 7 έτη (2012-2019)/
11. Ποιος είναι ο μέγιστος αριθμός τραυματισμών που υπέστης σε διάστημα ενός έτους (συμπλήρωσε)
α. 2012-2013..... β. 2013-2014..... γ. 2014-2015..... δ. 2015-2016..... ε. 2016-2017..... στ. 2017-2018..... ζ. 2018-2019...
12. Ο τραυματισμός προέκυψε κατά την διάρκεια
α. Αγώνα β. προπόνηση
Εάν επέλεξε το β. σε ποια περίοδο α. προετοιμασίας β. αγωνιστική
13. Εάν ήταν σε αγώνα σε ποια φάση ήταν;
α. 1^{ος} – 2^{ος} αγώνας β. ημιτελικός γ. τελικός
14. Ο τραυματισμός προέκυψε από
α. σύγκρουση στον αγώνα β. λανθασμένη εκτέλεση τεχνικής γ. Απόσπαση προσοχής δ. Προσπάθεια αποφυγής κάποιας ποινής
15. Εάν προέκυψε από σύγκρουση κατά την διάρκεια του αγώνα ξεκίνησε
Α) Από κόντρα επίθεση β) Σε επίθεση που ξεκίνησε από σένα
Γ) Σε πτώση που προήλθε από κόντρα επίθεση Δ) Από πτώση που προήλθε από επίθεση που ξεκίνησε από σένα
16. Σε ποιά τεχνική οφειλόταν ο τραυματισμός :
Α) Σε μπροστινό λάκτισμα β) Πίσω λάκτισμα
Γ) Περιστροφικό λάκτισμα Δ) Διπλό λάκτισμα στον αέρα
17. Η τεχνική από την οποία προήλθε ο τραυματισμός ξεκινούσε με :
Α) το εμπρός πόδι ως πόδι επίθεσης β) το πίσω πόδι ως πόδι επίθεσης

18. Είχε ως στόχο :

- A) Το κεφάλι του αντιπάλου B) τον θώρακα του αντιπάλου

19. Το λάκτισμα ήταν

- A) Δυναμικό B) Χαλαρό και γρήγορο με σκοπό την επίτευξη πόντου

20. Που οφειλόταν ο τραυματισμός κατά την γνώμη σας:

- A) Στο πρόγραμμα προπόνησης B) Έλλειψη συγκέντρωσης ή άγχος

- Γ) Ανεπάρκεια προθέρμανσης Δ) Λάθος τεχνική κατά τη διάρκεια λακτίσματος E) Κόπωση Z) Άλλο ΣΤ) Υπερπροπόνηση

21. Τι είδους τραυματισμός παρουσιάστηκε ;

- A) Θλάση B) Κάκωση μυός / τένοντα Γ) Τραυματισμός σπονδυλικής στήλης

- Δ) Διάστρεμμα E) Κάταγμα Z) Εξάρθρωση ΣΤ) Διάσειση Η) Ρινορραγία

22. Σε ποιά μέρος του σώματος τραυματίστηκε:

- A) Κεφάλι/Αυχένος B) Σπονδυλική στήλη Γ) Θώρακας

- Δ) Γόνατο E) Αστράγαλος/άκρο πόδι Z) Αγκώνας/ ώμος

- ΣΤ) Καρπός/άκρο χέρι

23. Απουσία από προπονήσεις μετά τον τραυματισμό:

- A) 1-6 μέρες B) 7-14 μέρες Γ) περισσότερες από 30 ημέρες

24. Ποιός ήταν ο τρόπος αντιμετώπισης του τραυματισμού ;

- A) Συντηρητική αντιμετώπιση B) Χειρουργική αντιμετώπιση

ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ (ΕΑΝ ΥΠΗΡΧΕ)

1. Πότε έγινε ο δεύτερος σου τραυματισμός; Έτος

2. Τι είδους τραυματισμός παρουσιάστηκε;

- α. Θλάση β. Κάκωση μυός/τένοντα γ. Τραυματισμός σπονδυλικής στήλης δ. Διάστρεμμα ε. Κάταγμα ζ. Εξάρθρωση στ. Διάσειση ι. Ρινορραγία

3. Ο τραυματισμός προέκυψε κατά την διάρκεια

- α. Αγώνα β. προπόνηση

Εάν επέλεξε το β. σε ποια περίοδο α. προετοιμασίας β. αγωνιστική

4. Εάν ήταν σε αγώνα σε ποια φάση ήταν;

- α. 1^{ος} – 2^{ος} αγώνας β. ημιτελικός γ. τελικός

5. Ο τραυματισμός προέκυψε από

- α. σύγκρουση στον αγώνα β. λανθασμένη εκτέλεση τεχνικής γ. Απόσπαση προσοχής δ. Προσπάθεια αποφυγής κάποιας ποινής

6. Εάν προέκυψε από σύγκρουση κατά την διάρκεια του αγώνα ξεκίνησε

A) Από κόντρα επίθεση β) Σε επίθεση που ξεκίνησε από σένα

Γ) Σε πτώση που προήλθε από κόντρα επίθεση Δ) Από πτώση που προήλθε από επίθεση που ξεκίνησε από σένα

7. Σε ποιά τεχνική οφειλόταν ο τραυματισμός :

A) Σε μπροστινό λάκτισμα β) Πίσω λάκτισμα

Γ) Περιστροφικό λάκτισμα Γ) Διπλό λάκτισμα στον αέρα

8. Η τεχνική από την οποία προήλθε ο τραυματισμός ξεκινούσε με :

A) το εμπρός πόδι ως πόδι επίθεσης β) το πίσω πόδι ως πόδι επίθεσης

9. Είχε ως στόχο :

A) Το κεφάλι του αντιπάλου B) τον θώρακα του αντιπάλου

10. Το λάκτισμα ήταν

A) Δυναμικό B) Χαλαρό και γρήγορο με σκοπό την επίτευξη πόντου

11. Που οφειλόταν ο τραυματισμός κατά την γνώμη σας:

A) Στο πρόγραμμα προπόνησης B) Έλλειψη συγκέντρωσης ή άγχος

Γ) Ανεπάρκεια προθέρμανσης Δ) Λάθος τεχνική κατά τη διάρκεια λακτίσματος E) Κόπωση Z) Άλλο ΣΤ) Υπερπροπόνηση

12. Τι είδους τραυματισμός παρουσιάστηκε ;

A) Θλάση B) Κάκωση μυός / τένοντα Γ) Τραυματισμός σπονδυλικής στήλης

Δ) Διάστρεμμα E) Κάταγμα Z) Εξάρθρωση ΣΤ) Διάσειση Η) Ρινορραγία

13. Σε ποιά μέρος του σώματος τραυματίστηκες:

A) Κεφάλι/Αυχένas B) Σπονδυλική στήλη Γ) Θώρακας

Δ) Γόνατο E) Αστράγαλος/άκρο πόδι Z) Αγκώνα/ ώμος

ΣΤ) Καρπός/άκρο χέρι

14. Απουσία από προπονήσεις μετά τον τραυματισμό:

A) 1-6 μέρες B) 7-14 μέρες Γ) περισσότερες από 30 ημέρες

15. Ποιός ήταν ο τρόπος αντιμετώπισης του τραυματισμού ;

A) Συντηρητική αντιμετώπιση B) Χειρουργική αντιμετώπιση

Τα ερωτηματολόγια εντάσσεται στο πλαίσιο της πτυχιακής εργασίας 'Τραυματισμοί στο Τσεκβοντο μετά από την αλλαγή των κανονισμών το 2012', των προπτυχιακών φοιτητών Παναγιωτόπουλου Γιώργου και Παπαδοπούλου Αριστοτέλη, υπό την καθοδήγηση της Αναπληρώτριας καθηγήτριας κ. Σμυρνιώτου Α. Απαγορεύεται η χρησιμοποίηση του ερωτηματολογίου αυτού χωρίς την έγκριση της επιβλέπουσας καθηγήτριας.

Χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα εργασία κατόπιν έγκρισης από την επιβλέπουσα.