

بررسی میزان شیوع و علل آسیب های ورزشی در دانشجویان دختر ژیمناست نخبه کشور

دکتر احمد ابراهیمی عطری (استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد)

دکتر سید علی اکبر هاشمی جواهری (استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد)

افسانه تقی زاده نادری (کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی)

بهناز شاه طهماسبی (دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه فردوسی مشهد، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی)

هدف: این پژوهش با هدف تعیین میزان شیوع و علل انواع آسیب های ورزشی رایج در بین دانشجویان دختر ژیمناست نخبه کشور انجام و با بهره گیری از تکنیک (مطالعه گذشته نگر) اجرا شد.

روش شناسی تحقیق: ۳۰ نفر از دانشجویان دختر نخبه ژیمناستیک که در مسابقات فهرمانی کشور در سال ۱۳۸۴ در مشهد شرکت داشتند، به عنوان گروه نمونه برگزیده شدند. جمع آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه و مصاحبه از دانشجویان صورت گرفته است. روش آماری مورد استفاده در این تحقیق، آمار توصیفی با استفاده از نرم افزار آماری Spss ورژن ۱۱/۵ و Minitab می باشد.

نتایج: مهمترین نتایج حاصل از این تحقیق به شرح زیر می باشد: بر اساس نتایج تحقیق حاضر ۹۳/۳ درصد از دانشجویان دختر ژیمناست دچار آسیب شده اند و در بین آسیب های ورزشی، آسیب های عضلانی (۵۶ درصد)، پوستی (۲۶ درصد)، مفصلی (۹ درصد) و استخوانی (۱/۷ درصد) و درد های حاد و مزمن (۷/۶ درصد) می باشند. اما شایع ترین آسیب های عضلانی، کشیدگی ران (۱۰/۸ درصد)، شایع ترین آسیب های پوستی، پینه کف دست (۳۱/۴)، شایع ترین آسیب های مفصلی، پیچ خوردگی مچ پا (۲۵/۶ درصد) و درفنگی مچ پا (۱۹/۸ درصد)، دردهای شایع در مچ پا (۹/۲ درصد) و مچ دست (۶/۲ درصد) است. مهمترین علل بروز آسیب های ژیمناستیک در بین دختران ژیمناست، کمبود آمادگی جسمانی (۱۶ درصد)، کمبود تجهیزات (چهار وسیله ژیمناستیک هنری و...) و امکانات کمک آموزشی مربوط به رشته ژیمناستیک (۱۶ درصد)، (۱۲ درصد)، نامناسب بودن وسایل و امکانات (استاندارد نبودن وسایل اختصاصی رشته ژیمناستیک) و خستگی و تمرین بیش از حد (۱۲ درصد) می باشند.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به یافته های تحقیق حاضر، شایع ترین آسیب های ورزشی در دختران ژیمناست مربوط به آسیبهای عضلانی (کشیدگی ران) و پوستی (پینه کف دست) و مهمترین علل بروز آسیب های ورزشی در میان دانشجویان دختران ژیمناست، کمبود آمادگی جسمانی، کمبود تجهیزات (چهار وسیله ژیمناستیک هنری و...) و امکانات کمک آموزشی مربوط به رشته ژیمناستیک و نامناسب بودن وسایل و امکانات (استاندارد نبودن وسایل اختصاصی رشته ژیمناستیک) و بیش تمرینی و خستگی می باشند. نظر به اینکه ژیمناستیک، ورزشی است که در آن عوامل مختلفی از آمادگی جسمانی نقش دارند و همه بخشهای بدن به طور مناسب به کار گرفته می شوند، از این رو اگر ژیمناستها از آمادگی جسمانی بالایی برخوردار باشند و از بر تمرینی اجتناب کنند، انتظار می رود از آسیب های کمتری برخوردار باشند از سوی دیگر انجام بسیاری از مهارت های ژیمناستیک نیازمند امکانات و وسایل کمک آموزشی، رعایت اصول ایمنی، استفاده از وسایل حمایتی (مثل کف بند و...) می باشد که تمامی این عوامل تأثیر زیادی در پیشگیری از بروز آسیب های ورزشی دانشجویان دختر ژیمناست دارد.

واژه های کلیدی: آسیب های ورزشی، ژیمناستیک، دانشجویان دختر ژیمناست نخبه

The Investigation of the rates of prevalence and causes of sport injuries in Iranian Collegiate elite girl's artistic gymnasts

Ebrahimi Atri, A. (Ph.D)¹ (Ferdowsi University of Mashhad)
Hashemi Javaheri, A.A. (Ph.D)² (Ferdowsi University of Mashhad)
Taghezadeh Naderi, A.³ (M.S) (Ferdowsi University of Mashhad)
Shahtahmasebi, B.⁴ (M.S) (Ferdowsi University of Mashhad)

The purpose of this study is to examine the incidence, localization, and causes of sport injuries in Iranian collegiate elite girl's artistic gymnasts. 30 elite girl's gymnasts were included in the study, which consisted of written questionnaire reporting data concerning the injuries and cause of injuries.

The method of this investigation was retrospective analysis of injury incidence localization and causes of sport injuries in Iranian collegiate elite girl's artistic gymnasts.

The gymnasts experienced a total 994 injuries and 93.3 % of elite gymnasts were injured. A majority of the injuries was muscle injuries (65%) such as hip and groin strain then, other injuries consisted of skin injuries (26%), joint injuries (9%), acute and chronic pain (7.6%), and bone injuries (1.7%).

The most important causes of Gymnastics injuries were consisted in Lack of physical fitness (16%), lack of facilities and equipments (16%), overuse injuries (12%), and lack of consideration to safety elements (12%).

Keywords: Sport injuries, Collegiate elite girl's artistic gymnasts and artistic gymnastics.

¹ - atri@ferdowsi.um.ac.ir
² - hashemi@ferdowsi.um.ac.ir
³ - tana_443@um.ac.ir
⁴ - be_sh17@um.ac.ir