



# JOURNAL of SOCIAL and HUMANITIES SCIENCES RESEARCH (JSHSR)

Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Dergisi

**Received/Makale Gelis** 28.10.2022  
**Published /Yayınlanma** 30.11.2022  
**Article Type/Makale Türü** Research Article

**Citation/Alıntı:** Esmer, O., Esmer, K., Yetmen, C., Öztarhan, M., Yılmaz, M. & Hasar, A. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavlarına hazırlanan adayların sakatlanma durumları. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(89), 2439-2446.  
<http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3370>

**Doç. Dr. Ozan ESMER**  
<https://orcid.org/0000-0001-5062-4995>  
Mardin Artuklu Üniversitesi, BESYO, Mardin / TÜRKİYE

**Kumru ESMER**  
<https://orcid.org/0000-0001-9878-6934>  
Mardin / TÜRKİYE

**Ceylan YETMEN**  
<https://orcid.org/0000-0003-3969-4110>  
MEB, Diyarbakır / TÜRKİYE

**Murat ÖZTARHAN**  
<https://orcid.org/0000-0002-6752-4197>  
MEB, Diyarbakır / TÜRKİYE

**Murat YILMAZ**  
<https://orcid.org/0000-0001-7245-5838>  
MEB, Diyarbakır / TÜRKİYE

**Abdullah HASAR**  
<https://orcid.org/0000-0002-6837-205X>  
MEB, Diyarbakır / TÜRKİYE

## BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖZEL YETENEK SINAVLARINA HAZIRLANAN ADAYLARIN SAKATLANMA DURUMLARI INJURY CONDITIONS OF CANDIDATES PREPARING FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL SPECIAL ABILITY EXAMS

Issue/Sayı: 89

Volume/Cilt: 9

jshsr.org

ISSN: 2459-1149

### ÖZET

Bu çalışmada, Mardin ilinde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavlarına hazırlanan adayların sakatlanma sıklıkları, sakatlık yaşadıkları bölgeler ve nedenleri araştırılarak genel görünümün ortaya koyulması amaçlanmıştır. Tüm katılımcılar Mardin ilindeki hazırlık kurslarından seçilmiştir. Yaşları 17 ile 33 arasında değişen 59 erkek, 50 kadın katılımcı bulunmaktadır. Sakatlık durumlarını ortaya koymak amacıyla literatürdeki örneklerden yararlanarak bir anket formu oluşturulmuştur. Sonuçlar SPSS 24.0 paket programı ile analiz edilmiştir. 86 katılımcı sınav hazırlık döneminde sakatlanma yaşamıştır (45 erkek- 41 kadın). En yüksek sakatlanma oranı %82 ile kadınlarda görülmüştür. En fazla görülen sakatlık türü 30 skor ile burkulma olmuştur. En fazla görülen sakatlanma bölgesinin ise 53 skor ile ayak bölgesi olduğu tespit edilmiştir. Sakatlanma sebeplerine bakıldığında ise dikkatsiz hareket sonucu sakatlanma yaşanması en yüksek skora sahiptir. Profesyonel lig geçmişine sahip katılımcılar en fazla zemin kaynaklı sakatlık yaşamışlardır.

**Anahtar Kelimeler:** Sakatlık, özel yetenek sınavı, sporcu sakatlıkları.

### ABSTRACT

In this study, it was aimed to reveal the general view by investigating the frequency of injuries, the regions where they experienced disability and the causes of the candidates preparing for the Physical Education and Sports School Special Talent Exams in Mardin. All participants were selected from the preparatory courses in Mardin. There are 59 male and 50 female participants aged between 17 and 33. In order to reveal the disability status, a questionnaire form was created by making use of the examples in the literature. The results were analyzed with the SPSS 24.0 package program. 86 participants suffered injuries during the exam preparation period (45 men-41 women). The highest rate of injury was seen in women with 82%. The most common type of injury was sprain with a score of 30. It was determined that the most common injury area was the foot region with a score of 53. Looking at the causes of injury, injury as a result of careless movement has the highest score. Participants with a professional league background experienced the most ground-related injuries.

**Keywords:** Injury, special talent exam, sports injuries.

## 1. GİRİŞ

Günümüzde insan sağlığının korunması için beden eğitimi ve spor etkinliklerine fazlasıyla önem verilmektedir. Spor, insana sosyalleşme, mutluluk ve sağlık gibi avantajlar sağlayan bir yaşam biçimi olarak kabul edilmektedir (Polat, 2015). Toplumsal sağlığı ön planda tutan ülkeler sporu yaygınlaştırmak adına yoğun bir çaba göstermektedir (Zorba, 1999). Spor etkinliklerinin yaygınlaştırılması ile birlikte spor sakatlanmaları da ortaya çıkmaya başlamıştır (Kanbir, 2001).

Dünya spor bilimleri literatüründe, spor sakatlıkları farklı şekillerde tanımlanmıştır. Spor ya da sporcu sakatlanmasında en genel tanım; tıbbi tedavi ve takip gerektiren bilumum doku hasarlarından ötürü antrenmanlara veya maçlara katılamama durumu olarak ifade edilmektedir (Dvorak ve Jung, 2000).

Spor sakatlanmalarıyla ilgili olarak Avrupa Konseyi şu ifadeleri kullanmıştır;

- \* Tıbbi bir tedavi veya tavsiyeye duyulan ihtiyaç,
- \* Spor veya egzersiz faaliyetlerinin miktarında veya seviyesinde azalma,
- \* Negatif ekonomik ve sosyal etkileri olan vakalar (Van, 1989).

Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan NAIRS (Ulusal Sporcu Sakatlıkları Kayıt Sistemi) ise spor sakatlıklarını, sporcuların olayın gerçekleşmesinden minimum 1 gün sonra antrenman ya da maça katılmasını sınırlandıran vakalar olarak ifade etmektedir (Finch, 1997).

Sportif aktiviteler sırasında sakatlığa yol açan etmenler farklılık göstermektedir. Bunlar; yaş, cinsiyet, fiziki yapı, eklem kısıtlılığı, yorgunluk, yetersiz ısınma, fiziksel faaliyete uygunluk, sporcu tekniğinin yetersiz olması, psikomotor gelişim ve kaslar arasındaki güç dengesizliği gibi kişisel faktörlerdir (Çiçek, 2019; Aydın, 2019). Olayın bir de çevresel faktörler boyutu vardır. Bunlar arasında ise; yapılan sporun türü, kullanılan ekipman, antrenör etkisi, antrenman modelleri, kullanılan sahaların fiziki yapısı, aktivitenin süresi, şiddeti, oyun kuralları, rakip oyuncular ve takım arkadaşları gibi faktörler bulunmaktadır (Özdemir, 2004; Ögün, 2012). Bu değişkenlerle beraber sakatlanmaya sebep olan iç ve dış faktörler bulunmaktadır.

Bütün bu faktörlerin etkisi altında alınan her türlü tedbir ve sporculara verilen eğitime rağmen, maçlar ve antrenmanlar sırasında sakatlanmaların meydana gelmesi kaçınılmaz olmaktadır.

Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulları yetenek sınavlarına hazırlanan bir grup aday öğrencinin sakatlanma sıklıkları, genelde sakatlık yaşadıkları bölgeler, sakatlanma sebepleri ve genel sakatlık durumlarını ortaya koymak amaçlanmıştır.

## 2. METOT

### 2.1. Araştırma Grubu

Bu çalışmaya 2019- 2020 eğitim öğretim yılında beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavlarına hazırlanan 59 erkek, 50 kadın olmak üzere 109 aday öğrenci dahil edilmiştir. Çalışma, Mardin ilindeki hazırlık kurslarından katılıma gönüllü aday öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

### 2.2. Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Literatürdeki benzer çalışmalarda kullanılan anketler incelenerek oluşturulan anket, araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

### 2.3. Verilerin Analizi

Elde edilen veriler SPSS 24.0 paket programı ile analiz edilmiş, frekans ve yüzde olarak tablolarda belirtilmiştir.

## 3. BULGULAR

Çalışmaya katılan aday öğrencilerin frekans analizleri aşağıda verilmiştir.

Katılımcıların %45,9'u (50) kadın; %54,1'i (59) erkek adaylardan oluşmaktadır.

Katılımcıların yaş aralıkları 17 ile 33 arasında değişmektedir. En yüksek katılımcı oranı 28 kişi ile 19 yaş ve 20 kişi ile 25 yaş olarak görülmektedir.

Katılımcıların spor branşları incelendiğinde; en yüksek katılımcı oranı 38 ile voleybol olarak görülmektedir. Bunu 33 futbol, 11 basketbol, 9 atletizm, 5 hentbol, 1'er yüzme ve judo izlemektedir. 3

katılımcı diğer branşlarla ilgilenirken, daha önceden herhangi bir spor branşıyla ilgilenmeyen katılımcı sayısı ise 8'dir.

Katılımcıların %13,8'i (15) profesyonel lig geçmişine sahiptirler. 40,4'lük (44) katılımcı ise amatör liglerde yer almışlardır. Profesyonel veya amatör lig geçmişi olmayan katılımcı oranı ise %45,8 (50) olarak belirlenmiştir.

Sakatlanma durumlarına ilişkin oluşturulan ankete verilen cevaplara göre oluşan frekans dağılımları aşağıdaki gibidir.

**Tablo 1. Sakatlanma Durumu**

			Sınav hazırlık döneminde herhangi bir sakatlanma yaşadınız mı?		
			Evet	Hayır	Toplam
Cinsiyet	Kadın	f	41	9	50
		%	82,0%	18,0%	100,0%
	Erkek	f	45	14	59
		%	76,3%	23,7%	100,0%
	Toplam	f	86	23	109
		%	78,9%	21,1%	100,0%

Sınav hazırlık döneminde herhangi bir sakatlık yaşadınız mı sorusuna verilen cevaplara bakıldığında; 50 kadın katılımcının 41'i, 59 erkek katılımcının ise 45'i hazırlık döneminde sakatlık yaşamışlardır. Toplam 109 katılımcının 86'sı hazırlık döneminde sakatlık problemi yaşamıştır.

Kadınların 31'i antrenmanda, 10'u dışarda sakatlık yaşamışken; erkek katılımcıların 35'i antrenmanda, 10'u ise dışarda sakatlanmıştır. Sınav hazırlık dönemi antrenmanlarda sakatlık yaşayan toplam katılımcı sayısı 66 olarak tespit edilmiştir.

**Tablo 2. Sakatlanma Nedenleri ve Bölgeleri**

	Sakatlanmaya neden olan faktörler						Sakatlanma yaşanan bölgeler						
	Yetersiz ısınma	Aşırı yüklenme	Dikkatsiz hareket	Zemin	Düşme	Diğer	Ayak Bölgesi	Diz	El- El bileği	Kol- Ön kol	Omuz	Gövde	Baş
Kadın	5	6	15	2	6	7	27	8	2	0	3	1	0
	10,0%	12,0%	30,0%	4,0%	12,0%	14,0%	54,0%	16,0%	4,0%	0,0%	6,0%	2,0%	0,0%
Erkek	10	9	5	9	7	5	26	7	5	1	3	1	2
	16,9%	15,3%	8,5%	15,3%	11,9%	8,5%	44,1%	11,9%	8,5%	1,7%	5,1%	1,7%	3,4%

Sakatlanmaya neden olan faktörler incelendiğinde; kadın katılımcıların 5'i yetersiz ısınma, 6'sı aşırı yüklenme, 15'i dikkatsiz hareket, 2'si zemin kaynaklı, 6'sı ise düşme kaynaklı sakatlık yaşadıklarını belirtmiştir. 7 kadın katılımcı ise diğer sebeplerle sakatlık yaşadığını belirtmiştir. Erkek katılımcıların sakatlık sebeplerine bakıldığında; 15'i yetersiz ısınma, 15'i aşırı yüklenme, 20'si dikkatsiz hareket, 11'i zemin kaynaklı, 13'ü düşme ve 12'si diğer sebeplerden kaynaklı sakatlandıklarını belirtmişlerdir.

Yine cinsiyete göre sakatlık yaşanan vücut bölgeleri incelendiğinde; kadınların 27'si ayak bölgesinden, 8'i diz, 2'si el- el bileği, 3'ü omuz ve 1'i gövde bölgelerinden sakatlık yaşamışlardır. Erkek katılımcıların ise; 26'sı ayak bölgesi, 7'si diz, 5'i el- el bileği, 1'i kol- ön kol, 6'sı omuz, 2'si gövde ve 2'si baş bölgelerinden sakatlık yaşamışlardır.

**Tablo 3. Sakatlanma Türleri**

	Sakatlanma Türleri							
	Burkulma	Ezilme	Kırık	Çıkık	Kas yırtıkları	Kramp	Kafa travması	Diğer
Kadın	17	3	0	0	6	7	0	8
	34,0%	6,0%	0,0%	0,0%	12,0%	14,0%	0,0%	16,0%
Erkek	13	7	3	3	7	4	1	7
	22,0%	11,9%	5,1%	5,1%	11,9%	6,8%	1,7%	11,9%

Sakatlanma türleri incelendiğinde; kadın katılımcıların 17'si burkulma, 3'ü ezilme, 6'sı kas yırtıkları, 7'si kramp ve 8'i ise başka sakatlıklar yaşamıştır. Erkeklerin ise 13'ü burkulma, 7'si ezilme, 3'ü kırık, 3'ü çıkık, 7'si kas yırtıkları, 11'i kramp ve 1'i kafa travması problemleri yaşamıştır. Sayılan sakatlık türlerinin dışında bir sakatlık yaşayan erkek katılımcı sayısı ise 15'tir.

Katılımcılar spor branşlarına göre incelendiğinde;

**Tablo 4.** Branşa Göre Sakatlanma Durumu- Sakatlık Yaşanan Yer

	Sakatlık yaşama durumu		Sakatlanma yaşanan yer	
	Evet	Hayır	Antrenmanda	Dışarıda
FUTBOL	28 84,8%	5 15,2%	22 66,7%	6 18,2%
BASKETBOL	9 81,8%	2 18,2%	6 54,5%	3 27,3%
VOLEYBOL	24 63,2%	14 36,8%	19 50,0%	5 13,2%
HENTBOL	4 80,0%	1 20,0%	2 40,0%	2 40,0%
ATLETİZM	9 100,0%	0 0,0%	8 88,9%	1 11,1%
JUDO	1 100,0%	0 0,0%	1 100,0%	0 0,0%
YÜZME	1 100,0%	0 0,0%	1 100,0%	0 0,0%
DİĞER	3 100,0%	0 0,0%	1 33,3%	2 66,7%
YOK	7 87,5%	1 12,5%	6 75,0%	1 12,5%

109 katılımcının 87'si takım sporuyla (futbol, basketbol, voleybol, hentbol); 11'i bireysel sporlarla (atletizm, judo, yüzme); 3'ü belirtilen spor branşları dışında bir spor branşıyla uğraşmaktadır. 8 katılımcının ise herhangi bir spor branşı bulunmamaktadır.

Sınav hazırlık döneminde takım sporuyla uğraşan 87 katılımcının 65'i; 11 bireysel branş sporcusunun tamamı; diğer branşlarla uğraşan 3 katılımcının tamamı ve herhangi bir spor branşı olmayan 8 katılımcının 7'si sakatlık problemi yaşamışlardır.

Sakatlanma yaşanan yerlere bakıldığında; takım sporuyla uğraşan sporcuların 49'u antrenmanda, 16'sı dışarıda; bireysel branş sporcularının 10'u antrenmanda, 1'i dışarıda; diğer branşlarda yer alan sporcuların 1'i antrenmanda, 2'si dışarıda; herhangi bir spor branşı olmayanların ise 6'sı antrenmanda ve 1'i dışarıda sakatlık yaşamışlardır.

**Tablo 5.** Branşa Göre Sakatlanmaya Neden Olan Faktörler- Kaçırılan Antrenmanlar

	Sakatlanmaya Neden Olan Faktörler						Kaçırılan antrenman sayısı		
	Yetersiz ısınma	Aşırı yüklenme	Dikkatsiz hareket	Zemin	Düşme	Diğer	1	2	3 ve üstü
FUTBOL	8 24,2%	4 12,1%	5 15,2%	2 6,1%	6 18,2%	3 9,1%	6 18,2%	10 30,3%	12 36,4%
BASKETBOL	2 18,2%	1 9,1%	2 18,2%	1 9,1%	0 0,0%	3 27,3%	1 9,1%	4 36,4%	4 36,4%
VOLEYBOL	3 7,9%	6 15,8%	8 21,1%	5 13,2%	1 2,6%	1 2,6%	6 15,8%	9 23,7%	9 23,7%
HENTBOL	0 0,0%	0 0,0%	1 20,0%	0 0,0%	1 20,0%	2 40,0%	1 20,0%	2 40,0%	1 20,0%
ATLETİZM	1 11,1%	2 22,2%	1 11,1%	2 22,2%	2 22,2%	1 11,1%	2 22,2%	1 11,1%	6 66,7%
JUDO	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	1 100,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	1 100,0%
YÜZME	1 100,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	0 0,0%	1 100,0%	0 0,0%	0 0,0%
DİĞER	0 0,0%	0 0,0%	1 33,3%	0 0,0%	2 66,7%	0 0,0%	0 0,0%	1 33,3%	2 66,7%
YOK	0 0,0%	2 25,0%	2 25,0%	1 12,5%	0 0,0%	2 25,0%	1 12,5%	3 37,5%	3 37,5%

Takım sporuyla uğraşan katılımcıların 13'ü yetersiz ısınma, 11'i aşırı yüklenme, 16'sı dikkatsiz hareket, 8'i zemin kaynaklı, 8'i düşme sonucu ve 9'u diğer sebeplerden dolayı sakatlık yaşamışlardır. Bu sakatlanmalar sonucunda 14 katılımcı 1 antrenman, 25 katılımcı 2 antrenman, 26 katılımcı ise 3 ve üstü antrenmana katılamamıştır.

Bireysel branş sporcularının 2'si yetersiz ısınma, 2'si aşırı yüklenme, 1'i dikkatsiz hareket, 2'si zemin kaynaklı, 3'ü düşme sonucu ve 1'i diğer sebeplerden dolayı sakatlık problemi yaşamışlardır. Bunların sonucunda 3 katılımcı 1 antrenman, 1 katılımcı 2 antrenman, 7 katılımcı ise 3 ve üstü antrenmana katılamamıştır.

Diğer branşlarla uğraşan katılımcıların 1'i dikkatsiz hareket, 2'si ise düşme sonucu sakatlık yaşamışlardır. 1 katılımcı 2 antrenman, 2 katılımcı ise 3 ve üstü sayıda antrenmana katılamamıştır.

Herhangi bir spor branşı olmayan katılımcıların 2'si aşırı yüklenme, 2'si dikkatsiz hareket, 1'i zemin kaynaklı, 2'si ise diğer sebeplerden dolayı sakatlık yaşamışlardır. Bu sakatlanmalar sonucunda 1 katılımcı 1 antrenman, 3 katılımcı 2 antrenman, 3 katılımcı ise 3 ve üstü antrenmana katılamamıştır.

**Tablo 6.** Branşa Göre Sakatlanma Yaşanan Bölgeler

	Sakatlanma Yaşadığınız Bölgeler						
	Ayak Bölgesi	Diz	El- El bileği	Kol- Ön kol	Omuz	Gövde	Baş
FUTBOL	15	6	2	0	3	1	1
	45,5%	18,2%	6,1%	0,0%	9,1%	3,0%	3,0%
BASKETBOL	7	0	1	0	0	1	0
	63,6%	0,0%	9,1%	0,0%	0,0%	9,1%	0,0%
VOLEYBOL	16	5	2	1	0	0	0
	42,1%	13,2%	5,3%	2,6%	0,0%	0,0%	0,0%
HENTBOL	2	1	1	0	0	0	0
	40,0%	20,0%	20,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
ATLETİZM	7	1	0	0	1	0	0
	77,8%	11,1%	0,0%	0,0%	11,1%	0,0%	0,0%
JUDO	0	0	1	0	0	0	0
	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
YÜZME	0	1	0	0	0	0	0
	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
DİĞER	2	0	0	0	0	0	1
	66,7%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	33,3%
YOK	4	1	0	0	2	0	0
	50,0%	12,5%	0,0%	0,0%	25,0%	0,0%	0,0%
TOPLAM	53	15	7	1	6	2	2
	48,6%	13,8%	6,4%	0,9%	5,5%	1,8%	1,8%

Takım sporu ile uğraşan sporcuların (basketbol, futbol, voleybol, hentbol) 33'ü ayak bölgesi, 12'si diz, 6'sı el- el bileği, 1'i kol- ön kol, 3'ü omuz, 2'si gövde, 1'i ise baş bölgesinden sakatlık yaşamışlardır. Bireysel branş sporcularının (atletizm, judo, yüzme) ise; 7'si ayak bölgesi, 2'si diz, 1'i el- el bileği, 1'i ise omuz bölgesinden sakatlık yaşamıştır. Belirtilmemiş diğer branşlarla ilgilenen sporcuların; 2'si ayak bölgesi, 1'i ise baş bölgesinden sakatlık yaşamışlardır. Herhangi bir branş sporcusu olmayanların ise 4'ü ayak bölgesi, 1'i diz, 2'si omuz bölgesinden sakatlanmışlardır. Bütün branşlarda toplam 53 kişi ayak bölgesinden, 15 kişi diz, 7 kişi el- el bileği, 1 kişi kol- ön kol, 6 kişi omuz, 2 kişi gövde ve yine 2 kişi baş bölgesinden sakatlık yaşamışlardır.

**Tablo 7.** Branşa Göre Sakatlanma Türleri

	Sakatlanma Türleri							
	Burkulma	Ezilme	Kırık	Çıkık	Kas yırtıkları	Kramp	Kafa travması	Diğer
FUTBOL	6	5	2	2	4	4	0	5
	18,2%	15,2%	6,1%	6,1%	12,1%	12,1%	0,0%	15,2%
BASKETBOL	5	0	0	0	0	1	0	3
	45,5%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	9,1%	0,0%	27,3%
VOLEYBOL	8	5	0	0	4	4	0	3
	21,1%	13,2%	0,0%	0,0%	10,5%	10,5%	0,0%	7,9%
HENTBOL	1	0	0	0	0	1	0	2
	20,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	20,0%	0,0%	40,0%
ATLETİZM	6	0	0	1	2	0	0	0
	66,7%	0,0%	0,0%	11,1%	22,2%	0,0%	0,0%	0,0%
JUDO	0	0	1	0	0	0	0	0
	0,0%	0,0%	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
YÜZME	1	0	0	0	0	0	0	0
	100,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%
DİĞER	1	0	0	0	1	0	1	0
	33,3%	0,0%	0,0%	0,0%	33,3%	0,0%	33,3%	0,0%
YOK	2	0	0	0	2	1	0	2
	25,0%	0,0%	0,0%	0,0%	25,0%	12,5%	0,0%	25,0%
TOPLAM	30	10	3	3	13	11	1	15
	27,5%	9,2%	2,8%	2,8%	11,9%	10,1%	0,9%	13,8%

Branşlara göre sakatlık türleri incelendiğinde takım sporu yapan sporcuların 20'si burkulma, 10'u ezilme, 2'si kırık, 2'si çıkık, 8'i kas yırtıkları, 10'u kramp ve 13'ü ise diğer tür sakatlık problemi yaşamışlardır. Bireysel branş sporcularının 7'si burkulma, 1'i kırık, 1'i çıkık ve 2'si kas yırtığı problemleri yaşamıştır. Diğer branş sporcularının 1'i burkulma, 1'i kas yırtığı ve 1'i kafa travması yaşamıştır. Herhangi bir spor branşı olmayan sporcuların ise 2'sinde burkulma, 2'sinde kas yırtıkları, 1'inde kramp ve 2'sinde ise diğer sakatlık türleri görülmüştür. Bütün branş sporcuları ve herhangi bir

branşı olmayan katılımcılarda toplam 30 kişi burkulma, 10 kişi ezilme, 3 kişi kırık, 3 kişi çıkık, 13 kişi kas yırtıkları, 11 kişi çeşitli kramplar, 1 kişi kafa travması ve 15 kişi diğer tür sakatlıklar yaşamıştır.

Katılımcıların lig geçmişlerine göre sakatlık durumları değerlendirildiğinde;

**Tablo 8.** Lig Geçmiş- Sakatlanma

	Sakatlık yaşama durumu		Sakatlanma yaşanan yer	
	Evet	Hayır	Antrenmanda	Dışarıda
Profesyonel	10 66,7%	5 33,3%	9 60,0%	1 6,7%
Amatör	35 79,5%	9 20,5%	28 63,6%	7 15,9%
YOK	41 82,0%	9 18,0%	29 58,0%	12 24,0%

Profesyonel lig geçmişine sahip 15 katılımcının 10'u sakatlık yaşamış, bunlardan 9'u antrenmanda, 1'i ise dışarıda sakatlanmıştır. Amatör lig geçmişine sahip 44 katılımcının 35'i sakatlık problemi yaşamış, bunların 28'i antrenmanda, 7'si ise dışarıda gerçekleşmiştir. Herhangi bir ligde mücadele etmemiş 50 katılımcının 41'i hazırlık döneminde sakatlık yaşamış, bunların 29'u antrenmanda, 12'si ise dışarıda sakatlanmıştır.

**Tablo 9.** Lig Geçmiş- Sakatlanma Türleri ve Faktörleri

	Sakatlanma türleri								Sakatlanmaya neden olan faktörler					
	Burkulma	Ezilme	Kırık	Çıkık	Kasal yırtıklar	Kramp	Kafa travması	Diğer	Yetersiz ısınma	Aşırı yüklenme	Dikkatsiz hareket	Zemin	Düşme	Diğer
Profesyonel	5 33,3%	1 6,7%	1 6,7%	0 0,0%	2 13,3%	0 0,0%	0 0,0%	1 6,7%	1 6,7%	3 20,0%	0 0,0%	4 26,7%	2 13,3%	0 0,0%
Amatör	12 27,3%	5 11,4%	2 4,5%	2 4,5%	5 11,4%	3 6,8%	0 0,0%	6 13,6%	7 15,9%	2 4,5%	10 22,7%	6 13,6%	5 11,4%	5 11,4%
Yok	13 26,0%	4 8,0%	0 0,0%	1 2,0%	6 12,0%	8 16,0%	1 2,0%	8 16,0%	7 14,0%	10 20,0%	10 20,0%	1 2,0%	6 12,0%	7 14,0%

Profesyonel lig geçmişine sahip katılımcıların 5'i burkulma, 1'i ezilme, 1'i kırık, 2'si kas yırtıkları ve 1'i ise diğer tür sakatlık problemi yaşamışlardır. Profesyonellerin 1'i yetersiz ısınma, 3'ü aşırı yüklenme, 4'ü zemin kaynaklı, 2'si düşme sonucu sakatlanmışlardır. Amatör lig deneyimi olan katılımcıların 12'si burkulma, 5'i ezilme, 2'si kırık, 2'si çıkık, 5'i kas yırtıkları, 3'ü kramp ve 6'sı diğer tür sakatlanma yaşamışlardır. Amatörlerin 7'si yetersiz ısınma, 2'si aşırı yüklenme, 10'u dikkatsiz hareket, 6'sı zemin kaynaklı, 5'i düşme sonucu ve 5'i ise diğer sebeplerden dolayı sakatlanmışlardır.

#### 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Son yıllarda ülkemizdeki beden eğitimi spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine öğrenci kabulünde ağırlıklı olarak koordinasyon testleri uygulanmaktadır. Branşla ya da sadece özgeçmişle öğrenci alan üniversiteler de bulunmaktadır, ancak genel eğilim koordinasyon testlerinden yana seyretmektedir. Bu durum aday öğrenciler için branş ayırt etmeksizin, disiplinli ve amaca yönelik çalışmayı mecbur kılmaktadır.

Bu çalışmada, beden eğitimi ve spor yüksekokullarına hazırlık kurslarında bulunan 109 aday öğrencinin sakatlanma durumları cinsiyet, spor branşı ve lig geçmişi parametrelerine göre araştırılmıştır.

109 katılımcının 86'sı sınav hazırlık döneminde sakatlık problemi yaşamıştır. Bu oran %78,9 olup, oldukça yüksek bir seviyededir. Sakatlıkların 66'sı antrenmanda, 20'si ise dışarıda yaşanmıştır. Duruöz, Turan, Eray & Cerrahoğlu (2017) tarafından futbol, voleybol ve birden fazla spor dalıyla uğraşan Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerine uygulanan benzer bir çalışmaya göre sporculardan 175 kişinin (%74,5) daha önce spor sakatlığı geçirdiği tespit edilmiştir.

50 kadın katılımcının 41'i, 59 erkek katılımcının ise 45'i sınav hazırlık döneminde sakatlık yaşamışlardır. Kadın katılımcıların sakatlanma oranları (%82) erkeklere göre daha yüksek görülmüştür (%76).

Hem kadın hem erkek katılımcıların en çok sakatlık yaşadıkları bölge ayak bölgesi; en çok yaşanan sakatlık problemi ise burkulma olarak tespit edilmiştir. Dikkatsiz hareket sonucu sakatlanma bütün

katılımcılarda en fazla görülen sakatlanma sebebi olarak karşımıza çıkmaktadır. En düşük sakatlanma sebebi olarak ise zemin kaynaklı sebepler görülmüştür. Yıldırım (2001) yaptığı bir araştırmada sakatlanan vücut bölgelerinin en çok %60 oranla ayak bileği bölgesi olduğunu belirtmiştir. Daha önce sakatlık yaşadığını belirten sporcuların %47,8'i (n=22) maç ortasında, %30,4'ü (n=14) antrenmanda sakatlandığını ifade etmiştir. Sporcuların %17,4'ü (n=8) maç başında, %4,3'ü (n=2) de ısınma esnasında sakatlık yaşadığını belirtmiştir.

Takım (basketbol, futbol, voleybol, hentbol) sporuyla uğraşan katılımcıların 65'i hazırlık döneminde sakatlık yaşamış, bunların 49'u antrenmanda gerçekleşmiştir. En çok görülen sakatlanma sebebi dikkatsiz hareket olmuştur. Sakatlık yaşayan takım sporcularının 33'ü ayak bölgesinden sakatlık yaşamışlardır. En fazla görülen sakatlanma türü ise 20 ile burkulmadır. Can, Gürsoy, Ezirmik & Dane (2003)'nin yaptığı benzer bir çalışmada sakatlanma oranları spor branşlarına göre basketbolda %81,41, voleybolda %77,98, futbolda %66,98 ve atletizmde %57,14 olduğu görülmüştür.

11 bireysel branş sporcusunun tamamı sakatlık problemi yaşamış, 10'unun antrenmanda, 3'ünün düşme sonucu sakatlandığı tespit edilmiştir. 7 katılımcı ayak bölgesinden sakatlık yaşamıştır. Sakatlanma türü olarak en yüksek skor 7 ile burkulma olarak tespit edilmiştir.

Belirtilen branşlar dışında kalan 3 diğer branş sporcusunun tamamı da sınav hazırlık döneminde sakatlık yaşamışlardır. Bunların 2'si dışarda, yine 2'si ayak bileğinden sakatlık yaşamışlardır. Sakatlanma türleri olarak ise burkulma, kas yırtığı ve kafa travması karşımıza çıkmaktadır.

Herhangi bir branşı olmayan 8 sporcunun 7'si sakatlık yaşamış, bunların 6'sı antrenmanda sakatlanmışlardır. 4'ü ayak bölgesinden sakatlık yaşamıştır. Sakatlanma sebepleri ve türleri homojen dağılım göstermektedir.

Bütün sakatlanma yaşayan katılımcılar baz alındığında en fazla görülen sakatlanma türü burkulma (30) olarak tespit edilmiştir.

Katılımcıların lig geçmişlerine göre sakatlanma durumları incelendiğinde 15 profesyonel lig kariyeri olan katılımcının 10'u sakatlık yaşamış, bunların 9'u antrenmanda meydana gelmiştir. En çok görülen sakatlanma türü burkulma (5) olmuştur. Sakatlanmaya yol açan nedenlere bakıldığında ise profesyonel lig geçmişi olan sporcuların daha çok zemin kaynaklı sakatlıklar yaşadıkları görülmüştür (4). Bu durum profesyonel sporcuların zemin algılarının farklı olduğunu, daha üst düzey malzemelerin kullanıldığı zeminlerde mücadele etmeye alışkın olduklarından dolayı daha düşük kaliteli zeminlerde sıkıntı yaşadıklarını düşündürmektedir.

44 amatör lig geçmişi olan katılımcının 35'i sakatlık yaşamış, bunların 28'i antrenmanda meydana gelmiştir. En yüksek skorlu sebep olarak 10 ile dikkatsiz hareket görülmektedir. Bunların 12'si burkulma kaynaklı sakatlıklar yaşamışlardır. Bavlı ve Kozanoğlu (2008) yaptıkları bir çalışmada çalışmamızın aksine yaralanmaların en çok müsabaka esnasında (%62,1) meydana geldiğini tespit etmişlerdir. Emery ve Tyreman (2009) yaptıkları çalışmada yine çalışmamızın aksine sakatlıkların %39,3 ile en çok müsabakadan kaynaklandığını bulmuşlardır.

Sakatlık yaşayan 86 katılımcının 53'ü ayak bölgesinden sakatlanmış, 30'unda burkulma tespit edilmiştir. Sakatlanma sebebi olarak en yüksek skor 20 ile dikkatsiz hareket olarak gözlenmiştir. Bu sayılar tüm katılımcılar için tepe değerlerdir.

Sonuç olarak; sakatlanmanın önüne geçilmesi adına her türlü insani tedbirin alınması sakatlanma riskini minimize etmeye yardımcı olacaktır. Uygun saha ve zemin koşulları sağlanmalı, kaliteli ve amaca yönelik malzemeler kullanılmalı, çalışma gün ve saatleri iyi ayarlanmalı, iklim koşulları göz önünde bulundurulmalı, cinsiyet farklılıkları gözetilmeli ve dinlenme, beslenme gibi parametreler sağlıklı düzenlenmelidir.

Literatürde sporcu sakatlıklarıyla ilgili pek çok çalışma bulunmasına rağmen, beden eğitimi ve spor yüksekokulu ya da spor bilimleri fakülteleri sınavlarına hazırlık kurslarında konu ile ilgili yapılmış bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın literatüre katkı sunacağı düşünülmektedir.

**KAYNAKÇA**

- Aydın, B. (2019). *Üniversitede öğrenim gören bocce sporcularının görüşlerine göre sakatlık türleri ve nedenlerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Bavlı, Ö. ve Kozanoğlu, E. (2008). Adölesan Basketbolcularda Mevkilere Göre Yaralanma Türleri ve Nedenleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 22 (2): 77- 80.
- Can, S., Gürsoy, R., Ezirmik, N. & Dane, Ş. (2003). Beden eğitimi ve spor yüksekokullarındaki öğrencilerin karşılaştıkları spor yaralanmaları, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (3), 59-64.
- Çiçek, E.M. (2019). *Futbolcularda görülen spor sakatlıklarının bireysel faktörler açısından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Duruöz, T., Turan, Y., Eray, M. & Cerrahoğlu, L. (2017). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde görülen spor yaralanmalarının değerlendirilmesi ve rehabilitasyonun önemi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (2): 19- 25.
- Dvorak, J. & Junge, A. 2000. Football injuries and physical symptoms: A review of the literature. *Am J Sports Med* 28, S3-S9.
- Emery, C. & Tyreman, H. (2009). Sport participation, sport injury, risk factors and sport safety practices in Calgary and area junior high schools. *Paediatrics & Child Health*, 14(7), 439–444.
- Finch, C. (1997). An overview of some definitional issues for sports injury surveillance. *Sports Med* 24, 157-163.
- Kanbir, O. (2001). *Sporda sağlık bilinci ve ilk yardım*. 2. Baskı, Ekim Kitabevi, Bursa.
- Öğün, S.E. (2012). *Türkiye bölgesel bayan basketbol ligi b grubunda oynayan bayan basketbolcuların sakatlanma sıklıkları ve nedenleri*. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Özdemir, M. (2004). *Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri*, Çizgi Kitapevi, Konya.
- Polat, G. (2015). *Bedensel engelli sporcularda oluşan spor sakatlıkları ve rehabilitasyon sürecinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Van, V. (1989). Sports for all, sports injuries and their prevention, scientific. Council of Europe, National Institute of Sports Health Care, Oosterbeek, The Netherlands. *Br J Sports Med* 40, 193-201.
- Yıldırım, İ. (2001). *Niğde ilinde okul basketbol takımlarında, basketbol oynayan sporcuların sakatlanma sıklıkları ve nedenlerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. GSGM Eğitim Dairesi Yayınları, Ankara.