



ISSN:1306-3111
e-Journal of New World Sciences Academy
2009, Volume: 4, Number: 2, Article Number: 2B0007

SPORT SCIENCES

Received: August 2008
Accepted: March 2009
Series : 2B
ISSN : 1308-7266
© 2009 www.newwsa.com

Yonca Biçer
Hakan Çevrim
Sabahattin Devocioğlu
University of Firat
ybicer1@mynet.com
Elazig-Turkiye

2006-2007 MALATYA 1.AMATÖR KÜME FUTBOL MÜSABAKALARINDA MÜCADELE EDEN TAKIMLARIN SAKATLANMA DURUMLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

ÖZET

Bu çalışma ile Malatya 1. Amatör küme futbol müsabakalarında mücadele eden takımların sakatlıklarının tespit edilmesi, sebeplerinin araştırılması ve konuyla ilgili sporcuların, kurum ve kuruluşların duyarlı hale getirilebilmesi amaçlanmıştır. 2006-2007 Malatya ili 1.amatör küme futbol sezonunda mücadele eden, yaş ortalamaları 23,14±2,41, boy ortalamaları 1,76±5,23 cm, ağırlık ortalamaları ise 79,34±3,33 kg olan dokuz futbol takımı erkek oyuncusu bu çalışmanın örneklemine oluşturmuştur. Sporcuların sakatlanma durumları araştırmacı tarafından hazırlanan, 25 soruluk bir bilgi ve anket formu ile tespit edilmiştir. Sonuç olarak bu çalışmanın; amatör futbol takımlarındaki sakatlıkların tespit edilmesi, nedenlerinin araştırılması, sakatlıkların asgariye indirilmesi, önleyici tedbirlerin bulunmasında yardımcı olması, sporcu, antrenör, yetkili kurum ve kuruluşların sakatlıklar konusunda duyarlı hale getirilmesi, profesyonel olmaya aday sporcuların bilinçli hareket etmeye yöneltilmesi açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Amatör Futbol, Spor Yaralanmaları, Sporcu, Spor, Malatya

EVALUATION THE INJURY CIRCUMTANCES OF TEAMS IN I. AMATEUR LEAGUE FOOTBALL MATCHES ON 2006-2007 MALATYA

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the physical disabilities of the teams struggle in soccer competitions of first amateur league in Malatya and to search its reasons and to make sportsman and institutions to pay attention to this subject. The samples of this study were taken from a total number of 131 volunteer players in 9 different soccer teams whose average ages, average heights and average weights are 23,14±2,41; 1,76±5,23 cm; 79,34±3,33 kg respectively. The situation of physical disabilities were determined by asking 25 questions in an information and survey form. As a result of this study is thought to be essential so as to determine the physical disabilities in amateur soccer teams, to investigate its reasons, to reduce physical disabilities, to take preventive precautions, to give responsibility to sportsmen, sports trainers and institutions to take care about physical disabilities and to direct the sportsmen who want to be professional in the aim of making conscious movements.

Keywords: Amateur Soccer, Sports Injuries, Sportmen, Sports, Malatya



1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de sportif aktiviteler oldukça önem kazanmıştır. Spora büyük maddi yatırımların yapılması, beraberinde sporculardan da üst düzeyde performans beklentisini gündeme getirmiştir. Kısa süre içinde başarı beklentisi, sporcuların sezona fiziksel ve ruhsal yönden hazırlanmadan maçlarda yer almasına neden olmaktadır. Genellikle bilinçsizce yapılan egzersizler sonucunda ve uygun olmayan ortamlarda antrenman yapılması, uygun olmayan malzeme kullanımı spor yaralanmaları sayısında önemli artışlara neden olmaktadır. Özellikle kontakt sporlarda antrenmanlarda koruyucu malzeme kullanımının az olması sakatlık riskini artırmaktadır. Ayrıca tekrarlayan stres ve mikrotravmalar sonrası görülen aşırı kullanıma bağlı yaralanmalar spor sakatlıkları içinde önemli bir yer tutmaktadır.

Profesyonel sporcularda antrenman sayısının, antrenman süresinin ve yoğunluğunun artması aşırı kullanıma bağlı yaralanmaların sayısını da artırmıştır. Bunun yanı sıra antrenmanlara yeni başlayanların antrenman programlarındaki ani artışlar ve uzun süre aradan sonra tekrar antrenmanlara yoğun bir şekilde başlayanlarda da spor sakatlığı riski daha fazladır.

Sporun, hareketin ve en önemlisi "üstün gelme, kendini kabul ettirme güdüsünün" olduğu her yerde tehlikenin, sağlık açısından, riskin olduğu bilinmektedir. Her ne kadar iyi malzeme kullanılırsa kullanılsın, sporculara en iyi imkanlar sağlanırsa sağlansın teknik beceri, güç mükemmel olsun, sporun olduğu her yerde sakatlanmaların olacağı unutulmamalıdır. Ancak, önemli olan konu sakatlıkların aza indirgenmesi ve sakatlıkların iyileşmesinin hızlandırılması için, sporcuların "spor ahlakı ve ruhu" içinde olmaya teşvik edilmeleridir.

Bu araştırmada da Malatya 1. Amatör küme futbol müsabakalarında ki takımların sakatlıklarının tespit edilmesi, sebeplerinin araştırılması ve konuyla ilgili sporcuların, kurum ve kuruluşların duyarlı hale getirilmesi amaçlanmıştır.

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Günümüzde, geniş kitlelere hitap eden, onları sahaya ve ekran karşısına çeken, geçim kaynağı, kimilerinin vazgeçilmez hobisi olan futbol daha uzun yıllar bu popüleritesini koruyacağı düşünülmektedir. Ancak yarışma amacıyla yapılan bütün spor branşlarında olduğu gibi, futbolda da yapılan antrenmanlar ve müsabakalar arasında sıklıkla karşılaşılan aşırı zorlanma, darbe, çarpma ve düşme şeklinde travmalar ortaya çıkmaktadır. Günlük yaşantı için yapılan aktivitelerden daha zorunlu ve vücuda yüklemeler getiren bu çalışmalar, hangi seviyede yapılırsa yapılsın, üstünlük sağlama durumu son derece önemlidir. Bu nedenledir ki, bu tür çalışmaların bazı tehlikelerinin olması da olasıdır. Bu tehlikeler veya yaralanmalar spor sakatlıkları olarak karşımıza çıkmaktadır. Amatör futbol takımlarındaki sakatlıkların tespit edilmesi, nedenlerinin araştırılması, sakatlıkların asgariye indirilmesi, önleyici tedbirlerin bulunmasında yardımcı olması, sporcu, antrenör, yetkili kurum ve kuruluşların sakatlıklar konusunda duyarlı hale getirilmesi, profesyonel olmaya aday sporcuların bilinçli hareket etmeye yönlendirilmesi açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

3. MATERYAL ve METOD (MATERIAL AND METHOD)

Bu çalışma 2006-2007 Malatya ili 1.amatör küme futbol sezonunda mücadele eden dokuz erkek futbol takımı oyuncularını üzerinde yapılmıştır. Dokuz takımın (Arapgir spor, Sancaktar spor, Ataköy spor, Emniyet spor, Malatya spor, Demir spor, Köy Hizmetleri spor, T.E.K. spor ve Adafi spor) toplam 130 futbolcusu bu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Futbolcular maç ve antrenmanlarını toprak sahalarda



yapmışlardır. Bilgi ve anket formu bütün takımlar sezonu bitirdikten sonra yöneticiler ve antrenörler yardımıyla bir toplantı esnasında uygulanmıştır. Form hazırlanırken, futbolla uğraşan öğretim üyesi, antrenör ve beden eğitimi öğretmenlerinden konu hakkında soruların düzenlenmesi aşamasında bilgi ve yardım alınmıştır. Bu bilgiler literatürün incelenmesi sonrası elde edilen veriler ışığında 30 soruluk bir anket formuna dönüştürülmüştür. Daha sonra dokuz takıma uygulanarak yüzde frekansları alınmış, yeterli güvenilirlik ve geçerlik düzeyine sahip olmayan 5 soru da çıkarılarak, sporcuların sakatlanma durumları 25 soruluk bir bilgi ve anket formu oluşturularak tespit edilmiştir. Normallik varsayımları gerçekleştirilip takımlar arasında istatistiksel olarak $P < 0,005$ düzeyinde anlamlı bir farkın olup olmadığını anlamak için, elde edilen veriler SPSS 15 paket programı kullanılarak varyans analizi yapılarak değerlendirilmiştir. Takımların tanımlayıcı istatistikleri de frekans, ortalama, standart sapma, standart hata ve yüzde dağılımı olarak tablolaştırılmıştır.

4. BULGULAR (FINDINGS)

2006-2007 Malatya ili 1.amatör küme futbol takımı oyuncularının yaş ortalamaları $23,14 \pm 2,41$ yaş, boy ortalamaları $1,76 \pm 5,23$ cm, ağırlık ortalamaları ise $79,34 \pm 3,33$ kg olarak bulunmuştur. İstatistiksel olarak takımlar arasında $P < 0.05$ seviyesinde anlamlı bir fark tespit edilememiştir. Futbol takımı oyuncularının sakatlanma durumları ile ilgili elde edilen verileri istatistiksel olarak değerlendirilmiş tanımlayıcı istatistikleri frekans, ortalama, standart sapma, standart hata ve yüzde dağılımı olarak aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

Tablo 1. Sporcuların 2006-2007 sezonunda sakatlanma oranları
(Table 1. The mutilating rates of sportsmen in 2006-2007 season)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		Köy.Hiz. Spor		T.E.K. Spor		Adafi spor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Sakatlandım	10	62,5	5	31,25	6	38,46	6	40	9	64,28	7	42,75	5	38,46	6	46,15	8	57,15
Sakatlanmadım	6	37,5	11	68,75	8	61,53	9	60	5	35,72	9	56,25	8	61,54	7	53,85	6	46,85

Tablo 2. Sporcuların sakatlıklarının aktivitelere göre dağılımı
(Table 2. The distribution of disabilities of the sportsmen according to activities)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		Köy.Hiz. Spor		T. E. K. Spor		Adafi spor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Maç Esnasında	8	80	4	80	4	66,66	3	50	7	77,77	5	71,43	1	20	5	83,33	7	87,5
Antrenmanda	2	20	1	20	2	33,34	3	50	2	22,23	2	28,57	3	60	1	16,67	1	12,5
Halı Sahada	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	20	-	-	-	-

Tablo 3. Sporcuların maç esnasında meydana gelen sakatlıklarının maçın hangi bölümünde gerçekleştiği
(Table 3. The mutilating moments of the sportsmen during the match)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		Köy.Hiz. Spor		T.E.K. Spor		Adafi spor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Isınmada	-	-	2	50	-	-	-	-	1	14,28	-	-	-	-	-	-	-	-
Maçın Başında	3	37,5	-	-	2	50	1	33,34	1	14,28	2	40	-	-	1	40	2	28,57
Maçın Ortalarında	5	62,5	2	50	1	25	2	66,66	2	28,58	3	60	-	-	2	40	4	57,14
Maçın Bitimine Doğru	-	-	-	-	1	25	-	-	3	42,96	-	-	1	100	2	20	1	14,29

Tablo 4. Antrenman esnasında meydana gelen sakatlıkların antrenmanın bölümlerine göre dağılımı
(Table 4. The distribution of the disabilities according to the parts of the workout)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		Köy. Hiz. Spor		T. E. K. Spor		Adafi spor		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Isınma	-	-	-	-	-	-	1	33,34	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yüklenme	2	100	1	100	1	50	2	66,66	2	100	2	100	2	66,66	1	100	1	100	
Bitiş-Soğuma	-	-	-	-	1	50	-	-	-	-	-	-	1	33,33	-	-	-	-	

Tablo 5. Sporcuların sakatlıklarının bölgelere göre dağılımı
(Table 5. The distribution of disabilities of the sportsmen according to regions)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		KöyHizspor		T.E.K. spor		Adafi spor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Ayak Parmakları	1	10	-	-	-	-	-	-	1	11,11	-	-	1	20	-	-	-	-
Ayak Bileği	5	50	-	-	1	16,66	2	33,34	4	44,45	4	57,15	2	40	1	16,66	5	62,5
Dizaltı Kemik Sakatlığı	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dizaltı Adele Sakatlığı	-	-	1	20	1	16,66	1	16,66	3	33,33	2	28,57	1	20	-	-	1	12,5
Diz Bölgesi	-	-	1	20	3	50	1	16,66	1	11,11	1	14,28	-	-	-	-	-	-
Kalça ile Diz Arası	2	20	2	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Kasık Bölgesi	-	-	-	-	1	16,66	1	16,66	-	-	-	-	1	20	3	50	2	25
Omuz Bölgesi	1	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Dirsek Bölgesi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
El Bileği ve Parmak	-	-	1	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	33,34	-	-
Boyun ve Baş Bölgesi	1	10	-	-	-	-	1	16,66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Alt Bel Bölgesi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Üst Bel Bölgesi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Tablo 6. Takım oyuncularının bir sezonda kaç defa sakatlandıkları
(Table 6. The list of how many times that team players became disabled during a season)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		Köy,Hiz. spor		T.E.K. spor		Adafi spor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1 defa	8	80	3	60	4	66,68	5	83,34	8	88,88	5	71,42	3	60	5	83,33	5	62,5
2 defa	2	20	2	40	1	16,66	1	16,66	1	11,12	2	28,58	2	40	1	16,67	3	37,5
3 defa	-	-	-	-	1	16,66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 defa ve üstü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Tablo 7. Sporcuların sakatlık türleri
(Table 7. Disability types of sportsmen)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		Köy.Hiz. spor		T.E.K. spor		Adafi spor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kırık	2	20	1	20	-	-	1	16,66	1	11,12	1	14,28	-	-	-	-	-	-
Çıkkık	2	20	-	-	2	33,34	-	-	3	33,33	-	-	1	20	2	33,34	2	25
Lif Kopması	1	10	1	20	1	16,66	1	16,66	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
KasYırtılması	1	10	2	40	-	-	1	16,66	-	-	-	-	-	-	-	-	4	50
Doku Zedelenmesi	4	40	1	20	3	50	3	50	5	55,57	6	85,72	4	80	3	50	2	25
Açık Yara	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	16,66	-	-

Tablo 8. Takım oyuncularının sakatlıktan tamamen kurtulma süreleri
(Table 8. Healing period of the disabled team players)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		Köy.Hiz. spor		T.E.K. spor		Adafı spor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1 Hafta	3	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	50	-	12,5
2 Hafta	2	20	-	-	2	33,33	-	-	3	33,33	-	-	2	40	2	33,33	2	25
3 Hafta	-	-	2	40	2	33,33	2	33,33	2	22,22	1	14,28	3	60	1	16,67	3	37,5
4 Hafta veYukarısı	5	50	3	60	2	33,33	4	66,64	4	44,45	6	85,72	-	-	-	-	2	25

Tablo 9. Takım oyuncularının sakatlık anında ilk müdahalelerinin kim tarafından yapıldığı
(Table 9. The list of who interfered the team players at the moment of disabling)

PARAMETRELER	Arapgir spor		Sancaktar spor		Ataköy spor		Emniyet spor		Malatya spor		Demir spor		Köy.Hiz. Spor		T.E.K. Spor		Adafı spor	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Kulüp Masörü	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sağlık Görevlisi	2	20	-	-	2	33,33	2	33,33	2	22,22	-	-	-	-	1	16,66	-	-
Arkadaşlarım	5	50	4	80	-	-	3	50	6	66,66	1	14,29	3	60	5	83,33	7	87,5
Antrenör	1	20	1	20	-	-	1	16,67	-	-	-	-	1	20	-	-	1	12,5
Kendim	2	20	-	-	4	66,67	-	-	1	11,12	6	85,71	1	20	-	-	-	-

Tablo 10. Takım oyuncularının toplamda yüzdelerle dağılımlarının değerlendirilmesi
(Table 10. Evaluation of the rates of team players in total)

Değişkenler	N	N (%)
Çalışmaya katılan tüm takım oyuncularının sakatlıkları değerlendirildiğinde	131	% 100
2006-2007 sezonunda sakatlık geçiren,	62	% 46,77
2006-2007 sezonunda sakatlık geçirmeyen,	69	% 53,23
Sporcuların sakatlıklarının aktivitelere göre dağılımlarında		
maç esnasında,	44	% 68,52
halı sahada,	1	% 2,23
antrenmanda sakatlanan,	17	% 29,25
Sporcuların maç esnasında meydana gelen sakatlıklarının		
ısınmada,	3	% 7,14
maç başında,	12	% 27,07
maç ortasında,	21	% 43,32
maç bitiminde,	8	% 22,47
Antrenman esnasında meydana gelen sakatlıkların		
ısınmada,	1	% 3,70
yüklenmede,	14	% 87,03
soğumada,	2	% 9,25
Sporcuların sakatlıklarının bölgelere göre dağılımında		
ayak parmaklarından,	3	% 4,56
ayak bileğinden,	24	% 35,65
diz altı adale sakatlığından,	10	% 16,41
diz bölgesinden,	7	% 12,45
kalça ile diz arasından,	4	% 6,66
kasık bölgesinden,	8	% 14,25
omuz bölgesinden,	1	% 1,11
el bileği ve parmaklarından,	3	% 5,95
boyun ve baş bölgesinden,	2	% 2,96
Takım sporcuları bir sezonda		
1 defa,	46	% 72,90
2 defa,	15	% 25,24
3 defa sakatlandı,	1	% 1,85
Sporcuların sakatlık türleri değerlendirildiğinde		
kırık,	6	% 9,11
çıkık,	12	% 18,33
lif kopması,	4	% 7,03
kas yırtılması,	8	% 12,96
açık yara,	1	% 1,85
doku zedelenmesi,	29	% 50,69
Takım oyuncularının sakatlıktan tamamen kurtulma süreleri		
1hafta,	7	% 10,27
2hafta,	13	% 20,55
3hafta,	17	% 28,59
4hafta ve yukarısı,	26	% 40,57



5. TARTIŞMA (DISCUSSION)

2006-2007 Malatya 1. Amatör Küme Futbol Müsabakalarında Mücadele eden takımların sakatlanma oranları arasında farklılıkların olması bazı soruları aklımıza getirmektedir. Arapgirspor'da sakatlanma oranı %62,5 Sancaktarspor'da %31,25, Ataköyspor'da %38,46, Emniyetspor'da %40, Malatya Spor'da %64,28, Demirspor'da %43,75, Köy Hizmetleri Spor'da %38,46, T.E.Kspor'da %46,15 Adafispor'da %57,15 olmasının en önemli sebeplerinin ligin çekişmeli geçmesi, gruptaki takımların birbirine denk olmaması, yeterli ısınmama, saha şartlarının olumsuzluğu ve kaliteli malzemenin kullanılmayışından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Futbolcuların sakatlanma oranları ve sakatlıkların aktivitelere göre dağılımı incelendiğinde, Arapgirspor ve Sancaktarspor'da maç esnasında %80, antrenman esnasında %20, Ataköyspor'da maç esnasında %66,66, antrenman esnasında %33,34, Emniyetspor'da maç esnasında %50, antrenman esnasında %50, Malatya Spor'da maç esnasında %77,77, antrenman esnasında %22,23, Demirspor'da maç esnasında %71,43, antrenman esnasında %28,57 Köy Hizmetleri Spor'da maç esnasında %20, antrenman esnasında %60, halı sahada %20, T.E.Kspor'da maç esnasında %83,33, antrenman esnasında %16,67, Adafispor'da maç esnasında %87,5, antrenman esnasında %12,5 olduğu görülmektedir. Bunun en belirgin sebebi ise 16 haftalık lig maratonunun da takımların performanslarının birbirine yakın olması ve maçların çekişmeli geçmesi gösterilebilir. Ayrıca maçlarda sakatlanma riskinin antrenmanlardakinden 4 kat daha fazla olduğu bilinmektedir [1, 2 ve 3].

Ayrıca antrenmanda sakatlanma oranları göz önüne alındığında, Arapgirspor yüklenme %100, Sancaktarspor yüklenme %100, Ataköyspor yüklenme %50, bitiş %50 Emniyetspor ısınma %33,34, yüklenme %66,66, Malatya Spor yüklenme %100, Demirspor yüklenme %100, Köy Hizmetleri Spor yüklenme %66,66, bitiş %33,34, T.E.Kspor yüklenme %100 Adafispor yüklenme %100 olduğu görülmektedir ki burada futbolcuların fiziki gücünün antrenmanlara yetmediği ve antrenmanlarda yüklenme dozunun aşırı olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır [4, 5 ve 23].

Sezonda sakatlanan futbolcuların, sakatlandıkları bölgeler ele alındığında en çok sakatlanan bölgelerin, Arapgirspor ayak bileği sakatlığı %50, Sancaktarspor kalça ile diz arası %40, Ataköyspor diz bölgesi sakatlığı %50, Emniyetspor ayak bileği sakatlığı %33,34, Malatya Spor ayak bileği sakatlığı %44,45, Demirspor ayak bileği sakatlığı %57,15, Köy Hizmetleri Spor ayak bileği sakatlığı %40, T.E.K. spor kasık bölgesi sakatlığı %50, Adafispor ayak bileği sakatlığı %62,5 olduğu tespit edilmiştir.

Literatürlerde de futbol sakatlıklarının %50'den fazlasının bacaklarda olduğu ayak bileği ve diz bölgesinin en çok etkilenen olduğu tespit edilmiştir. Bilindiği gibi gerek maça başlarken, gerekse antrenmana başlarken çok iyi ısınma sakatlık riskini azaltmaktadır. Araştırmalarda spor sakatlıklarının ortaya çıkmasında sporcunun fiziki yapısı, antrenman durumu, iyi ısınmasının olup olmaması sebep olarak tespit edilmiştir [3, 8, 9 ve 21].

Gleim ve arkadaşlarına göre, aktif ısınma kas gerilmelerine, burkulmalara ve tekrarlanan yaralanmalara karşı koruyucu olabilmektedir. Araştırmacının süregelen diğer çalışmaları ise futbol oyuncularını üzerinde esneklik, germe egzersizi alışkanlıkları ve yaralanma olayları ile ilgilidir. Bu çalışmaların sonucunda futbol oyuncularında esneklik, yaralanmaları önlemede önemli olabilir [12]. Wilson ise yaptığı çalışmada, düzenli olarak germe egzersizi yapanların daha az yaralandığını gösterirken; diğer bir çalışmada esnek olmayan oyuncuların daha fazla gerilme (strain) yaralanmalarına maruz kaldığını göstermiş; bir üçüncü çalışmada ise esneyememe ve diz ağrıları arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur [22].



Sporculara sakatlık anında müdahalelerinin, Arapgirspor arkadaşlarım %50, Sancaktarspor arkadaşlarım %80, Ataköyspor kendim %66,67, Emniyetspor arkadaşlarım %50, Malatyaspor arkadaşlarım %66,66, Demirspor kendim %85,71 Köy Hizmetlerispor arkadaşlarım %60, T.E.K.spor arkadaşlarım %83,33, Adafispor arkadaşlarım %87,5 şeklinde olduğu görülmektedir. Oysa ilk müdahale mutlaka uzman kişi tarafından yapılmalıdır. Merges E. sağlık yetkililerinin olmadığı durumlarda idareci çalıştırıcı ve hatta kıdemli sporcular kendilerinde büyük yetkiler görerek, yaralıyla oynarlar, teşhis ve tedaviye kalkışır, bu durumda başka bir sakatlanma sebebi olduğu tespitini yapmıştır [16 ve 20]. İlk müdahalenin antrenör veya sporcunun arkadaşları tarafından yapılmasının sebepleri ise, stadlarda sağlık görevlisi veya doktorun olmayışı, gerekli tıbbi malzemenin olmayışı, sporcu ve idarecilerin konuyla ilgili yeterli bilgiye sahip olmaları ve kulüplerin kendi masör veya sağlık görevlilerinin olmayışı olarak gösterilmiştir [16, 17 ve 18].

Sakatlıklardan sonra uygulanan fizik tedavi ve rehabilitasyon programının bu araştırmaya giren takımların %100 fizik tedavi uzmanı tarafından uygulanması sakatlıktan bir an önce kurtulma açısından oldukça önemlidir. Ciddi spor sakatlıklarından sonra sporcunun yeniden aktif spor yaşantısına kavuşmasını belirleyen en önemli etkenlerin başında uygun bir rehabilitasyon programı olduğu tespit edilmiştir [14, 15 ve 19].

6. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND SUGGESTIONS)

Arapgirspor, Sancaktarspor, Ataköyspor, Emniyetspor, Malatyaspor, Demirspor, Köy Hizmetlerispor, T.E.K.spor, Adafispor oyuncular arasında yaş ortalamaları açısından anlamlı fark yoktur.

Takımlar arasında oranları açısından önemsiz farklar vardır. Farkların sebebi ise; takımların gruplarındaki takımların güçlü veya güçsüz olmasından ileri gelmektedir.

Sakatlıkların çoğu maç esnasında ve maçın ortalarına doğru meydana gelmektedir.

Antrenmanlar esnasında meydana gelen sakatlıkların tamamı yüklenme aşamasında ortaya çıkmaktadır. Buda bize sporcuların yüklenmeyi kaldıracak fizik güce erişemediklerini göstermektedir.

Sakatlanma bölgesi olarak, ayak bileği ve diz bölgesi ilk sırayı almaktadır. Saha zeminin kötü olması yanında, malzemenin kalitesinin de iyi olması bunun sebebi olabilir. Ayrıca futbolcularda en çok ayak bileği ve diz sakatlıkları olduğu bilinmektedir.

Fizik şartlarının yetersiz olduğu, her ne kadar sakatlanmada önemli ise de birçok sakatlık nedeninin, yeterli ısınma yapılmadığından ortaya çıktığı görülmektedir.

Sakatlıktan dolayı, sekiz sporcu cerrahi müdahale geçirmiştir. Bu durum amatör bazdaki spor ve sporcular açısından oldukça önemli görülmektedir.

Sakatlık anında ilk müdahale yetersiz bulunmuştur. Bu durumun; sağlık görevlisinin olmaması ve ilk yardım için gerekli malzemenin bulunmayışından kaynaklandığı görülmüştür.

Amatör küme futbol müsabakalarındaki sakatlanma oranları oldukça ciddi boyutlardadır. Ayrıca sakatlıktan sonra uygulanan fizik tedavi ve rehabilitasyon programları bilinçsizce yapılmaktadır. Bu da sakatlık süresinin uzamasına teşkil edebilir. Bu bakımdan sakatlanma oranlarının azaltılmasında aşağıdaki öneriler dikkate alınmalıdır.

- Antrenman süresi, şiddeti, sporcunun fizik gücünün üzerinde olmamalıdır.



- Sporcuların fiziki güçlerine tam ulaşabilmeleri için antrenmanların planlı yapılması ve sporcunun devamlı katılımı sağlanmaktadır.
- Sporcuların kullanacağı malzemelerin kalitelerinin iyi olmasına özen gösterilmeli, kulübün maddi imkanlarına göre değil, saha ve iklim şartlarına göre malzemenin kalitesi belirlenmelidir.
- Sporculara buldukları mevki ve oyun sistemlerine göre gerekli teknik beceri ve kondisyon kazandırılmalıdır.
- Sporcu sakatlıkları konusunda, sporcu ve antrenörler gerekli hassasiyeti göstermelidir. Takımın kazanması uğruna, sporcu sağlığı göz ardı edilmemelidir.
- Elde imkan var ise toprak zemini yerine, çim zeminde futbol müsabakalarının oynatılması, sporcu sakatlıkları açısından daha az risk taşır.
- Sakatlık anında ilk müdahale, konuyla ilgili bilgiye sahip kişilere yapılmamalıdır.
- Federasyon tarafından gerek amatör, gerekse profesyonel kulübe, masör veya doktor bulundurma zorunluluğu getirilebilir.
- Kötü alışkanlıkları olan sporcular varsa ve bunlar daha sık sakatlanıyorsa, antrenörlerin bu sporculara karşı daha duyarlı olması gerekir.
- Yapılabilirse, eğer sporculara periyodik aralıklarla muayene alışkanlığı kazandırılabilir.
- Sakatlıklardan dolayı uygulanan fizik tedavi ve rehabilitasyon programlarına gerekli özen gösterilmeli, sakatlıktan tamamen kurtulmadan antrenmanlara veya maçlara başlanmamalıdır.
- Beslenme ile sakatlanma arasında doğru orantı olduğu bilinmektedir. Bu bakımdan sporculara beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Federasyonlar sporcu sağlığını korumaya yönelik, sert tedbirler alabilir.

Sonuç olarak bu çalışmanın; amatör futbol takımlarındaki sakatlıkların tespit edilmesi, nedenlerinin araştırılması, sakatlıkların asgariye indirilmesi, önleyici tedbirlerin bulunmasında yardımcı olması, sporcu, antrenör, yetkili kurum ve kuruluşların sakatlıklar konusunda duyarlı hale getirilmesi, profesyonel olmaya aday sporcuların bilinçli hareket etmeye yöneltilmesi açısından önem arz ettiği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Açak, M., (1995). Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Uygulamalı Derslerde Uygulama Anında Meydana Gelen Sakatlıkların Tespiti Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bil. Ens. Malatya ss:16-21.
2. Açıkkada, C. ve Ergen, E., (1990). Bilim ve Spor Ankara ss:149-150.
3. Belechri, M., Petridou, E., Kedikoglu, E., and Trichopoulos, D., (2001). Sports Injuries Among Children in Six European Union Countries, European Journal of Epidemiology 17:1005-1012.
4. Carolyn, A.E., Willem, H.M., and Jenelle, R.M., (2006). Survey of Sport Participation and Sport Injury in Calgary and Area High Schools, Clin.J.Sport Med, 16:20-26.
5. Doral, M.N., (2000). Spor Yaralanmaları Artroskopisi ve Eklem Cerrahisi, Ankara.
6. Doral, M.N., (1997). Spor Travmatoloji ve Kapsamı. XV. Milli Türk Ortopedi ve Travmatoloji Kongre Kitabı.ss:76.
7. Durbin, F. and Gerlach, H.J., (1981). Kadınların Spor Sakatlıkları ve Temel Sorunları Cilt:16, sayı:5 ss:95-97.



8. Ertem, O., (1990). Sakatlanmaları Gülhane Hastahanesi Fizik Tedavi Kliniği Ders Notları Ankara ss:2-10.
9. Esenkaya, L., Baran, T. ve Nalbantoğlu, U., (1994). Futbolda Alt Extremitte Yaralanmaları Spor ve Tıp, Sayı:4 ss:43.
10. Fişek, K., (1999). Sakatlanmanın Sosyo-Psikolojisi, Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Ankara ss:159.
11. Futbol Bilim ve Teknoloji/1, (1995). H.Ü.S. Bil. Ve Tekn. Yüksek Okulu ss:25-30.
12. Gleim, G.W. and McHugh, M.P., (1997). Flexibility and Its Effects on Sports Injury and Performance, Sports Med, 24 (5), 289-99.
13. İşleyen, Ç., Barın, E. ve Kök. V., (2000). Futbolda Görülen Sakatlıklar No: 4 ss:183.
14. Kalyon, T.A., (1994). Spor Hekimliği 2. Baskı GATA Basımevi Ankara ss:177-259.
15. Kemper, C., (1990). Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir? ss:15-48.
16. Mehmet, Ö., (2004). Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri, Çizgi Kitapevi, Konya.
17. Merges, E., (1982). Spor Yaralanmaları ve Özellikleri 19 Mayıs Dergisi No:1, Ankara, ss:31.
18. Özdemir, M., (2004). Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri, Çizgi Kitapevi, Konya, ss:45-49.
19. Öztahran, Z., (1970). Sporda Başarı ve Başarısızlığın Psikolojik Yönleri, Sayı:5, ss:92.
20. Tamer, K., (2000). Sporda Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırhan Yayınları, 47-51, Ankara. 2000.
21. Tuncay, P.A., (1995). Futbol Oynayanlarda En Çok Görülen Sportif Yaralanmalar. Bitirme Tezi G.Ü. BESYO.
22. Wilson, G.J., (2003). Stiffness and Flexibility: Implications for Performance Enhancement and Injury Prevention, Centre for Human Movement Science & Sports Management The University of New England-Northern Rivers, NSW, Australia.
23. Zeren, B., (1992). Spor Dallarına Göre Yaralanmalar ve Önlenmesi T.T.B. Spor Hekimliği Kolu Yayın No:1, Ankara, ss:18.