



### **P-16: Takım Sporu Yapan Bireylerde Görülen Sakatlık Türleri ve Bu Sakatlıkların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Bursa Örneği)**

İlker Kirişçi, Canan Dinçer Albayrak

*Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Sakarya*

#### **ABSTRACT**

Bu araştırma; Voleybol, basketbol, futbol, hentbol branşlarında 16 – 28 yaş aralığındaki erkek sporcuların sakatlıklarıyla ilgili bilgi düzeylerini tespit etmek ve branşlar arasındaki farklılıkları ortaya çıkarmak amacıyla yapılmıştır.

Araştırma kapsamındaki ankette Bursa il sınırlarında voleybol, basketbol, futbol, hentbol branşlarındaki lisanslı erkek sporcuların karşılaştıkları sakatlıkların ve sakatlıklardan korunma konusundaki bilgi düzeylerinin, bu parametrelerin branşlara göre farklılıkları ortaya konulmuştur. Uygulama, çalışmanın uygulandığı süre içerisinde ulaşılan toplam 250 sporcu üzerinde yapılmıştır. Yaş ortalaması  $19,2 \pm 2,79$  olarak hesaplanmıştır. Verilerin analizi bilgisayarda SPSS 16.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında T testi ve ANOVA kullanılmıştır. Kategorik veriler ise çapraz tablolar, ki kare testi ve Pearson Korelasyon Testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Yapılan çalışmada kas sakatlıkları, bağ ve menisküs sakatlıkları ve burkulma olayları daha sık görülmektedir. Sakatlıkları en az önemseyenler basketbolcular, daha çok önemseyenler ise voleybolcular olmuştur. Büyük bölümü sakatlanmaya karşı özel bir önlem almaya gerek duymamışlardır. 250 sporcunun 216'sı en az 1 kez sakatlanmış ve 156'sı futbolu daha riskli görmektedir. Futbol, basketbol ve hentbolda en çok rakibin darbesiyle sakatlanma yaşanmakta, voleybolda ise yetersiz ısınma sakatlığa neden olmaktadır. Sporcuların çoğu sakatlıklar karşısında doktora gitmeyi tercih etmektedir. Yarısından fazlası ise (%53,2) sağlık kontrolünden geçmemişler ve sakatlıklar en çok kullanılan uzuvlar üzerinde oluşmaktadır. Futbolda alt ekstremitte sakatlıkları çok beklenirken üst ekstremitte sakatlıkları daha sık görülmüştür. Bunun sebebi; düşme tekniğini yanlış uygulama, üst bölgenin alt bölgeye göre daha güçsüz olmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Isınma ve soğuma süreleri yeterli olmasına rağmen yetersiz ısınmadan dolayı sakatlanma 2. sırada yer almakta, buda ısınmanın bilinçsiz yapıldığı anlamına gelebilir. Sporcuların % 74'ü hırçın, cesur-atak, asi, sinirli kişilik yapısına sahip oldukları için sakatlık riskini arttırır. Sakatlığa neden olan faktörlerde ilk sırada rakibin darbesiyle sakatlanma, ikinci sırada yetersiz ısınma, üçüncü sırada ise zemin bozukluğu sakatlıkların oluşmasında etkili

olmuş ve %51,6'sı maç ortasında gerçekleşmiştir. Maçlarda sağlık personeli bulunmasına rağmen antrenmanlarda bulunmadığı ortaya çıkmıştır.

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.063>