



دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

گروه علمی تربیت بدنی

عنوان پایان نامه:

ارتباط بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب در مسابقات بسکتبال المپیک دختران دبیرستانی

نگارش:

مریم زارع

استاد راهنما:

خانم دکتر آذر آقاییاری

استاد مشاور:

آقای دکتر منصور صاحب الزمانی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی گرایش حرکات اصلاحی

دی ماه ۱۳۸۹

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دانشگاه پیام نور

دانشکده علوم انسانی

گروه علمی تربیت بدنی

عنوان پایان نامه :

ارتباط بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب در مسابقات بسکتبال المپیک دختران دبیرستانی

نگارش:

مریم زارع

استاد راهنما :

خانم دکتر آذر آقاییاری

استاد مشاور :

آقای دکتر منصور صاحب الزمانی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

در رشته تربیت بدنی گرایش حرکات اصلاحی

دی ماه ۱۳۸۹



شماره
تاریخ
پیوست

تصویب نامه

پایان نامه کارشناسی ارشد مریم زارع رشته تربیت بدنی به شماره

دانشجویی ۸۶۷۱۰۲۲۰۵۳ تحت عنوان:

"ارتباط بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از

آسیب در مسابقات بسکتبال المپیک دختران دبیرستانی"

ساعت: ۱۴/۳۰-۱۳

تاریخ دفاع: چهارشنبه ۸/۱۰/۸۹

درجه ارزشیابی: عالی

نمره: ۱۹،۷۵ نوزده و سه دهم

هیات داوران:

داوران	نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
استاد راهنما	دکتر آقاییاری	استاد	
استاد مشاور	دکتر صاحب زمانی	استاد	
استاد داور	دکتر رضوانی	استاد	
استاد داور			
نماینده تحصیلات تکمیلی			

تقدیم به :

پدرم

مادرم

و همسر

و با آرزوی غفران برای روح برادرم مصطفی زارع

به نام یزدان پاک، که :

... عِلْمُ الْإِنْسَانِ مَالَمَ يَعْلَمَ .

سپاس، وجود مقدس پیامبر مهربانی (ص) را، که این کلام ناب را برای انسان به ارمغان آورد و جاودان ساخت. درود خدا بر رهروانش که برگزیدگان خداوند بودند از باطن پاک فاطمه (س) و علی (ع) و فرزندان ایشان (سلام اله علیهم اجمعین) تا موعود آخر (عج) که ذخیره الهی است بر مردم. هر کدام کوشیدند تا به انسان بیاموزند آنچه را نمی دانند.

سلام خداوند بر آنان که راه برگزیدگان الهی را می پیمایند، و خود برگزیده اند از طرف او، که راه های تاریک را به نور علم روشن نمایند تا انسان در گمراهی و جهل نماند. اینان کسانی هستند که در احیای طریقت انبیا و اولیا قدم برمی دارند و خورشید کیهانی بر پایشان بوسه می زند، چرا که هستی را به نور علم خود روشن می سازند. اساتید برجسته ای که وجود خود را وقف تعلیم و تعلم نموده اند تا در راه ماندگان، به یمن وجود آنها راه را از براه بیابند و به انجام کار خود امیدوار باشند. از جمله این اساتید که بی ادعا پای در راه نهاد و هدایت و راهم آیی این پایان نامه را بر عهده گرفت، سرکار خانم دکتر آذر آقاییاری می باشنند که خداوند بر تاییدات ایشان بیفزاید، سپاس و امتنان بیکران خود را به وجود نازنینشان پیشکش می کنم و آرزو دارم همواره سلامت و بهروزی قرین لحظات عمرشان باشد. هیچ کاری بی مشورت با بزرگان به انجام نیکو نمی رسد، این اندیشه همواره در ذهن صدا می کرد که اگر به انجام درست این کار می اندیشی مشاوره برگزین، آگاه، عالم و آشنا به آنچه در پی آنی. این سرنیت الهی است که اگر خداوند بر انجام کاری به مدد انسان بیاید خود مقدمات آن را به احسن وجه فراهم می نماید، قبول این همراهی از طرف جناب آقای دکتر منصور صاحب الزمانی، توفیق دیگری بود که پایان این راه را، از ابتدا روشن می نمود. از همکاری بیدریغ آن استاد فرزانه تشکر و قدردانی می نمایم و برای ایشان به خاطر صبر و تحمل در رفع عیوب و کاستی های این پایان نامه، از خداوند متعال، عزت روزافزون مسئلت دارم.

باشد که این تلاش ناچیز، مقبول نظر بزرگوارانی که از آنان نام بردم، افتد. از فرزانه گانی که می بینند، می خوانند و اگر قابل باشد استفاده می کنند، استدعا دارم که کاستی های آن را ببخشایند و با دیده اغماض بنگرند، چرا که :

چه کند بی نوا، ندارد بیش

برگ سبزیست تحفه درویش

لازم است از عزیزانی تشکر کنم که انجام این کار بی مساعدت و همکاری آنها میسر نمی‌شد.

اساتید گرانقدر دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید باهنر کرمان، جناب آقای دکتر قهرمان تبریزی، جناب آقای دکتر سیف الدینی، جناب آقای دکتر شریفیان، سرکارخانم دکتر زارع زاده و خانم مریم شریفی که برای همه این بزرگواران آرزوی سلامتی و بهروزی دارم.

از دوست عزیزم خانم میرزااکبری، به خاطر مهربانی‌ها و دلگرمی‌هایش در انجام این کار و همکارانم خانمها: ادهمی، اشرف زاده، کریمی و داوری نهایت سپاس و امتنان را دارم.

از خواهران خوبم مرضیه و منصوره و خاله مهربانم خانم مهین اسلاملو و خانم نرجس عارفی به خاطر همه زحماتشان تشکر می‌نمایم.

چکیده تحقیق

هدف از این تحقیق ، بررسی ارتباط بین میزان آگاهی با عملکرد دانش آموزان دختر بسکتبالیست نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب بود. روش تحقیق از نوع توصیفی - گذشته نگر بود که تعداد ۱۳۰ نفر ورزشکار بسکتبالیست شرکت کننده در المپیک کشوری، (میانگین وانحراف استاندارد؛ سن 16.5 ± 0.8 سال و وزن 61.4 ± 1.4 کیلوگرم و قد 169.4 ± 6.9 سانتیمتر) به روش نمونه گیری انتخاب در دسترس مورد بررسی قرار گرفتند. اطلاعات از طریق پرسشنامه ی پاسخ بسته و تعدیل شده هاوکینز و فولر (۱۹۹۸) جمع آوری شد. در تجزیه و تحلیل داده ها، از روش آماری توصیفی و استنباطی، ضریب همبستگی پیرسون، تحلیل واریانس یکطرفه ، استفاده شد. نتایج نشان داد بالاترین آگاهی آنها (87.3 ± 8.1) مربوط به گرم کردن قبل از مسابقه و بهترین عملکرد (97.2 ± 2.5) مربوط به گرم کردن قبل از تمرین و کمترین آگاهی (39.9 ± 7.6) و ضعف ترین عملکرد (15.2 ± 2.2) مربوط به استفاده از وسایل حفاظتی حین تمرین می باشد. بین میزان آگاهی و عملکرد بازیکنان در استفاده از دوراهکار سرد کردن ($r = +0.3$ و $p = 0.01$) و وسایل حفاظتی ($r = +0.4$ و $p = 0.01$) رابطه معناداری مشاهده شد. بین آگاهی ($f = +0.5$ و $p = 0.05$) و عملکرد ($f = +1.6$ و $p = 0.1$) بازیکنان با سابقه بازی آنان تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتایج حاصل نشان داد که آگاهی این گروه از ورزشکاران نسبت به کارکرد اصول پیشگیری از آسیب به جز راهکارهای گرم کردن و سرد کردن کم بود و بر اساس حداقل آگاهی، عمل به آگاهی آنها نیز ضعیف مشاهده شد و دانش آموزان ورزشکار نیاز به کسب دانش، شناخت بیشتر و تطبیق آن با علوم روز در مورد راهکارهای پیشگیری و توصیه های ایمنی داشتند لذا پیشنهاد می شود، سطح آگاهی مربیان و ورزشکاران این گروه با استفاده از دوره های آموزشی مرتبط با تمرینات قدرتی و انعطاف پذیری، تغذیه و وسایل حفاظتی افزایش یابد تا این ضعف برطرف شود و با کاهش آسیب ، از اتلاف انرژی، هزینه، زمان و استعداد های ورزشی پایه ، جلوگیری شود .

کلید واژه های فارسی: بسکتبال ، آسیب ، راهکارهای پیشگیری، آگاهی و عملکرد

فهرست مطالب

عنوان صفحه

فصل اول : طرح تحقیق

- ۱ - ۱ مقدمه ۲
- ۱-۲ بیان مسئله ۳
- ۱-۳ اهمیت و ضرورت تحقیق ۶
- ۱-۴ اهداف تحقیق ۸
- ۴-۱ هدف کلی ۸
- ۴-۲ اهداف اختصاصی ۸
- ۴-۳ اهداف فرعی ۸
- ۱-۵ فرضیه های تحقیق ۹
- ۱-۶ پیش فرض های تحقیق ۱۰
- ۱-۶-۱ محدوده تحقیق ۱۰
- ۱-۶-۲ محدودیت های تحقیق ۱۰
- ۱-۷ تعریف واژه ها و اصطلاحات ۱۱
- ۱-۷-۱ آسیب ورزشی ۱۱

- ۱۱ ۲-۷-۱ تغذیه
- ۱۱ ۳-۷-۱ تمرینات کششی
- ۱۱ ۴-۷-۱ گرم کردن
- ۱۲ ۵-۷-۱ سرد کردن
- ۱۲ ۶-۷-۱ انعطاف پذیری
- ۱۲ ۷-۷-۱ قدرت عضلانی
- ۱۲ ۸-۷-۱ تجهیزات حفاظتی
- ۱۲ ۹-۷-۱ دانش پیشگیری
- ۱۳ ۸-۱ تعریف عملیاتی متغیرهای تحقیق
- ۱۳ ۱-۸-۱ دانش پیشگیری
- ۱۳ ۲-۸-۱ عملکرد (عمل به آگاهی) بازیکن

فصل دوم : ادبیات و پیشینه تحقیق

- ۱۵ ۱-۲ مقدمه
- ۱۶ ۲-۲ بخش اول : مبانی نظری
- ۱۶ ۱-۲-۲ بسکتبال و آسیب های احتمالی
- ۱۸ ۲-۲-۲ عوامل موثر در بروز آسیب
- ۱۹ ۳-۲-۲ عوامل درونزی

۱۹ سن ۱-۳-۲-۲
۱۹ جنسیت ۲-۳-۲-۲
۲۰ آسیب های قلبی و توانبخشی ناکافی ۳-۳-۲-۲
۲۰ آمادگی هـ وازی ۴-۳-۲-۲
۲۱ انعطاف پذیری ۵-۳-۲-۲
۲۲ قدرت عضلانی ۶-۳-۲-۲
۲۲ بیش تمرین - خستگی ۷-۳-۲-۲
۲۳ عوامل بیرونی ۴-۲-۲
۲۳ سطح بازی ۱-۴-۲-۲
۲۴ شرایط زمین ۲-۴-۲-۲
۲۴ پوشش های محافظ ۳-۴-۲-۲
۲۵ روش و شرایط تمرین ۴-۴-۲-۲
۲۵ پیشگیری از آسیب های ورزشی ۵-۲-۲
۲۷ راهکارهای پیشگیری از آسیب های ورزشی ۶-۲-۲
۲۷ آمادگی جسمانی ۱-۶-۲-۲
۲۸ قدرت عضلانی ۲-۶-۲-۲
۲۹ پذیرش ۳-۶-۲-۲
۳۰ استقامت قلبی - عروقی ۴-۶-۲-۲
۳۰ گرم کردن و اهداف فیزیولوژیک آن ۵-۶-۲-۲

۳۲ ۶-۶-۲-۲ ســـــرد کردن.....
۳۳ ۷-۶-۲-۲ سنـــــدروم بیـــــش تمـــــرینی.....
۳۳ ۸-۶-۲-۲ عـــــوامل محیـــــطی.....
۳۴ ۹-۶-۲-۲ وسایل و تجهیـــــزات ورزشی.....
۳۵ ۱۰-۶-۲-۲ پوشـــــش ورزشی.....
۳۵ ۱۱-۶-۲-۲ وسایل محافـــــظتی.....
۳۶ ۱۲-۶-۲-۲ تغـــــذیه.....
۳۷ ۷-۲-۲ نقـــــش برنامـــــه های پیشگیـــــرانه در کاهـــــش آسیـــــب های ورزشی.....
۳۷ ۸-۲-۲ لزوم آگاهی و دانش راهکارهای پیشگیری از آسیـــــب.....
۳۸ ۳-۲ بـــــخش دوم : پیشینـــــه تحقیق.....
۳۸ ۱-۳-۲-۱- پیشینـــــه تحقیق در مورد داخل کشور.....
۴۴ ۲-۳-۲-۲ پیشینـــــه تحقیق در مورد ... در خارج از کشور.....
۵۱ ۴-۲ بـــــخش سوم : جمـــــع بنـــــدی تحقیقات.....

فصل سوم : روش شناسی تحقیق

۵۴ ۱-۳-۱ مقـــــدمه.....
۵۴ ۲-۳-۲ روش تحقیق.....
۵۴ ۳-۳-۳ جـــــامعه آمـــــاری.....

- ۳-۴ نمونه آماری و روش نمونه گیری..... ۵۴
- ۳-۵ متغیرهای تحقیق..... ۵۵
- ۳-۵-۱ متغیر پیش بین..... ۵۵
- ۳-۵-۲ متغیر مداخله..... ۵۵
- ۳-۶ ابزار تحقیق..... ۵۵
- ۳-۷ شیوه اجرای تحقیق..... ۵۶
- ۳-۸ روش های تجزیه و تحلیل آماری..... ۵۶

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

- ۴-۱ مقدمه..... ۵۸
- ۴-۲ آمار توصیفی..... ۵۸
- ۴-۲-۴ دلایل بازیکنان برای عدم اجرای برخی از تمرینات جهت..... ۶۴
- ۴-۳ آزمون فرضیه های تحقیق..... ۶۵
- ۴-۳-۱ فرضیه اول..... ۶۵
- ۴-۳-۲ فرضیه دوم..... ۶۶
- ۴-۳-۳ فرضیه سوم..... ۶۷
- ۴-۳-۴ فرضیه چهارم..... ۶۸
- ۴-۳-۵ فرضیه پنجم..... ۶۹

۷۰ ۴-۳-۶ فرضیه ششم
۷۱ ۴-۳-۷ فرضیه هفتم
۷۲ ۴-۳-۸ فرضیه هشتم
۷۳ ۴-۳-۹ فرضیه نهم
۷۴ ۴-۳-۱۰ فرضیه دهم

فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری

۷۶ ۵-۱ مقدمه
۷۶ ۵-۲ خلاصه تحقیق
۷۹ ۵-۳ بحث و نتیجه گیری
۷۹ ۵-۳-۱ فرضیه اول
۸۰ ۵-۳-۲ فرضیه دوم
۸۱ ۵-۳-۳ فرضیه سوم و چهارم
۸۲ ۵-۳-۴ فرضیه پنجم
۸۲ ۵-۳-۵ فرضیه ششم و هفتم
۸۳ ۵-۳-۶ فرضیه هشتم
۸۴ ۵-۳-۷ فرضیه نهم و دهم
۸۵ ۵-۵ خلاصه

- ۵-۴ پیشنهاد اادات تحقیق ۸۷
- ۵-۴-۱ پیشنهادات برگرفته از تحقیق ۸۷
- ۵-۴-۲ پیشنهادات پژوهشی ۸۷

فهرست منابع

- منابع فارسی ۸۸
- منابع انگلیسی ۹۱

پیوست

- فرم پرسشنامه ۹۷

فهرست جداول

- جدول (۱-۴) توزیع تعداد نمونه ها ۵۹
- جدول (۲-۴) ویژگی های فردی ۶۰
- جدول (۳-۴) توصیف آماری نمونه ها ۶۰
- جدول (۴-۴) آگاهی بازیکنان نسبت به استفاده از محافظ زانو و قوزک بند ۶۱
- جدول (۵-۴) آگاهی بازیکنان نسبت به توصیه های تغذیه ای ۶۱
- جدول (۶-۴) میزان آگاهی بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب ۶۲
- جدول (۷-۴) عملکرد بازیکنان در خصوص تکرار تمرینات قدرتی و انعطاف پذیری ۶۳
- جدول (۸-۴) میزان عملکرد بازیکنان نسبت به راهکارهای پیشگیری از آسیب ۶۴
- جدول (۹-۴) دلایل بازیکنان برای عدم اجرای برخی راهکارهای ۶۵
- جدول (۱۰-۴) رابطه بین آگاهی بازیکنان نسبت به گرم کردن با عملکرد آنها ۶۶
- جدول (۱۱-۴) رابطه بین آگاهی بازیکنان نسبت به سرد کردن با عملکرد ۶۷

- جدول (۴-۱۲) رابطه بین آگاهی بازیکنان نسبت به تمرینات انعطاف پذیری با عملکرد ۶۸
- جدول (۴-۱۳) رابطه بین آگاهی بازیکنان نسبت به تمرینات قدرتی با عملکرد ۶۹
- جدول (۴-۱۴) رابطه بین آگاهی بازیکنان نسبت به وسایل حفاظتی با عملکرد ۷۰
- جدول (۴-۱۵) رابطه بین آگاهی بازیکنان با سابقه بازی آنها ۷۱
- جدول (۴-۱۶) رابطه بین عملکرد بازیکنان با سابقه بازی آنها ۷۲
- جدول (۴-۱۷) رابطه بین آگاهی بازیکنان نسبت به مصرف کربوهیدرات با عملکرد ۷۳
- جدول (۴-۱۸) مقایسه بین آگاهی بازیکنان در پست های مختلف ۷۴
- جدول (۴-۱۹) مقایسه بین عملکرد بازیکنان در پست های مختلف ۷۵

فصل اول

طرح

تحقيق

۱ - ۱ مقدمه

امروزه جامعه سالم نیازمند افراد سالم و برومند می باشد. کودکان، نوجوانان و جوانان آینده سازان جامعه که قشر عظیمی از جامعه را به خود اختصاص می دهد، در معرض پیشرفت های تکنولوژی و زندگی ماشینی و عواقب ناشی از آن مانند فرسودگی، چگونگی سالم و برومند زندگی خواهند کرد؟ برای مقابله با این عوامل بازدارنده، تربیت بدنی و ورزش با اهداف متعددی (جسمانی، روانی، فرهنگی، اجتماعی و ...) به کمک فراخوانده شده است، تا با استفاده از پتانسیل های بالقوه خود جامعه و افراد را متاثر سازد. تربیت بدنی جزء جدایی ناپذیر تربیت کودکان و نوجوانان محسوب می شود، حفظ سلامتی، رشد و تقویت قوای جسمانی، آمادگی دفاعی، کسب شادی و نشاط و نیل به موفقیت در وظایف حرفه ای و شغلی از اهداف عمده تربیت بدنی می باشند.

با توجه به درک اهمیت ورزش و فعالیت های بدنی در حفظ تندرستی و سلامت جسمانی و روانی اقشار مختلف، شاهد اجرای برنامه های ورزشی در سطوح مختلف جامعه می باشیم. یکی از این سطوح و شاید مهمترین آنها ورزش در سطح مدارس است که به شکل منظم و سازمان یافته اجرا می شود، در حال حاضر، جهت آمادگی و تقویت روحیه دانش آموزان و حفظ سلامت جسم و روان آنها مسابقات قهرمانی کشور آموزشی به صورت المپیک های ورزشی در رشته های مختلف برگزار می شود، حضور در ورزش های سازمان یافته و تیمی مانند فوتبال، بسکتبال و ... که با رشد چشمگیر رقابت در این عرصه ها، کودکان و نوجوانان را بیشتر مجذوب و علاقمند به شرکت در میدان مسابقات می کند، در این راستا اندیشه هر فردی به ماهیت ورزش که با خطر همراه است، سوق داده می شود. صحنه رقابت های ورزشی، تمرینات ورزشی و درگیری های ناشی از آن نیز، همیشه آسیب هایی را به همراه داشته است، بروز صدمات ورزشی یکی از عوامل انکار ناپذیری است که زیان ها و خسارت های جبران ناپذیری چه از جنبه مادی و چه از جنبه معنوی به بدنه ورزش وارد کرده و هدف اصلی ورزش یعنی توسعه سلامتی را مخدوش می کند. طبق گزارش، آسیب ها جزء لاینفک فعالیت های ورزشی به شمار می روند، به طور متوسط ۲/۶ میلیون از مراجعات اورژانسی در ایالات متحده آمریکا طی سال های ۱۹۹۸ - ۱۹۹۷ مربوط به آسیب های ورزشی بوده است (بورت و اوورپک^۱ - ۲۰۰۱).

آسیب های ورزشی انواع مختلفی دارند، اما قسمت های ویژه ای از بدن هستند که بیش از سایر اعضا در معرض خطر آسیب هستند؛ در هر ورزشی باید انتظار آسیب ها و خطرات احتمالی آن ورزش را داشت، به خصوص در ورزش های تیمی؛ طبق آمار هر ورزشی که در هر ۱۰۰۰ ساعت بیش از ۵ آسیب داشته باشد، جزء ورزش های پرخطر بدهد. آسیب بالا به شمار می رود. راگی و لاگروس با ۳۰ آسیب در ۱۰۰۰ ساعت در بالاترین حد قرار دارند، در حالی که بسکتبال و اسکواش با آمار ۱۴ آسیب در ۱۰۰۰ ساعت بازی پرخطر محسوب می شوند. کامپز^۱ و همکاران (۲۰۰۷) میزان شیوع آسیب را در بسکتبال ۹.۸ (۱۱.۱ - ۸.۵) در ۱۰۰۰ ساعت گزارش دادند. این آسیب ها علاوه بر این که سلامت بازیکنان را به مخاطره می اندازد، باعث دور بودن آن ها از صحنه ورزش و رقابت می شود به طوری که، هر آسیب به طور میانگین؛ غیبت در هفت هفته مسابقه را به همراه دارد و منجر به هدر رفتن میلیون ها هزینه از منابع مالی باشگاه ها می شود (کامپز و همکاران - ۲۰۰۷). این رخدادها اندیشه را به سمت ورزش بدون آسیب و یا حداقل با کمترین آسیب سوق می دهد، و این میسر نیست مگر این که ورزشکاران و مربیان و دست اندر کاران به موارد پیشگیری از آسیب اهمیت بدهند و آگاهی های لازم را کسب نموده و به ورزشکاران منتقل نمایند و با بهترین شیوه برخورد با آسیب که همان پیشگیری است، به فعالیت و ورزش بپردازند (قراخانلو و همکاران - ۱۳۸۳).

۱-۲ بیان مسئله

حضور در ورزش با برگزاری رقابت ها تقویت می شود تا بر اساس افزایش انگیزه حس برتری و تلاش برای کسب مقام از فواید ورزش بهره مند شویم، بدیهی است که با افزایش مسابقات و تعداد بازیها و حضور در میداين ورزشی، میزان آسیب ها هم افزای ش می یابد و با توجه به فشار زیاد تمرین و مسابقه روی بازیکنان رده بالا، احتمال آسیب دیدگی در آن ها بیشتر می شود (رهنما - ۱۳۸۷؛ آلسن^۲ و همکاران - ۲۰۰۴).

۱- Cumps

۲ - Olsen

سهم زیادی از آسیب های ورزشی بین افراد ۱۰ تا ۳۰ سال رخ می دهد که از این میزان ، دوسوم آن مربوط به ورزش های تیمی است (غفوریان - ۱۳۸۵). با توجه به تحقیقاتی که در زمینه بررسی و شیوع آسیب ها انجام شده است ، حدود ۳۰ - ۲۵ درصد کودکان و نوجوانان در گیر آسیب های مختلف ورزشی شده اند که ۳۳ درصد این آسیب ها منجر به عدم حضور طولانی مدت آنان در صحنه رقابت ها شده است که این مسئله ، هزینه ای با لغ بر ۳۶۵ میلیون دلار را در پی داشته است (لی ل^۱ و همکاران - ۲۰۰۰).

طبق گزارش دانیل تیک^۲ و همکاران در سال ۲۰۰۸ ؛ رشته بسکتبال بعد از فوتبال بیشترین آسیب را به خود اختصاص داده است ، میزان آسیب مچ پا ۳۲/۹ درصد یعنی حدود ۱/۲ درصد بیشتر از فوتبال و میزان پیچ خوردگی لیگامنتی ۳۷/۴ درصد یعنی حدود نصف آسیب های رخ داده در این قسمت را در بر می گیرد؛ جلالی در تحقیق خود در گروه ورزشکاران دختر نوجوان بیشترین میزان آسیب را در ورزش های بسکتبال ، والیبال و هندبال گزارش نموده و در این تحقیق ، شایع ترین آسیب مربوط به آسیب های عضلانی-وتری به میزان ۶۵/۹ درصد است که در اندام تحتانی و رشته ورزشی بسکتبال رخ داده است (۱۳۷۴).

از سویی طبق قوانین حقوق ورزشی ؛ بهبود شرایط جسمانی ورزشکار و شناساندن شرایط امن از لحاظ ایمنی محیط که امری ضروری است (آقایی نیا- ۱۳۸۱) و از طرفی، عدم آگاهی ورزشکاران و مربیان و فقدان برنامه ریزی دقیق برای شناخت فاکتور های مخاطره آمیز در ورزش و عدم برنامه ریزی برای پیشگیری از صدمات ورزشی سبب گردیده ، برخی از ورزشکاران نخبه به دلیل آسیب دیدگی، از ورزش کناره گیری کنند یا به دلیل ترس و نگرانی از آسیب دیدگی مچ دست با انگیزه و رغبت کمتری در صحنه رقابت های ورزش حاضر شوند (معینی - ۱۳۶۵)، بنابراین ورزشکاران با تبعات ناخوشایند زیادی، از جمله مشکلات جسمانی و روانی، کاهش روحیه ورزشکاری ، ترک تمرینات ورزشی ، دور ماندن از برنامه های آموزشی ، ایجاد دید منفی و نامناسب نسبت به ورزش روبرو می شوند (آقایی نیا - ۱۳۷۲).

همچنانکه دست یابی به علل و عوامل بروز آسیب های ورزشی، به منظور کاهش و حذف آن ها ، از اهداف متخصصان و مربیان است (باغبانی - ۱۳۷۷)، شناسایی مکانیسم آسیب و علل تاثیر گذار در

۱ - Lyle

۲ - Daniel Tik