

سومین کنفرانس علم پژوهش رهیافت های نوین در علوم انسانی ایران

بررسی مقایسه ای شیوع، علل و پیامد های آسیبهای ورزشی بین زنان با تجربه و مبتدی

طاهره موسوی راد^۲ * فرزانه رحمتی^۱

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت اوقات فراغت ورزش های تفریحی دانشگاه پیام نور؛ ایران

چکیده

هدف این مطالعه مقایسه شیوع، علل و پیامد های آسیب های ورزشی بین ژیمناستیک زن باتجربه و مبتدی می باشد. نتایج تحقیقات قبلی نشان داده که نسبت آسیب ورزشی بین ورزش فوتبال و ورزش رزمی ۱۰ به ۱ می باشد. به علاوه شیوع آسیب ها در حین مسابقات بیشتر از حین تمرین می باشد. کفپوش غیر استاندارد، آمادگی جسمانی و روانی مناسب، ویژگی های شخصیتی، خلق و خوی و وسایل حفاظت کننده نامناسب از مهمترین علل شیوع آسیب ها در تحقیقات قبلی بودند، برای این هدف، اطلاعات بوسیله یک پرسشنامه محقق ساخته که توسط چند متخصص در رشته پزشکی و علوم ورزشی تایید شده بود، از ۳۰ تکواندو کار زن که به اولین اردوی تیم ملی تکواندو بانوان جهات اعزام به مسابقات آسیایی دعوت شده بودند و حداقل دارای ۲ سال سابقه بازی تکواندو بودند و به عنوان با تجربه در نظر گرفته شده بودند و تعداد ۳۰ تکواندوکار زن که در سطح باشگاههای شهر شهر کرد به ورزش تکواندو می پرداختند و دارای حداقل ۲ سال سابقه ورزش ووشو بودند، به عنوان سطح مبتدی در نظر گرفته شده بودند، جمع آوری گردید، اطلاعات نشان داد که بیشترین شیوع آسیب ها در اندام تحتانی در ناحیه روی پا، به ترتیب با ۶۰٪ و ۱۰۰٪ در آماتور ها و با تجربه بدست آمد. مهمترین آسیب عضلانی کوفتگی عضلانی با ۵۰٪ و ۴۶٪ در مبتدی ها و با تجربه ها بدست آمد. در موارد ذکر شده اختلاف معناداری در دو سطح مبتدی و با تجربه دیده شد ($p > 0.01$). تفاوت آماری معناداری در شیوع آسیبهای در تنه در این دو گروه مشاهده شد ($p < 0.01$). شیوع آسیبها در آماتور ها در اندام تحتانی بیشتر از اندام فوقانی بدست آمد. که در مورد نخبه ها آن بدست آمد. بیشتر آسیب ها در حین تمرین تا مسابقات بدست آمده بودند ($p < 0.05$). برخورد، وسایل نامناسب، عدم آمادگی جسمانی مناسب مهمترین علل بروز آسیبها در بین نخبه ها و برخورد، آمادگی روانی پایتین و تمرین بیش از حد مهمترین علل در بین نخبه ها بدست آمد، از آنجا که یک ژیمناستیک یک ورزش برخوردی می باشد، لذا کوفتگی یکی از آسیبهای شایع در هر دو گروه می باشد. بیشتر آسیبها در حین تمرین اتفاق افتاده، زیرا افراد غالبا " در حین تمرین از وسایل حفاظتی مناسب استفاده نمی کنند."

کلمات کلیدی: آسیب ورزشی، ژیمناستیک، مبتدی

مقدمه