

بررسی و تبیین انواع آسیب های ورزشی و عوامل مرتبط با آن

سیده طاهره موسوی راد^۲ * بهار کمار^۲

استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران^۱

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران^۲

چکیده

در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها، جراحات ها و خطرات احتمالی آن را داشته باشید، به خصوص در ورزش های گروهی. هر ورزشی که طبق آمار در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش های پرخطر با درصد آسیب بالا به شمار می رود، آسیب ورزشی و پیشگیری از آن از مقولات مهم طب ورزش می باشد. آسیب های ورزشی خوشبختانه اغلب بطور موثر درمان می شوند و اغلب افرادی که دچار صدمه دیدگی ورزشی می شوند به نحو رضایتبخشی دوباره به ورزش باز می گردند. از سویی بسیاری از صدمات ورزشی و عوارض ناشی از آن را می توان پیشگیری نمود. بطور کلی صدمات ورزشی یا بصورت حاد ایجاد می شوند و یا مزمن هستند. آشنایی بیشتر با علل بروز آسیب در ورزشکاران بخصوص ورزشکاران جوان به دلیل ویژگیهای جسمانی، حرکتی و روانی آنان، ضرورتی در محافل ورزشی به شمار می آید. هدف از مقاله حاضر بررسی انواع آسیب های ورزشی و عوامل مرتبط با آن است. نتایج تحقیق با توجه به تحقیقات انجام شده تا کنون نشان داد که رشته فوتسال و هندبال بیشترین آسیب، بسکتبال و والیبال کمترین آسیب دیدگی را داشتند. در بخش های آسیب دیده، اندام تحتانی بیشترین آسیب و سر و صورت کمترین آسیب دیدگی، و آسیب های عضلانی و تری بیشترین نوع آسیب ها بودند. برخورد بین بازیکنان و عدم گرم کردن اندام ها، بیشترین علل آسیب ها بودند. مقاله حاضر در صدد افزایش آگاهی و اطلاعات در زمینه آسیب های ورزشی بوده تا از این طریق گامی بلند، جهت پیشگیری از آسیب برداشته و به ورزشکاران و مربیان اطلاعات مفیدی در این زمینه ارائه کند.

کلمات کلیدی : آسیب های ورزشی، ورزشکاران، ورزش های پرخطر