

عنوان مقاله:

مطالعه رابطه بین میزان شیوع آسیب های ورزشی و مزاج ورزشکاران از دیدگاه طب سنتی ایرانی در ورزش های سنگین و سبک

محل انتشار:

مجله طب سنتی اسلام و ایران، دوره 7، شماره 2 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

محمد علی سردار

مهدی یوسفی

محمد رضا محمدی

مجید سیاح

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: برخی از آسیب ها به ماهیت رشته ورزشی و عوامل محیطی و بعضی از آنها ریشه در وجود ورزشکار دارند. در این میان طبیعت یا مزاج ورزشکار به عنوان یک عامل احتمالی در آسیب تاکنون مورد توجه قرار نگرفته است. مزاج در طب سنتی ایران مفهوم کلیدی در تعریف سلامتی و بیماری انسان دارد. از اینرو، هدف از پژوهش حاضر مطالعه رابطه بین میزان شیوع آسیب های ورزشی و مزاج ورزشکاران از دیدگاه طب سنتی ایرانی در ورزش های سنگین و سبک است. مواد و روش ها: تعداد ۲۴۰ ورزشکار مرد با دامنه ی سنی $27/4 \pm 9/6$ و سابقه فعالیت بدنی $6/8 \pm 3/7$ در رشته های ورزشی سبک (۱۳۰ نفر) و سنگین (۱۱۰ نفر) به صورت تصادفی انتخاب شدند. برای تشخیص مزاج از پرسشنامه تعیین گرمی و سردی مزاج و برای ارزیابی میزان شیوع و شدت آسیب های ورزشی از فرم گزارش آسیب ورزشکاران استفاده شد. جهت بررسی ارتباط بین متغیرهای کیفی از آزمون خی دو و فیشر و متغیرهای کمی از آزمون کروسکال والیس استفاده شد. سطح معنی داری $p \leq 0/05$ در نظر گرفته شد. یافته ها: نتایج پژوهش نشان داد $63/8$ درصد ورزشکاران دارای مزاج گرم و تر، $1/7$ درصد ورزشکاران دارای مزاج سرد و تر، $16/2$ درصد ورزشکاران دارای مزاج گرم و خشک و $18/3$ درصد ورزشکاران شرکت کننده در تحقیق دارای مزاج سرد و خشک بودند. آسیب های (عضلانی، مفصلی، اسکلتی، پوستی) در ورزش های سنگین بیشتر از ورزش های سبک و افراد دارای مزاج گرم و تر بیشترین مقدار آسیب ها و افراد دارای سرد و تر کمترین میزان آسیب ها را داشتند. همچنین نتایج تحقیق نشان داد هیچگونه ارتباط معناداری بین میزان شیوع آسیب های ورزشی و مزاج ورزشکاران وجود ندارد ($p \geq 0/05$) نتیجه گیری: با توجه به خصوصیات و ویژگی های مزاجی افراد، افراد گرم مزاج تمایل بیشتری برای شرکت در فعالیت های ورزشی و بالطبع عواقب و آسیب های بیشتری نسبت به گروه دیگر دارند و افراد سرد مزاج هم با توجه به ویژگی های مزاجی شان مانند: سست و بی اراده و بی قید بودن تمایل کمتری برای شرکت در فعالیت های ورزشی و بالطبع آسیب های ورزشی کمتر هستند.

کلمات کلیدی:

sports injuries, temperament, heavy exercise, light exercise, آسیب های

ورزشی، مزاج، ورزش های سنگین، ورزش های سبک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1347695>

