

شیوع و علل وقوع آسیب‌های ورزشی

در چهاردهمین المپیاد فرهنگی ورزشی فرزندان دانشجو شاهد سراسر کشور ۱۳۸۳

به کوشش:

محسن شمس - مرضیه معظمی

انتشارات تدبیر روشن

۱۳۹۶

شیوع و علل وقوع آسیب های ورزشی در چهاردهمین المپیاد فرهنگی ورزشی فرزندان دانشجو شاهد سراسر کشور ۱۳۸۲ / به کوشش محسن شمس، مرضیه معظمی. تهران: تدبیر روشن، ۱۳۹۵. ۱۱۵ ص.	:	شمس، محسن، ۱۳۵۴ عنوان و نام پدیدآور
۳۰۳۸-۷۴۷۳-۶۰۰-۹۷۸	:	مشخصات نشر
فیبا	:	مشخصات ظاهری
ورزش -- زخم ها و آسیب ها Sports injuries	:	شابک
ورزش -- زخم ها و آسیب ها -- تشخیص Sports injuries -- Diagnosis	:	وضعیت فهرست نویسی
ورزش -- زخم ها و آسیب ها -- پیشگیری Sports injuries -- Prevention	:	موضوع
ورزش -- زخم ها و آسیب ها -- درمان Sports injuries -- Treatment	:	موضوع
معظمی، مرضیه، ۱۳۵۸ - ۱۳۹۵ / ۹۷۷۳ / ۳۰۳۸	:	موضوع
۱۰۲۷/۶۱۷	:	موضوع
۴۶۰۱۹۷	:	موضوع
	:	شناسه افزوده
	:	رده بندی کنگره
	:	رده بندی دیویی
	:	شماره کتابشناسی ملی



شیوع و علل وقوع آسیب های ورزشی

در چهاردهمین المپیاد فرهنگی ورزشی فرزندان دانشجو شاهد سراسر کشور ۱۳۸۲

محسن شمس - مرضیه معظمی

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۳۸-۳۷۴۷۳-۶۰۰-۹۷۸

ناشر : تدبیر روشن / تهران

چاپ اول / ۱۳۹۶

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	چکیده
	فصل اول : طرح تحقیق
۱۱	۱-۱ : مقدمه
۱۲	۲-۱ : بیان مسئله
۱۳	۳-۱ : ضرورت و اهمیت تحقیق
۱۵	۴-۱ : اهداف تحقیق
۱۵	۱-۴-۱ : هدف کلی
۱۵	۲-۴-۱ : اهداف اختصاصی
۱۶	اهداف فرعی
۱۶	۵-۱ : روش تحقیق
۱۶	۶-۱ : محدودیت‌های تحقیق
۱۶	الف : محدودیت‌های قابل کنترل
۱۷	ب : محدودیت‌های غیر قابل کنترل
۱۷	۷-۱ : تعریف واژه‌ها و اصطلاحات مهم
	فصل دوم : ادبیات تحقیق
۱۹	۱-۲ : مقدمه
۱۹	الف. علل وقوع آسیب‌ها
۱۹	سن
۲۰	جنسیت
۲۱	زمان وقوع آسیب
۲۲	استراحت ناکافی و بروز خستگی
۲۳	عدم تمرینات منظم و مستمر
۲۴	پایین بودن سطح آمادگی جسمانی
۲۶	اجرای نادرست و غلط تکنیک‌ها
۲۶	گرم نکردن بدن قبل از شروع فعالیت‌های ورزشی
۲۷	آسیب دیدگی قبلی

۶ / شیوع و علل وقوع آسیب‌های ورزشی -

۲۹	عدم امکانات و تجهیزات مناسب
۳۰	۸-۲. پائین بودن سطح انعطاف‌پذیری
۳۱	عدم آمادگی روانی ورزشکاران
۳۲	۲. تحقیقات انجام شده در داخل کشور
۳۵	تحقیقات انجام شده در خارج از کشور
۳۵	نتایج
۳۵	در ورزش‌های ریسکی

فصل سوم: روش تحقیق

۴۲	۱-۳. مقدمه
۴۲	۲-۳. روش تحقیق
۴۳	۳-۳. جامعه آماری
۴۴	۴-۳. نحوه تهیه پرسشنامه
۴۴	۱-۴-۳. تعیین نوع و میراث آسیب‌ها
۴۴	۲-۴-۳. تعیین علل احتمالی
۴۵	۵-۳. روش جمع‌آوری اطلاعات
۴۵	۶-۳. روش آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌ها

۴۶	۱-۴. مقدمه
۴۶	۲-۴. بخش اول: ارائه داده‌های (جداول و نمودارها) مربوط به میزان شیوع آسیب‌ها در چهار رشته مختلف ورزشی
۴۶	• جدول (۱-۴) مجموع آسیب‌های وارده به بدن
۴۹	• تعیین درصد نوع آسیب‌های وارده به بدن
۵۰	• تعیین درصد بروز آسیب‌ها در اندام‌های مختلف بدن
۵۱	• تعیین درصد بروز آسیب‌های مفصلی وارده بر بدن
۵۲	• تعیین درصد بروز آسیب‌های عضلانی وارده بر بدن
۵۳	• تعیین درصد بروز آسیب‌های استخوانی وارده بر بدن
۵۴	• درصد بروز آسیب‌های وارده به بدن
۵۶	• تعیین درصد بروز آسیب‌های اندام فوقانی
۵۷	• تعیین درصد بروز آسیب‌های اندام تحتانی
۵۸	• تعیین درصد بروز آسیب‌های تنه

- ۵۹ تعیین درصد بروز آسیب‌ها در ناحیه سر و صورت -----
- ۶۰ درصد بروز آسیب‌های اختصاص وارده به بدن در ورزشکاران رشته دو و میدانی -----
- ۶۲ تعیین درصد بروز آسیب اندامهای مختلف رشته دو و میدانی -----
- ۶۳ تعیین درصد بروز آسیبهای مختلف در رشته دو و میدانی -----
- ۶۴ درصد بروز آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در ورزشکاران رشته کشتی -----
- ۶۶ تعیین درصد بروز آسیب اندامهای مختلف بدن در رشته کشتی -----
- ۶۷ تعیین درصد بروز آسیبهای رشته کشتی -----
- ۶۸ درصد بروز آسیب‌های اختصاصی وارده به بدن در ورزشکاران رشته فوتبال -----
- ۷۰ تعیین درصد بروز آسیب اندامهای مختلف در رشته فوتبال -----
- ۷۱ تعیین درصد بروز آسیب‌ها، مختلف در رشته فوتبال -----
- ۷۲ درصد بروز آسیب‌ها، اختصاصی وارده به بدن ورزشکاران رشته تنیس روی میز -----
- ۷۴ تعیین درصد بروز آسیب‌های مختلف در رشته تنیس روی میز -----
- ۷۵ تعیین درصد بروز آسیبهای مختلف در رشته تنیس روی میز -----
- ۷۶ تعیین درصد پراکندگی انواع آسیب‌های ورزشی در چهار رشته مختلف -----
- ۷۷ تعیین درصد پراکندگی نواحی مصدوم بدن در چهار رشته مختلف ورزشی -----
- ۷۸ ۳-۴. بخش دوم: علل وقوع آسیب‌ها در مجموع چهار رشته ورزشی -----
- ۷۸ تعیین درصد اجرای جلسات تمرینی در هفته -----
- ۷۹ تعیین درصد مدت تمرینات اختصاصی در هر جلسه از تمرین -----
- ۸۰ تعیین درصد نوع تمرینات برای گرم کردن بدن -----
- ۸۱ تعیین درصد مدت گرم کردن ورزشکاران قبل از مسابقه -----
- ۸۲ تعیین درصد کیفیت وسایل و امکانات -----
- ۸۳ تعیین درصد بروز آسیب‌ها در شرایط مختلف مسابقات و تمرینات -----
- ۸۴ تعیین درصد بروز آسیب دیدگی‌ها در فصلهای مختلف -----
- ۸۵ تعیین درصد بروز آسیب‌ها در وضعیت‌های تمرینی مختلف -----
- ۸۶ تعیین درصد بروز آسیب‌ها در شرایط آب و هوای متفاوت -----
- ۸۷ تعیین درصد بروز آسیب‌ها در لحظات مختلف یک جلسه تمرین -----
- ۸۸ تعیین درصد خستگی ورزشکار در زمان آسیب -----
- ۸۹ تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت ضعف آمادگی جسمانی -----
- ۹۰ تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت خستگی مفرط -----
- ۹۱ تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت عدم گرم کردن -----

۸ / شیوع و علل وقوع آسیب‌های ورزشی ...

- ۹۲ تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت اجرای تکنیک‌های غلط
- ۹۳ تعیین تأثیر اضافه وزن بر آسیب دیدگی
- ۹۴ تعیین درصد بروز آسیب‌ها به علت عدم استفاده از وسایل حفاظتی
- ۹۵ تعیین درصد تأثیر آسیب دیدگی‌های قبلی بر بروز آسیب‌های جدید
- ۹۶ تعیین درصد بروز آسیب‌ها در حضور مربی یا عدم حضور مربی

فصل پنجم: خلاصه، نتیجه‌گیری، بحث و بررسی و پیشنهادات

- ۹۷ ۱-۵. مقدمه
- ۹۷ ۲-۵. خلاصه تحقیق
- ۱۰۱ ۳-۵. نتیجه‌گیری
- ۱۰۱ الف: علل وقوع آسیب
- ۱۰۲ ب: میزان شیوع آسیب
- ۱۰۵ ۴-۵. بحث و بررسی
- ۱۱۱ ۵-۵. پیشنهاد به مربیان و ورزشکاران
- ۱۱۲ ۶-۵. پیشنهاد برای سایر محققان
- ۱۱۳ منابع

چکیده

در این تحقیق سعی شده است تا علل وقوع و میزان شیوع آسیب‌های ورزشی در چهاردهمین المپιάد ورزشی فرزندان شاهد سراسر کشور در سال ۸۳ - ۱۳۸۲ می‌باشد. به این منظور ۲۰۰ نفر از ۱۰۱۵ ورزشکار شرکت کننده در چهار رشته کشتی، فوتبال، دو و میدانی و تنیس روی میز را به صورت تصادفی ساده انتخاب سپس پرسشنامه‌ای که از پیش تهیه شده بود بین آنها توزیع شد که پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها داده‌ها با کمک برنامه Excel تجزیه و تحلیل شد و نتایج زیر بدست آمد.

شایع‌ترین آسیب کلی در مجموع رشته‌های آسیب‌ها عضلانی با ۵۷٪ سپس آسیب‌ها مفصلی با ۳۳٪ و آسیب‌ها استخوانی با ۱۰٪ می‌باشد. در بین اندام‌ها اندام تحتانی با ۴۵٪ شایع‌ترین، اندام فوقانی با ۴۲٪ و تنه با ۱۳٪ به ترتیب در مراحل بعدی هستند. شایع‌ترین آسیب جزئی آسیب مچ پا در اندام تحتانی با ۲۳٪، انگشتان دست در اندام فوقانی با ۳۳٪، در تنه با ۳۳٪، در سر و صورت ناحیه سر با ۵۶٪ می‌باشد. در شایع‌ترین نوع آسیب دیدگی نیز آسیب کوفتی با ۴۰٪، کشیدگی با ۲۹٪ و پارگی با ۲۶٪ به ترتیب بیشترین درصد نوع آسیب دیدگی را به خود اختصاص دادند. در بین آسیب‌های کلی رشته‌های ورزشی آسیب‌های عضلانی به ترتیب در تنیس روی میز با ۶۱٪، کشتی با ۵۷٪، فوتبال با ۵۶٪ و دو و میدانی با ۵۴٪ می‌باشد. از مجموع آسیب‌های اندام فوقانی ۴۹٪ در رشته فوتبال، ۴۶٪ در رشته تنیس روی میز ۴۳٪ در رشته کشتی و در رشته دو و میدانی ۳۰٪ می‌باشد. از مجموع آسیب‌ها اندام تحتانی در رشته‌ها، در رشته دو و میدانی با ۴۵٪، در رشته کشتی با ۴۱٪، در فوتبال با ۴۳٪، در تنیس روی میز با ۴۱٪ می‌باشد، شایع‌ترین اندام‌های آسیب دیده در رشته‌ها به

۱۰ / شیوع و علل وقوع آسیب‌های ورزشی ...

ترتیب در رشته دو و میدانی ناحیه مچ پا با ۳۳٪، در رشته کشتی انگشتان دست با ۲۵٪، در رشته فوتبال زنان و کشکک با ۲۵٪ و در رشته تنیس روی میز مچ پا با ۲۲٪ می‌باشند.

در بین چهار رشته پرآسیب‌ترین رشته به ترتیب فوتبال با ۴۴٪، کشتی با ۴۲٪، تنیس روی میز با ۱۸٪ و دو و میدانی با ۶٪ می‌باشند. در مورد علل وقوع آسیب‌ها بیشترین عامل آسیب دیدگی به ترتیب مربوط به آسیب دیدگی قبلی با ۲۸٪، ضعف آمادگی جسمانی با ۲۵٪، پرتمرینی و فشار بیش از حد با ۲۱٪، سرد بودن بدن با ۱۵٪ و اجرای تکنیک غلط و ناصحیح با ۸٪ می‌باشد.