



بررسی علل آسیب های ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی

فروغ نقوی (۱)

آزاد اسلامی واحد نجف آباد

forough_naghavi@yahoo.com

چکیده مقاله :

ورزش و فعالیت بدنی علاوه بر فواید زیادی که برای افراد دارد ، اما به دلایل مختلفی می تواند باعث آسیب دیدن شود و تا مدتی فرد را از کسب مزایای ورزش دور نماید. دانشجویان رشته تربیت بدنی هم در طول تحصیل با انواع آسیبهای ورزشی روبرو می شوند. افزایش آسیب دیدگی ها باعث شد تا به جستجوی علت آنها بپردازیم. بنابراین ، پژوهش حاضر به بررسی علل بروز آسیب های ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد اختصاص داده شده است. جامعه آماری شامل دانشجویان ترم 2 به بعد رشته تربیت بدنی و استادان دانشگاه آزاد نجف آباد (نیمسال اول 89) می باشد ، که تمام جامعه آماری در مطالعه شرکت داده شدند. برای جمع آوری نظرات از یک پرسشنامه که شامل یک سوال باز بود ، استفاده شد. این پرسشنامه در میان 70 نفر به طور تصادفی توزیع گردید. پس از بررسی وکد گذاری پاسخها یک پرسشنامه 24 سوالی به همراه سوالات فردی تهیه و در اختیار 137 نفر قرار گرفت. نتایج نشان داد که 90٪ افراد دچار آسیب دیدگی شده اند. 70٪ آزمودنیها معتقدند که هر 24 عامل در بروز آسیب ها موثر است. مهمترین عوامل بروز آسیب ها عبارت بودند از : عدم هماهنگی بین آمادگی جسمانی فرد و تمرینات مربی ، نبودن آزمون عملی تربیت بدنی برای ورود به رشته تربیت بدنی ، گرم کردن و سرد کردن نامناسب مربی ، تسلط نداشتن مربی بر اجرای مهارت ورزشی ، رقابت بیش از حد بین دانشجویان ، تجهیزات و امکانات ورزشی نامناسب ، خستگی جسمی و روانی دانشجویان. با توجه به یافته های پژوهش ، لازم است که مربیان به آمادگی جسمانی و اجرای اصولی مهارت های ورزشی اهمیت خاصی بدهند. مدیران برای تامین تجهیزات ورزشی استاندارد و حفظ ایمنی محیط ورزشگاهها تلاش نمایند. دانشجویان هم به عوامل فردی مثل: تغذیه، کفش مناسب ، استراحت کافی و ... توجه ویژه ای نموده تا آسیب های ورزشی آنان کاهش یابد.

کلمات کلیدی :

دانشجوی رشته تربیت بدنی ، آسیب های ورزشی.

۱- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

اولین همایش تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳ و ۱۴ اردیبهشت ماه ۱۳۹۱
دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد



Abstract90270915

بیومکانیک و فناوری ورزشی

تأثیر یک دوره تمرین شنای کرال سینه بر اتساع قفسه سینه ی دختران سالم 9ساله

۲۲۳

شبنم نسل سراجی، یحیی سخنگویی
تهران مرکزی-آزاد

صفحه

Abstract304912929

بیومکانیک و فناوری ورزشی

مقایسه تعادل ایستا، نیمه پویا و پویای زمیناست های مبتدی و حرفه ای 6 تا 8 ساله با تأکید بر برخی
ویژگیهای آنتروپومتری

۲۲۴

وحید صالح، حیدر صادقی، علی دادرس
آزاد واحد تهران مرکز

صفحه

Abstract57717311018

بیومکانیک و فناوری ورزشی

اعتبار و روایی سنجی دستگاه لیزر در ارزیابی نوسانات قامت

۲۲۵

دکتر حیدر صادقی، طلیه یزدان شناس، مهدی فخری، محمد حیدری
پیام نور تهران

صفحه

Abstract87226161030

بیومکانیک و فناوری ورزشی

تأثیر سه روش ماساژ بادست (نیدینگ)، بادستگاه کمربند لاغری، با تمرین روی شکم بر تعادل ایستا زنان
میانسال

۲۲۶

الهام شیرینی، یحیی سخنگویی، مریم خبازی
تهران مرکز

صفحه

Abstract166498924

بیومکانیک و فناوری ورزشی

مقایسه عددی نیروی هراک وارد بر توپ فوتبال و راگبی با استفاده از نرم افزار FLUENT

۲۲۷

علی هوشمند آبینی
آزاد واحد رودبار

صفحه

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

ارتباط استقامت عضلات کمربند شانه ای و توان انفجاری عضلات دست با لوردوز و کایفوز

۲۳۰

مهدی مژمائی، کاظم مژمائی، علیرضا حسینی
آزاد اسلامی واحد یزد

صفحه

Abstract88126431030

آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

بررسی علل آسیب های ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی

۲۳۱*

فریوخ نقوی
آزاد اسلامی واحد نجف آباد

صفحه

بررسی علل آسیب های ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی

فروغ نقوی، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

ورزش به مجموعه فعالیت های سازمان یافته ای گفته می شود که باعث ورزیدگی، افزایش قابلیت بدنی و یادگیری مهارت های فیزیکی و روانی - حرکتی می گردد(۱). همچنین به اختلالاتی ایجاد شده در بدن که بر فعالیت جسمانی تاثیر منفی دارد آسیب گفته می شود(۱۵). مارین ویز و ریچارد تروکسل(۱۷) بیان می نمایند که، آسیب های ورزشی نوعی استرس و فشار است که به بدن وارد می شود و با آن بسته به موقعیت زمانی و شرایط فرد آسیب دیده، به صورت های مختلفی برخورد می شود. بنابر این آسیب های ورزشی بر قابلیت های بدنی و روانی حرکتی فرد اثر نامطلوبی دارد. گرچه آسیب در هر زمانی فرد را تهدید می کند اما باید توجه نمود که در شرایط خاص می توان از بروز بسیاری از آنها جلوگیری نمود(۷). دانشجویان رشته تربیت بدنی با گذراندن دروس عملی مختلف آمادگی بسیار زیادی برای آسیب دیدن دارند. آنها در ورزش خاصی فعالیت ندارند، بنابر این درصد قابل توجهی دچار آسیب می شوند. این آسیب ها مانع اساسی برای مشارکت در کلاسها و کسب موفقیت در دروس عملی می شود. در این تحقیق، عوامل بوجود آورنده آسیب ها را از دیدگاه دانشجویان و استادان بررسی نموده و راهکارهای جلوگیری از آن را بیان می نمایم. ورزشکاران و قهرمانان با گذراندن دوره های تمرینی امکان ابتلا به آسیب های مختلفی دارند(۱۹، ۱۸، ۱۱). هر فردی در زندگی ورزشی و غیر ورزشی خود آسیب می بیند، اما راه حل هایی برای کاهش این آسیب ها وجود دارد. بهترین روش جلوگیری از آسیب دیدن افراد اقدامات پیشگیرنده می باشد(۱۳). ورزشکار، مربی، مدیران ورزشی و تمام افرادی که به نوعی با سلامتی

ورزشکار ارتباط دارند باید برای به حد اقل رساندن آسیب ها این اقدامات پیشگیرنده را رعایت نمایند(۱۵).

از مهمترین عواملی که باعث جلوگیری از آسیب های ورزشی می شود، وظایف مربی است. این وظایف عبارتند از:

xارزیابی جسمانی پیش از تمرین

xگرم کردن و سرد کردن بدن

xآموزش صحیح مهارتها

xجلوگیری از شوخیهای خطرناک

xاستفاده از وسایل حفاظتی مناسب

xراهنمایی جهت تغذیه مناسب

xکنترل ایمنی وسایل و تجهیزات

xمعاینات پزشکی

xآگاهی از کمکهای اولیه

xآگاه نمودن ورزشکاران از آسیب های رایج در رشته ورزشی

xاهمیت دادن به ویژگیهای روحی روانی(۱۳).

برای درک بهتر آسیب های ورزشی بهتر است به عوامل موقعیتی مثل زمان بروز آسیب، نوع ورزش، فشار وارده از مربی، والدین و هم تیمی ها و ... و عوامل انفرادی مثل سطح تنش و اضطراب، سطح خود انگیزشی، خشم و از دست دادن کنترل و ... را که بر آسیب ورزشی اثر می گذارد بررسی کنیم(۱۷).

تحقیقات نشان می دهد که عوامل متعددی در بروز آسیب ها موثرند. در ورزشهای گروهی و برخوردی همانند هندبال، فوتبال و... به دلیل بازیکن حریف، ضربه برخورد

توپ و عدم آمادگی جسمانی بیشترین آسیب دیدگی اتفاق می افتد (۲۰۸،۹،۱۰). عوامل روانی، فشار و استرس دروس و تمرینات فشرده (۱۴) خستگی و فشار بیش از حد، تغییرات بزرگ زندگی مثل وضع اقتصادی، ترافیک، ازدواج و... که باعث ایجاد یک زندگی پر فشار می شود و بر عوامل روانی تاثیر بسزایی دارد نیز موثر می باشند (۱۱،۱۷). تعدادی از تحقیقات نشان می دهد که پسران بیش از دختران آسیب دیده اند (۸،۲۷) و تعدادی زنان را در معرض خطر آسیب دیدگی بیشتر معرفی نموده اند (۱۷،۲۰،۲۱،۲۲،۲۳،۲۴،۲۷).

رقابت های فشرده یا برنامه های تمرینی شدید که زمان مورد نیاز برای بازسازی منابع انرژی را به ورزشکار ندهند باعث بروز آسیب میشود (۱۴). در بخشهای مختلف یک جلسه ی تمرین میزان آسیب تفاوت دارد. در اواخر ترم ۴۷.۵٪ احتمال بروز آسیب افزایش می یابد و در ساعت ۸ تا ۱۰ صبح بیشترین میزان آسیب رخ داده است (۵). علت آنرا هم خستگی روانی، فشار بیش از حد تمرینات (۱۴) و گرم کردن نامناسب بدن (۱۰،۱۴) بیان نموده اند. روشهای تمرینی غلط (۱۲،۱۴) و وزن اضافی برای افزایش آسیب میج پا (۲۶،۲۸) از دیگر عوامل بروز آسیب ها می باشد. پس، تامین بهداشت جسمی و روانی افراد یکی از مهمترین اهداف رشته تربیت بدنی است (۱۶). در این پژوهش با بررسی علل بروز آسیب های ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی، راهی برای کاهش آسیب دیدگی ها و پیامد های نامناسب آن به مدیران مربیان و ورزشکاران ارائه می شود تا این هدف مهم محقق گردد.

روش تحقیق

جامعه آماری تحقیق شامل دانشجویان ترم ۲ به بعد رشته تربیت بدنی و استادان دانشگاه آزاد نجف آباد می باشد (نیمسال اول ۸۹). تمام جامعه آماری در مطالعه شرکت داده

شدند. برای جمع آوری نظرات ابتدا از یک پرسشنامه با یک سوال باز تحت عنوان: "به نظر شما علل بوجود آورنده آسیب های ورزشی در رشته تربیت بدنی چیست؟"، استفاده شد. این پرسشنامه به ۷۰ نفر از نمونه ها که به طور تصادفی گزینش شدند داده شد. پس از بررسی و کدگذاری پاسخها، ۲۴ عامل بیشترین تعداد پاسخ را به خود اختصاص داده بود. با استفاده از آن یک پرسشنامه محقق ساز حاوی سوالات فردی و ۲۴ سوال اختصاصی در اختیار ۱۳۷ نفر قرار گرفت. در این پرسشنامه از پاسخگو تقاضا شد که اگر علت دیگری به غیر از عوامل بیان شده را در بروز آسیب ها موثر می داند، بیان نماید.

نتایج و یافته های تحقیق

از تحلیل ۱۳۷ پرسشنامه این نتایج بدست آمد:

تعداد ۵۰ مرد دانشجو، ۷۷ زن دانشجو، ۷ استاد مرد و ۳ استاد زن در این تحقیق شرکت نموده اند. ۹۰٪ از افراد دچار آسیب دیدگی شده اند. بطور متوسط بین ۳ تا ۴ ساعت در هفته به فعالیت های ورزشی غیر از دانشگاه مشغول می باشند. ۷۰٪ آنان معتقدند که هر ۲۴ عامل در بروز آسیب ها موثر است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی علل بروز آسیب های ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد بوده است.

مهمترین عوامل بروز آسیب دیدگی از دیدگاه زنان دانشجو عبارتند از:

- ۱- عدم هماهنگی بین آمادگی جسمانی فرد و تمرینات مربی
- ۲- نبودن آزمون عملی ورودی برای رشته تربیت بدنی

۳- تمرینات ورزشی تخصصی به غیر از کلاسهای دانشگاه

۴- گرم کردن و سرد کردن نامناسب مربی

۵- کفش نامناسب

۶- عدم توجه به نکات ایمنی و تجهیزات غیر استاندارد

۷- خستگی و افراط بیش از حد دانشجو

۸- گرم نکردن ورزشکاران قبل از آموزش و تمرین

۹- تسلط نداشتن مربی بر اجرای مهارت ورزشی

۱۰- کف پوش نامناسب سالنهای ورزشی

همچنین آنان به نداشتن علاقه به رشته تربیت بدنی و فقط برای گرفتن مدرک، شاغل بودن و سخت گیری هنگام امتحانات را از دیگر عوامل بروز آسیب های ورزشی دانسته اند.

مهمترین عوامل بروز آسیب ها از دیدگاه مردان عبارتند از :

۱- عدم هماهنگی بین آمادگی جسمانی فرد و تمرینات مربی

۲- گرم کردن نامناسب مربی

۳- خستگی و افراط بیش از حد دانشجو

۴- داشتن بیماری جسمی و ضعف بدنی

۵- رقابت بیش از حد بین ورزشکاران

۶- آشنایی نداشتن دانشجو با بعضی از دروس عملی

۷- نبودن آزمون عملی ورودی برای دانشجویان رشته تربیت بدنی

۸- تسلط نداشتن استادان بر اجرای مهارت ورزشی

۹- گرم نکردن ورزشکاران قبل از آموزش و تمرین

۱۰- انجام تمرینات ورزشی به غیر از کلاسهای دانشگاه

آنان همچنین به نبودن استاد مجرب و مطرح در هر رشته ورزشی، استرس و اضطراب بیش از حد دانشجوی جهت کسب نمره و رکورد، نبودن کارشناس ورزشی در سالنهای ورزشی و نبودن وسایل امداد و نجات را از دیگر عوامل ایجاد کننده آسیب های ورزشی ذکر نموده اند.

استادان معتقدند تمام عوامل تاثیر گذار است اما نبودن آزمون عملی ورودی برای رشته تربیت بدنی، سرد کردن نامناسب ورزشکاران، خستگی و افراط بیش از حد ورزشکار، عدم توجه به نکات ایمنی و تجهیزات غیر استاندارد و گرم نکردن قبل از آموزش و تمرین از مهمترین عوامل ایجاد کننده آسیب های ورزشی می باشد.

از دیگر عواملی که مورد توجه دانشجویان است، عبارت است از:

تغذیه نامناسب، امکانات و وسایل نامناسب (۱۵،۱۷)، زیاد بودن کلاسهای عملی در یک روز، برنامه ریزی نامناسب کلاسهای عملی (۵)، شوخی های خطرناک ورزشکاران (۱۳)، عوامل روحی روانی ورزشکار، گرم کردن عمومی نامناسب ورزشکار (۱۵)، تطابق نداشتن گرم کردن عمومی با گرم کردن اختصاصی (۱۳)، لباس ورزشی نامناسب (۶)، عدم بازگشت کامل از آسیب های قبلی (۱۵)، نبودن وسایل کمکهای اولیه، اطاق درمان، برانکار و ... (۳،۱۳)، عدم آگاهی اصولی استادان از کمک رسانی (۷) و درمانهای خودسرانه مثل جا انداختن در رفتگی و شکستگی.

دلایل ارائه شده توسط دانشجویان و استادان با تمام تحقیقات انجام شده در داخل کشور (۲،۵۸،۹،۱۰) و خارج از کشور (۲۰،۲۱،۲۲،۲۳،۲۴،۲۶،۲۷،۲۸) در این زمینه همسو می باشد.

بسیاری از عوامل مذکور، با دقت در وظایف مربیگری و مدیریتی این رشته قابل رفع است. توجه به سلامتی دانشجویان در طول تمرینات وظیفه مربی، ورزشکار و مسولین می باشد، زیرا بسیاری از آسیب ها تا کنون خسارات جبران ناپذیری را به دانشجویان وارد نموده است. پیشنهاد می شود که دانشجویان به عوامل فردی مثل تغذیه مناسب، کفش و لباس مناسب و... توجه ویژه ای نموده تا با مخاطرات جدی مواجه نشوند. مربیان با برنامه ریزی مناسب برای آمادگی جسمانی دانشجویان، آموزش اصولی مهارتها، یاد گیری کمک رسانی و... اهمیت خاصی بدهند. مدیران و مسولان آموزشی هم در تهیه تجهیزات و امکانات ورزشی استاندارد، تهیه وسایل کمک های اولیه برای ورزشگاهها و... تلاش نمایند.

منابع و مآخذ

۱. آذربانی، احمد. کلاتری، رضا. ۱۳۸۸. اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش. آییژ. تهران.
۲. بارانی، اعظم. ۱۳۸۶. مقایسه ی شیوع و علل آسیب های اندام تحتانی در ورزشکاران زن حرفه ای رشته های فوتسال، بسکتبال، والیبال و هندبال. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه اصفهان.
۳. براون، ب.ج. ۱۳۶۹. راهنمای کامل پیشگیری و درمان صدمات ورزشی. ضیاء معینی. مرکز نشر دانشگاهی. تهران.
۴. بلومفیلد، جی. فریکر، پیتر. فیچ، کنت. ۱۳۸۰. طب ورزشی. صادق حسن نیا. شهرام بامداد. دانشگاه گیلان.

۵. پاکروان، مریم و همکاران. ۱۳۸۸. بررسی میزان شیوع و علل آسیب های ورزشی دانشجویان رشته تربیت بدنی. طب ورزشی. ۸۱-۹۴/۲.
۶. پتروسن. رنستروم. ۱۳۷۱. پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی. رضا قرخانلو. اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش.
۷. خداداد، حمید. ۱۳۸۴. آسیب شناسی ورزشی. بامداد کتاب. تهران.
۸. رهنما، نادر و همکاران. ۱۳۸۶. شیوع و علل آسیب های حاد در دانشجویان فوتبالیست. کمیته ملی المپیک. تهران.
۹. شهیدی، فرشته. ۱۳۷۵. بررسی انواع و علل آسیب های ورزشی در دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی دانشگاه های تهران در سال ۱۳۷۵-۱۳۸۶. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.
۱۰. صاحب الزمانی، منصور و همکاران. ۱۳۸۳. بررسی میزان پراکندگی آسیب های ورزشی در بین دانشجویان رشته تربیت بدنی. دانشگاه شهید باهنر کرمان.
۱۱. عبدلی، بهروز. روانشناسی آسیب های ورزشی. کمیته ملی المپیک. تهران.
۱۲. فراهینی، حسین. ترکمان، علی. ۱۳۸۳. پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی ایران. تهران.
۱۳. فلیگل، ملیندا جی. ۱۳۸۱. کمکهای اولیه در ورزش. محسن ثالثی. علم و حرکت. تهران.
۱۴. قرخانلو، رضا. دانشمندی، حسن. علیزاده، محمد حسین. ۱۳۸۳. پیشگیری و درمان آسیب های ورزشی. سمت. تهران.
۱۵. گریفیث، اچ وینتر. ۱۳۷۶. راهنمای کامل آسیب های ورزشی. مقصود پیری. علم و حرکت. تهران.

۱۶. وست، دبورآ، بوچر، چارلزآ. ۱۳۸۱. مبانی تربیت بدنی و ورزش. احمد آزاد. بامداد کتاب. تهران.

۱۷. ویتتر، گراهام. اریتن، کی. ۱۳۸۳. راهنمای عملی روان شناسی ورزشی. محمد کاظم واعظ موسوی. بامداد کتاب. تهران.

18. Agel, J., Arendt, E. and Bershdsky, B. (2005). "Anterior cruciate ligament injury in national collegiate athletic association basketball and soccer: A 13 years review". The American Journal of Sport Medicine, 33, PP:524-531.
19. Bahr, R., Lian, O and Bahr, L.A. (1997). "A twofold reduction in the incidence of acute ankle sprains in volleyball after the introduction of an injury prevention program: a prospective cohort study". The American Journal of Sport Medicine. 7, PP:172-177.
20. Bahr, R., Mahlum S. (2004). "Clinical Guide to sport injuries". Human Kinetics. for MEDLINE. 16(1); PP:20-26.
21. Fernandez, W.G., Yard, E.E. and Comstock, R.D. (2007). "Epidemiology of lower extremity injuries among U.S. high school athletes". Academic Emergency Medicine. 14; PP:641-645.
22. Gwinn, D.E., Wilckens, J.H. McDevitt, E.R. Glen Ross and Tzu-Cheng Kao (2000). "The relative incidence of anterior cruciate ligament injury in men and women at the united states Naval Academy". The American Journal of Sport Medicine, 28; PP:98-102.
23. Harmon, K.G. and Ireland, M.L. (2000). "Gender differences in noncontact anterior cruciate ligament injuries". Clinical Journal of Sport Medicine. 19; PP:287-302.
24. Hewett, T.E., Myer, G.D. and Ford, K.R. (2001). "Prevention of anterior ligament injuries". Current Womens Health Rep. 1; PP:218-228.

25. Loes, M., Dahlstedt, L.J. and Thomee, R. (2000). "A 7-year study on risks and costs of knee injuries in male and female youth participants in 12 sports". *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 10; PP:90-97.
26. Majewski M, Susanne H, Klaus S. (2006). "Epidemiology of athletic knee injuries; A 10-year study". *Knee* . 13. PP:184-188.
27. McHugh, M.P., Tyler, T.F., Tetro, D.T., Mullaney, M.J. and Nicholas, S.J. (2006). "Risk factors for noncontact ankle sprains in high school athletes: the role of hip strength and balance ability". *The American Journal of Sport Medicine*. 34; PP:464-470.
28. Powell, J.W., and Barber – Foss, K.D. (2000). "Sex- Related injury patterns among selected high school sports". *The American Journal of Sport Medicine*. 28 ; PP:384-391.
39. Tyler, T.F., McHugh, M.P., Mirabella, M.R., Mullaney, M.J. and Nicolas, S.J. (2006). "Risk factors for noncontact ankle sprains in high school football players : the role of previous ankle sprains and body mass index". *The American Journal of Sport Medicine*. 34; PP:471-475.