

**HALI SAHADA FUTBOL OYNAYAN BİREYLERİN SPORDA  
YARALANMA DURUMLARININ BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE  
İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF SPORTS INJURY STATUS OF INDIVIDUALS  
PLAYING FOOTBALL IN ASTROTURF FIELD ACCORDING TO SOME  
VARIABLES**

Gönderilen Tarih: 11/10/2024  
Kabul Edilen Tarih: 04/12/2024

*Harun KOÇ*

Muş Alparslan Üniversitesi, Muş, Türkiye

Orcid: 0000-0002-0821-8237

*Enes YASUN*

Muş Alparslan Üniversitesi, Muş, Türkiye

Orcid: 0000-0003-1257-3909

## Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Sporda Yaralanma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

### ÖZ

Sporda meydana gelen yaralanmalar gündelik yaşamı ve kişilerin spor hayatını oldukça olumsuz etkilemektedir. Bireylerin futbol için sıklıkla tercih ettiği halı sahalar sosyalleşme, aktivite, serbest zamanı değerlendirmek için aracı olsa da bazen de istenmeyen spor yaralanmalarına neden olabilmektedir. Halı sahada futbol oynayan bireylerin sporda yaralanma durumlarının farklı değişkenlere göre incelenmeyi amaçladığımız bu araştırmaya Muş-Bingöl-Bitlis-Elazığ ve Erzurum illerinde halı sahalarda futbol oynayan 413 birey gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Koç ve Kaynar (2023) tarafından oluşturulan "Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler Ölçeği (SYNFÖ) kullanılmıştır". Katılımcıların sporda yaralanma sıklığı, yaş, eğitim düzeyi, düzenli spor yapma durumu ve sporda ilk yardım eğitimi alma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Verilerin tanımlayıcı istatistiği ile iki ve ikiden fazla grupların karşılaştırılmasında sırasıyla t-Testi ve One Way ANOVA testleri SPSS 23.0 paket programı aracılığı ile yapılmış ve anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir. Katılımcıların düzenli spor yapma, sporda ilk yardım eğitimi alma ve sporda yaralanma sıklığı değişkenlerinde anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu görülmüştür ( $p<0.05$ ). Kişilerin sahip olduğu bilinç düzeyinin farklı etkiler oluşturduğu söylenebilir. Özellikle bireylerin sporda ilk yardıma yönelik bilgi düzeylerini arttırmaya yönelik uygulamaların meydana gelebilecek spor yaralanmalarını azaltabileceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sporda yaralanma, futbol, halı saha, düzenli spor

## Investigation of Sports Injury Status of Individuals Playing Football in Astro turf Field According to Some Variables

### ABSTRACT

Injuries occurring in sports have a negative impact on daily life and sports life of individuals. Although astro turf fields, which are frequently preferred by individuals for football, are a means of socialization, activity and leisure time, they can sometimes cause unwanted sports injuries. In this study, in which we aimed to examine the sports injury status of individuals playing football on astro turf fields according to different variables, 413 individuals playing football on astro turf fields in Muş-Bingöl-Bitlis-Elazığ and Erzurum provinces voluntarily participated. The personal information form developed by the researchers and the "The Scale of Factors Causing Injury in Sports (SFCIS)" created by Koç and Kaynar (2023) were used as data collection tools. It was investigated whether there was a significant difference according to the participants' frequency of injury in sports, age, education level, regular sports practice and first aid training in sports. Descriptive statistics of the data and t-Test and One Way ANOVA tests for the comparison of two and more than two groups were performed through SPSS 23.0 package program and the significance level was accepted as  $p<0.05$ . It was observed that there were significant differences in the variables of regular sports practice, receiving first aid training in sports and frequency of sports injuries ( $p<0.05$ ). It can be said that the level of consciousness of individuals has different effects. In particular, it is thought that practices aimed at increasing the level of knowledge of individuals about first aid in sports can reduce sports injuries that may occur.

**Keywords:** Sports injury, football, astro turf, regular sport

## GİRİŞ

Günümüz dünyasının en popüler spor branşlarının başında gelen futbol, geçmişte serbest zamanı değerlendirme ve basit kurallara bağlı olarak gerçekleştirilirken, günümüzde önemli bir hal alarak daha küresel boyutlara ulaşmıştır<sup>1</sup>. Futbol branşının zaman içinde kazandığı profesyonel nitelik bireylerin futbol üzerinden para kazanma, sosyal statü elde etme, kariyer yapma ve meslek edinmelerine yardımcı olurken bir yandan da rekabet, eğlence, sosyalleşme gibi kazanımlara da katkı sağlamıştır<sup>2</sup>. Temas sporu olarak bilinen futbolda, oyun akışına bağlı olarak top çalma, tekrarlı sprint, ani yön değişimleri ve ikili mücadeleler sıklıkla yer almaktadır. Bu durumda bireylerde antrenman veya müsabaka esnasında bazı spor yaralanmalarının oluşmasına neden olabilmektedir<sup>3-4</sup>. Spor yaralanmaları sportif faaliyetler esnasında meydana gelen hasarların tümü için kullanılan bir kavramdır. Spor yaralanmaları vücudun tamamında veya belirli bir bölgesinde normalin üzerinde bir kuvvetin oluşmasına bağlı olarak dokuların dayanıklılık sınırının aşılmasıyla oluşur. Bu durumda bireylerde psikolojik veya fizyolojik kayıplara neden olabilmektedir<sup>5</sup>. Sporda meydana gelen yaralanmalar farklı sebeplerden ve farklı düzeylerde oluşabilmektedir. Örneğin bireylerin kas gücü, performans düzeyi, yorgunluğu, ısınması, spor tekniği gibi özellikler bu durumu etkileyen temel faktörlerdendir. Ayrıca kullanılan malzemenin kalitesi, zeminin yapısı ve iklim koşulları da sporda yaralanma üzerinde önem arz eden diğer etkenlerdir<sup>5</sup>. Dünya nüfusunun büyük bir kısmı futbolu gündem olarak takip ederken, bazen de serbest zaman aktivitesi olarak tercih etmektedir, serbest zaman aktivitesi olarak futbola ilgi gösteren bireylerin futbol oynamak için halı sahaları sıklıkla tercih ettiği bilinmektedir<sup>6-7</sup>. Günümüzde halı sahalarda futbol oynayan bireylerin birçok spor yaralanması yaşadığı görülmektedir<sup>8</sup>.

Hem ülkemizde hem de dünyada her geçen gün sayısı artan ve insanlar tarafından sıklıkla tercih edilen halı sahalarda meydana gelen spor yaralanmalarının, kişilerin iş ve sosyal hayatlarında büyük olumsuzluklar oluşturabileceği düşünülmektedir<sup>5</sup>. Meydana gelen spor yaralanmalarının tespit edilmesi, oluşan yaralanmalara doğru müdahalelerin yapılması, yaralanmaların en aza indirilmesi ve sağlığın korunması bakımından önem arz etmektedir<sup>5-12</sup>. Bu bağlamda çalışmamızda Muş-Bingöl-Bitlis-Elazığ ve Erzurum illerinde bulunan halı sahalarda futbol oynayan bireylerin sporda yaralanma durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE METOT

### Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Bu model betimsel araştırma yöntemlerinden biri olarak bilinmektedir. Uygulanan bu model geçmişte veya bulunduğumuz zamanda var olan bir durumu, olduğu şekli ile anlatmayı esas alan yöntemdir<sup>9</sup>.

### Katılımcılar

Çalışmanın araştırma grubunu Muş-Bingöl-Bitlis-Elazığ ve Erzurum illerinde yaşayan halı sahalarda futbol oynayan ve daha önce en az 1 kere sporda yaralanma hikâyesi olan toplamda 413 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Araştırma evrenin ve örneklemin özelliklerini belirlemesine yönelik değişkenlerin dikkate alınmasıyla oluşturulduğu için kota örnekleme kullanılmıştır. Ayrıca Çalışma için Muş Alparslan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığının, 05.06.2023 tarihli 95189 sayılı yazısı ile Etik

Kurulundan onay alınmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerinin dağılımı Tablo 1 de sunulmuştur

**Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerinin Dağılımı**

Değişkenler	Kategori	f	%
Sporda Yaralanma Sıklığı	Nadiren	97	23,4
	Bazen	123	29,9
	Sık Sık	193	46,7
	Toplam	413	100,0
Yaş	19-25 yaş arası	114	27,6
	26-30 yaş arası	203	49,1
	31 yaş ve üzeri	96	23,3
	Toplam	413	100,0
Düzenli Spor Yapma Durumu	Evet	311	75,3
	Hayır	102	24,7
	Toplam	413	100,0
Eğitim Düzeyi	Lise ve öncesi	178	43,1
	Lisans-Lisansüstü	235	56,9
	Toplam	413	100,0
Sporda İlk Yardım Eğitimi Alma Durumu	Evet	158	38,2
	Hayır	255	61,8
	Toplam	413	100,0

### Veri Toplama Aracı

Katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenebilmesi için araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, spor yaralanmalarına neden olan faktörlerin belirlenebilmesi için ise 2023 yılında Koç ve Kaynar tarafından geliştirilen "Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler Ölçeği (SYNFÖ)" kullanılmıştır<sup>10</sup>. Ölçek Kişisel faktörler, psikolojik faktörler, çevresel faktörler ve antrenöre bağlı faktörler olmak üzere 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Cronbach Alpha değeri kişisel faktörler alt boyutu için ,89 psikolojik faktörler alt boyutu için ,93 çevresel faktörler alt boyutu için ,91 ve antrenöre bağlı faktörler alt boyutu için ise ,88 olarak bulunmuştur. Çalışmamızda ise Cronbach Alpha değeri kişisel faktörler alt boyutu için ,82 psikolojik faktörler alt boyutu için ,83 çevresel faktörler alt boyutu için ,78 ve antrenöre bağlı faktörler alt boyutu için ise ,81 olarak bulunmuştur. Ayrıca "Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler Ölçeği (SYNFÖ)" maddeleri 5'li Likert derecelendirme tipinde olup "Kesinlikle katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum ve Tamamen Katılıyorum" şeklinde oluşturulmuş olup ters madde yer almamaktadır.

### Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin tamamlanması ve bilgisayar ortamına aktarılmasının ardından, SPSS 23 paket programı kullanılarak bağımsız örneklem t-Testi ve gruplar arasında çıkan anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için One Way ANOVA testleri kullanılmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 2.** Araştırma Kapsamında Kullanılan Ölçek Alt Boyutlarına İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçek	Alt Boyutlar	N	$\bar{X}$	Ss	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler	Kişisel Faktörler	413	30,21	4,52	-,552	1,017
	Psikolojik Faktörler	413	28,52	3,93	-,391	,352
	Çevresel Faktörler	413	28,55	3,13	-,612	1,302
	Antrenöre Bağlı Faktörler	413	27,29	3,70	-,325	,356

Bu çalışma kapsamında geliştirilmiş olan ölçeğe ilişkin çarpıklık basıklık değerlerinin 2, +2 referans aralığında olduğu ve dağılımın normal olduğu tespit edilmiştir<sup>11</sup>.

**Tablo 3.** Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporda Yaralanma Sıklığı Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sporda Yaralanma Sıklığı	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	*Tukey
Kişisel Faktörler	Nadiren	97	26,22	2,22	1,351	,000*	C>A C>B
	Bazen	123	27,25	2,71			
	Sık sık	193	29,17	2,35			
Psikolojik Faktörler	Nadiren	97	21,71	2,21	1,628	,000*	C>A C>B
	Bazen	123	23,19	2,67			
	Sık sık	193	25,18	2,30			
Çevresel Faktörler	Nadiren	97	22,51	2,53	,636	,854	
	Bazen	123	23,55	2,43			
	Sık sık	193	23,83	2,61			
Antrenöre Bağlı Faktörler	Nadiren	97	21,68	2,62	,472	,629	
	Bazen	123	22,62	2,11			
	Sık sık	193	22,56	2,21			

A= Nadiren /B= Bazen /C= Sık sık

\* $p<0,05$ ; N (413)

Tablo 3. incelendiğinde katılımcıların sporda yaralanma sıklığı değişkenine göre kişisel faktörler  $F_{(1,351)}$ ;  $p<0,05$ ) ve psikolojik faktörler  $F_{(1,628)}$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, sporda yaralanmayı sık sık yaşayan katılımcılar, bu durumun nedenini daha çok kişisel ve psikolojik faktörlere bağlı olduğunu vurgulamışlardır. Buna göre bireylerin sporda yaralanmaya neden olan faktörler algısının sporda yaralanma sıklığı değişkenine göre farklılaştığı söylenebilir.

**Tablo 4.** Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Yaş	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	*Tukey
Kişisel Faktörler	19-25 yaş arası	114	28,18	3,42	1,572	,003*	C>A C>B
	26-30 yaş arası	203	27,35	2,23			
	31 yaş ve üzeri	96	29,37	2,22			
Psikolojik Faktörler	19-25 yaş arası	114	19,78	3,32	2,450	,002*	C>A C>B
	26-30 yaş arası	203	22,79	2,48			
	31 yaş ve üzeri	96	25,17	3,37			

	19-25 yaş arası	114	24,47	3,47		
Çevresel Faktörler	26-30 yaş arası	203	22,64	3,40	,778	,579
	31 yaş ve üzeri	96	23,47	3,81		
	19-25 yaş arası	114	25,65	3,62		
Antrenöre Bağlı Faktörler	26-30 yaş arası	203	25,46	3,18	,767	,880
	31 yaş ve üzeri	96	23,56	3,75		

A= 19-25 yaş arası /B= 26-30 yaş arası /C= 31 yaş ve üzeri  
\*p<0,05; N (413)

Tablo 4. incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenine göre kişisel faktörler  $F_{(1,572)}$ ;  $p<0,05$ ) ve psikolojik faktörler  $F_{(2,450)}$ ;  $p<0,05$ ) alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan tukey analizi sonucunda, yaşı büyük olan katılımcılar diğer katılımcılara kıyasla kişisel faktörler ve psikolojik faktörlere bağlı yaralanmaları daha fazla yaşamışlardır. Buna göre bireylerin kişisel ve psikolojik faktörlere bağlı algılarının yaş değişkenine göre farklılaştığı söylenebilir.

**Tablo 5.** Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Düzenli Spor Yapma Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Düzenli spor yapma	N	X	Ss	t	p
Kişisel Faktörler	Evet	311	27,34	1,69	1,226	,005*
	Hayır	102	29,54	2,58		
Psikolojik Faktörler	Evet	311	25,46	2,85	1,958	,002*
	Hayır	102	28,85	2,54		
Çevresel Faktörler	Evet	311	21,35	3,84	2,321	,005*
	Hayır	102	26,51	2,62		
Antrenöre Bağlı Faktörler	Evet	311	23,14	2,69	3,567	,000*
	Hayır	102	26,45	2,75		

\*p<0,05; N (413)

Tablo 5. incelendiğinde katılımcıların düzenli spor yapma değişkenine göre kişisel faktörler  $[t(1,226)=,p<0,05]$ , psikolojik faktörler  $[t(1,958)=,p<0,05]$ , çevresel faktörler  $[t(2,321)=,p<0,05]$  ve antrenöre bağlı faktörler  $[t(3,567)=,p<0,05]$ , alt boyutlarında düzenli spor yapmaya hayır yanıtı veren katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin sporda yaralanmaya neden olan faktörler algısının düzenli spor yapma değişkenine göre farklılaştığı söylenebilir.

**Tablo 6.** Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	t	p
Kişisel Faktörler	Lise ve öncesi	178	25,33	2,22	1,536	,005*
	Lisans-Lisansüstü	235	23,35	2,10		
Psikolojik Faktörler	Lise ve öncesi	178	27,84	1,95	1,428	,003*
	Lisans-Lisansüstü	235	23,76	1,74		
Çevresel Faktörler	Lise ve öncesi	178	19,18	2,84	2,225	,000*
	Lisans-Lisansüstü	235	16,33	2,62		
Antrenöre Bağlı Faktörler	Lise ve öncesi	178	19,42	3,62	,365	,258
	Lisans-Lisansüstü	235	20,24	3,73		

\*p<0,05; N (413)

Tablo 6. incelendiğinde katılımcıların eğitim düzeyi değişkenine göre kişisel faktörler  $[t(1,536)=,p<0,05]$ , psikolojik faktörler  $[t(1,428)=,p<0,05]$ , çevresel faktörler  $[t(2,225)=,p<0,05]$  eğitim düzeyi lise ve öncesi olan katılımcılar lehine anlamlı düzeyde farklılıklar tespit edilirken, antrenöre bağlı faktörler alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Buna göre bireylerin sporda yaralanmaya neden olan faktörler algısının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaştığı söylenebilir

**Tablo 7.** Sporda Yaralanmaya Neden Olan Faktörler Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Sporda İlk Yardım Eğitimi Alma Durumu Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sporda ilk yardım eğitimi alma durumu	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kişisel Faktörler	Evet	158	21,41	2,63	1,225	,005*
	Hayır	255	24,53	2,52		
Psikolojik Faktörler	Evet	158	23,33	2,15	3,258	,566
	Hayır	255	23,12	2,84		
Çevresel Faktörler	Evet	158	22,28	2,64	4,321	,355
	Hayır	255	22,85	2,69		
Antrenöre Bağlı Faktörler	Evet	158	21,24	1,79	4,207	,452
	Hayır	255	22,45	1,85		

\* $p<0,05$ ; N (413)

Tablo 7. incelendiğinde katılımcıların sporda ilk yardım eğitimi alma durumu değişkenine göre kişisel faktörler  $[t(1,225)=,p<0,05]$ , alt boyutunda sporda ilk yardım eğitimi almayan bireyler lehine anlamlı düzeyde farklılık bulunurken, psikolojik faktörler, çevresel faktörler ve antrenöre bağlı faktörler alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir ( $p>0.05$ ). Buna göre bireylerin sporda yaralanmaya neden olan faktörler algısının sporda ilk yardım eğitimi alma durumu değişkenine göre farklılaştığı söylenebilir.

## TARTIŞMA

Futbol bireylerin sosyal, ruhsal ve fiziksel gelişimlerini destekleyen en popüler spor branşlarından biridir<sup>20</sup>. Bu nedenle stresten uzak bir yaşam sürmek, vücudu hedeflenen forma ulaştırmak, sağlıklı olmak ve sosyalleşmek amacı birçok yerde (mahalle arası, suni çim, toprak saha, halı saha) futbol oynanabilmektedir<sup>40</sup>. Amatör veya profesyonel olarak gerçekleştirilen futbol da farklı sebeplere bağlı olarak hafif, orta veya ciddi düzeyde spor yaralanmaları oluşabilmektedir<sup>2-12</sup>. Özellikle amatör seviyede oynanan futbol karşılaşmalarında birden çok faktöre bağlı olarak (yaş, cinsiyet, koruyucu malzeme, ilk yardım bilgisi, psikolojik unsurlar vb.) spor yaralanmaları oluşabilmektedir<sup>13</sup>.

Halı sahada futbol oynayan bireylerin sporda yaralanma nedenlerinin incelendiği bu çalışmada sporda sık sık yaralanma yaşayan bireylerin bu durumun nedeninin daha çok kişisel ve psikolojik nedenlerden kaynaklı olduğunu vurgulamışlardır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde; amatör futbolcuların sporda yaralanma kaygılarının incelendiği bir çalışmada psikolojik endişenin artmasıyla birlikte sporda yaralanma sıklığının da paralel olarak artış gösterdiği vurgulanmıştır<sup>14</sup>. Yapılan bir çalışmada sporda yaralanma sıklığı fazla olan bireylerin psikolojik ve kişisel faktörlere bağlı olarak sporda yaralanma sıklığının da artabileceği vurgulanmıştır<sup>15</sup>. Benzer bir çalışmada

uzun süreli tedavinin gerektiği spor yaralanmalarına maruz kalan sporcular üzerine yapılan bir çalışmada, psikolojik ve fiziksel sebeplerin sporda yaralanma sıklığını etkilediği vurgulanmıştır<sup>16-17</sup>. Bu bağlamda literatürde benzer sonuçlar bulan çalışmalar mevcuttur<sup>18-19</sup>. Sporda meydana gelen yaralanmaların artması bireylerin kaygı seviyesini arttırırken, özgüven düzeyini düşürebilmektedir. Ayrıca sporda sık sık yaralanma yaşayan bireylerin dönüş süresi ile ilgili bilgi düzeylerinin eksik olması ve tam iyileşmeden sahaya dönmeleri sportif faaliyetlerde psikolojik olarak tekrar yaralanma olasılığını arttırabilmektedir. Kişilerin yaşadığı tekrar yaralanma korkusu ve tam iyileşme sağlanmadan sahaya dönme faktörlerinin bu durum üzerinde etken olabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda 31 yaş ve üzeri olan katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla kişisel faktörler ve psikolojik faktörlere bağlı yaralanmaları daha fazla yaşamışlardır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde futbolcularda meydana gelen spor yaralanmalarının farklı değişkenlere göre incelendiği bir çalışmada yaş faktörünün artmasıyla beraber esnekliğin azaldığı ve bu durumda sporda yaralanmayı arttırdığı ifade edilmiştir<sup>20</sup>. Yapılan farklı bir çalışmada ise 26 yaş üzerinde olan bireylerin futbolda yaşadığı yaralanma sıklıklarının diğer yaş gruplarına kıyasla daha fazla olduğu vurgulanmıştır<sup>21</sup>. Benzer biçimde sporcularda yaşa bağlı olarak yaralanma insidansının incelendiği çalışmalarda yaş arttıkça sporda yaralanma riskinin ve sporda zayıf algılanma duygusunun arttığı bildirilmiştir<sup>22-23-24</sup>. Bulgularımızın aksine yapılan bazı çalışmalarda ise genç bireylerde meydana gelen yaralanmaların daha fazla olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur<sup>25-26</sup>. Ortaya çıkan bazı sonuçlar bulgularımız ile örtüşürken bazıları ise farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalarda yaş değişkeninin farklı kategorize edilmesi, örneklem sayısının değişkenliği gibi faktörlerin bu farkın oluşmasında etken olduğu düşünülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre düzenli olarak spor yapmayan bireylerin kişisel, psikolojik, çevresel ve antrenöre bağlı yaralanmalara daha fazla maruz kaldığı bulunmuştur. Sporda yaralanma geçmişinin ve nedenlerinin analiz edildiği bir çalışmada düzenli olarak spor yapan bireylerin düzenli olarak spor yapmayan bireylere kıyasla daha az spor yaralanması yaşadığı ayrıca fiziksel ve psikolojik özelliklerinin daha güçlü olduğu vurgulanmıştır<sup>27</sup>. Aktif olarak spor yapan bireylerin sporda yaralanma kaygılarının incelendiği başka bir çalışmada daha düzenli spor yapan bireylerin spora dönüş sürelerinin kısalması, tedaviye erken yanıt verme, çevresel olumsuzluklardan (baskı, stres, acınma duygusu vd.) daha az etkilendikleri bildirilmiştir<sup>28</sup>. Benzer şekilde sporcu bireylerin sporda yaralanma nedenlerinin farklı değişkenlere incelendiği bir çalışmada daha düzenli olarak spor yapan bireylerin yaralanma oranlarının spor yapmayan bireylere oranla daha az olduğu bildirilmiştir<sup>29</sup>. Yapılan birçok çalışmada düzenli spor yapmak, bireye zihinsel, fiziksel, çevresel ve antrenör-sporcu ilişkilerini geliştirmekle beraber spor yaralanmalarının azaltılmasında önem arz ettiği belirtilmiştir<sup>30-31</sup>. Oluşan sonuçların bulgularımız ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda düzenli olarak yapılan sportif faaliyetler insan sağlığını korumanın yanı sıra, vücudun direncini arttırma, oluşması muhtemel spor yaralanmalarında gündelik hayata ve sportif faaliyete geri dönüşü daha çabuk hale getirmesi bu farkın oluşmasında etken olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre eğitim düzeyi azaldıkça kişisel, psikolojik ve çevresel etkenlere bağlı yaralanmalarında arttığı görülmüştür. Amatör futbolcuların sporda yaralanmalarına neden olan faktörlerin incelendiği bir çalışmada lise düzeyinde



öğrenim gören bireylerin kişisel ve psikolojik nedenlere bağlı spor yaralanmalarının daha fazla olduğu bulunmuştur<sup>32</sup>. Elit düzeyde mücadele eden sporcuların sporda yaralanma nedenlerinin incelendiği bir çalışmada öğrenim durumunun sporda yaralanma üzerinde anlamlı düzeyde farklılık oluşturmadığı vurgulanmıştır<sup>33</sup>. Literatürde eğitim düzeyinin sporda yaralanma üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığını belirten farklı çalışmalarda mevcuttur<sup>15-34</sup>. Ortaya çıkan sonuçların bazıları bulgularımız ile örtüşürken bazıları ise farklılıklar göstermektedir. Bu alanda farklı örneklem grupları ile çalışmalar yapılmasının ortaya daha net sonuçlar koyacağı ve literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir.

Araştırmada ortaya çıkan sonuçlara göre sporda ilk yardım eğitimi almayan bireylerde kişisel nedenlere bağlı yaralanmaların daha fazla olduğu görülmektedir. Sporcularda ilk yardım uygulamalarının incelendiği bir çalışmada, sporda ilk yardım uygulamalarını doğru yöntemle uygulanmasının spora dönüşü kolaylaştırdığı bildirilmiştir<sup>35</sup>. Benzer biçimde akut spor yaralanmalarında ilk yardımın önemini incelendiği bir çalışmada da bireylerin sporda ilk yardım konusunda bilinçlenmesinin sosyal hayata dönüşü kolaylaştırdığı gibi iyileşmenin de hızlanmasına katkı sunduğu belirtilmiştir<sup>36</sup>. Yine sportif müsabakalarda oluşması muhtemel spor yaralanmalarına doğru müdahale etmenin istenmeyen yan etkileri ortadan kaldırmaya olanak tanıyacağı vurgulanmıştır<sup>37</sup>. Alanyazında benzer sonuç bulan çalışmalar mevcuttur<sup>38-39-40</sup>. Ortaya çıkan sonucun bulgularımız ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Sporda ilk yardım uygulamaları hem amatör hem de profesyonel müsabakalarda önem arz eden bir unsurdur. Bireylerin gündelik hayattaki faaliyetlerine ve sportif faaliyetlere dönme isteği, oluşması muhtemel ciddi spor yaralanmaları önleme gibi konularda bilinçlenme isteğinin bu farkın oluşmasında etken olabileceği düşünülmektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, halı sahada futbol oynayan bireylerin genellikle düzenli spor yaptığı, spor yaralanma durumlarına sıklıkla maruz kaldığı ve sporda ilk yardım bilgi düzeylerinin de düşük olduğu gözlemlenmiştir. Sporda meydana gelen yaralanmalar bireyin hem sosyal hem de spor hayatını olumsuz etkilemektedir. Kişilerin yaşadığı bu spor yaralanmalarını engellemek ya da minimum düzeye indirmek adına, alanında uzman spor hekimleri ve fizik-tedavi-rehabilitasyon uzmanlarından sporda ilk yardım ve ilgili konuya yönelik bilgilendirici seminerlerin verilmesinin bilinç düzeyini arttıracığı düşünülmektedir. Ayrıca yapılan bu çalışmanın basketbol, voleybol, hentbol, futsal vd. gibi diğer spor branşlara da uygulanmasının literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir. Bu alanda çalışma yapmayı düşünen araştırmacılara kullanılan demografik değişkenlerden farklı olarak sigara kullanma durumu, yaralanma bölgesi, yaralanma türü ve spor yılı sorularının da sorulması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Bianchi FP., Veneziani V., Cantalice MA., Notarnicola A., Tafuri S. (2018). Epidemiology of injuries among Italian footballers: The Role of the playing field. *Injury Prevention Journal*. 25(6), 1-6.
2. Baştürk F. (2004). İş hukuku ve sosyal güvenlik hukukunda profesyonel futbolcu. Yüksek Lisans Tezi, Galatasaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
3. Ekstrand J., Hägglund M., Waldén M. (2011). Injury incidence and injury patterns in professional football: The UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*. 45(7), 553-558.

4. Da Silva MV., Pereira B. (2017). *Biomechanics of lower limb injuries*. Heidelberg: Berlin.
5. Kalyon TA. (1994). *Spor hekimliği sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları*. 1. Baskı. Ankara: Gata Basımevi.
6. Ekstrand J., Timpka T., Hägglund M. (2006). Risk of injury in elite football played on artificial turf versus natural grass: A prospective two-cohort study. *British Journal of Sports Medicine*. 40(12), 975-980.
7. Talimciler A. (2008). Futbol değil iş: endüstriyel futbol. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*. 26(2), 89-114.
8. Akkaya S., Serinken M., Akkaya N., Türkçüer İ., Uyanık E. (2011). Football injuries on synthetic turf fields. *Eklemler Hastalıkları Cerrahisi*. 22(3), 155-159.
9. Karasar N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
10. Koç H., Kaynar Ö. (2023). Sporda yaralanmaya neden olan faktörler ölçeği (SYNFÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21(3), 144-156.
11. George D., Mallery M. (2010). *SPSS for Windows Step by step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
12. Kılıç B., Yücel AS., Gümüşdağ H., Kartal A., Korkmaz M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremitelerde yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*. 12(4), 1-26.
13. Erol B., Karahan M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri Pediatric Sciences-Special Topics*. 2(4), 89-97.
14. Alshetiwi HMH. (2022). Amatör futbolcularda sakatlanma kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
15. Budak H., Sanioğlu A., Keretli Ö., Durak A., Barış ÖZ. (2020). Spor yaralanmasının kaygı üzerindeki etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 38-47.
16. Aydoğan Z. (2014). Sakatlık sırasında ve tedavi sonrasında sporculardaki psikolojik değişiklikler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
17. Ünver Ş., Şimşek E., İslamoğlu İ., Arslan H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 14(3), 400-410.
18. Podlog L., Eklund RC. (2005). Return to sport after serious injury: A retrospective examination of motivation and psychological outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation*. 14(1), 20-34.
19. Walker N., Thatcher J., Lavalley D. (2010). A preliminary development of the re-injury anxiety Inventory (RIAI). *Physical Therapy in Sport*. 11(1), 23-29.
20. Çiçek ME. (2019). Futbolcularda görülen spor sakatlıklarının bireysel faktörler açısından değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzincan.
21. McGregor JC., Rae A. (1995). A review of injuries to professional footballers in a premier football team (1990-93). *Scottish Medical Journal*. 40(1), 1-18.
22. Ostenberg A., Roos H. (2000). Injury risk factors in female european football. A prospective study of 123 players during one season. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 10(5), 279-285.
23. Bağrıaçık A., Açak M. (2005). *Spor yaralanmaları ve rehabilitasyon*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

24. Knowles SB., Marshall SW., Bowling MJ., Loomis D., Millikan R., Yang J., Mueller FO. (2009). Risk factors for Injury among high school football players. *Epidemiology*. 20(2), 302-310.
25. Peterson L., Junge A., Chomiak J., Graf-Baumann T., Dvorak J. (2000). Incidence of football injuries and complaints in different age groups and skill-level groups. *The American Journal of Sports Medicine*. 28(5), 51-57.
26. Söderman K., Alfredson H., Pietilä T., Werner S. (2001). Risk factors for leg injuries in female soccer players: A prospective investigation during one out-door season. *Knee Surgery Sports Traumatology Arthroscopy*. 9(5), 313-321.
27. Cruz-Ferreira AM., Cruz-Ferreira EM., Silva JD., Ferreira RM., Santiago LM., Taborda-Barata L. (2018). Epidemiology of injuries in portuguese senior male rugby union sevens: A cohort prospective study. *The Physician and Sports Medicine*. 46(2), 255-261.
28. Namlı S., Buzdağlı Y. (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 25(4), 469
29. Somoğlu MB., Albayrak AY., Öztaş M., Taşkın S., Taşkın S. (2023). Sporcuların yaralanma kaygılarının spora bağlılıklarına etkisi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 3(2), 148-162.
30. Altın Y., Özkurt B., Küçükbiş HF. (2023). Antrenör davranış stilleri algısının spora bağlılığı yordama etkisinin yapısal regresyon modeli ile incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(2), 424-438.
31. Kaçar M. (2024). Genç basketbolcularda, darbeye bağlı olmayan yumuşak doku yaralanmaları ile genetik varyasyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
32. Alğan Y. (2024). Amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sinop Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Sinop.
33. Bayındır O. (2021). Elit genç güreşçilerin spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Çorum.
34. Caz Ç., Kayhan RF., Bardakçı S. (2019). Spor yaralanması kaygı ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Turkish Journal of Sports Medicine*. 54(1), 52- 63.
35. Nedir İY. (2023). Sporcularda ilk yardım uygulamaları. Gaziantep: Özgür Yayınları.
36. Altunhan ÖÜA., Ökmen MŞ. (2021). Akut spor yaralanmalarında ilk yardımın önemi. İstanbul: Efe Akademi.
37. Kirişçi İ. (2021). Spor yaralanmaları ve sağlık personeli bulundurmanın önemi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 5(2), 180-183.
38. Taşkın G. (2023). Spor yaralanmalarından korunma ve pre-rehabilitasyon. İstanbul: Efe Akademi.
39. Yükselmiş Ö. (2023). Spor rehabilitasyonu. 1. Baskı. Vadi Matbaacılık. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
40. Aksoy B. (2023). Spor okullarında futbol eğitimi alan çocuklarda fifa11+ çocuk programının seçilmiş motor parametreler üzerine etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.