

KADIN FUTBOLCULARIN OYNADIKLARI MEVKİLERE GÖRE KARŞILAŞTIKLARI SPOR SAKATLIKLARININ İNCELENMESİ

WOMEN'S BASKETBALL PLAYERS WERE PART OF THE INVESTIGATION OF THE CLOSURE OF THE SPORT INJURY ACCORDING TO THEIR POSITIONS

¹Ahmet NAMLI*, ²Şebnem ŞARVAN CENGİZ

¹Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı,
Bartın, Türkiye

²Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, Türkiye
*namli_23@hotmail.com

ÖZET

Yapılan bu araştırmada kadın futbolcularda sakatlıklara neden olan unsurların belirlenmesi ve oyuncuların görev yaptıkları mevkilere göre sakatlanma sıklıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. araştırmaya 2014-2015 futbol sezonunda Ankara ilinde bulunan futbol kulüplerinde lisanslı olarak futbol oynayan ve yaş ortalamaları 15-21 aralığında bulunan toplam 95 kadın futbolcu katılmıştır. Araştırmaya katılan futbolcuların spor sakatlıklarına ilişkin özgeçmişlerinin tespit edilmesinde Bavlı ve Kozanoğlu (2008) tarafından geliştirilen anket kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 15.0 veri analiz programında One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda, çalışmaya katılan toplam 95 sporcudan 53'ü daha önce yaralanma geçirdiğini belirtmiştir. Çalışma sonunda Orta saha oyuncuların, diğer oyunculara göre daha fazla yaralanmaya maruz kaldığı (18,9 %) tespit edilmiştir. Ayak bölgesinin, yaralanmanın en fazla görüldüğü vücut bölgesi olduğu (21,2 %) saptanmıştır. Yaralanmaların en fazla antrenman esnasında (30,5%) gerçekleştiği ve yaralanmaların, yetersiz ısınma (27,5 %) arkadaşının bilinçsiz hareketi (27,5 %) ve diğer nedenler (27,5 %) sonucunda oluştuğu belirlenmiştir. Müsabaka da yaralanma oranının en fazla (23,3 %) ile rakip arkadaşın faul yapması neticesinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlk müdahalenin sağlık personeli tarafından yapıldığı (45,2 %) ve sporcuların çoğunun (41,3 %) 1 haftadan daha az süre spordan uzak kaldıklarını tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Spor, kadın, futbol, sakatlık

ABSTRACT

This study intends to examine the cause factors of football player disability determination and rate of injury according to their duty positions. The research includes 95 football players playing in football clubs in Ankara province as licensed players in 2014-2015 football season and ranging between 15-21 years old. With regard to the participating players in the sports injury research curriculum vitae are to be identified in Baker and Kral (2008) developed by survey. In research of statistical analysis of the date obtained in One Way ANOVA data analysis program SPSS 15.0 analysis was used. At the end of the survey 53 out of 95 athletes stated that they were injured before. At the end of the survey, it was established that midfield players get more injuries than others (18,9%). Foot area is the body region where most injuries are seen (21,2%). Injuries mostly occur during practice (30.5%), and as a result of inadequate warming (27.5%), the unconscious friend movement (27,5%) and other causes (27,5%). The maximum rate of injury events (23,3%) are as a result of competing with friend concluded to do foul. The first intervention is made by medical staff (45,2%) and most of the athletes (41,3%) were found to be stay remote from sports for less than a week.

Keywords: Sports, women, football, injury

JEL CODE: L83

GİRİŞ

Futbol oyunu dünya genelinde en fazla oynanan (Schwebel, Banaszek & McDaniel, 2007) ve en popüler spor dalı olup (Walden, Hagglund & Ekstrand, 2005), günümüz modern futbolunda oyuncuların performanslarını belirleyen birçok unsur bulunmaktadır. Futbolcuların performansları sadece teknik ve taktik becerilere göre değil, aynı zamanda bazı fiziksel, fizyolojik ve psikolojik unsurlara göre şekillenmektedir. Bu durum, futbolcuların yüksek performans için birçok özelliğinin aynı anda geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır. Bu nedenle

günümüzde futbolcuların kuvvet ve dayanıklılık gibi temel motorsal özelliklerinin yanında esneklik, sürat ve anaerobik güç düzeylerinin de geliştirilmesi gerektiği ifade edilmektedir (Aslan, 2012).

Futbolcularda temel motorsal performans parametrelerinin yanında sahip olunan teknik özellikler de müsabaka performansı üzerinde önemli birer belirleyicidir. Futbolcuların müsabakada en fazla sergiledikleri teknik becerilerin içerisinde toplu ve topsuz hızlı yön değiştirmeler gelmektedir. Futbolcular hızlı dönüş ve yön değiştirmeleri rakibi engelleme, rakibi aldatma veya rakibe çalım atma amacıyla kullanılmaktadırlar. Bu nedenle futbolda hızlı yön değiştirmelerin sürat performansı kadar önemli olduğu vurgulanmaktadır (Eniseler, 2010). Futbolcuların müsabaka esnasında gerçekleştirdikleri diğer fiziksel hareket becerilerinin başında yürüme, jogging, koşu, sprint koşu ve atlamalar gelmektedir. Futbolcuların müsabaka boyunca gerçekleştirdikleri söz konusu hareket becerilerinin sıklığı futbolcuların oynadıkları mevkilere göre farklılık göstermektedir. İngiltere’de yapılan bir araştırmada müsabaka boyunca orta saha ve hücum oyuncularını ile kıyaslandığı zaman defans oyuncularının yürüme sürelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada en fazla hızlı koşu ve sprint koşu mesafesine defans ve hücum oyuncularını ile kıyaslandığı zaman orta saha oyuncularının sahip olduğu tespit edilmiştir (Bloomfield, Polman & O’Donoghue, 2007).

Spor yaralanmaları ve sakatlıkları her spor dalında karşılaşılan (Koç & Hekim, 2014; Hekim ve Tokgöz, 2014), farklı biçimlerde ortaya çıkan ve vücudun farklı bölgelerinde meydana gelen bir sorundur (Kılıç ve ark., 2014). Özellikle genç yaşlardaki sporcuların yaşadıkları spor sakatlıkları sporcunun kariyerini olumsuz yönde etkilemektedir (Akdur, Polat & Cıvgın, 2003). Bazı spor sakatlıkları sporcuların kariyerlerinin de ötesinde ciddi sağlık problemlerine neden olabilmekte, hatta baş ve omur bölgesinde meydana gelen sakatlıklar sporcular açısından hayati tehlikelere neden olabilmektedir (Uslu, 2006).

Spor sakatlıklarının en sık görüldüğü spor dallarından birisi de futboldur (Walden ve ark., 2011). Hatta futbol oyunu, sakatlık riskinin en yüksek olduğu spor dalı olarak gösterilmektedir (Dick ve ark., 2007). Avrupa’da bulunan profesyonel futbol kulüplerinde oynayan futbolcular üzerinde yapılan bir araştırmada, futbol müsabakaları boyunca her 1000 dakikada yaklaşık 8 spor sakatlığı görüldüğü rapor edilmiştir (Ekstrand, Hagglund & Walden, 2009). Literatürde yer alan birçok araştırma da futbolcuların müsabakada sergiledikleri hareket becerilerinin süre ve mesafelerinin mevkilere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (Gray & Jenkins, 2010; Domene, 2013; Di Salvo ve ark., 2007). Literatürde yer alan bu bilgilere göre, futbolcularda sakatlanma riskinin, sakatlık türlerinin ve sakatlık boyutlarının oyuncuların görev yaptıkları mevkilere göre farklılık göstereceği söylenebilir.

Futbol, oyuncuların fiziksel olarak sık sık çarpıştıkları bir spor dalıdır. Fiziksel çarpışmanın yüksek olması futbolu spor sakatlıklarının sık görüldüğü bir alan haline getirmektedir (Dick ve ark., 2007). Futbolcularda sakatlanma riskini arttıran diğer bir unsur yorgunluktur. Özellikle kassal yorgunluğun futbolcularda sakatlanma riskini arttırdığı belirtilmektedir (Reilly, Drust & Clarke, 2008). Futbolcularda kassal yorgunluk aşırı kullanıma bağlı sakatlıkların yanında, geçmiş dönemdeki sakatlıkların tekrar ortaya çıkmasına da zemin hazırlamaktadır. Walden, Hagglund & Ekstrand (2005) tarafından İsveçli elit futbol oyuncularını üzerinde yapılan araştırmada, tüm sakatlık nedenleri içerisinde aşırı kullanıma bağlı olarak ortaya çıkan sakatlık oranının %37, tekrarlayan sakatlık oranının ise %22 olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Futbol maçlarının karakteristik özellikleri değerlendirildiği zaman, oyuncuların müsabaka boyunca fiziksel açıdan aktif oldukları görülmektedir. Bu durum, oyuncuların özellikle müsabakanın sonlarına doğru kassal açıdan yorulmalarına ve sakatlanma riskinin artmasına zemin hazırlamaktadır. Di Salvo ve ark., (2007) tarafından yapılan araştırmada futbolcuların müsabaka boyunca koşu performansları incelenmiş, elde edilen bulgulara göre oyuncuların kat ettikleri toplam koşu mesafesinin müsabakanın ikinci yarısında düşüş gösterdiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda futbolcularda özellikle müsabakanın ikinci yarısında ve müsabakanın sonlarına doğru kassal yorgunluğa paralel olarak sakatlanma riskinin arttığı söylenebilir. Bunun yanında futbolcuların sadece müsabakalarda değil, aynı zamanda antrenmanlarda da sakatlanma riskleri oldukça yüksektir. Hagglund, Walden & Ekstrand (2006) tarafından yapılan araştırmada futbolcuların antrenman ve müsabakada sakatlanma olasılıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Spor sakatlıklarının tanımlanması ve sakatlıklara neden olan risk faktörlerinin tespit edilmesi spor sakatlıklarının önlenmesinde oldukça önemlidir (Braham ve ark., 2004; Yamaner ve ark., 2011). Literatürde farklı spor dallarında sporcu sakatlıklarının ele alındığı birçok araştırma bulunmasına karşılık (Bavlı & Kozanoğlu, 2008), ülkemizde gelişmekte olan kadın futbolu üzerine yapılan araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada, kadın futbol oyuncularında oynanan mevkilere göre sakatlık türlerinin ve sakatlığa neden olan unsurların incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOT

Araştırma Grubu

Araştırmaya 2014-2015 futbol sezonunda Ankara ilinde yaşları 15-21 arasında olan ve lisanslı olarak bir kulüpte futbol oynayan toplam 95 kadın futbolcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan kadın futbolcuların sahip oldukları fiziksel ve demografik özellikler Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1’e göre, araştırmaya katılan futbolcuların demografik ve fiziksel özelliklerinin oynadıkları mevkilere göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan kadın futbolculara ait tanımlayıcı istatistikler

Değişken	Kaleci	Defans	Stoper	Libero	Orta Saha	Forvet	Minimum	Maksimum	p
N	12	15	16	5	33	14			
Yaş	16,25	17,40	16,44	16,80	15,76	15,86	14	22	,178
Boy	163,92	164,67	166,31	164,0,	161,48	165,93	146	178	,094
Kilo	56,92	55,47	57,56	55,80	53,12	53,93	40	75	,191
BMI	21,24	20,46	20,82	20,60	20,32	19,71	15,80	26,7	,576

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan kadın futbolcuların 12’sinin kaleci, 15’inin defans oyuncusu, 16’sının, 5’inin libero, 33’ünün orta saha ve 14’ünün forvet oyuncusu olduğu belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada futbolcuların sakatlanma özelliklerine ilişkin bilgilerin tespit edilmesinde Bavlı ve Kozanoğlu (2008) tarafından geliştirilen anket kullanılmıştır. Bu ankette; futbol sporunu yaparken geçirdikleri yaralanmalar, nedenleri ve sıklıkları, nerede, hangi vücut bölgesinden yaralandıkları, yaralanmadan dolayı antrenman ve müsabakadan uzak kalma süreleri,

yaralanmaya ortam hazırlayan nedenler, sakatlanma türü, ilk tedavinin kim tarafından yapıldığı gibi sorulara yanıt bulmak amaçlanmıştır.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 15.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmaya katılan kadın futbolcuların görev yaptıkları mevkilere göre yaşadıkları spor sakatlıklarının karşılaştırılmasında One Way ANOVA analizinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan kadın futbolcuların mevkilerine göre yaşadıkları spor sakatlıklarına ilişkin karşılaştırma tablosu aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Kadın futbolcuların mevkilere göre yaralanma özellikleri (n - %)

Değişkenler	Seçenek	N	Kaleci	Defans	Stoper	Libero	Orta saha	Forvet
Sakatlanma durumu	Var	53	8 (8,4)	10 (10,5)	11 (11,6)	1 (1,1)	18 (18,9)	5 (5,3)
	Yok	42	4 (4,2)	5 (5,3)	5 (5,3)	4 (4,2)	15 (15,8)	9 (9,5)
	Ezilme	9	2 (2,1)	2 (2,1)	3 (3,2)	1 (1,1)	1 (1,1)	0 (0,0)
Sakatlanma türü	Burkulma	16	1 (1,1)	2 (2,1)	2 (2,1)	0 (0,0)	10 (10,5)	1 (1,1)
	Kırık	4	0 (0,0)	1 (1,1)	1 (1,1)	0 (0,0)	2 (2,1)	0 (0,0)
	Çıkık	7	2 (2,1)	3 (3,2)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,1)	1 (1,1)
	Diğer	17	3 (3,2)	2 (2,1)	5 (5,3)	0 (0,0)	4 (4,2)	3 (3,2)
Sakatlanma bölgesi	Ayak Bölgesi	20	2 (2,1)	5 (5,3)	5 (5,3)	1 (1,1)	6 (6,3)	1 (1,1)
	Diz Bölgesi	15	3 (3,2)	1 (1,1)	4 (4,2)	0 (0,0)	6 (6,3)	1 (1,1)
	El ve Kol Bölgesi	10	2 (2,1)	1 (1,1)	1 (1,1)	0 (0,0)	5 (5,3)	1 (1,1)
	Baş, Boyun Bölgesi	5	0 (0,0)	2 (2,1)	1 (1,1)	0 (0,0)	1 (1,1)	1 (1,1)
Sakatlığın olduğu zaman	Diğer	3	1 (1,1)	1 (1,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,1)
	Antrenman	29	5 (5,3)	5 (5,3)	5 (5,3)	0 (0,0)	10 (10,5)	4 (4,2)
	Müsabaka	24	3 (3,2)	5 (5,3)	6 (6,3)	1 (1,1)	8 (8,4)	1 (1,1)
Antrenmanda sakatlanma nedeni	Arkadaşının Bilinçsiz Hareketi	8	2 (2,1)	2 (2,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (3,2)	1 (1,1)
	Yetersiz Isınma	8	1 (1,1)	1 (1,1)	2 (2,1)	0 (0,0)	3 (3,2)	1 (1,1)
	Aşırı Yüklenme	5	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (3,2)	2 (2,1)
Müsabakada sakatlanma nedeni	Diğer	8	2 (2,1)	2 (2,1)	3 (3,2)	0 (0,0)	1 (1,1)	0 (0,0)
	Rakip Oyuncunun Faul Yapması	20	3 (3,2)	2 (2,1)	6 (6,3)	1 (1,1)	8 (8,4)	0 (0,0)
	Yetersiz Isınma	3	0 (0,0)	3 (3,2)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
Spordan uzak kalma süresi	Diğer	1	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,1)
	1 Haftadan Az	22	3 (3,2)	4 (4,2)	4 (4,2)	0 (0,0)	9 (9,5)	2 (2,1)
	1-3 Hafta	16	1 (1,1)	3 (3,2)	5 (5,3)	1 (1,1)	5 (5,3)	1 (1,1)
	4-6 Hafta	11	3 (3,2)	3 (3,2)	2 (2,1)	0 (0,0)	1 (1,1)	2 (2,1)
İlk tedaviyi yapan kişi	6 Haftadan Fazla	4	1 (1,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	3 (3,2)	0 (0,0)
	Takım Arkadaşı	3	1 (1,1)	2 (2,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)
	Antrenör	21	2 (2,1)	2 (2,1)	8 (8,4)	0 (0,0)	6 (6,3)	3 (3,2)
İlk tedaviyi yapan kişi	Sağlık Personeli	24	3 (3,2)	4 (4,2)	3 (3,2)	1 (1,1)	12 (12,6)	1 (1,1)
	Diğer	5	2 (2,1)	2 (2,1)	0 (0,0)	0 (0,0)	0 (0,0)	1 (1,1)

Tablo 2’de görüldüğü gibi, çalışmaya katılan toplam 95 sporcudan 53’ü daha önce yaralanma geçirdiğini belirtmiştir. Orta saha oyuncuların, diğer oyunculara göre daha fazla yaralanmaya maruz kaldığı (18, 9 %) tespit edilmiştir. Ayak bölgesinin, yaralanmanın en fazla görüldüğü vücut bölgesi olduğu (21, 2 %) saptanmıştır. Yaralanmaların en fazla antrenman esnasında (30,5%) gerçekleştiği ve yaralanmaların, yetersiz ısınma (27,5 %) arkadaşının bilinçsiz hareketi (27,5 %) ve diğer nedenler (27,5 %) sonucunda oluştuğu belirlenmiştir. Müsabaka da yaralanma oranının en fazla (23,3 %) ile rakip arkadaşın faul yapması neticesinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlk müdahalenin sağlık personeli tarafından yapıldığı (45,2 %) ve Sporcuların çoğu (41,3 %) 1 haftadan daha az süre spordan uzak kaldıklarını belirtmişlerdir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmaya katılan oyuncuların oynadıkları mevkilere göre sakatlanma sıklıkları karşılaştırıldığı zaman, defans ve hücum oyuncularına kıyasla en fazla sakatlanma oranının orta saha oyuncularında görüldüğü (%18,9) tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde, diğer oyuncularla kıyaslandığı zaman orta saha oyuncularının daha fazla ikili mücadeleye girmelerinin ve saha fazla fiziksel efor harcamalarının etkili olduğu düşünülebilir. Can & Erden (2006) tarafından yapılan araştırmada kadın futbolcular arasında en fazla sakatlanmanın defans oyuncularında görüldüğü (%40,6) tespit edilmiştir. Yamaner ve ark., (2011) tarafından yapılan araştırmada da futbolcuların karşılaştıkları spor sakatlıklarının oynanan mevkilere göre bazı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan futbolcularda en fazla sakatlanan vücut bölümünün ayak bölgesi olduğu (%21,2) tespit edilmiştir. Futbolcuların en fazla ayak bölgesinden sakatlık yaşamalarının temelinde, futbolda en fazla kullanılan ekstremitenin ayak olması, antrenman ve müsabakalarda en fazla dışsal darbenin ayak bölgesine gelmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan benzer araştırma bulguları da sporcuların en fazla sakatlık yaşadıkları bölgelerin yaptıkları spor dalı ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Hekim & Tokgöz (2014) tarafından üniversite tenis oyuncuları üzerinde yapılan araştırmada sporcuların en fazla kol kaslarından sakatlık yaşadıkları tespit edilmiştir. Akdur, Polat & Cıvgın (2003) tarafından yapılan araştırmada basketbol oyuncularının sakatlanma düzeyleri incelenmiş, oyuncuların en fazla ayak, ayak bileği ve diz bölgelerinden sakatlandıkları tespit edilmiştir. Bavlı ve Kozanoğlu (2008) tarafından basketbol oyuncuları üzerinde yapılan araştırmada oyuncuların en fazla sakatlandıkları bölgenin %72,4 ile ayak bölgesi olduğu tespit edilmiştir. Braham ve ark., (2004) futbolcularda tüm sakatlıklar içerisinde en fazla sakatlanan bölgenin %28 ile alt ekstremiteler olduğu bulunmuştur. Dick ve ark., (2007) tarafından futbolcular üzerinde yapılan benzer bir çalışmada futbolcuların en fazla alt ekstremitenin diz ile ayak bölgesinden sakatlık yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde futbolcular üzerinde yapılan birçok araştırmada da en fazla spor sakatlığının alt ekstremitte bölgelerinde olduğu tespit edilmiştir (Ekstrand, Hagglund & Walden, 2009; Hagglund, Walden & Ekstrand, 2006; Walden, Hagglund & Ekstrand, 2005; Ekstrand, 2008; Eirale ve ark., 2013; Pedrinelli ve ark., 2013).

Araştırmaya katılan futbolcuların en fazla antrenmanlarda (%30,5) sakatlığa maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya göre, araştırmaya katılan futbolcuların antrenmanlarda yüklenme yoğunluğunun yüksek ve futbolcular arası ikili mücadelelerin sert olduğu söylenebilir. Çünkü literatürde yer alan araştırmalarda sporcuların en fazla müsabakalarda sakatlandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Koç & Hekim, 2014; Can & Erden, 2006). Bunun yanında futbolcular müsabakalardan ziyade antrenmanlarda sakatlanma oranlarının daha yüksek olmasının temelinde, araştırmaya katılan kadın futbolcuların futbola özgü teknik kapasitelerinin ve oyun deneyimlerinin düşük olmasının da etkili olduğu düşünülebilir. Çünkü futbolcularda futbola özgü oyun deneyimlerinin düşük olması sakatlanma riskini arttırmaktadır (Schwebel, Banaszek & McDaniel, 2007). Walden ve ark., (2011) tarafından yapılan araştırmada erkek futbolcularla kıyaslandığı zaman kadın futbolcuların sakatlık yaşama potansiyellerinin birkaç kat daha fazla olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan futbolcuların sakatlanma nedenlerinin başında ısınma yetersizliği ve antrenmanlarda diğer oyuncuların bilinçsiz hareketlerinin geldiği tespit edilmiştir. Arslan, Gökhan & Aysan'a (2011) göre, sporcularda hem performansın artırılması hem de sakatlık riskinin en aza indirilmesi için yüklenme öncesinde (antrenman veya müsabaka) ısınma çalışması yapmak oldukça önemlidir. Bu kapsamda yetersiz ısınmanın futbolcularda sakatlık

oluşma riskini arttırması beklenen bir sonuçtur. Literatürde farklı spor dallarında yer alan sporcular üzerinde yapılan benzer araştırma bulguları da sporcuların sakatlanmalarında ısınma yetersizliğinin önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Koç ve Hekim, 2014; Bavlı ve Kozanoğlu, 2008). Bu kapsamda futbolcuların sakatlılardan korunmaları için antrenman ve müsabakalardan önce yeterli düzeyde ısınmaları gerektiği belirtilmektedir (Açak & Karademir, 2012).

Araştırmaya katılan futbolcularda müsabaka ortamında sakatlığa neden olan unsurların başında rakip oyuncuların faul etmesinin geldiği belirlenmiştir. Futbol ve diğer spor dalları üzerinde yapılan benzer araştırma bulguları da müsabakada rakip takım oyuncularının yaptıkları faullerin sıklıkla spor sakatlığına yol açtığı görüşünü desteklemektedir (Bavlı ve Kozanoğlu, 2008). Dick ve ark., (2007) tarafından yapılan araştırmada da futbolcularda müsabaka esnasında pozisyon gereği sık sık çarpışma yaşandığı, buna paralel olarak futbolcuların sakatlanma olasılıklarının arttığı belirtilmiştir. Açak & Karademir (2012) tarafından yapılan araştırmada futbolcuların sakatlanmalarına neden olan unsurların başında %89,7 gibi oldukça yüksek bir oranla rakip futbolcunun geldiği tespit edilmiştir. Bu kapsamda araştırmaya katılan futbolcuların müsabakalarda en fazla rakip oyuncuların faulleri nedeniyle sakatlanmalarının literatür ile uyumlu bir sonuç olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan futbolcuların yaşadıkları spor sakatlıklarının ardından ilk müdahalenin genellikle sağlık personeli tarafından yapıldığı (%45,2) tespit edilmiştir. Açak ve Karademir (2012) tarafından futbolcular üzerinde yapılan benzer bir çalışmada da futbolculara sakatlık sonrası ilk müdahaleyi sağlık personelinin yaptığı (%61,9) sonucuna ulaşılmıştır. Spor sakatlıklarında ilk müdahalenin sağlık personeli tarafından yapılması sakatlık nedeniyle ortaya çıkabilecek olumsuz etkilerin en aza indirilmesinde oldukça önemlidir. Bu nedenle gerek antrenmanlar gerekse de müsabakalarda sağlık personeli bulundurulması sporcu sağlığı açısından göz önünde bulundurulması gereken bir durumdur.

Araştırmaya katılan futbolcuların yaklaşık olarak %41,3'ünün yaşadıkları spor sakatlıklarından birkaç gün sonra spor hayatlarına devam ettikleri tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulguya göre, araştırmaya katılan futbolcuların spor hayatlarını tehlikeye sokacak uzun süreli sakatlıklar yaşamadıkları söylenebilir. Araştırmaya katılan futbolcuların uyguladıkları antrenmanlarda ve karşılaştıkları müsabakalardaki mücadele gücünün düşük olmasının bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir. Nitekim mücadele gücü yüksek liglerde özellikle erkek futbolcuların katıldığı karşılaşmalarda ve antrenmanlarda yaşanan sakatlıkların futbolcuları uzun süre sahalardan ayırdığı bilinmektedir. Ekstrand, Hagglund & Walden (2009) tarafından yapılan araştırmada Avrupa liglerinde yer alan takımlarda oynayan erkek futbolcularda spor sakatlıklarının boyutları değerlendirilmiştir. Araştırmada her futbolcunun bir sezon boyunca sakatlıklar nedeniyle yaklaşık olarak 37 gün sahalardan uzak kaldığı belirlenmiştir. Sezon süresi açısından ele alındığı zaman, her bir futbolcunun sezonun yaklaşık olarak %12'sinde sakatlıklara bağlı olarak sahalardan uzak kaldığı belirtilmiştir.

Sonuç olarak, araştırmaya katılan kadın futbolcuların spor hayatlarında uzun süreli sakatlıklar yaşamadıkları, en fazla sakatlığın ayak bileğinde meydana geldiği, sakatlıkların meydana gelmesinde yetersiz ısınma, takım arkadaşı veya rakip oyuncu müdahalesinin ön planda olduğu, karşılaşılan spor sakatlıklarının oynanan mevkilere göre bazı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların genel anlamda literatür ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Kadın futbolcularda sakarlık yaygınlığını önlemek ve sakatlıklara neden olan risk faktörlerini en aza indirmek adına bu alanda yeni araştırmalar yapılması gerektiği düşünülmüştür.

KAYNAKLAR

- Açak, M., & Karademir, T. (2012). İşitme engelli futbolcuların yaralanma insidansı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 52-60.
- Akdur, H., Polat, M. G., & Cıvgın, Ö. (2003). İstanbul spor kulüplerinde oynayan basketbol oyuncularının farklı yaş kategorilerinde sakatlık oranlarının ve sakatlık tiplerinin belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 24-28.
- Arslan, C., Gökhan, İ., & Aysan, H. A. (2011). Amatör sporcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. *Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 181-186.
- Aslan, C. S. (2012). *Dar alan oyunları ile interval koşu antrenman yöntemlerinin futbolcuların seçilmiş fiziksel fizyolojik ve teknik kapasiteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması*. Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bavlı, Ö., & Kozanoğlu, E. (2008). Adolesan basketbolcularda mevkilere göre yaralanma türleri ve nedenleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(2), 77-80.
- Braham, R., Finch, C. F., McIntosh, A., & McCrory, P. (2004). Community level Australian Football: a profile of injuries. *Journal of Science And Medicine in Sport*, 7(1), 96-105.
- Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 63-70.
- Can, F., & Erden, Z. (2006). Kadın futbolcularda görülen yaralanma oranları: Bir pilot çalışma. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 17(1), 22-28.
- Dick, R., Ferrara, M. S., Agel, J., Courson, R., Marshall, S. W., Hanley, M. J., & Reifsteck, F. (2007). Descriptive epidemiology of collegiate men's football injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988-1989 through 2003-2004. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 221-233.
- Di salvo, V., Baron, R., Tschan, H., Montero, F. J. C., Bachl, N., & Pigozzi, F. (2007). Performance characteristics according to playing position in elite soccer. *Int J Sports Med.*, 28, 222-227.
- Domene, A. M. (2013). Evaluation of movement and physiological demands of full-back and center-back soccer players using global positioning systems. *Journal of Human Sport & Exercise*, 8(4), 1015-1028.
- Eirale, C., Farooq, A., Smiley, F. A., Tol, J. L., & Chalabi, H. (2013). Epidemiology of football injuries in Asia: A prospective study in Qatar. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16, 113-117.
- Ekstrand, J. (2008). Epidemiology of football injuries. *Science & Sports*, 23, 73-77.
- Ekstrand, J., Hagglund, M., & Walden, M. (2009). Injury incidence and injury patterns in professional football - the UEFA injury study. *British Journal of Sports Medicine*, <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2009.060582>
- Eniseler, N. (2010). *Bilimin ışığında futbol antrenmanı*. Birinci baskı. İzmir: Birleşik Matbaacılık.
- Gray, A. J., & Jenkins, D. G. (2010). Match analysis and the physiological demands of Australian football. *Sports Med.*, 40(4), 347-360.
- Hagglund, M., Walden, M., & Ekstrand, J. (2006). Previous injury as a risk factor for injury in elite football: a prospective study over two consecutive seasons. *British Journal of Sports Medicine*, (40), 767-772.
- Hekim, M., & Tokgöz, M. (2014, Mayıs). *Üniversite tenis oyuncularında tenise özgü spor sakatlıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. I. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

- Kılıç, B., Yücel, A.S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., & Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremitte yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 4(12), 1-26.
- Koç, B. Ç., & Hekim, M. (2014, Mayıs). *Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spor yaşamları boyunca karşılaştıkları spor sakatlıklarının incelenmesi*. I. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Pedrinelli, A., da Cunha Filho, G. A. R., Thiele, E. S., & Kullak, O. P. (2013). Epidemiological study on professional football injuries during the 2011 Copa America, Argentina. *Revista Brasileira de Ortopedia*, 48(2), 131-136.
- Reilly, T., Drust, B., & Clarke, N. (2008). Muscle fatigue during football match-play. *Sports Med.*, 38(5), 357-367.
- Schwebel, D. C., Banaszek, M. M., & McDaniel, M. (2007). Brief report: Behavioral risk factors for youth soccer (football) injury. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(4), 411-416.
- Walden, M., Hagglund, M., & Ekstrand, J. (2005). Injuries in Swedish elite football - a prospective study on injury definitions, risk for injury and injury pattern during 2001. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 15(2), 118-125.
- Walden, M., Hagglund, M., Werner, J., & Ekstrand, J. (2011). The epidemiology of anterior cruciate ligament injury in football (soccer): a review of the literature from a gender-related perspective. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 19(1), 3-10.
- Uslu, B. (2006). Sporcularda baş, boyun ve bel sakatlıkları. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 2(27), 41-45.
- Yamaner, F., Gümüş, M., Güler, D., Güllü, E., & Kartal, A. (2011). Evaluation of injuries in professional turkish football players. *European Journal of General Medicine*, 8(2), 98-104.

EXTENDED ABSTRACT

Identification of sports disability and determination risk factors causing disability is very important in the prevention of sports injury (Braham et al., 2004; Yap et al., 2011). Personal injury or athletes in different sports in the literature were discussed there are many research corresponds to (Baker & Kral, 2008), research on developing female football in Turkey are limited. In this context, this research was made on women's football players disability types according to played positions and examination of the elements that cause disability.

To this research, in 2014-2015 football season, in the province of Ankara, 95 football players between the ages of 15-21 and playing as licensed player in a club joined voluntarily. 12 women football players in research were goalkeepers, 15 were defenders, 5 out of 16 were libero, 33 were midfield and 14 were strikers. Information on the characteristics of the players injury research to determine Baker and Kral (2008) developed by the survey. In this poll; it was intended to find sport of football injuries, causes and frequency, which body area was injured, periods of staying away from training and competition due to injury, staying away reasons connected with the environment, injury type, who opened the first treatment. In research, statistical analysis of the date obtained was conducted using SPSS 15.0 package program. Participants in the survey female soccer players according to their location, their duty sports compare One Way ANOVA analysis of injury.

According to positions of players participating in the survey frequency when comparing injury in the survey frequency when comparing injury, defensive and offensive line compared

to the ratio of the maximum injury as shown in the midfield player (18,9). On the basis of this result midfielder player when compared with other players enter the fray and more of the binary field was felt to be more physical effort spending effective. In Carter & Elliot (2006) study conducted by the women players it has been identified that maximum injury is seen among defenders (40.6%/25.2%). Yap et al., (2011) by an investigation of the sports injury of players according to position some differences have been identified.

Most injured body part in soccer player participants in the study was foot zone (%21.2). The closure of the maximum on the basis of disability from the living area of the foot, the most common limb in football training and competitions up to the foot of the external pulse district lies. In the literature, a lot of research done on most footballers sports injury have been found to be in the region of lower extremities (Ekstrand, Hagglund & Walden, 2009; Hagglund, Walden & Ekstrand, 2006; Walden, Hagglund & Ekstrand 2005; Ekstrand, 2008; Eirale et al., 2013; Pedrinelli et al., 2013). This is kapamya, a literature review of the findings of the survey show parallelism with the conclusion has been reached.

Maximum players who participated in the survey in training (30.5%) have been found to be exposed to disability. This conclusion was based on the density of the installation in training players who participated in the survey, high and the players who get in hard bilateral struggles. Besides, in higher injury rate of footballers in training rather than injury rates from events football-specific technical capacities and a low gaming experience are also considered effective.

The leading cause of injury of players participating in the study is lack of warming and other practice players have been determined to do is unconscious movements. In the literature on similar researches on athletes located in different sports, findings made on the athletes' injuries have shown an important effect of warming (Coach and physician, 2014; Baker and Kral, 2008). In this context, we have gold in wrestling practice to be protected from the players and should warm up before processing them from events (Faisal a K & Karia, 2012).

Participant football players in the survey of disability-causing elements are in an environment of competition and of the opposing players came to a foul. Sports like football and other similar research findings made on players of opposing teams also compete in the foul they often sport supports the opinion caused by injury (Baker and Kral, 2008). Dick et al., (2007) by an investigation by the football players during competition in position experiencing frequent collision in parallel, the increased probability of injury are the players.

It was determined that after the sport injuries experienced by players the first medical attention was given by medical staff (45.2%) In a similar study by Faisal a k and Karim (2012) on footballers, a conclusion was reached that first intervention on football players was made by health personnel (61.9%). In this context, it is seen that this study points to the parallels with the literature.

Out of participant players in the survey 41.3% were determined to continue their sports career a few days after the sports injury. According to this conclusion it can be said that players participating in the study don't experience long term disability to endanger their sports life. It is thought that low power struggle in trainings and matches of players participating in the study is effective in the emergence of this result. Indeed, in high struggle power leagues, particularly in matches and trainings where male soccer players participate in, injuries keep players away from field for a long time. In an investigation by Ekstrand, Hagglund & Walden

(2009), dimensions of sports injury in men's football (soccer) players playing in European League was assessed. Study determined each player stay out of action for approximately 37 days throughout a season due to injuries. Taken in terms of the duration of the season, each player remains out of the action throughout the 12% of the season because of the injuries.

As a result, it was identified that women player participants in the study don't experience long term injuries in sports life span, the maximum injury occurs in the ankle, in the occurrence of injuries insufficient warming, teammate or opponent intervention is at the forefront, in sport injuries some differences are seen according to played positions. The research findings show parallelism with the literature in general. New research needs to be done in this field on behalf of avoiding the prevalence of injury and minimizing risk factors causing injury in women football players.