

## بررسی عوامل مرتبط با آسیب و شیوع انواع آسیب‌های ورزشی و رابطه آن با سابقه ورزشی در کوهنوردان و سنگ‌نوردان ایرانی

میثم ایرانپور<sup>۱</sup>، علی شمس‌ی ماجلان<sup>۲</sup>، سید حسین حسینی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد گروه آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، رشت، ایران

<sup>۲</sup> دانشیار گروه آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، رشت، ایران (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> استادیار گروه آسیب‌شناسی و حرکات اصلاحی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه گیلان، رشت، ایران

### چکیده

کوهنوردی و سنگ‌نوردی از محبوب‌ترین، در دسترس‌ترین و درعین‌حال گران‌ترین ورزش‌های دنیا به شمار می‌روند. که با توجه به ماهیت این رشته ورزشی میزان بروز آسیب در نقاط مختلف آناتومیکی آن بالا است. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی عوامل مرتبط با آسیب و شیوع انواع آسیب‌های ورزشی و رابطه آن با سابقه ورزشی در کوهنوردان و سنگ‌نوردان ایرانی است. در پژوهش حاضر که از نوع تحقیقات گذشته‌نگر ۲۲۹ آزمودنی مرد کوهنورد و سنگ‌نورد (با میانگین سن ۲۳±۹/۸۳ سال، شاخص توده‌بدنی ۲۵/۰±۲۱/۹۴ کیلوگرم بر مترمربع، قد ۱۷۵±۰/۰۸ متر، وزن ۶۷/۵۶±۹/۶۹ کیلوگرم) بودند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد ۵۲/۶۳ درصد از ورزشکاران دچار آسیب شده که بیشترین آسیب در اندام فوقانی با ۵۱/۰۰ درصد بود از بیشترین میزان آسیب بر اثر فشار بیش‌ازحد و بار اضافی تمرین می‌باشد که تفاوت معناداری در میزان بروز آسیب‌های ناشی از پرکاری در هر دو گروه دیده شد. با توجه به اینکه تحقیقات قبلی و تحقیق حاضر نشان داده‌اند که تعداد کوهنوردی و سنگ‌نوردی روز به روز در حال افزایش می‌باشد باید استانداردهای مراقبت بهداشتی و آموزشی بالا رفته و بهتر و سریع‌تر ارائه شوند.

واژه‌های کلیدی: شیوع، آسیب‌های ورزشی، کوهنوردی، سنگ‌نوردی

مطالعات تربیت بدنی و علوم ورزشی

دوره ۴، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۸، صفحات ۱۴-۱