



بررسی شیوع و انواع آسیبهای ورزشی و رابطه آن با سابقه ورزشی در کوهنوردان ایرانی

میثم ایرانپور^{۱*}، علی شمسی ماجلان^۲، سید حسین حسینی^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، رشت، گیلان، ایران (*نویسنده مسئول).

۲. استادیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، رشت، گیلان، ایران.

۳. استادیار، گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، رشت، گیلان، ایران.

*Email: (Meysam.iranpour1990@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: سخنرانی

چکیده

زمینه و هدف: کوهنوردی از محبوب ترین، در دسترس ترین و در عین حال گرانترین ورزش های دنیا به شمار می روند. هدف از پژوهش حاضر، بررسی علل و انواع آسیب های ورزشی و رابطه سابقه ورزشی با آسیب کوهنوردان ایرانی بود.

روش کار: در پژوهش حاضر که از نوع تحقیقات گذشته نگر ۱۲۳ آزمودنی مرد کوهنورد (با میانگین سن $36/12 \pm 9/04$ سال، شاخص توده بدنی $22/24 \pm 2/15$ کیلوگرم بر مترمربع، قد $1/75 \pm 0/08$ متر، وزن $68/16 \pm 7/74$ کیلوگرم) بودند.

یافته ها: نتایج به دست آمده نشان داد ۸۱ نفر از کوهنوردان دچار آسیب شده بودند که بیشترین آسیب در اندام فوقانی بود که $16/5\%$ از آن ها بر اثر سقوط از دیواره و زمین شیب دار رخ داد. در میزان شیوع و انواع آسیب های ورزشی در کوهنوردان آسیب دیده و سالم تفاوت معناداری وجود داشت. همچنین بین سابقه ورزشی فعالیت کوهنوردان و میزان شیوع آسیب ها رابطه معناداری وجود داشت.

نتیجه گیری: بنابراین با توجه به نتایج به دست آمده به مربیان و ورزشکاران توصیه می شود درباره عوامل موثر در ایجاد آسیب ها ناشی از رشته ورزشی درگیر در آن اطلاعات لازم و کافی را کسب کرده و برنامه های پیشگیرانه را به کار گیرند.

کلیدواژه ها: شیوع، آسیب های ورزشی، سابقه ورزشی، کوهنوردان