

بررسی و مقایسه علل وقوع آسیبهای ورزشی در دانشجویان پسر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز

منوچهر طبری^۱، عبدالحمید حبیبی^۲، زینب امرایی^۳

۱. مربی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور لرستان

۲. استادیار، گروه فیزیولوژی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه شهید چمران اهواز

۳. دانشجوی کارشناسی ناپیوسته تربیت بدنی و علوم ورزشی

افلاک / سال سوم / شماره ۸ و ۹ / پاییز و زمستان ۱۳۸۶

چکیده

مقدمه و هدف: در سالهای اخیر رقابتهای ورزشی و مسابقات قهرمانی گسترش فزایندهای یافته‌اند، ورزشکاران با کمک تکنیکهای علمی ورزشی، از قدرت، استقامت و توان بهتری برخوردار شده‌اند. خوی مبارزه‌گری و قهرمان طلبی در صحنه بازیها و میادین مسابقات ورزشی به گونه‌ای است که گاه منجر به ضایعات و آسیبهای ورزشی اجتناب ناپذیر می‌شود. بدین جهت آشنایی با علل وقوع این آسیبها و مشخص نمودن اهمیت عوامل مؤثر در وقوع آسیبها از سوی ورزشکاران دانشجو می‌تواند کمک شایانی در پیش‌بینی‌های لازم جهت اجرای مهارتهای ورزشی و دستورالعمل‌های ویژه در خصوص کنترل و جلوگیری از وقوع آسیبها، محسوب گردد. هدف تحقیق حاضر، تعیین و مقایسه علل وقوع آسیبهای ورزشی در بین دانشجویان پسر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز بوده است.

مواد و روش‌ها: نوع مطالعه، علی‌مقایسه‌ای گذشته‌نگر و نمونه‌گیری این پژوهش از نوع انتخاب همگن در گروههای ورزشکار مورد نظر بود. ۳۰۰ نفر از دانشجویان منتخب در ۳ رشته ورزشی فوتبال، والیبال و بسکتبال با استفاده از پرسشنامه محقق ساخته مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از جمع‌آوری اطلاعات لازم، داده‌ها با استفاده از روش‌های آماری جداول توافقی و تست کروسکال والیس در سطح معنی‌داری $\alpha = 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته‌ها: در کل عدم درمان کامل آسیب‌دیدگی‌های قبلی (۷۶/۸٪)، کفش ورزشی نامناسب (۷۵/۸٪) و عدم گرم کردن مناسب (۶۷/۳٪) مهمترین دلایل وقوع آسیبهای ورزشی بودند. مهمترین دلیل آسیبهای ورزشی در رشته‌ی بسکتبال عدم درمان کامل آسیب یا آسیب‌دیدگی‌های قبلی (۸۴٪)، در رشته‌ی فوتبال زمین ورزشی نامناسب (۹۳٪) و در رشته‌ی والیبال عدم استفاده از کفش ورزشی مناسب (۸۳/۳٪) شناخته شد. در مقایسه بین ورزشهای گروهی، زمین ورزشی نامناسب در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی تفاوت معنی‌داری را نشان داد ($p=0/000$) و عامل ضعف آمادگی جسمانی اولیه تفاوت معنی‌داری را نشان نداد ($p=0/987$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج حاصله در خصوص علل مهم وقوع آسیبها باید بپذیریم که فراهم کردن امکانات مثل زمین و کفش مناسب و استفاده از کادر ورزشی مجرب (بخصوص متخصصین ارتوپدی، طب ورزش و فیزیوتراپیست‌ها) جهت درمان به موقع آسیبها و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی اجتناب ناپذیر است، ضمن اینکه می‌توان استنباط کرد که سهم آگاهی و اطلاع ورزشکار و مربی از اصول طب ورزش بویژه در خصوص نوع آسیبها و خطرات مترتب بر آنها، نه‌کمتر شاید نقش آفرین‌تر باشد.

واژه‌های کلیدی: آسیبهای ورزشی، علل وقوع، دانشجویان منتخب، تیمهای ورزش

مقدمه

در سالهای اخیر رقابتهای ورزشی و مسابقات قهرمانی گسترش فزاینده‌ای یافته‌اند، ورزشکاران با کمک تکنیکهای علمی ورزشی، از قدرت، استقامت و توان بهتری برخوردار شده‌اند. خوی مبارزه‌گری و قهرمان طلبی در صحنه بازیها و میادین مسابقات ورزشی به گونه‌ای است که گاه منجر به ضایعات و آسیبهای ورزشی اجتناب ناپذیر می‌شود (۱). وجود عوارض جسمی و تغییر شکل اندامها اگر چه در رقابتهای سطوح پایین تر کمتر ایجاد مشکل می‌نماید ولی در رقابتهای قهرمانی این عوارض احتمالاً مانع دستیابی به موفقیت‌های مورد نظر می‌شوند (۲). باید توجه داشت که برای بیشتر مردم، شرکت در فعالیتهای ورزشی بخش خاصی از زندگی آنان است و بروز صدمه، لذت ناشی از آن را به نحو چشمگیری کاهش می‌دهد و یا به سرعت از بین می‌برد (۳).

یو فاک و همکاران^۱ و لورن^۲ و همکاران با استفاده از آزمونهای عملکردی گوناگون به این نتیجه رسیدند که افراد دارای سابقه کشیدگی مچ پا دارای نقص های عملکردی می‌باشند (۴،۵). در اکثر ورزشها مانند فوتبال، بسکتبال، والیبال و... آسیبهای مچ پا معمولاً بطور کامل درمان نمی‌شود و برگشت پذیر می‌باشند (۶).

تحقیقی روی آسیبهای فوتبالیستها نشان داد که بیشتر آسیبها در نواحی زانو، مچ پا و سر و صورت اتفاق می‌افتد. در دانشجویان فوتبالیست میزان آسیب های پایین تنه هرچند بطور غیر معنادار اما در هر حال بیشتر از بالا تنه بوده است. در ضمن پای غیر برتر در مقایسه پای برتر با آسیب بیشتری مواجه می‌شود که این می‌تواند ناشی از ضعف آمادگی جسمانی اولیه باشد (۷).

بیشتر ورزشکارانی که آسیب قبلی کشیدگی مچ پا داشته‌اند از وجود این نقص های عملکردی پنهان در فعالیتهای خود آگاه نیستند و یا به آنها اهمیتی نمی‌دهند، در حالی که این نقص ها

و ناپایداریهای مزمن، اعتماد به نفس ورزشکاران را در اجراهای ورزشی کاهش داده و گاهی باعث پایان دوران ورزشی آنان می‌شود و این مساله برای ورزشکاران سطح بالاتر دارای اهمیت بیشتری است (۸). با توجه به این مطالب، ضرورت شناسایی و اندازه گیری این نقصها و محدودیتهای آنها در افراد دارای سابقه ی آسیب دیدگی وجود دارد. همچنین یافتن راهی آسان و کم هزینه بمنظور شناسایی آسیب دیدگیهای قبلی برای پیشگیری از آسیب های بعدی و طرح برنامه های توانبخشی ضروری به نظر می‌رسد. در تحقیقی محققان با هدف بررسی فاکتورهای خطر برای آسیبهای ورزشی در بین دانشجویان، ۲۰۰ نفر از دانشجویان ورزشکار رشته‌های فوتبال، والیبال، راکبی، تنیس و بسکتبال را در استرالیا مورد ارزیابی قرار دادند که در پایان مهمترین دلیل وقوع آسیبهای ورزشی در بین رشته‌های مورد نظر آسیبهای قبلی بیان شد و کفش نامناسب و عدم استفاده از ابزار محافظتی را دلایل مهم بعدی ذکر گردید (۹).

در تحقیقی با عنوان فاکتورهای خطر خارجی برای آسیبهای شدید ورزشی، سطح مسابقات، تیپ بدنی، سطح تکنیک، سطح بازی، سن، آمادگی جسمانی و انعطاف پذیری عوامل تأثیرگذار در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی ذکر شده‌اند (۱۰).

تحقیقات دیگری که با عنوان فاکتورهای خطر برای آسیبهای فوتبال روی ۳۰۶ مرد فوتبالیست شرکت کننده در مسابقات فوتبال جزیره انجام شد نتایج حاصله حاکی از این بود که: بازیکنان مسن تر بیشتر دچار آسیب دیدگی شدند و اکثر آسیب دیدگی‌ها در نتیجه آسیبهای قبلی اتفاق افتاده بود (۱۱).

آسیبها و صدمات ورزشی مشکلی است که گریبانگیر جوامع ورزشی از جمله برنامه ریزان ورزشی، اساتید، مدیران، معلمین، مربیان و در نهایت ورزشکاران بوده و هست، متأسفانه آمار دقیقی برای علت شناسی صدمات ورزشی در ورزش های مختلف وجود ندارد و آمارهای موجود نتایج مشاهدات شخصی

1. Sekir Ufuk
2. Lauren C

پایایی پرسشنامه با روش آلفا کرانباخ از طریق اجرا روی نمونه محدود (۶۰ نفر) ۰/۸۴ بدست آمد. سپس محقق برای جمع‌آوری اطلاعات لازم، پس از تهیه لیست اسامی ورزشکاران منتخب پسر در رشته‌های مورد نظر و همچنین ثبت مشخصات آنها با حضور در هفتمین جشنواره ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز که در اردیبهشت ماه ۱۳۸۶ برگزار گردید پرسشنامه‌ها میان ورزشکاران مورد نظر توزیع گردید.

برای تجزیه تحلیل آماری از جداول توافقی جهت درصد بیان ورزشکاران از عوامل وقوع آسیبها جهت مقایسه میانگین در صدهای بیان شده برای هر سوال در رشته‌های مختلف استفاده شد و آزمون ناپارامتری کروسکال والیس برای آزمون استقلال بین اهمیت عوامل مصدومیت و رشته‌های ورزشی مورد نظر به کار گرفته شد.

یافته‌ها

یافته‌ها نشان داد عدم درمان کامل آسیب‌دیدگی‌های قبلی به عنوان مهمترین و عدم رعایت اصول ایمنی از طرف مربی بعنوان کم اهمیت‌ترین دلیل در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی در رشته بسکتبال بود. زمین ورزشی نامناسب به عنوان مهمترین و عدم رعایت اصول ایمنی از طرف مربی به عنوان کم اهمیت‌ترین دلیل آسیبهای ورزشی در رشته فوتبال بود. عدم استفاده از کفش ورزشی مناسب مهمترین و دلیل در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی و عدم رعایت اصول ایمنی از طرف مربی به عنوان کم اهمیت‌ترین دلیل در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی در رشته والیبال شناخته شد (جدول ۱، ۳، ۴، ۵).

بر اساس جدول شماره (۲)، ۳ عامل شامل کفش ورزشی نامناسب، عدم درمان آسیب یا آسیب‌دیدگی‌های قبلی و عدم گرم کردن مناسب بعنوان مهمترین علل وقوع آسیبهای ورزشی در مجموع رشته‌های ورزشی گروهی شناخته شدند. استفاده از تست کروسکال والیس در سطح $\alpha = 0/05$ نشان داد. بین رشته‌های ورزشی از نظر عامل اول یعنی اهمیت عدم استفاده از

است، لذا ضروریست در حد ممکن با بهره‌گیری از اصول علمی و انجام تحقیقات زیاد در مورد با علل به وجود آورنده آسیبهای ورزشی از جمله وسایل آموزشی، آمادگی جسمانی افراد ورزشکار، توان علمی مربیان ورزشی، و سایر عوامل ناشناخته مرتبط با ایجاد این صدمات، مشکلات را برطرف نمود (۱۲). لذا این تحقیق با هدف تعیین و مقایسه علل وقوع آسیبهای ورزشی در بین دانشجویان پسر ورزشکار سعی در رفع برخی مشکلات در این زمینه را دارد.

مواد و روش‌ها

تحقیق حاضر از نوع علی مقایسه ای گذشته نگر می‌باشد. زیرا صدمات قبلاً رخ داده و دانشجویان ورزشکار با یادآوری علل وقوع آن صدمات، اطلاعات خواسته شده را در پرسشنامه درج می‌کنند. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ورزشکار پسر در دانشگاه شهید چمران اهواز در سال تحصیلی ۸۶-۸۷ بود که تجربه آسیبهای ورزشی را در گذشته داشتند. نمونه‌گیری این پژوهش از نوع انتخاب همگن در گروههای ورزشکار مورد نظر در دانشگاه بود و نمونه آماری شامل کلیه دانشجویان ورزشکار منتخب پسر دانشگاه در رشته‌های (فوتبال، والیبال، بسکتبال) که به اردوهای مختلف جهت اعزام به مسابقات دعوت می‌شوند که تعداد آنها کاملاً مشخص و در اختیار تربیت بدنی دانشگاه قرار دارد. این افراد شامل ۳۰۰ نفر بود که به تفکیک در رشته: فوتبال ۱۰۰ نفر، بسکتبال ۱۰۰ نفر، والیبال ۱۰۰ نفر فعالیت می‌کردند.

با توجه به نوع تحقیق، ابزار اندازه‌گیری و جمع‌آوری اطلاعات تحقیق، پرسشنامه محقق ساخته شامل سوالاتی در مورد علل وقوع آسیبهای ورزشی بود که اهمیت هر عامل رابه صورت مقیاس لیکرت چهارنقطه ای بسیار زیاد، زیاد، متوسط و کم از نظر ورزشکاران بررسی می‌کرد. برای روایی محتوایی، ابتدا پرسشنامه در اختیار ۳۰ نفر از اساتید دانشگاه و صاحبان نظر قرار داده شد و پس از اصلاح توسط آنها مورد تأیید قرار گرفت.

اما همانطوری که در کل و در ورزش‌های مختلف مورد نظر دیده شد، عدم درمان کامل آسیب یا آسیب‌دیدگی‌های قبلی (سابقه آسیبهای قبلی) بعنوان یکی از مهمترین و با اهمیت‌ترین دلایل در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی در بین دانشجویان ورزشکار پسر منتخب دانشگاه شناخته شد. باید دانست که متعاقب هر گونه جراحی در بدن ورزشکار آسیب موضعی بافتی بوجود خواهد آمد که برای ترمیم و بهبود به زمان احتیاج دارد برای به حداقل رساندن فشار وارد بر عضو مصدوم، ورزشکار به استراحت نیاز دارد. اگرچه هنگامی که مفاصل و عضلات آسیب می‌بینند، استراحت و گذشت زمان نمی‌تواند به تنهایی بهبود کامل ورزشکار را تضمین کند. فشار ناشی از فعالیتهای ورزشی حتی ممکن است برای صدماتی که به تازگی بهبود یافته‌اند نیز خیلی زیاد باشد. متأسفانه این بدان معناست که فشاری در این حد می‌تواند آسیب مجدد و یا تأخیر بیشتر در فرایند التیام را باعث شود.

کفش ورزشی از مشکلات اصلی تمام ورزشهایی است که کفش در آنها پوشیده می‌شود یا مخصوصاً ورزشهایی که کفش در آنها به عنوان یک قطعه از تجهیزات ورزشی محسوب می‌شود. کفش ورزشی بایستی برای هر ورزشی اختصاصی باشد و ویژگی‌های لازم آن ورزش را داشته باشد چرا که فعالیت ورزشی و متعاقب آن فشارهای شدید بر روی پا را می‌توان بدین وسیله کاهش داد. اختلافات واقعی بین کفشها و سطوح زمین بازی وجود دارد، هر ورزشکار می‌تواند هر نوع کفش ورزشی را که نسبت به دیگر کفشها برتر می‌داند خریداری نماید اما باید دانست که سطح زمین غالباً برای استفاده چندین نوع ورزش ساخته می‌شود. یعنی جوانب عمومی به جای علایق ورزشکار در نظر گرفته می‌شود، یک ساختمان ورزشی یک بنای عمومی است در حالی که کفش ورزشی یک وسیله شخصی می‌باشد.

لذا در اینجا برخی از جوانب لازم یک کفش ورزشی مناسب را یادآور می‌شویم که عبارتند از: ۱. طرح مناسب و تأمین آسایش و راحتی برای پای ورزشکار که با الگوهای رفتاری وی مطابقت

کفش ورزشی مناسب در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی اختلاف معنی‌داری وجود دارند ($p < 0.024$). ضمن اینکه تست نشان داد که بین این رشته‌های ورزشی از نظر اهمیت عدم درمان کامل آسیب یا آسیب‌دیدگی‌های قبلی در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی اختلاف بسیار معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.001$).

بین رشته‌های ورزشی از نظر عامل سوم یعنی اهمیت نامناسب بودن زمین محل فعالیت ورزشی در بوجود آمدن آسیبهای ورزشی اختلاف بسیار معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.000$).

بحث

طبق بررسی‌های انجام شده در پژوهش حاضر و جمع‌آوری اطلاعات مربوط به اهمیت دلایل وقوع آسیبهای ورزشی مشخص گردید که عدم درمان کامل آسیب یا آسیب‌دیدگی‌های قبلی، زمین ورزشی نامناسب، عدم گرم کردن مناسب بدن و نیز عدم استفاده از کفش ورزشی مناسب مهمترین دلایل وقوع آسیبهای ورزشی در ورزشهای مورد بررسی، شناخته شدند. این یافته‌ها با نتایج بدست آمده توسط جعفری و کامیستانی، بنی‌طالبی، اکبرنژاد، استیونسون و همکاران و آرناسون و همکاران که معتقدند مهمترین دلایل وقوع آسیبهای ورزشی مربوط به سابقه آسیبهای قبلی و کفش ورزشی نامناسب می‌باشد، همخوانی داشته (۱۰، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶) و با نتایج بدست آمده توسط فولادیان، رضوانی، شهیدی، نصیری و مورفی و همکاران که دلایل دیگری همچون خستگی مفرط و ضعف آمادگی جسمانی را با اهمیت‌ترین دلایل وقوع آسیبهای ورزشی می‌دانستند (۱۱، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۱۵)، همخوانی ندارد که این ناهمخوانی احتمالاً به دلایلی از جمله تمرکز این پژوهشها روی یک رشته‌ی ورزشی، تمرکز روی تعداد محدودی از دلایل وقوع آسیبهای ورزشی و ناهمگن بودن محیطهای مورد بررسی باشد.

داشته باشد. ۲. کفش باید با تطابق با الگوهای ویژه حرکتی هر فعالیت ورزشی، ورزشکار را در اجرای صحیح حرکات ورزشی رشته اختصاصی خود یاری کند. و تا جایی که ممکن است باید از اجرای حرکات اشتباه توسط ورزشکار جلوگیری نماید و از وقوع صدمات و مشکلات مربوط به فشار بیش از حد جلوگیری نماید (۱۲).

با توجه به اینکه هدف از گرم کردن قبل از فعالیتهای ورزشی، افزایش آمادگی عضلات و بالا بردن دمای بدن و افزایش ضربان قلب و بالا بردن تعادل عصبی و واکنشهای مربوط به بدن می باشد لذا در چنین شرایطی است که بدن آمادگی انجام فعالیتهای شدید را پیدا می کند و در مواقعی که بدن آمادگی را نداشته باشد می تواند موجب بروز آسیبهای عضلانی و تاندونی شود و گرم نکردن یکی از عمده ترین عواملی است که در تحقیقات مختلف به نوعی به آن اشاره می گردد اما علی رغم آن نظرات متفاوتی در این زمینه وجود دارد. به نظر می رسد گرم نکردن قبل از تمرین و مسابقه دو نتیجه مهم را به همراه دارد

نخست پیشگیری از صدمات و دیگری ارتقای سطح اجرا ضمن اینکه آمادگی های روانی لازم جهت انجام وظایف بعدی را نیز فراهم می کند (۲۰).

محدودیهایی در اجرای این تحقیق وجود داشت از جمله به خاطر نیاوردن دلایل وقوع صدمات ورزشی که در گذشته دور اتفاق افتاده اند، همچنین ممکن است دلیل وقوع آسیب در برخی از دانشجویان مربوط به شرکت آنان در رشته های ورزشی دیگر باشد که در گذشته انجام گرفته است.

نتیجه گیری

با توجه به نتایج حاصله در خصوص علل مهم وقوع آسیبها باید بپذیریم که فراهم کردن امکانات مثل زمین و کفش مناسب و نیز استفاده از پزشکان ورزشی مجرب اجتناب ناپذیر است، ضمن اینکه سهم آگاهی و اطلاع ورزشکار و مربی از اصول طب ورزش به ویژه در خصوص نوع آسیبها و خطرات مترتب بر آنها، نه کمتر، شاید نقش آفرین تر باشد.

جدول شماره ۱: اولویت بندی دلایل وقوع آسیبهای ورزشی به ترتیب اهمیت در رشته های مختلف ورزشی

اولویت اهمیت	بسکتبال	فوتبال	والیبال
۱	عدم درمان کامل آسیب یا آسیب دیدگی های قبلی	زمین ورزشی نامناسب	عدم استفاده از کفش ورزشی مناسب
۲	عدم استفاده از کفش ورزشی مناسب	عدم درمان کامل آسیب یا آسیب دیدگی های قبلی	عدم استفاده از ابزار حمایتی مناسب (قلم بند، دستکش و...)
۳	ضعف آمادگی جسمانی	عدم استفاده از ابزار حمایتی مناسب (قلم بند، دستکش و...)	عدم گرم کردن مناسب
۴	خستگی و عدم استراحت کافی	عدم استفاده از کفش ورزشی مناسب	عدم درمان کامل آسیب یا آسیب دیدگی های کامل
۵	زمین ورزشی نامناسب	عدم گرم کردن مناسب	عدم استفاده از وسایل ورزشی مناسب
۶	عدم استفاده از ابزار حمایتی مناسب (قلم بند، دستکش و...)	خستگی و عدم استراحت کافی	زمین ورزشی نامناسب
۷	عدم گرم کردن مناسب	عدم استفاده از وسایل ورزشی مناسب	خستگی و عدم استراحت کافی

جدول شماره ۲: دلایل مهم وقوع آسیبهای ورزشی در مجموع رشته‌های ورزشی گروهی

	اهمیت				
	کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد	
۱	کفش ورزشی نامناسب	۳/۶٪	۹/۱۷٪	۵/۳۰٪	۳/۴۵٪
۲	عدم درمان کامل آسیب یا آسیب دیدگی های قبلی	۲/۴٪	۹/۱۸٪	۹/۳۸٪	۹/۳۷٪
۳	عدم گرم کردن مناسب	۶/۱۲٪	۲۰٪	۱۸/۳۶٪	۵/۳۰٪
۴	خستگی و عدم استراحت کافی	۸٪	۵/۴۲٪	۵/۳۲٪	۵/۱۷٪
۵	عدم استفاده از ابزار حمایتی (قلم‌بند، دستکش)	۱۵٪	۴۰٪	۳۰٪	۱۵٪
۶	زمین ورزشی نامناسب	۵٪	۱۰٪	۵/۷۲٪	۵/۱۲٪
۷	عدم استفاده از وسایل ورزشی مناسب	۴۵٪	۲۰٪	۵/۲۲٪	۵/۱۲٪

جدول شماره ۳: اولویت‌بندی دلایل وقوع آسیبهای ورزشی به ترتیب اهمیت در رشته بسکتبال

اولویت اهمیت	دلایل وقوع آسیبهای ورزشی	اهمیت			
		کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد
۱	عدم درمان کامل آسیب یا آسیب دیدگی های قبلی	۰٪	۱۶٪	۶۰٪	۲۴٪
۲	کفش استفاده از کفش ورزشی مناسب	۱۶٪	۱۶٪	۴۴٪	۲۴٪
۳	ضعف آمادگی جسمانی	۸٪	۴۴٪	۲۸٪	۲۰٪

جدول شماره ۴: اولویت‌بندی دلایل وقوع آسیبهای ورزشی به ترتیب اهمیت در رشته فوتبال

اولویت اهمیت	دلایل وقوع آسیبهای ورزشی	اهمیت			
		کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد
۱	زمین ورزشی نامناسب	۲/۵٪	۰٪	۵/۳۲٪	۶۵٪
۲	عدم درمان کامل آسیب یا آسیب دیدگی های قبلی	۷/۵٪	۲۲/۵٪	۱۲/۵٪	۵۷/۵٪
۳	عدم استفاده از ابزار حمایتی مناسب (قلم‌بند، دستکش و...)	۷/۵٪	۱۵٪	۳۰٪	۴۷/۵٪

جدول شماره ۵: اولویت‌بندی دلایل وقوع آسیبهای ورزشی به ترتیب اهمیت در رشته والیبال

اولویت اهمیت	دلایل وقوع آسیبهای ورزشی	اهمیت			
		کم	متوسط	زیاد	بسیار زیاد
۱	عدم استفاده از کفش ورزشی مناسب	۶/۷٪	۱۰٪	۳۳/۳٪	۶۰٪
۲	عدم استفاده از ابزار حمایتی مناسب (قلم‌بند، دستکش و...)	۲۳/۳٪	۱۰٪	۲۶/۷٪	۴۰٪
۳	عدم گرم کردن مناسب	۳/۲۳٪	۱۰٪	۲۶/۷٪	۴۰٪

منابع

۱. رجیبی ر. بررسی و شناخت میزان و انواع آسیب‌های ورزشی در دانش آموزان پسر ورزشکار سراسر کشور، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۱: ۱-۲۵
2. Michael H. Sports injuries recognition & and management, 3rd ed. J Athl train 2006: 55-68
3. Marica K, Anderson MA. Fundamentals of sports injury management, 2nd ed. Adv Exp Med Biol 2003; 36-147
4. Sekir U, Yildiz Y. Effect of isoknetic training on strength ,functionality and proprioception in athletes with functional ankle instability. Surgery, Sport Traumatology knee 2007;654-664
5. Lauren C, Christopher RR. Efficacy of the star excursion balance tests in detecting reach deficits in subjects with chronic ankle instability. J Athl Train 2002; 37(4):501-506
6. Nikolas D, Eleftherios Kellis. Ankle sprain injuries and risk factors in amateur soccer players during a 2-Year Period. The American journal of an athletic population. Foot Ankle Int 1998; 19:653-660
7. رهنمان، بمبئی چی آ، نادریان آ، دانشجو آ. دلایل آسیب‌های مزمن در دانشجویان فوتبالیست، مجله المپیک، ۱۳۸۷: ۱۵(۲): ۳۳-۳۸
8. Nikolaos D, Eleftherios K. Ankle sprain injuries and risk Factors in Amateur Soccer players During a 2-year period. The American Journal of Sport Medicine 2007; 35: 458-466
9. Stevenson MR, Harmer.P. Specific incidence of sports injuries in western Australia, Con J App Sport Sci 2005; 101-104
10. Arnason A, Stefan B, Sigurdsson A, Gudmundsson, Ingar H. Risk factors for injuries in football. The American Journal of Sports Medicine 2004;32: 55-165
11. DF Murphi, DA J Connolly/ B. D Beynnon: Risk factors for lower extrmity injury Sport Med. Br J 2005 37:13-29
۱۲. اسماعیلی ر. آسیب‌شناسی در رشته‌های ورزشی خاص، ویرایش دوم، انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۷۹: ۳۳-۶۸
۱۳. جعفری، کمایستانی. بررسی میزان شیوع آسیب‌های ورزشی در حین تمرین و مسابقه در رشته کاراته، پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۸۴: ۲۸-۴۹

۱۴. بنی طالبی ن. بررسی فراوانی صدمات وارد بر مفاصل زنان ورزشکار باشگاهی تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۷۰: ۲۴-۳۰
۱۵. اکبرنژاد ع. بررسی میزان شیوع و علل آسیبهای جسمانی کشتی‌گیران سطح ملی کشور (رشته آزاد)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۷۷: ۲۷-۵۵
۱۶. فولادیان ج. بررسی میزان شیوع و علل صدمات ورزشی بین ورزشکاران نخبه دو و میدانی کشور، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ۱۳۷۷: ۴۱-۵۵
۱۷. رضوانی م. بررسی میزان شیوع و علل وقوع انواع آسیبهای ورزشی در مدارس متوسطه شهرستان شاهرود، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، ۱۳۷۵: ۳۹-۴۸
۱۸. شهیدی ف. بررسی انواع و علل آسیبهای ورزشی در دانشجویان دختر سال آخر رشته تربیت بدنی دانشگاههای تهران در سال تحصیلی ۷۶-۷۵، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم، ۱۳۷۵: ۲۹-۴۹
۱۹. مجموعه خلاصه پایان‌نامه‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی تا پایان سال ۱۳۸۴، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، وزارت علوم تحقیقات فناوری.

20. Maghami M, Zolaktaf V, Kargarfard M, Recognition organs injurious and mechanisms creation in those in football 2005, 3: 27-31