

## عنوان مقاله:

بررسی نقش ورزش و فعالیت های بدنی در بروز آسیب های مچ پا در ورزشکاران

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی یافته های نوین علوم و تکنولوژی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسنده:

قاسم کرد - کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد

## خلاصه مقاله:

تحقیق حاضر پیمایشی و گذشته نگر بوده که به صورت میدانی بر روی زنان و مردان ورزشکار در سه رشته ورزشی والیبال، فوتسال و بسکتبال انجام گرفته است. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه ورزشکاران زن و مرد رشته های فوتسال، والیبال و بسکتبال حاضر در باشگاه های شهرستانایزه در سال 95 - 1394 می باشد (N=161) که از میان آنها ورزشکارانی که دارای سابقه آسیب دیدگی درمفصل مچ پا بودند به عنوان نمونه آماری تحقیق در نظر گرفته شدند. (N=62) به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه بندی و توصیف اندازه های نمونه از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، انحراف معیار، رسم نمودارها و جداول) استفاده گردید. به منظور بررسی پرسش های تحقیق، تجزیه و تحلیل اطلاعات، طبقه بندی نمراتدر گروه های مختلف، مقایسه شیوع آسیب های مچ پا بین گروه های سه گانه ورزشی و رابطه بین علل آسیب با میزان شیوع آسیب به وسیله آزمونکای اسکور(خی دو) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحقیق نشان می دهد درمجموع آسیب های وارده 36 / 73 درصد افراد در بسکتبال، 18 / 35 درصد در والیبال و 1 / 43 درصد افراد در فوتسال دچار آسیب دیدگی شدند. از مجموع کل آسیب های وارده بر مچ پا و وقوع آسیب: 88 / 25 درصد بدلیل گرم نکردن قبل از تمرین، 94 / 12 درصد افراد بدلیل عدم آمادگی جسمانی کافی، 94 / 12 درصد عدم استفاده از وسایلامنی، 41 / 9 درصد سابقه ورزشی، 64 / 17 درصد عدم حضور مربی و 17 / 21 درصد بدلیل خستگی و خواب آلودگی دچار آسیب شدند. بنابراین رابطه معنی داری بین سابقه ورزشی و وقوع آسیب درمچ پای موردبررسی در ورزشکاران سه رشته ورزشی وجود ندارد.

## کلمات کلیدی:

ورزش، آسیب مچ پا، ورزشکاران سابقه ورزشی، آمادگی جسمانی، گرم کردن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/507435>

