

## عنوان مقاله:

همه گیر شناسی آسیب های ورزشی کراس فیت در باشگاه های تهران: مطالعه گذشته نگر

## محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 13، شماره 29 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

## نویسندگان:

غزل شایان - کارشناس ارشد گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

هومن مینونژاد - دانشیار گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

محمدحسین علیزاده - استاد تمام گروه طب ورزشی دانشکده ی تربیت بدنی دانشگاه تهران، تهران، ایران

محمد هانی منصوری - کارشناس ارشد گروه بهداشت و طب ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

هدف پژوهش بررسی همه گیرشناسی آسیب های ورزش کراس فیت در باشگاه های تهران بود. این تحقیق توصیفی و از نوع گذشته نگر بود. مردان و زنان شرکت کننده در تمرینات کراس فیت باشگاه های تهران مورد بررسی قرار گرفتند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ و از آزمون خیدو (X<sup>2</sup>) در سطح معنی داری ۰/۰۵ استفاده شد. نتایج نشان داد میزان بروز آسیب در ۱۰۰۰ ساعت تمرین در مردان و زنان به ترتیب برابر ۴۲۱/۴ و ۳۳۶/۵ آسیب و شایع ترین نواحی آسیب دیده در مردان و زنان شانه و زانو بود. در مردان ۲۲٪ و در زنان ۷/۲۹٪ آسیب ها از نوع پارگی عضلانی بود. با توجه به یافته ها که بیان کننده شیوع بالای آسیب در کراس فیت است، به کادر پزشکی تیم ها، مربیان و ورزشکاران این رشته توصیه می شود تا با در نظر گرفتن عوامل خطرزای بالقوه مرتبط با بروز آسیب، اقدامات لازم را جهت پیش گیری از آن ها انجام دهند.

## کلمات کلیدی:

همه گیرشناسی، آسیب، مکانیسم، کراس فیت

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1361266>

