

## انواع و فراوانی آسیب‌های ورزشی

علیرضا راهبر کهخا زاله<sup>۱</sup>، سید صدرالدین شجاع‌الدین<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۸۹/۵/۲۹

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۷/۱۸

۱. مربی تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، دانشکده تربیت بدنی

۲. استادیار تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران، دانشکده تربیت بدنی

به خود اختصاص داده است که از این مقدار ۳۰ درصد به انگشتان کف پا ۱۱/۳ درصد، لگن خاصره و ۳/۵ درصد به ران مربوط می‌باشد. آسیب‌های وارده به کمر ۲۷/۴ درصد، گردن ۱۶/۹ و خاجی ۳/۲ درصد بوده است. در اندام فوقانی کف دست و انگشتان ۳۸/۴ درصد، بازو ۵/۵ درصد و آرنج ۳۲/۴ درصد، آسیب‌پذیرترین بخش‌های اندام فوقانی بودند. از نظر طبقه‌بندی نوع آسیب‌دیدگی آسیب‌های عضلانی و تری ۵۹ درصد، بیشترین و آسیب‌های استخوانی ۹/۸ درصد، کمترین درصد آسیب‌دیدگی را داشته‌اند. نهایتاً ورزشکاران به علت آمادگی جسمانی بالاتر، کمترین آسیب‌دیدگی را دارا بودند و در صورت بروز آسیب دیدگی زودتر ترمیم می‌یافتند. [م ت ع پ ز، ۱۲(۵):۹۶]

### References

1. Zakani A. [Occurrence of frequent sport injuries between wrestlers in Iranian National team] Persian [dissertation]. Tehran: Islamic Azad University Tehran branch.
2. Collopy KT, Friese G. High school sports injuries. Prehospital assessment and management of traumatic carotid artery dissection and mild traumatic brain injuries. EMS Mag 2010; 39(9): 60-5.
3. Verhagen EA, van Stralen MM, van Mechelen W. Behaviour, the key factor for sports injury prevention. Sports Med 2010; 40(11): 899-906.

آسیب‌دیدگی در خلال فعالیت‌های بدنی یکی از مشکلات جدایی‌ناپذیر در ورزش است و در صورت حاد بودن آن می‌تواند موجب عدم توانایی تحرک، به خطر انداختن سلامتی جسمانی و روانی، افزایش هزینه‌های درمانی، کاهش انگیزه ورزشکاران شود.<sup>۱</sup> ورزش به‌عنوان یک وسیله سازنده و پیشگیری کننده از بروز آسیب‌ها ورزشی و عوارض ناشی از آن در توان-بخشی و بهبود آسیب‌ها امروزه مورد توجه بسیاری قرار گرفته است.<sup>۲</sup> مهمترین علل بروز آسیب‌های بدنی، گرم نکردن بدن، عدم آمادگی جسمانی، محیط نامناسب ورزشی، ابراز و وسایل غیراستاندارد و شدت برخوردهای بدنی ورزشکاران می‌باشد.<sup>۳</sup>

هدف پژوهش حاضر بررسی انواع و فراوانی آسیب‌های ورزشی در ورزشکاران دانشگاه آزاد زاهدان می‌باشد. نمونه‌های پژوهشی را ۱۱۱ پسر دانشجوی با میانگین سن ۲۱/۴ سال، میانگین قد ۱۷۲/۹ سانتی‌متر و میانگین وزن ۶۹/۴ کیلوگرم با ۳ سال سابقه ورزشی تشکیل می‌دهند. روش نمونه‌گیری از نوع توصیفی-همبستگی بوده و از طریق پرسشنامه انجام گردید. برای تحلیل داده‌ها و سطح معنی‌داری نیز با استفاده از آزمون  $\chi^2$  با ضریب اطمینان ۹۵ درصد محاسبه گردید. نتایج حاصله نشان داد که ۸۶/۵ درصد، دانشجویان به نوعی دچار آسیب‌دیدگی بوده‌اند که از جمله دلایل آن افزایش تماس‌های ورزشکاران، استرس و شرایط حاکم بر مسابقه، عدم آمادگی جسمانی، عدم حضور و پایین بودن دانش فنی مربیان، هراس از شکست و خشونت ورزشکاران بوده است. در بررسی آسیب‌های وارده ۳۸ درصد مربوط به ضرب‌خوردگی اندام تحتانی بیشترین و زخم و شکستگی کمترین آسیب را