

بررسی شیوع و علل آسیب‌های ورزشی دانشجویان تربیت‌بدنی از طریق

سرویس پیامک کوتاه مقدمه

مقدمه

ورزش مانند نهادی اجتماعی، از ضرورت‌های زندگی امروز بشر است و در دنیای متمدن امروزی کمتر کسی را می‌توان یافت که با ورزش بیگانه و از هیجان و زیبایی آن بی‌بهره باشد [۱]. با ظهور رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی در دانشگاه‌ها که علمی بودن ورزش و تربیت نیروی تحصیل کرده و از طرفی با توجه به محتوای دروس عملی، مشکلاتی از قبیل آسیب‌های ورزشی برای این افراد جدا نشدنی باشد. آسیب‌ها می‌تواند به عنوان یک عامل بازدارنده برای شرکت کنندگان در آینده به عمل آید [۲]. بطور کلی هزینه [۳] و افت تحصیلی را برای شرکت کنندگان به همراه دارند [۱]، بی تردید اولین مرحله در فرایند پیشگیری و کنترل آسیب‌های جسمانی بررسی میزان شیوع و علل آسیب‌ها می‌باشد [۲].

برای برخی از آسیب‌ها، پیشگیری می‌تواند بر اساس اطلاعات حوادثی که منجر به موقعیت آسیب‌دیدگی می‌شود همراه باشد [۴]، که از طریق شیوع سنجی می‌توان اطلاعات این رخ دادها را ثبت کرد. هدف نهایی بیشتر تحقیق‌هایی که در زمینه شیوع و علل آسیب‌های ورزشی انجام می‌شود، پیشگیری و کاهش میزان آسیب‌هاست. که برای جمع‌آوری این اطلاعات از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود [۱]. به این صورت که متداول بودن شیوع سنجی آسیب‌های ورزشی به روش گذشته‌نگر و استفاده از پرسشنامه موجب غیرواقعی بودن داده‌ها به دلیل گذر زمان از وقوع آسیب هست. روش‌های جدید ارائه و ثبت اطلاعات در زمان وقوع آسیب از جمله طرح‌های موفق در سطح جهان می‌باشد. هدف پژوهش حاضر، بررسی میزان شیوع و علل آسیب‌های ورزشی در بین دانشجویان رشته تربیت‌بدنی از طریق سرویس پیام کوتاه بود.

روش انجام کار: جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان ورودی ۹۴ رشته تربیت‌بدنی دانشگاه شهید باهنر کرمان ۴۶ نفر بود. به دلیل محدود بودن افراد جامعه، تمام افراد وارد مطالعه شدند و میانگین (سن 19.02 ± 1.30 سال، وزن 59.47 ± 10.19 کیلوگرم و قد 170.49 ± 9.06 سانتی‌متر) بود. جمع‌آوری اطلاعات مربوط به آسیب دانشجویان طی یک‌ترم تحصیلی به صورت هفتگی و با استفاده از سرویس پیام کوتاه و فرم گزارش آسیب انجام شد که در این فرم اطلاعات لازم در مورد شرح و نوع آسیب ثبت شد.

یافته‌ها: نتایج به دست آمده نشان داد که آسیب‌های عضلانی-تاندونی، بیشترین فراوانی را داشتند و در این میان کشیدگی و کوفتگی عضلانی شایع‌ترین آسیب‌ها بودند و در مجموع ۴۶٪ از افراد شرکت‌کننده حداقل یک‌بار دچار آسیب شده‌اند.

بحث و نتیجه‌گیری: نتایج به دست آمده نشان داد که آسیب‌های عضلانی-تاندونی و عدم آگاهی در مورد نحوه مدیریت آسیب بیشترین فراوانی را داشتند و در مجموع ۴۶٪ از افراد شرکت‌کننده حداقل یک‌بار دچار آسیب شده‌اند. بیشترین میزان آسیب‌دیدگی دانشجویان در زمان آموزش و تمرین بود. با توجه به یافته‌های ذکر شده و مخاطرات احتمالی آسیب‌های ورزشی برای دانشجویان رشته تربیت‌بدنی، توجه بیشتر در امر برنامه‌ریزی

دروس عملی دانشجویان بر اساس محدود کردن عوامل خطرزا و همین‌طور بالا بردن آگاهی دانشجویان جدیدالورود نسبت به نحوه پیگیری‌های لازمه ضروری به نظر می‌رسد.

منابع

[۱] پاکروان، مریم، صاحب‌الزمانی، منصور، قهرمان تبریزی، کوروش، (۱۳۸۹) بررسی میزان شیوع و علل آسیب‌های ورزشی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی، طب ورزشی، ۲، ۹۴-۸۱

[2] Ekegren, C. L., Gabbe, B. J., & Finch, C. F. (2014). Injury reporting via SMS text messaging in community sport. *Injury prevention, injuryprev-2013*.

[۳] فراهانی، همایون، صانعی، سعید و همکاران، (۱۳۸۸)، بررسی میزان شیوع و علل آسیب‌های جسمانی در فعالیت‌های ورزشی و رژه نظامی و ارائه راهکارهایی جهت پیشگیری آن‌ها، فصلنامه تخصصی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، ۲، ۵

[۴] باهر، رولد، انگبرتسن، لارس، راهنمای پیشگیری از آسیب‌های ورزشی، صاحب‌الزمانی، منصور،

رهنما، نادر، محمدی، هیمن، پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، ۱۳۹۱.