

جواد فولادیان (دانشجوی دکتری تربیت بدنی دانشگاه تهران)

بررسی میزان شیوع و علل آسیب‌های ورزشی بین ورزشکاران نخبه دو و میدانی کشور

هدف: بررسی علل وقوع، میزان شیوع و نحوه پیشگیری آسیب‌های ورزشی به منظور ارتقای اجرا و سطح سلامتی ورزشکاران همواره مورد توجه متخصصان بوده است، هدف از این تحقیق بررسی و تعیین علل وقوع و میزان شیوع انواع آسیب‌های ورزشی بین ورزشکاران نخبه دو و میدانی کشور می‌باشد.

روش: در این مطالعه توصیفی تمامی ورزشکاران شرکت کننده در مسابقات قهرمانی کشور، به‌عنوان نمونه‌های تحقیق، پرسشنامه‌ای را تکمیل نمودند. پس از تکمیل، جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات، نتایج زیر حاصل شد.

نتایج: از مجموع آسیب‌ها، اندام تحتانی در دوهای سرعت با ۷۵٪، در دوهای استقامت با ۷۶٪، دوهای با مانع با ۶۷٪، در پرش‌ها با ۶۷٪ و اندام فوقانی در پرتاب‌ها با ۶۲٪ بیشترین میزان ابتلا به آسیب را داشته‌اند. ناحیه زان در دوهای سرعت با ۲۸٪ و در دوهای با مانع با ۲۱٪، ناحیه ساق در دوهای نیمه استقامت و استقامت با ۲۸٪ و ناحیه کتف در پرتاب‌ها با ۲۳٪ به‌عنوان آسیب پذیرترین نواحی بدن شناسایی شد: در بین آسیب‌های کلی، آسیب‌های عضلانی با ۸۵ درصد از مجموع کل آسیب‌ها به‌عنوان شایع‌ترین آسیب کلی در رشته دو و میدانی شناخته شد. از بین انواع آسیب‌ها، کوفتگی با میانگین ۳۶٪ و کشیدگی با میانگین ۲۶٪ به‌عنوان شایع‌ترین نوع آسیب شناخته شد. بحث و نتیجه‌گیری: در این مطالعه عواملی همچون: ضعف آمادگی جسمانی، پر تمرینی، اجرا و تکنیک غلط، سرد بودن بدن، نامناسب بودن تجهیزات، عدم آمادگی روانی و آسیب‌دیدگی‌های قبلی به‌عنوان مهمترین عوامل وقوع آسیب‌های ورزشی شناسایی شد. واژه‌های کلیدی: آسیب‌های ورزشی، ورزشکاران نخبه، شیوع، پیشگیری.