

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı**

**AMATÖR FUTBOLCULARDA SAKATLANMA KAYGI
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

HUSSEIN MOHAMMED HUSSEIN ALSHETIWI

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Hussein Mohammed Hussein ALSHETIWI

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Amatör Futbolcularda Sakatlanma Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 13.06.2022

Sayfa Sayısı : 67

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA

Danışmanları

Dizin Terimleri : Spor Yaralanması, Sakatlık, Futbol, Kaygı

Türkçe Özet : Bu çalışmada amatör futbol kulüplerinde forma giyen futbolcuların sporda yaralanma kaygı düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre incelemek amaçlanmıştır.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Hussein Mohammed Hussein ALSHETIWI

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Spor Yönetimi Bilim Dalı

**AMATÖR FUTBOLCULARDA SAKATLANMA KAYGI
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

HUSSEIN MOHAMMED HUSSEIN ALSHETIWI

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hussein Mohammed Hussein ALSHETIWI

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hussein Mohammed Hussein ALSHETIWI'ın Amatör Futbolcularda Sakatlanma Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Spor Yönetimi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA
(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Aydın PEKEL

İmza

Üye

Doç. Dr. Mustafa Can KOÇ

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmada amatör futbol kulüplerinde forma giyen futbolcuların sporda yaralanma kaygı düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre incelemek amaçlanmıştır. Çalışmanın modelinde genel tarama modellerinden, nedensel karşılaştırma modeli seçilmiş ve araştırma bu yönde tasarlanmıştır. Evren olarak Avrupa yakasında faal olan futbol kulüplerinde forma giyen amatör futbolcular seçilirken, basit tesadüfi yöntemle belirlenen örneklem grubunda ise Avcılar ve Esenyurt ilçelerinde faal olan 13 futbol kulübünde lisanslı 197 sporcu yer almaktadır.

Amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin tespiti amacıyla Rex ve Metzler'in (2016) geliştirdiği, uyarlamasını Caz vd. (2019) tarafından Türkçe'ye çevrilerek yapılan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nden faydalanılmıştır. SPSS 24.0 istatistik programıyla yapılan inceleme sonucunda verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Verilerin analizinde ise Non parametrik testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testi'nden faydalanılmıştır.

Araştırma sonuçları incelendiğinde, amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin yaş, eğitim düzeyi, futbol oynama yaşı ve mevkilerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna karşın sakatlık geçmişleri olan sporcularda kaygı düzeyinin anlamlı olarak farklılık gösterdiği, sakatlanma sürelerinin de bu kaygı düzeyini arttıran etkenlerden biri olduğu saptanmıştır. Futbolcuların geçmişte yaşadıkları sakatlık türlerinin, kaygı düzeylerini de istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaştırdığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak futbolcularda sakatlık geçmişinin kaygı düzeylerini arttırdığı, bunun da sportif performanslarına olumsuz etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle futbolcuların spor yaralanmaları konusunda kendilerini bilinçlendirerek, güncel gelişmeleri takip etmeleri önerilmektedir. Ayrıca sakatlanan sporcunun rehabilitasyon sürecinde geri dönüşlerinde antrenörlere de büyük görevler düşmektedir. Sporcunun zihinsel olarak olumsuz etkilenmemesi için antrenörlerin futbolcularıyla yakından ilgilenmeleri ve gerekli durumlarda spor psikologlarından yardım almaları konusunda kendilerini teşvik etmeleri gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor Yaralanması, Sakatlık, Futbol, Kaygı

SUMMARY

In this study, it is aimed to examine the levels of injury anxiety of the players who played for amateur football clubs according to some demographic variables. In the model of the study, the causal comparison model was selected and the research was designed in this direction. Amateur footballers who are wearing form in football clubs that are active on the European side as the universe are selected, while the sample group determined by simple random method includes 197 athletes in 13 football clubs active in Avcılar and Esenyurt districts.

The Sports Injury Anxiety Scale developed by Rex and Metzler (2016) in Sports and translated into Turkish by Caz et al. (2019) was used to determine the injury anxiety levels of amateur footballers. As a result of the examination carried out with spss 24.0 statistical program, it was determined that the data was not distributed normally. In the analysis of the data, non-parametric tests mann whitney u and kruskal wallis test was used.

When the results of the research were examined, it was determined that the injury anxiety levels of amateur footballers did not differ significantly according to age, education level, age of playing football and position. However, it was determined that the level of anxiety differed significantly in athletes with disability histories, and that injury times were one of the factors that increased this level of anxiety. It has been found that the types of injuries experienced by footballers in the past also significantly differentiated their anxiety levels.

As a result, it is thought that the history of injury in footballers increases anxiety levels, which can have negative effects on their sporting performance. For this reason, it is recommended that footballers follow current developments by raising awareness of sports injuries. In addition, coaches have great duties in the return of the injured athlete during the rehabilitation process. In order for the athlete not to be adversely affected mentally, coaches need to take care of their players closely and encourage themselves to seek help from sports psychologists if necessary.

Keywords: Sports Injury, Injury, Football,

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TABLOLAR LİSTESİ.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Spor ve Futbol Kavramı.....	3
1.2. Futbol Oyunu	5
1.3. Sporda Stresle Başa Çıkma.....	6
1.3.1. Yaralanma ve Stres İlişkisi	9
1.4. Yaralanma Nedenleri	12
1.5. Spor Yaralanması ve Sakatlanması	15
1.5.1. Yaralı Sporcuların Rehabilitasyon Süreçleri	20
1.6. Sporda Kaygı Unsurları	22
1.7. Sporda Yaralanma Kaygısı ve Stres	26
1.8. Futbolda Sık Görülen Yaralanmalar ve Özellikleri	28

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE METOD

2.1. Araştırma Modeli.....	30
2.2. Evren ve Örneklem	30
2.3. Veri Toplama Araçları.....	30
2.4. Veri Analizi	31
BULGULAR	32
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	39
KAYNAKÇA	46

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	32
Tablo 2 Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamaları.....	33
Tablo 3 Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamaları.....	34
Tablo 4 Futbol Yaşı Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçek Puan Karşılaştırmaları.....	34
Tablo 5 Sakatlık Geçmişi Değişkenine Göre Katılımcıların Karşılaştırmaları	35
Tablo 6 Sakatlık Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçek Puanlarının Karşılaştırmaları	36
Tablo 7 Futbolcuların Mevkilerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 8 Futbolcuların Sakatlık Türlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	38

ÖNSÖZ

Yüksek lisans tezimi hazırlama süresince desteklerini benden esirgemeyen ve bana kılavuzluk eden sayın danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Asaf ÖZKARA ve Araştırma Görevlisi Okan KILIÇKAYA hocama şükranlarımı sunuyorum.

Bu günlere gelmemde büyük katkıları olan sevgili babam, annem ve değerli eşime de çok teşekkür ederim. Ayrıca henüz dünyaya gelen biricik kızım Ellen'e bizleri çok mutlu ettiği için çok teşekkür ederim.



GİRİŞ

Kavramsal Çerçeve

Günümüzde sportif başarıyı yükseltmek için fiziksel kapasitenin tek başına yeterli olmadığı bilinmektedir. Sporcuların içinde buldukları psikolojik durum en az fiziksel kapasiteleri kadar önem taşır. Psikolojik anlamda zayıf olan sporcuların fiziksel kapasiteleri ne kadar yüksek olursa olsun başarı elde etmeleri zordur. Kısaca başarıya ulaşmanın ön koşulu psikolojik ve fiziksel anlamda hazır olmaktır. Bu bağlamda sporcuların başarılı olmasını etkileyen birçok psikolojik faktör vardır. Bu faktörlerden biri de sporda yaralanma kaygısıdır. (Özgür 2018).

Futbol günümüzde ki dünyanın en popüler spor dallarından biri olarak dikkat çekmektedir (Bianchi 2018). Bütününde bir temas sporu olan futbol, günümüzde daha agresif ve daha hızlı oynanmaya çalışılmaktadır. (Andersen 2004). Bu sebeple hızlı oyun akışına bağlı olarak futbolda oyuncular, “tekrarlı sprint, sıçrama, top çalma, topa ayakla vurma ve hızlı yön değiştirme” gibi temel hareketleri gerçekleştirebilmek adına yüksek dayanıklılığa sahip olmak zorundadırlar (Da Silva 2017). Bu hareketlerin gerçekleştirilmesi sırasında ihtiyaç duyulan fizyolojik istekler, ikili mücadeleler sırasındaki vücut temasına bağlı olarak ve fiziksel etkileşim gibi sebeplerden dolayı futbol antrenmanları veya müsabakaları sırasında oyuncuların sakatlanma riski de haliyle yüksek olabilmektedir (Ekstrand 2011).

Bu nedenlerden ötürü yapılan birçok çalışma sonucunda futbolda sakatlanma riskinin diğer spor branşlarına göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. (De Loes 1995). Literatürde iki ana başlık altında toplanan bu sakatlıkların oluşumlarını; “cinsiyet, yaş, sakatlanma hikayesi, kuvvet, esneklik, anatomik uygunluk gibi bireysel (intrinsic) faktörler ve hava koşulları, oyun yüzeyi, rekabet düzeyi gibi çevresel (ekstrinsic) faktörler oluşturmaktadır” (Waden 2013).

Futbol ile ilgili sakatlıklar özelinde yapılan çalışmaları incelendiğimizde genelde sakatlık türleri, sakatlıkların oluştuğu bölgeler ve sakatlıkların şiddeti ele alınmıştır (Bjordal 1997). Bireye bağlı etmenlerin sakatlık oluşumuna etkileri ayrı ayrı incelenmiştir (Ostenberg 2000). Sakatlanma etimolojisinde bireysel faktörlerin katkısını ve bu bireysel faktörlerin kendi aralarındaki ilişkiyi incelemek için çok

değişkenli bir modele ihtiyaç duyulmuştur ama, literatürde sakatlanmayla ilgili risk faktörlerini araştırırken çoklu yaklaşımı kullanan oldukça az sayıda çalışmanın mevcut olduğu görülmüştür (Watson 2001).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, amatör futbol kulüplerinde forma giyen futbolcuların sporda yaralanma kaygı düzeylerini ve sporcuların bazı demografik özelliklerine göre kaygı düzeylerindeki değişimleri incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada sadece amatör düzeyde faaliyet gösteren futbol kulüplerinde forma giyen erkek futbolcuların ölçek sorularına verdikleri cevaplar incelemeye alınmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Spor ve Futbol Kavramı

Spor; bireylerin yetenek gelişimine, bedensel ve zihinsel anlamda katkı sağlayan, herhangi bir rekabet için ya da belirli bir hedefe ulaşabilmek amacıyla birtakım kurallar dahilinde bireysel veya grup halinde sergilenen bedensel etkinlikler bütünüdür (Tanrıverdi 2012).

Spor, belirli kurallar çerçevesinde yapılan rekabet ve mücadele içeren eğlence,mükemmelliğe ulaşma veya yarışma için yapılan fiziksel ve ruhsal aktiviteler bütünüdür. Aynı zamanda kişilerin insanlar ile iletişimini sağlayan, yeteneklerini geliştiren, araçlı veya araçsız şekilde bireysel ya da takım halinde yapılan, serbest zaman değerlendirme faaliyeti veya meslekleştirilerek yapıldığı, rekabetçi, dayanışmacı, sosyal, kültürel bir olgudur (Kılıcıgil 1985).Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığına olumlu yönde katkı sağlayan, sosyal davranışlarına etki eden, zihinsel ve motor beceri anlamında ilerlemeye yardımcı olan fizyolojik ve sosyal bir olgudur (Yılmaz ve ark. 2014).Günümüzde spor sadece spor sahalarında yapılan etkinlikler olarak değil, aynı zamanda kapalı spor salonlarında toplu ya da bireysel olarak yapılan serbest zaman etkinliklerini ve egzersizleri de ifade etmektedir.

Spor; günümüzde bireylerin fiziksel ve psikolojik özelliklerini geliştirmesinin yanında, sosyo-kültürel ve ekonomik açıdan da oldukça önemli bir kalkınma işlevi görür hale gelmiştir (Yetim, 2011). Ayrıca spor, bedeni ve zihni geliştirmenin yanında, belli kurallar içeren branşlar aracılığıyla kişisel ya da takım halinde yapılan birçok sportif etkinliklerin ve organizasyonların da tümünü kapsamaktadır (Rein ve Memmert 2012).

Günümüzde en çok takip edilen, izlenen ve oynanan spor branşları arasında futbol gelmektedir. Futbol; kişilerin psikolojik veya fiziksel özelliklerin, akıl ,beceri ve şans unsurunun gösteri aldığı uluslararası kurallara tabii tutulmuş ve aynı zamanda sınırları çizilmiş bir faaliyet olarak tanımlanabilir (Apaydın 2000.) Avrupa futbol

federasyonları birliği (UEFA) tanımına göre, on birer kişiden oluşmuş iki takım arasında oynanan ve oyuncuların kre biçiminde özel olarak üretilmiş ve şişirilmif, top adı verilen el ve kollarını kullanmadan rakip kaleye taşımasına dayanan bir spor dalıdır (Tilev, 2012).

Eski toplumlarda ve çağlarda kürenin, birçok nedenden ötürü önemli bir yerinin bulunduğu dşnlmektedir. Küre şekli eski toplumlarda mükemmel şekil olarak görülmekte ve bu özelliği onu değerli kılmaktadır. Çünkü küredeki her nokta merkeze eşit uzaklıktadır ve 3 boyutlu bir konumdadır. Bu sebeple kre evrende bir simgedir. Belki de eski medeniyetler ve kavimlerde oyun gereci olan topun kusursuz bir geometrik şekil olan kürenin taklidi olduğundandır (Stemmler, 2000).

“Günümüzde oynanan modern futbol ise, İsa'nın doğuşundan sonra Roma'da askerler arasında oynanan “harpastum”a dayanmaktadır. Romalılar, bu oyunu “Episkiros”dan esinlenerek, eski Yunanistan'dan aldığı söylenmektedir. Harpastum eski Yunanca'da “el topu” anlamına gelmektedir. Gerçekten ayakla olduğu gibi, elle de oynanabilen bir futbol şeklidir bu. Pilla, Follis ya da Pagonica adı verilen hava veya tyle doldurulmuş top, sayı bakımından iki eşit takım tarafından çizgilerle sınırlandırılmış bir sahada, karşı takımın korumuş olduğu çizginin ötesine geerilmeye çalışılmıştır. Her iki takımın da amacı, önce topu kapıp almak, sonra da el ve ayak vuruşlarıyla karşı rakip savunma alanına taşımasıdır.. Tabi hücum edeni en sert biçimde durdurmakta savunma yapanın hakkı olarak kabul edilmiştir. Böylelikle Romalı askerlerin savaş için gerekli olan yakın mücadele gücü kazandıklarına, manevra yeteneklerini geliştirdiklerine ve savaş taktiklerini daha kolay uyguladıklarına inanılmıştır” (ırac, 2020).

Günümüzde futbol spor dünyasının için de çok önemli bir konuma sahiptir. Özellikle ocuk ve gençlerin karakter gelişimlerinde eğitim-ğretim kapsamında da kullanılabilmektedir (Akın, 2003). Futbol profesyonel takımları ile birlikte alt yapılarında da eğitim ve ğretim açısından uzun sürece yayılması gerektiren bir oyundur. Eğitim-ğretim içinde kendine yer bulan futbolcuların futbolun içerisindeki “taktik, teknik, sosyal ve psikolojik” olarak tüm bu boyutlarını hem anlamak, hem de bilmek, bununla birlikte de kazanmış olmaları gerekmektedir. Futbol oynayan sporcunun başarıyı yakalayabilmesi için oynadığı futbolundan keyif duyması ve kariyerini

sağlıklı bir şekilde sürdürmesi gerekir. (Konter, 2004). Futbol çoğu kez bir değişimden geçerek günümüzdeki mevcut halini ulaşmıştır. Birçok farklı spor dalı olmasına karşın, hepsinin içinden kendi kulvarını, hayran kitlesini büyüterek, en popüler spor dalı halini almıştır. (Can ve Can, 2002). Futbola baktığımızda el harici vücudun her yerini kullanarak oynandığı, geniş alanda ve çok sayıda sporcunun katılarak kurallarının belli olduğu spor branşlarından biridir (Haliloğlu, 2001).

1.2. Futbol Oyunu

Futbol: belli standartlar üzerinde kuralları oluşturulmuş, karşılıklı iki takımın 11 sporcunun karşı karşıya geldiği bir spor branşıdır. Sporcular futbolun içinde eller ve kollar dışındaki tüm uzuvlarını kullanabilirler. Futbolda “gol, ofsayt, faul, penaltı, taç, serbest vuruş, pas” gibi kavramlar kullanılmaktadır. Ayrıca futbol, kırk beş dakikadan, 2 yarı olmak üzere toplamda 90 dakika boyunca oynanan bir spor dalıdır. (Williams & Andersen, 2007).

Bu sporu oynayan sporcuların bu branşı seçmesindeki temel gayesi, genel olarak fiziki uygunluktur. Bununla birlikte sporcuların branşı seçmelerindeki esinlendiği sporcular, “nöropsikolojik” uygunlukları ve bununlar birlikte artan popülerlik sebep gösterilebilir. Çağımızda popüler branşlar içinde yer edinen futbol tarihi ise epey geçmişe dayanmaktadır. Futbolun ilk kez nerede ve ne zaman oynandığı bilinmese de yapılan bir takım arkeolojik kazılarda ‘sümerler’ devrine kadar gidildiği görülmektedir. Bu dönem içinde temel olarak ‘ayak topu’ olarak isimlendirilen futbol daha ileriki dönemlerde günümüz biçiminde oynanmaya başlanmıştır (Smith, Ptacek ve Patterson 2000).

Modern futbolun beşiği sayılan İngiltere’de çağdaş futbol kurumsallaşmış olsa da ülkede kısmi engeller nedeniyle bir dönem müsabakalar oynanamamıştır. İlerleyen süreçte ilk futbol takımı 1857 yılında kurularak günümüze yakın görünümde ama bazı eskik kurullarla futbol oynanmaya başlanmıştır. Gelecek yıllarda futbol, bütünüyle profesyonel bir spor branşı halinşi almış ve ‘FIFA’ nın kurulmasıyla birlikte ilgisi artan bir spor branşı olarak gelişimini sürdürmüştür. (Smith, Ptacek ve Patterson 2000).

Futbolun diğer spor dalları arasındaki yeri günümüzde tartışmasız hale gelmiştir. Futbolun içinde sporcular milyonları ifade ederken, milyarlarla ifade edilebilecek bir

seyirci kitlesi de bu sporun içerisinde. Bu nedenle futbolun sporcular, antrenörler ve seyircilerle birlikte çok büyük bir endüstri haline geldiğini ifade edebiliriz. Dünyada futbolun bu kadar çok sevilmesinin nedenlerinden biri olarak bütün kesimlerin ona rahatlıkla ulaşması gösterilebilir. Futbolu diğer spor branşlarından farklı kılan sadece bir topun olması ile elde edilmesidir. Ayrıca futbolun kurallarının basit ve bütün kesimlerce rahatlıkla anlaşılabilir olmasıdır (Erdoğan, 2008).

1.3. Sporda Stresle Başa Çıkma

Stres ve sporun birbirinden ayıramamasından ötürü stresin sporda her zaman olumsuz bir durumu ifade etmediğini söylemek gerekir. Stresli durumların yaşanmadığı ve monotonluk durumlarında ya da yoğun sıkıntılı süreç sporcularda gerginlik ve stres oluşturabilir. Bundan ötürü ılımlı bir seviyede stresin oluşması, tekdüze bir spor ortamında sporcu üzerinde pozitif etkiler yaratır. Bu nedenle sporda stresin yönetiminde hem sporcunun hem de takımın fayda görmesine özen gösterilmelidir.

Belirli seviyede stres oluşumunun takım üzerinde olumlu etkiler meydana getirdiği bilinmektedir. (Ömeroğlu, 2015). Ama burada önemli olan stresin güdüleyici türüne ulaşmak, zararlı stres koşullarından korunmak ve performanstaki doyum hazzını arttırmaktır. Sporcuların psikolojik özellikleri, performanslarına veya başarılarına doğrudan etki ettiği için, oyuncuların stres içinde olması aynı zamanda takımın da stresli olması anlamına gelir. (Ömeroğlu, 2015). Oysa ki; orta düzeyde bir stresin oluşumu oyuncuların performanslarını iyileştirmekte, yüksek düzeydeki stres ise performanslarını düşürmektedir.

Stresin performansın verimli olmasındaki etkisi hem olumlu hem de olumsuz yönden değerlendirilebilmektedir. Düşük stres durumu çoğu zaman da düşük de performans getirebilmektedir. Bu gibi durumlarda performans verimliliğini yükseltmek için stres düzeylerini arttırmakta fayda sağlayabilir. Çünkü sporcu performansını yükseltmek için daha gayretli mücadele etmektedir. Ancak stres yoğunluğunun çok aşırı seviyelere çıktığı durumlarda verimlilik hızlıca düşme eğilimi gösterecektir. Bu nedenle stres seviyesinin her zaman optimum seviyede tutulmasına özen gösterilmelidir. (Ömeroğlu, 2015).

Stresin yoğun olduğu durumlarda fiziksel ve zihinsel işlevler azalır, bu da performans kayıplarının yaşanmasına neden olur (Hardy, Jones, Gould, 1996). Literatürdeki araştırmalar; stresin ortaya çıkmasındaki nedenler, fiziksel veya zihinsel bir hata yapılması, eleştirilerin alınması, hakem tarafından haksızlığa uğratılmak, yaralanmak veya sakatlanmak olarak gösterilmektedir. Bu durumun üstesinden gelmeye çalışmak veya dış etkenleri azaltmak için sporcuların strese karşı koyma becerilerini geliştirmeleri ve buna karşı davranış gösterme tepkilerine başa çıkma denir (Alderman, 1974; Anshel, 1996).

Rakip oldukça zayıf olsa bile maçın istenen skorda gitmemiş olması futbolcuların stres yükünü arttıran faktörlerdendir. Bu durumlarda vücutta bazı fiziksel tepkiler meydana gelebilir. Maçın kaybedilmesi ya da beklenmedik bir skorun oluşması durumunda vücutta salgılanan adrenalin, sporcuda korku, heyecan, stres, panik, kas gerginliği ve kalp atış hızında artışa neden olmaktadır. Nefes alma hızlanır, gözbebekleri büyür. (Çetin, 2009).

Stres, sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Stresin performans üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirirken, sporcuların müsabaka öncesi, müsabaka içi ve müsabaka sonrası antrenman sırasında normal bir yaşam sürmelerine yardımcı olmak için çeşitli başa çıkma stratejileri benimsenmiştir (Anshel ve Anderson, 2002).

Bununla birlikte stresli durumlarda sporcunun strese karşı koyma becerisi ve başa çıkma yöntemi önemli bir unsur olarak görülmektedir. Spor tarihinde birçok sporcu stresli durumlarda başa çıkmakta zorlanmış ve farklı farklı yöntemler kullanmışlardır. Yine de stresle başa çıkma becerileri, sporcunun müsabakalar ve turnuvalar sırasında fiziksel ve zihinsel zarar görmemesi için oldukça önemlidir. Stresle başa çıkma yöntemleri sporcuyu fiziksel olarak koruyabilmesi, sporcunun yaralanma riskini ortadan kaldırarak ya da düşürerek sağlayabilir. Hatta sporcu yaralansa dahi rehabilitasyon sürecinde stresle başa çıkma yöntemlerinin olumlu etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle stresle başa çıkma, strese karşı koyma, stresle mücadele etme yöntemleri sporcunun performansının geliştirilmesi ve korunması açısından önemli bir etkidir (Michelle, 2007).

Strese karşı koyma yöntemleri, durumu kontrol altında tutabilen sporcular tarafından kullanılmaktadır. Ayrıca bu tarz bir yaklaşım, strese karşı güç oluşturmayı, planlama yapmayı, olumsuz unsurlarla mücadele etmeyi ve rekabetçi aktiviteyi yükseltmektedir. Stresin kaynağı bilinir ya da tahmin edilebilir bir durumdaysa, problem çözme odaklı yaklaşım sporcular için çok faydalıdır (Kimball ve Freysinger, 2003). Buna karşın sporcular temeli bulunmayan düşüncelerini dile getirmek için spor psikologları ve antrenörleriyle uzun tartışmaya girebilmektedir (Conter, 1996). Bir sporcunun performansının ve başarısının diğer sporcularla karşılaştırılması, zihnindeki alternatif tepkiler sonucunda karar verememe, ceza ve hatalara odaklanma (Konter, 1996). Ayrıca sadece duygulara odaklanmış olmak, olumsuz bir durumun anlamını değiştirip dikkati başka yerde toplamak stresi azaltma konusunda faydalı olabilir. (Michelle, 2007).

Sporun içinde stresle başa edebilme mevzusu senelerdir tartışılan bir konudur. Bu mevzu sporcuların başarısı için oldukça mühim bir olgu haline gelmektedir. Bu sebeple stres spor için de en genel yaşanmış olan duygudur ve bu duygu performansı direkt müspet yada negatif etkilemektedir. Müsabaka boyunca geçindiren uyarılma düzeyine katkıda bulunan stres, duruma nazaran romantik olmaya veya negatif durumların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Sporcular müsabaka sırasında performanslarını etkileyecek pek oldukça stres kaynağına maruz kalabilir. Bu konum endişenin, sakatlanmanın veya medyanın tesiri ile ortaya çıkacak stres etmenleri olabilir. Mücadele sporlarının en mühim sonucu “yoğun baskı ve endişe yaşayan sporcuların ortaya çıkmasıdır.” Bu açıdan yapılacak muntazam bir değerlendirme stresle başa çıkma döneminin ilk basamağını oluşturur. Bu aşamada şahıs karşılaşmış olduğu durumu çevresel etmenleri de göz önünde tutarak ele almakta ve durumun önemini iyi bir biçimde çözümlene etmektedir (Esmaceli, 2020). Daha sonraki aşamalarda ise fert bu durumun ona zarar vermesini engellemeli veya bu durumun üstesinden gelebilmek için neler yapabileceğini analiz edip düşünmelidir. Kişisel olarak yarışan sporcular, takım ile yarışan sporculara nazaran stresle daha rahat başa çıkabilmektedirler. Çünkü bireysel sporlarda, sporcular kendi hareketlerinin sorumluluğunu üstlenir ve başarı veya başarısızlıklarını kendileri kabul ederler. Dolayısıyla stres kaynaklarıyla başa çıkmak bireysel anlamda daha rahat olmaktadır.

Bu mevzuda başa çıkma stratejileri yaşa bağlı olarak da farklılık gösterebilir (Arsan ve Koruç, 2009).

Ortaya koyulan bir inceleme, daha yaşlı olan sporcuların olumsuzluklarla daha rahat biçimde başa çıkabildiğini göstermektedir. Yaşlı sporcular yüksek romantik hezeyanları daha rahat test dibine alabilmektedirler. Ayrıca erişkin sporcular yaşlı genç olan sporculara bakılırsa daha yüksek konsantrasyonla yarışır ve kendine daha çok odaklanarak negatif duygularını test altında tutabilirler (Arsan ve Koruç, 2009).

1.3.1. Yaralanma ve Stres İlişkisi

Spor sırasında yaralanan sporcu aktiviteye katılabilecek durumda ise sağlıklı varsayılır, fakat ertesi gün aktiviteye katılamayacak durumda ise yaralanmış kabul edilir. Spor yaralanması eğlence, amatör veya profesyonel olarak spor yapan kişilerin antrenman, müsabaka ya da dinlenme dönemlerinde bile karşılaşılabilecekleri hafif veya ciddi problemlerdir (Şeker, 2017).

Spor yaralanmaları tekrarlayan stres ,direk travma ve mikrotravmalar sonucu oluşmaktadır. Direk travma sonucu oluşan sakatlıklar akut, mikrotavmalar sonucu oluşan sakatlıklar ise uzun sürede gerçekleşmektedir. Sporcularda tek bir büyük ve direk travma ile kaslarda rüptür, kemiklerde fraktür, eklemlerde sprain oluşabilir. Mikrotravmalar sonucu oluşan aşırı kullanım tipi sakatlıklarda semptomlar yavaş gelişir. Fiziksel aktivite sonrası ağrı, sızlama başlar, ağrı bazen uzun süreli olup günlerce sürebilir. Tekrarlayan mikrotravmalar sebebiyle mikroskopik zedelenmeler ve bunların birikimi sonucunda aşırı kullanım tipi yaralanmalar; stres kırıkları, aşıl tendiniti oluşur. Yaralanmalar kalıcı olmadığı sürece tedavi edilebilir özelliğe sahiptirler.

Stres ise, Latince kaynaklı olarak insan ve canlılar ile ilgili durumları tanımlamada kullanılan bir ifade olmadan evvel, çok farklı bir alanda fizik ve mühendislik bilimlerinde kullanılmıştır. Bu nedenle “Stres” Latince’de “Estrictiaé, eski Fransızca’da “Estrece” kelimelerinden gelmektedir (Tomruk, 2014).

17. yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem, sıkıntı gibi anlamlarda kullanılmış, 18 ve 19 yüzyıllarda ise kavrama yüklenen anlam değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda nesnelere, kişiye, organa veya ruhsal yapıya yönelik kullanılmıştır.

Bununla birlikte stres, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlamıştır. Stres tanımı ilk defa 1842’de İngiliz doktor Curling tarafından kullanılmış olsa da 19. yüzyılın ikinci yarısıyla birlikte stres kavramı bugünkü anlamını kazanmaya başlamıştır. Fransız Fizyoloğu Claude Bernard; dış çevre değişikliklerine rağmen canlı organizmanın iç çevresindeki (milieu interieur) oldukça devamlı bütünlüğü korumanın zorunlu olduğunu kesin olarak ifade etmiştir (Baltaş ,2008).

Walter Cannon 1925 de stresi adlandırırken “acil durum tepkisi” olarak kayda geçirmiştir ve “biyolojik varoluş ve uyum” ihtiyacını tanımlamıştır. Walter’e göre stres mikroorganizmanın, kendi hayatını ve çevre ile uyumunu tehdit eden faktöre (uyarıcıya) gösterdiği ve bu bağlamda varoluşsal değeri olan bir “savaş ya da kaçma” tepkisi olduğundan bahs etmektedir 1936 yılında Endokrinolog Hans Selye fareler üzerinde yaptığı deneylerde, çeşitli stres kaynaklarının fareler üzerindeki etkisini incelemiştir. Bunun sonucunda farelerde biyolojik stres geliştiğini ve bunun üç evrede meydana geldiğini gözlemlemiştir. Stresle karşı karşıya kalan farelerde vücut savunma mekanizmasının devreye girdiği ve seferberlik gösterdiği, bu tepkinin bir nevi alarm olduğunu, bunu yaparken de en üst seviyede çalıştığı için “direnme belirtisi gösterdiğini; son olarak da, kötüleşme ve ölüm ile tükenme belirtisinin oluştuğunu gözlemlemiştir.

Bu üç aşamadan meydana gelen savunma sistemi Genel Uyum Belirtisi adını almıştır. Farelerde yapılan otopsi sonuçlarına göre; farelerde çeşitli aşamalarda eklem iltihapları, böbrek hastalıkları, yüksek tansiyon, kalp-damar rahatsızlığı ve ülser meydana geldiği tespit edilmiş, bunun sebebi olarak da stresten şüphelenmiştir (Baltaş ,2008).

Hayatın olağan akışından ve süreçte meydana gelen çeşitli olaylara verdiğimiz tepkilerden kaynaklanan stres, daha önce gerçekleşen yaralanmaların stresi ile birleşince yoğun stresin nedenlerini oluşturmaktadır. Daha evvelden edindiğimiz kötü tecrübelerle birlikte, sakatlıklar, yaralanmalar (ve güncel yaralanma durumu), sporcuda fiziksel veya psikolojik olarak güçsüz duruma düşme ihtimalini arttıracığından, bununla birlikte fiziksel olarak yaralanma riskini de yükseltmektedir. (Petrie ve Falkstein, 1998).

Aktif sporcunun stres etkenleri ile ilgili konuşmak (geçmiş deneyimleri, sakatlıklar, yaralanmalar vb.) stresin azaltılmasında hayati bir öneme sahiptir. Sporcunun kariyerindeki stres kaynakları üzerinde yapılan tekrarlı değerlendirmeler, aynı sporcunun hangi sıklıkla sakatlık geçirdiğinde dair önemli ipuçları sağlayabilir. Yaşamın kendi kendine yarattığı stres genellikle toplumdaki rahatsızlığın yayılmasıyla ilişkilendirilmektedir. Stres öğeleri barındıran olaylar ile artan “morbidite” arasındaki bu bağ, sporun kendisine kadar uzanmaktadır. Stres ayrıca günlük olarak çokta büyük sayılamayacak “küçük sorunlar” ve rahatsızlıklardan da kaynaklı olabilmektedir. Kronik günlük stres etmenleri, ciddi yaşam olaylarına verilen gerekli uygunluğun direkt bir sonucu da olabilir (Anderson ve Williams, 1988). Aşırı stres tepkilerinin, “stres ve travma” süresinde oluşan fiziki ve duygusal değişimler ile dikkat dağınıklığı arasındaki etkileşimin tetiklendiği konusunda genel görüş hakimdir (Ford vd. 2000).

Spor da yaralanmaların meydana gelişi ve yaşamın genel periyodu içerisindeki vakalarda olan bir takım farklılıkları idrak etme arasındaki ilişkiyi anlamlandırmak muhtelif emek harcamalar yer almaktadır. İlgili araştırmalarda, yoğun düzeyde yaşantısını değiştiren sporcularda, düşük düzeyde yaşantısını değiştirenlere göre daha çok sakatlanma tehlikesiyle karşı karşıyadır ama bu sakatlığın boyutu ve şiddetini, yaşantı değişikliğinin düzeyi ile ilişkilendirmek doğru olmamaktadır. (Smith vd., 1992).

Oluşturulan “stres tepkisi modeli” sporcunun yaşamış olduğu eski sakatlık deneyimleri, “stres tepkisine” etki eden ciddi bir etkidir. (Roger ve Landers, 2005),

- Sakatlık geçirdikten sonra oyuncu, spora tekrar dönebilmek için yeterli düzeyde iyileşmemiş ve buna rağmen tekrar dönmek için ısrar ediyorsa, yeniden sakatlanma ihtimali her zaman daha yüksek ihtimaldir.

- Sporcu müsabakalara yeniden başlamaya zihinsel olarak hazır değil ise, negatif “bilişsel puana” sebep olabilmektedir.

- Sporcu aynı zamanda anatomik ve fiziksel olarak mücadeleye dönmeye hazır değilse de olumsuz “bilişsel puan” oluşabilir.

Sporcudan yeniden yeniden faydalanma ve sakatlık transfer korkusu mühim bir stres tepkisine yol açabilir ve bu tehlike sporcu için yine faydalanma olasılığı arttırabilir. Modeldeki öteki etmenler yine sakatlanmalarda ön plana çıktığında, önceki yaralanmanın öyküsü ile beraber sporcuda fizyo ve psiko rehabilitasyonu mühim bir duruma gelir (Roger ve Landers, 2005).

1.4. Yaralanma Nedenleri

Sporcunun, müsabaka ya da antrenmanlarda dış faktörlere yada iç faktörlere bağlı fizyolojik bir travma cevabında vücut bütünlüğünde olup biten bozulmalar neticesinde antrenman oluşturmaya engel, müsabakalara katılamamayı yada müsabakada ehil derecede performans gösterememesi spor yaralanmalarının bir neticesidir. Sporda hem beklenen performansın sağlanması, hem de sakatlıkların önüne geçilebilmesi adına tekrarlanan antrenmanların ve antrenman şiddetinin spor bilimlериuzman kişiler tarafınca planlanıp hazırlanan ve ilmi olarak uygulanması performansı arttıracığı şeklinde spor sakatlanmalarını ve yaralanmalarını da azaltacaktır. (Ergen vd., 2003).

Fiziksel çalışmalar yaparken sakatlanmak, birtakım koşullar altında muhtelif hastalıklara sebep olmasının yanında, mevcut rahatsızlıkları da tetikleyebilmektedir. Bu durumlar geçici ve “akut karakterde” olabileceği şeklinde, uzun vakit içinde gelişip ve yeniden uzun bir vakit arasında düzelebilecek durumla karşı karşıya gelinebilir. Bu istenmeyen durumlar, “anatomik özellikler, yaş, cinsiyet, muhit koşulları, beslenme, fizyolojik, kimyasal ve mikrobiyolojik etkenlerle” de ilişkilidir. Bu durumlar birçok kez “antrenör, aile üyeleri, doktor, yargıcı yada sporcunun kendisi” olabileceği şeklinde ekip dostlarının mevzu ile alakalı bilinçli olmasını ve ayırım etmesini gerektirir.

Kaza sonucu oluşan kafa travmaları veya kırıklar, darbeler ve organ hasarlarına, yıldırım ve sıcak çarpması, boğulmaların kardiyak ölüm ile sonuçlanması “akut (ani) sakatlanma” halidir. Kronik sakatlıklar ise, aşırı efor ve yıpranma, kötü beslenme alışkanlıkları, dışardan alınan doping tesirleri şeklinde tanımlanmaktadır. Bu sakatlıklardan en önemlisi ise “aşırı kullanım” sakatlıklarıdır.

Kas-iskelet sisteminin yoğun ve yorucu bir şekilde hem antrenmanda bununla birlikte müsabakalar da ağır kullanması kararı yavaş yada zaman zaman de çabuk gelişip ortaya çıkmaktadır. Aşırı kullanımdan ötürü gerçekleşen yaralanmalar ise bu kısmın yarısını oluştururken, koşu sporlarında bu nispeten artabilmektedir (Şentürk, 2014).

Spor sakatlıkları birçok risk etkenini arasında barındırsada, birtakım sakatlıkların “gecikmiş semptomlar” üretmesine, hali hazırda mevcut tıbbi bozuklukların ve sporcunun yaptığı spor türüne özgü olarak ortaya çıkabilmektedir. Durumu şöyle açıklayacak olursak, birincil sakatlığa bağlı olarak, aynı anda değişik bir sakatlığı da niçin olabilmektedir.

Yaralanma sebeplerinin tesir düzeylerini tespit etmek oldukça zordur. Bir yaralanmanın birçok etkeni olabilir; bu tarz şeyleri bir bir değerlendirerek, yaralanmaların önlenmesine yönelik sonuçlar çıkarmak mümkündür. Bu etkenlerin bazıları şu şekilde sıralanabilir

1. Çocuklar vücut kütlelerine göre daha geniş vücut alanına sahiptir. Bu fazla münasebet yüzeyi dış etkenlere sarahat yaratır.

2. Yetişkinlerle karşılaştırıldığında, çocuklarda baş büyüklüğü vücuda oranla daha fazladır. Baş bölgesi bu yüzden daha çok risk altındadır.

3. Koruyucu araç-gereç kullanımı için vücut yeterince büyük değildir.

4. Büyüme yerleri travmalara duyarlıdır.

5. Koruyucu hareket kalıpları, kompleks motor beceriler hemen hemen gelişmemiştir. Çocuklarda görülen spor yaralanmalarının bir nedeni, gelişimsel olarak hemen hemen hazır olmadan müsabaka sporlarına katılmalarıdır. (Ergen, 2004).

Nörolojik inkişaf ve hazırlıklı olmak (“*readiness*”) terimleriyle açıklanan bu kompleks ve devamlı sürecin antrenörler ve anne babalar tarafınca iyi bilinmesi, izlenmesi gerekmektedir. Çocuklarda müsabaka terimi gelişimi dokuz yaşından ilkin, ilmi ve fizyolojik olarak yarışmaya hazırlıklı olma ise 12 yaşından ilkin görülmemektedir. Spor dalına özgü, nadir görülen kronik (cimnastikçilerde klavikula stres kırığı) yada akut yaralanmalar (kalecilik icra eden çocuklarda distal radius kırıklar) da saptanmıştır. Bu nedenle, istatistiksel bilgilerden genel sonuçlar

çıkarılırken, hususi durumlara da dikkat edilmelidir. Örneğin, bilekte oluşan bir sakatlığın hem de dirsekte travmaya sebep olması, eklemlerinden ağrı hisseden bir sporcunun o bölgede güçsüz olması ve direkt çalışmadığı için o bölgesinde artan sakatlık riskinin giderek artması şeklinde vakaların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Spor sakatlıkları birtakım esenlik problemlerini da bununla beraber getirebilmektedir. Bundan ötürü iki etken “spor hekimliği cetvel rehberinde” beraber ele alınmaktadır (Griffith, 2002).

Sporcularda sık rastlanan hastalıkları, sakatlıkları risk faktörleri ile birlikte madde madde açıklayacak olursak (Griffith, 2002);

- Kalıtsal bozukluklar.
- Mantar, parazit çeşitli virüsler ve küflerden alınan enfeksiyonlar.
- Çeşitli alerjiler.
- Hava durumunun soğuk veya sıcak olmasından kaynaklanan sakatlıklar.
- Yine hava durumuna bağlı, hava kirliliği sebebiyle alınan toksik maddeler.

Yukarıda sıralanmış olan sebeplerden ötürü sporcuları olumsuz etkileyecek diğer risk faktörleri;

- Cinsiyet, yaş.
- Ruhsal veya fiziksel olarak oluşan stres
- Bitkinlik, yorulma, aşırı ve yorucu çalışmalar.
- Yoğun fiziksel hareket, hastalıktan veya diyetten ötürü yetersiz gelen beslenme düzeni.
- Obezite ve diyabet kaynaklı problemler.
- Kronikleşen veya yakın zamanda yakalandığı çeşitli hastalıkların vücut bağışıklığını güçsüz bırakması,
- Sigara alkol ve çeşitli ilaç, uyuşturucu gibi zararlı madde kullanımı.
- Kişinin eksik ve yetersiz kişisel bakımı.
- Ruhsal, mental ve duygusal durumları.

- Vücut bağışıklık sisteminin yetersiz kalması.

Çeşitli yapılan çalışmalar doğrultusunda konuyu kısaca ele alacak olursak, spor sakatlıkları, travmatik nedenlerin dışında, aşırı çalışma (hareket şekli, hareket hızı ve yapılan çalışmaların tekrar sayısı vb.) antrenman yanlışlarına bağlı olarak kişinin sakatlanma ihtimalini oldukça arttırmaktadır.

Sporun içinden veya içinde olmayan birçok insan yaşadığı sakatlıkların özelliği gereği fiziksel bir olgu olduğunu düşünebilmektedir ve bu genellikle doğru bir yaklaşımdır. Ama fiziki etkenlere nazaran sakatlığın oluşma sebepleri kadar, sakatlığın iyileşme hızı ve tedavi kalitesi, tedavinin niteliği de etkileyen diğer faktörlerin arasındadır. Sakatlığın oluşmasında, “fiziksel, sosyal, psikolojik ve kişisel” faktörlerin yanında, stresin kendisi de sakatlığın meydana gelmesinde etkisi vardır.

1.5. Spor Yaralanması ve Sakatlanması

Spor yapan bireylerin her geçen gün sayısının artıyor olması ve aktivasyonun şiddetinin, sıklığının fazlalaşması yaşanan yaralanmaların, sakatlıkların sayısını ve farklılığını da arttırmıştır. En başta kas-iskelet sistemi sorunları olmak üzere spor yapmayan insanlarda görülen bütün hastalıklar ve sakatlıklar pek tabii spor yapan insanlarda da görülebilmektedir (Bayraktar, 2005).

Hemen hemen bütün fiziksel çalışmalar doğaları gereği içsel ve dışsal travma risklerini yapılarında barındıra bilmektedirler. ‘Karate, boks, teakwando’, gibi dövüş sporları en başta olmak üzere ‘voleybol, futbol, basketbol, hentbol’ gibi yakın temas içeren ve fiziksel mücadelelerin yoğun yaşandığı branşlar hem içsel olarak hemde dışsal travmaların yoğun yaşandığı spor dallarıdır (Ünal M., 2005).

Spor sakatlıkları, vücudun bütünün veya belli bir bölgesinin normalden daha fazla bir kuvvet ile karşılaşması neticesinde, dayanıklılık sınırlarının zorlanarak aşılması ile ortaya çıkan durumları kapsamaktadır (Erol ve Karahan, 2006). Spor yaralanmaları yaygın bir ifadeyle ‘sakatlığın oluştuğu günün ertesinde spora katılımı engelleyen durum olarak tanımlanabilmektedir.’ Amerikan Ulusal Spor Sakatlıkları Kayıt Sistemi (NAIRS) örgütü bu doğrultuda spor sakatlıklarını üç ana başlıkta ele almıştır. Bunlar;

- Ufak sakatlıklar :1-7 gün süren minör sakatlıklardır.
- Orta derecede sakatlıklar: 8-21 gün süren sakatlıklardır.
- Daha ciddi spor sakatlıları: 21 günden fazla spora katılımı engelleyen ya da kalıcı hasarlara neden olan sakatlıklardır (Önçağ vd. 1988).

Futbolcular egzersiz ve müsabakalarda çok fazla zorlanma, darbe ve düşme şeklinde travmalara maruz kalarak yaralanmaktadırlar. Bu tip travmalar haricinde bilineceği üzere '*kondisyon, beceri, çabukluk, esneklik, konsantrasyon*' gibi fizyolojik etmenlerin eksikliği ve bunun yanında sportif çalışmanın uzunluğu ve zorluğu, tesis, malzeme, olumsuz iklim koşulları gibi durumlarda spor yaralanmaları ve sakatlıklarına neden olmaktadır. Diğer spor branşları içerisinde futbol oynayanların yaralanma ve sakatlanma riskinin daha yüksek olduğu bilinen bir gerçektir. Her üst düzey elit futbolcunun bir sezon boyunca en az bir kez performansını sınırlandırıcı veya düşürücü yaralanmalara ve sakatlanmalara maruz kaldığı gözlenmiştir (Adamczyk, 1999).

Spor yaralanmaları, vücudun herhangi bir bölgesinde veya vücut genelinde normal sınırların üstünde bir kuvvete veya darbeye maruz kalması sonucunda, dayanıklılık seviyesinin aşılması veya doku bütünlüğünün bozulması sonucu ortaya çıkan hasarlanma durumudur (Yıldız, 2006). Spor yaralanmalarının oluşum sebepleri. Bir dokunun maruz kaldığı stres, stresi akut veya kronik olarak absorbe etme yeteneğinden daha büyük olduğunda yaralanma meydana gelir (McBain vd., 2012).

Spor yaralanmaları primer ve sekonder olmak üzere iki ayrı sınıflandırılabilir. Primer yaralanmalar spor stresine doğrudan maruz kalmanın sonucunda oluşurken, sekonder yaralanmalar daha önce yaşanan yaralanma bölgesinde oluşan yaralanma şeklidir. Akut ve kronik spor yaralanmalarında bazı olumsuz faktörlere maruz kalınması yaralanmayı kolaylaştırabilir. Bunların başında cinsiyet, yaş, fiziksel uygunluk, önceki yaralanmalar, yetersiz ısınma, spor branşı, psikomotor gelişim, kullanılan spor alanı, antrenör bilgi ve antrenman yönetimi gibi faktörlerdir (Aydın, 2006). Bununla birlikte Birçok psikolojik ve sosyal faktör de yaralanma oluşumunu etkileyebilir (Andersen ve Williams, 1998).

Yaralanmayı kolaylaştıran mekanizmalar başlıca şunlardır:

- Eksik ve uygun olmayan malzeme
- Önceki yaralanmanın tam iyileşmemesi
- Tedavilerinin yetersiz olmasından kaynaklı kas zayıflığı
- Fazla yüklenme, gerilme, yetersiz ısınma, soğuk ve enfeksiyona bağlı ortaya çıkan kaslarda sertlikler ve tutulmalar
- Fiziksel olarak hazır olunmaması ya da uygun olmayan branş tercihi
- Rakiple çarpışma ya da ağır temas
- Yanlış teknik öğrenimi ve uygulanması
- Kas gücü ve eklem esnekliğinde eksiklik (Yılmaz, 2011).

Spor yaralanmaları risk faktörleri;

Spor sakatlıklarının sporcuların sağlık durumları üzerinde bir tehlike yarattığı farkına varıldığında, sakatlığın önlenmesine yönelik nedenler ifade edilmelidir. Bu, sakatlıkların sebebi ve nasıl oluştuğunda ise başka sporcuların aynı durumlarda risk altında olabileceğine ilişkin bulgular yer almalıdır (Bahr ve Holme, 2003).

Genellikle yaralanma sıklığı belirli bir risk faktörünün varlığı veya yokluğu ile ilişkili olarak incelenebilir. Bununla beraber çoğu spor yaralanması nadiren de olsa tek bir risk faktörüne atfedilebilir. Sakatlıklar bazı durumlarda kaza gibi görünse de sakatlanma meydana gelmeden evvel birçok önemli faktör etkili olabilir. Bu nedenle sporcu yaralanmaları risk faktörlerini içsel ve dışsal faktörler olmak üzere iki başlıkta toplamak mümkündür. İçsel faktörler; bireyi biyolojik, biyomekanik, psikolojik durumları olarak bilinmektedir. Dışsal faktörlerde ise rakip faktörü devreye gireceği için kişiden bağımsız durumlarda da gelişebilir. Sakatlığın türü ve şiddeti, faaliyetin türü ve sporun uygulanış şekline bağlıdır (Gissane vd., 2003).

Spor yaralanmalarında içsel faktörler;

- Yaş (genç sporcularda aşırı hırs olması ve vücut algılarının yetersizliği)
- Cinsiyet (kadın sporcular erkek sporculara göre daha sık spor yaralanmasına maruz kalır)
- Kondisyon seviyesinin yetersizliği

- Kas ve tendonlar arasında dengesizlik (agonist – antagonist kaslarda uyumsuzluk, ekstremite orantısızlığı)
- Kötü ve yetersiz spor tekniği
- Bedensel yetersizlik
- Yorgunluk
- Zararlı alışkanlıklar
- Psikolojik ve sosyal faktörler
- Yetersiz Isınma
- Vücut kompozisyonu (Koz ve Ersöz, 2010).

Spor yaralanmalarında dışsal faktörler.

- Spor alanı (zemin yapısı, ışık sistemi, güvenlik önlemleri, ısı)
- Spor araç malzemeleri (ayakkabı, korunma araç gereçleri, giysi, raket)
- Mevsim şartları (ısı, nem, rüzgar vb.)
- Çalıştırıcı etkisi (planlama eksikliği ve aşırı yüklenme, sürantrenman)
- Hakemler (kötü yönetim ve sporcuyu) (Koz ve Ersöz, 2010).

Spor yaralanmalarında psikolojik faktörler;

Spor yaralanmalarının psikolojik faktörleri ortaya çıkma öngörülerini açısından büyüyen bir çalışma alanını oluşturmaktadır. Ancak bunların çoğu yaralanmaların meydana gelme olasılığını ve psikolojik değişkenlerin, bunun üzerindeki rolünü ve ağırlığını hesaba katmaz. “Stres, yaralanmanın oluşumunda anahtar bir faktördür.” Zorlu bir rekabet durumuyla karşılaşmanın bir sonucu olarak stres tepkisi, sporcunun kas gerginliğinde bir artışa neden olur. Bu da motor koordinasyonunu bozar ve esnekliği azaltır. (Olmedilla vd.,2018).

Yaralanma sonrasındaki hissedilen ağrı karmaşık bir deneyimdir. Genel olarak egzersiz ve fiziksel aktivite sırasında ağrının algılanması birkaç farklı faktöre bağlı olabilmektedir. Bu alandaki artan araştırmalarla birlikte, psikolojik ve davranışsal faktörlerin kronik ağrı ve yaralanma üzerindeki etkileri ortaya çıkmıştır (Damsgard vd., 2010).

Spor yaralanmaları ile ilgili psikolojik faktörler sporcunun rekabet duygusu, kazanma isteğini, davranışlarını, stresi idare edebilme kabiliyetini ve rakip davranışlarını içerir. Bu faktörler iyi yönetilemediği zaman anti sosyal davranışlar, saldırganlık, fiziksel veya sözel şiddet gibi eylemler içeren sporcu karakterinin oluşmasına neden olabilir. Antrenörlerin, kulüplerin, ailenin ve medyanın baskı ve beklentileri spor odaklı karakter gelişiminde önemli etkiye sahiptir (Artug ve Çelik, 2018). Sık karşılaşılan spor yaralanmaları birçok spor branşında sporcuların iskelet ve kas sisteminde antrenman ya da müsabaka sırasında çeşitli yaralanmalar oluşmaktadır. Bunlar;

- Tendon ve adale yaralanmaları; tendonlarda oluşan kopmalar, darbeye ya da zorlanmaya bağlı adalede oluşan ezilme ve lif yırtılmaları (quadriceps, hamstrings ve gastrocnemius yırtıkları, omuz rotator cuff yırtıkları, adductors tendon kopmaları, aşil tendon kopmaları) sonucu oluşan yaralanmalar.
- Ligament (bağ) yaralanmaları; kemikleri diğer kemiklere bağlayan fibröz bağ dokularının eklemlerde burkulma ve dönmeler sonucunda esneme, gerilme ve kopmalar sonucunda (çapraz bağ, dış yan bağ, iç yan bağ, ayak bileği burkulması ile oluşan bağ yaralanmaları) yaralanmaya maruz kalması.
- Kırık ve çıkık oluşumları; birçok spor branşında bu tarz yaralanmalar oluşabilmektedir ama genelde temas sporu yapan sporcularda travmanın yönüne, şiddetine, düşme şekline, darbe şiddetine bağlı veya farklı sebeplerden kemik kırık ve çıkıkları oluşmaktadır (omuz, dirsek, diz, ayak bileği ve parmak çıkıkları, bacak, köprücük kemiği, dirsek kemikleri, diz çevresi, el ve ayak tarak kemiklerinde oluşan kırıklar) (Karadam, 2018).

Kişinin kısmen geçici kısmen kalıcı fiziki yetersizlik yaşaması veya bazı motor özelliklerinin sınırlandırılması ile oluşan travma anlamına gelmektedir. Sakatlık, birçok açıdan ele alınır ve şu kriterler doğrultusunda gereken tedavi teknikleri ve izlenecek çalışma yolu belirlenir.

- Sakatlığın sonucunda oluşan ağrılar yada yaralanma sportif faaliyetlere veya egzersiz esnasında zihinsel ve bilişsel çaba gerektirir.

- Meydana gelen ağrılar veya sakatlık sporcunun performansını doğrudan yada dolaylı bir şekilde etkileyen fonksiyonel bir değişimi içerebilir.
- Sakatlanmış bir sporcu ağrı veya sakatlığı kazanımlarken sporun veya egzersizi başlatıp başlatamayacağı hakkında devam edecekmi bunun kararını vermelidir.

Sakatlıkla ilişkilendirilen fiziki rahatsızlık duygusunun, sakatlık ile arasında ince bir hat bulunmaktadır. Ama fiziki rahatsızlığın yalnızca fiziksel bozulmayı meydana getirmesi beklenmemelidir. Yüksek şiddetli fiziki rahatsızlık veya ağrılar sakatlığın bir belirtisi olabilir. Diğer yandan ağrı ya da rahatsızlığın sakatlığa benzer oranda eşlik etmesi de beklenmemelidir.

Sporcu şiddetli bir antrenmandan sonra veya düşüşün ardından fiziksel bir rahatsızlık olan “kas gerginliği” yaşar ve bu durumda canı acıya bilir. Bu durum sporcunun sakatlandığı veya antrenmanı bırakmak zorunda kaldığı anlamına gelmeyebilir. Uzmanlar egzersiz yaparken sporcunun sakatlık yaşaması esnasında ilk 72 saat fiziksel aktiviteden uzak kalınmasını önermektedirler.

1.5.1. Yaralı Sporcuların Rehabilitasyon Süreçleri

Spor sakatlıkları sonrasında uygulanacak olan bazı rehabilitasyon teknikleri sporcuların hızlı ve daha doğru bir şekilde iyileşmelerini kolaylaştıracak, böylece spordan uzak kaldığı süre kısaldığı için ileriye dönük çok büyük öneme sahip olacaktır. Çeşitli rehabilitasyon teknikleri, spor yaralanmalarının olduğu bölge ve yaralanmaların çeşitlerine göre farklılıklar gösterebilmektedir. Rehabilitasyonun süreci temelde 3 bölüme ayrılmaktadır (Dubin, 2011);

- Akut Aşama, 2 ile 3 gün,
- Onarıcı Aşama, 3 ile 5 gün,
- Yeniden toparlanma ve spora geri dönüş, 14 ile 28 gün

1.5.1.1. Akut Aşama (24-72 saat)

Bu evrede en temel amaç, iltihap ve çeşitli komplikasyonların oluşmasının önüne geçme, ağrı düzeyinin minimuma indirilmesi ve oluşabilecek farklı sakatlıkları engelleme olmalıdır.

Uygulanacak bu rehabilitasyon teknikleri şunlardır (Dubin, 2011);

- 1 saatte bir 20 dakika süreyle soğuk baskısı uygulamak,
- “Nonstreoid Antiinflamatuvar” ilaçlar kullanmak,
- “Elektrikli Kas Stimülasyon, Ultrason yöntemi;” bu aşamada meydana gelebilecek inflamasyonu, iltihabı engelleme veya azalmasını sağlamak için yararlı olabilecektir.

- Kas pompası tekniği; 1 saatte bir 10 ile 20 kez arası kas kasılması tekniği ile dolaşımın düzenlenmesi, oluşan veya oluşacak ödemin yayılmasını aynı zamanda dağıtılmasına yardımcı olabilecektir.

- Masaj tekniği; yumuşak dokuya uygulanacak masaj teknikleri bağ ve çevresinde ki dokuları rahatlatarak ve bu bağların erken iyileşme sürecine katkı sağlayabilecektir

Yukarıda sıralanan bu teknikler, bu aşamada en yaygın kullanılan rehabilitasyon tekniklerinin arasında yer almaktadır (Dubin, 2011).

1.5.1.2. Onarıcı Aşama (3-5 gün)

Bu aşamanın hedefinin en başında, inflamasyonu gidermek ve azaltmak, bağ tamiri ve iyileşme vaktinin hızlandırılması, “aktif ve pasif” eklem açıklığının tamiri, ön kuvvet çalışmalarına başlanması amaçlanmaktadır (Dubin, 2011).

Bu aşamada uygulanan başlıca rehabilitasyon teknikleri ise;

- “Yumuşak doku masajı” bir tekniktir. (Eklem mobilizasyonu).
- “İzometrik kasılma tekniği”; ağrı olmaksızın hedeflenen kas grupları üzerinde 3'er setle ve 10 tekrarla yapılan kasılmalarıdır.

- “Kuvvetlendirme tekniği”; düşük seviyedeki direnci ile lastik bantlarla hedeflenen kas grupları üzerinde 3 set 10-15 tekrardan oluşan kuvvetlendirme teknikleri uygulanabilir.

Belirtilen bu teknik ve yöntemler onarıcı aşamada kullanılan genel teknikler arasındadır (Dubin, 2011).

1.5.1.3. Yeniden İnşa Etme Aşaması (15-28 gün)

Bu aşama spora geri dönülen aşama olarak da adlandırılmaktadır.

1.6. Sporda Kaygı Unsurları

Kaygı; hayatın bir parçasıdır. Bir ömür boyu farklı sorunlar endişe verici olabilir. Zamana karşı çalışma, sınava girme, sağlıkta yaşanan sıkıntılar, maddi sorunlar, aile hayatı vb. Pek çok konuda karşılaşılan sorunlar insanlara kaygı sebebi olabilir. Kaygı ayrıca bu sorunlara hazırlanmanıza, hızlı kararlar almanıza ve çözüm bulmanıza yardımcı olabilir (Guillén, ve Feltz, 2011). Kaygı, bulaşıcı bir güdüdür ve çevrenin birey üzerindeki davranışına bağlı olarak değişir. Bu bulaşıcı durumdan dolayı stresli olan sporcular, doğru kararlar vermekte zorlanabilir ve yanlış hareketler uygulayabilir. Ayrıca daha önce deneyimledikleri birden fazla egzersizi unutabilirler ve yaşadıkları duygusal kafa karışıklığından dolayı olumsuz davranışlar sergileyebilirler (Ehtiyar ve Üngüren, 2008; Karabulut vd. 2013). Yani kişilerin yaşamına ve geleceğine tehdit unsuru olan ya da öyle hissedilen, dıştan veya içten kaynaklı sebepleri olan olumsuz duygu ve durumlar olarak tanımlanmıştır.

Müsabaka esnasında veya sonrasında sporcuların kaygı durum ve düzeylerinin nasıl oluşacağı, nelerle karşılaştıkları ve karşılaşacakları, sonrasında bu kaygı durumuyla nasıl baş edecekleri konunun özünü oluşturmaktadır.

Bazı nedenlerden ötürü sporcular, performanslarını olumlu veya da olumsuz olarak etkileyen psikolojik faktörlerin tesiri altında kalabilirler. Bu faktörler bazen sporcunun kendi içsel dünyasıyla ilgili olabileceği gibi, dış çevreden kaynaklanan bir uyarıcının etkisiyle de oluşabilmektedir. Bu olumsuz performans durumuna etki eden psikolojik faktörlerden bir tanesi de kaygıdır (Kahya, 2019).

Müsabaka esnasında sporcuların yüksek çoğunluğu, psikolojik olarak çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Bu nedenle bazı sporcular antrenmanda çalışma yaparken gösterdikleri performansları yarışma esnasında gösterememektedirler.

Sporcular yarışmanın önemi ile birlikte müsabaka sırasında, tedirgin, mutsuz, huzursuz, endişeli ve çekinceli olabilmektedir. Bütün bunlarla birlikte sporcuların antrenman çalışmalarında daha uygun ve rahat düzeyde yapabildikleri bazı fiziksel hareketleri, müsabaka sırasında yapamadıkları, diğer sporcu arkadaşlarıyla uygun adaptasyon içinde olamamaları ve onlardan beklenen çalışma ve performansları yerine getiremedikleri görülmüştür. Günümüzde sporculardaki kaygı ve stresin nedenlerini beş temel başlıkta açıklayabilmemiz mümkündür. Bunlar;

- Sporculardan bağımsız dış çevrenin yarattığı nedenler: Çevre ve hava kirliliği, gürültü kirliliği, havanın şartları ve durumu.
- Sporculunun sorumluluklarından kaynaklananlar: Fazla sorumluluk, ağır veya çok hafif sorumluluk.
- Psiko-sosyal nedenler: Günlük veya uzun vade de yaşnilan hayat stresleri. Trafik, ikili ilişkiler, bürokratik çözümsüzlükler.
- Fiziksel gelişim nedenler: Sporculunun gelişimi ve bununla ilgili olarak yeterli veya yetersiz geçirdiği önemli bazı dönemlerin sorunları. Ergenlik, menopoz vb.

Bütün bunlara ek olarak bazı spora özgü problem nedenleri;

- Ağır ve sıkıcı antrenmanlar
- Süresi uzayan çalışmalar
- Yetersizlik duygusu
- Sakatlanma korkusu
- Antrenörler ile uyum problemi
- Takımdaki diğer sporcularla uyum sorunu
- Fazla motivasyon
- İzleyicinin şiddetli tepkisi
- Müsabaka esnasında, ortamdaki kaynaklanan nedenlerle karar verememe durumu (Bayrak, 2017).

Spor uzmanlarına göre, verimli ve yüksek düzeyde bir performans elde edilebilmesi için sporcuların belirli bir kaygı düzeyinde olmaları gerektiği, konusunda ortak bir görüşe sahiptirler. Yeterli kaygı seviyesinin aşağısı veya daha yukarısında bir düzey, performansı olumsuz etkileyebilmektedir. Sporcunun varolan performansını olumsuz etkileyebilecek seviyede yoğun ve yüksek olan bir kaygı, işin uzmanlarınca (psikolog, psikiyatr vb.) yapılan çeşitli ince tekniklerle uygun düzeye indirilebilmektedir (Başer, 1998).

Yoğun kaygı ve stresin seviyesini, sporcunun performansını olumsuz şekilde etkilemeyecek düzeyi altına indirilebilmek için kullanılan psikolojik tedavi teknikleri arasında ise “*davranışçı yaklaşımlar ve zihinsel yaklaşımların*” daha yoğun kullanıldığı görülmektedir. Bu yaklaşımların sadece birinden faydalanılacağı gibi bazı tekniklerle birleştirilip oluşturulan “*karma*” tekniklerden de faydalanılabilmektedir. Stres ve kaygıları azaltmada kullanılan bazı yöntem ve teknikler ise şunlardır;

1.6.1. Seyirci Stresine Alıştırma

Aşırı kalabalık bir izleyici grubunun yaptığı tezahürat, bu ortam ve koşulu daha önce görmemiş bazı sporcular için oldukça büyük bir kaygı ve stres kaynağı olabilmektedir. Bu nedenle müsabaka öncesinde sporcuları çalıştırılırken, çalışmalarında diğer bir parçası olarak, oluşan bu gürültüye sporcuları alıştıırarak, performanslarının düşmesini engellemeyi amaçlamaktadır. Yapılan bu çalışmalar sporcuları gürültülü ortama alıştıırıp performanslarının, gürültüden kaynaklı düşüşünü engellemektedir.

1.6.2. Duyarsızlaştırma Yöntemi

Bu yöntem; sporcunun, kaygı ve stres seviyesinin artmasına neden olan her türlü durum ve olaylara, daha düşük seviyede ve yavaş yavaş alışmasını sağlayarak giderek tepiksiz hale gelmesini amaçlamaktadır. Sporcu bu durum ve olaylara karşı belli bir alışkanlık elde ettikten sonra kaygı ve stres seviyesinde azalma meydana gelmesi beklenmektedir. Daha az yoğun ve daha çok yoğun tüm olarak tüm kaygı ve stres nedenleri belirli bir derece ile sıralanır ve sporcuya bu durumlar tek tek alıştıırılarak gerçek olaylara hazırlıklı hale getirilir.

1.6.3. Yarışmanın ve Olayların Önemi Hafifletme Tekniği

Sporcular bezen yarışmanın ve olayların önemini abartabilmektedirler. Oluşan bu durum da kaygı ve stres durumlarını arttırabilmektedir. Örnek vermek gerekirse, okullar arası futbol müsabakaların öncesinde antrenörler, sporcularına, aslında bulunulan an için de ülkenin farklı yerlerinde de aynı müsabakaların oynandığını sporcularına söyleyerek kazanmanın veya kaybetmenin aslında çok önemli olmadığını, sıradan hale geldiğinden bahs edebilmektedir.

1.6.4. Psikoterapi

Uzman psikolog ve psikiyatrlar tarafından uygulanan tedavi çeşitidir. Bu yöntem, sporcunun kendisi ile ve diğer sporcular ile sorunsuz olması, ideal denge ve konsantrasyonunu sürdürmesi, her türlü koşul ve duruma adapte olabilmesini amaçlamaktadır. Bu yöntem temelde terapistin (*psikolog veya psikiyatr*), bilimsel kaynaklardan yararlanarak, tedavi için gereklilikleri belirler. Tedavi edilecek sporcu ile birlikte, yakın çevresinden de bazı yaşam öyküleri, fiziki ve zeka tespitleri, meslek yetenekleri gibi bilgilerle ortaya bir bilgi havuzu yaratılır ve sorunun nedenleri belirlenip, uygun tedavi için yöntem belirlenir. Burada psikolog ve psikiyatrin yetkinliği ve tecrübesi tedavi için belirleyici bir etkidir.

1.6.5. Zihinsel Teknik

Bu teknikte, stres ve kaygı düzeylerinin düzeylerinin belirli bir oranda dengelemeyi hedefler. Örneğin; müsabaka dışında sakin ve rahat durumda olan sporcunun, yarışma ve müsabaka sırasında meydana gelebilecek stres ve kaygıyı, kafasında hayal etmesi söylenir. Sonra ise sporcudan bu olaylara karşı olumlu bir düşünceyi hayal etmesi söylenir. Sonuç olarakta gerçekte meydana gelecek olumsuz olayla, olumlu olayın yer değişmesi sağlanarak müsabaka sırasında aynı olumsuz durumu yaşamaması amaçlanır.

1.6.6. Nefes Alıp Verme Teknikleri

Bazı olumsuz durumlarda sporcuların nefes alış-veriş şekillerinin farklılaştığı tespit edilmiştir. Özellikle müsabaka sonucunun olumsuz olması, kupalı turnuvalarda kupanın kaybedilmesi gibi çeşitli sporsal faaliyetlerde, sporcuların nefes alış

verişlerinin farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bundan sonraki süreçte artan solunum sayısıyla birlikte vücudun fiziksel ve zihinsel olarak etkilenmesi ve tepki vermesi gerçekleşmektedir. Solunum kaslarının otomatik olarak şiddetle kasılması, beyine sinirler aracılığıyla sürekli uyarıların gitmesi bir tehdit olarak algılanır ve bunun osnucunda da vücut olağanüstü duruma geçer. Sporcunun yapacağı çalışmalarla doğru nefes alıp vermesi, bu durumda hem fiziksel hem de zihinsel olarak mücadele edebilmesini sağlamaktadır (Gümüş, 2002).

Korku ise; gerçek veya acil bir tehlikenin neden olduğu bir heyecan ve panik duygusudur. Korku, tüm organizmaların faaliyetlerini engeller ve güçlü bir etkiye sahiptir. Beynin koruyucu tepkisi nedeniyle insan sistemini etkisiz hale getirir. Vücudun işlevine zarar veren tehditler arasında doğru algılanmayan tehdit, doğru algılanan tehlide göre daha fazla hasara neden olur. Çünkü korku sistemi, gerçek tehditlere tepki vermek yerine, zararlı olmayan etkilere tepki verir (Celmer, 2007). Sağlık çerçevesinde korku genellikle hastalık durumlarıyla ilgilidir. Bu hastalık abartılı olup, bedensel ve ruhsal sağlığa aşırı dikkat gösterilmesinden kaynaklanır, insanları ciddi bir hastalık gibi etkiler, kaygı ve kaygı derecesini artırır, korku ve panik üretir. Sağlık korkusundan dolayı bu kişinin vücuttaki küçük değişiklikleri anlaması ve olaydan etkilenmesi kolaydır (Köknel, 2004).

1.7. Sporda Yaralanma Kaygısı ve Stres

Andersen ve Williams 1998' de ortaya koydukları modelde genel hatlarıyla araştırılan benlik ve sporcuya has karakter değişkeni olan kaygının bilhassa de yarışma kaygısının, faydalanma olaylarının oluşmasında ilişkili bir faktör olduğu saptanmıştır. Yapılan birtakım çalışmalar, aynı anda endişe ile faydalanma seviyesi ve/yada sıklığı içinde doğru orantı bulunduğunu ortaya koymuştur (Junge, 2000). Örneğin, Flint ve Lavallee 1996'da stres, müsabaka kaygısı, psikolojik durumu, toplumsal yardımcı ve buna bağlı olarak faydalanma ile arasındaki ilişkiler üzerinde çalışma yapmışlar ve bu sonuçları ortaya koymuşlardır (Lavallee, 1996),

- Strese bağlı müsabaka kaygısının (CTA) yüksek oranlarda olduğu sporcularda faydalanma ihtimalinin daha yüksek ölçüde meydana geldiği ve daha şiddetli olduğu;

- CTA'nın yüksek oluşu ve negatif psikolojik durumun, faydalanma oranları ile şiddetinin artmasına niçin olduğu ve toplumsal yardımcı ile sakatlanmanın sıklığı ve şiddetinin zıt miktarda olduğu ortaya çıkmıştır.

Kaygı ve faydalanma araştırmalarında ortaya çıkan değişiklikler, benimsenen ve kabul bulan standardize ve çözümlene stratejilerinin değişikliklerinden kaynaklanmış olabilmektedir. Bununla beraber bilhassa stres ve endişe belli bir sportif devre süresince değişik vakit aralıklarında ölçülmesi, faydalanma açıklamasında çelişkiler ve endişe ölçümlerinde başka kıstasların esas katılımı da elde edilmiş sonuçların farklı bulunmasına sebep olabilmektedir.

Kaygı ve sakatlık arasındaki bağlantının daha iyi tespit edilerek tanımlanabilmesi için ek araştırma ve çalışmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir (McLeod ve Kirkby, 1995).

Yapılan spor psikolojisi alanındaki çalışmalarda endişe ve bilhassa kaygının sakatlıklarla olan ilintisinin açıklanmasında zihinsel değerlendirme modelleri kullanılmıştır. Zihinsel değerlendirme modellerinin genel çerçevesi, yaralanmanın stres faktörü olmasıdır. Bir sporcu yaralanmasının ne olduğuna ait meydana getirilen tespit ve değerlendirme, şahsi ve durumsal faktörlerin etkisiyle bir psikolojik tepkisiye yol açmaktadır. (Brewer, 1994).

Kişilerin karşılaştıkları yaralanmalarla alakalı endişe düzeyi, sportif müsabakanın amacına ve seviyesine göre farklılık gösterebilmektedir. Örneğin sağlıklı yaşam için spor yapan bireyde eski duruma geri dönememe kaygısı ön planda iken, önemli müsabakalarda eski performanslara ulaşamama, başarı yakalayamama, maddi kayba uğrama gibi kaygılar ön plana çıkmaktadır (Budak vd., 2020).

Spora özgü kaygının daha efektif bir şekilde idrak edilebilmesi için ilk etapta, kaygı ile performans arasındaki köprünün daha doğru araştırılması olmak zorundadır. Spora özgü kaygıya ilişkin kaynaklarda görülen sorunlardan birisi de; stres, uyarılma ve endişe kavramlarının çok sık birbirlerinin yerine ve doğal olarak yanlış olarak kullanılmasıdır. 1996'da Hardy ve arkadaşları stresi, *“bireyin belli ölçüde mücadelecî davranışlar sergilemesini gerektiren belli durumlarla karşılaşması; uyarılmayı, bir stres haline girildiğinin fizyolojik bir belirtisi olarak orumlamışlardır.”* Sporun odak noktasında ve performans özelinde baktığımızda durum endişesi (*“yarışma öncesi*

“aşırı gerginlik”) yaşayan ve zira yaratılışından gelen yüksek endişelere sahip kişilerde performans düşüklükleri görülmektedir. Diğer yandan, durum endişesi yaşamasına karşın yaratılış itibarıyla daha düşük düzeyde endişeye kapılan kişilerde (yarışma öncesi “aşırı yüklenme”) performans artışı görülebilmektedir (Hardy vd., 1996).

Gould & Weinberg 1995’de kaygıyı, “vücudun harekete geçmesi veya uyarılmasına bağlı olarak gerginlik, endişe ve tedirginlik duygularıyla kendini gösteren negatif bir durum olarak” tanımlamıştır. Oluşturulan yoğun emek harcamaları kaygıyla sakatlığın sertliği ve/yada sıklığı içinde olumlu yönde ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. “Cesaret, kaygı, başarı motivasyonu” ve coşku benzer biçimde benlik özellikleri, spor yaralanmalarının sıklığı ile ilişkilidir (Wienberg ve Gould, 1995).

Spor kariyeri boyunca stres ve kaygı düzeyi üst seviyede olan sporcuların niçin sakatlığa daha yatkın olduklarını saptamak önemlidir. Stres tepkileriyle mücadele edebilme ve sakatlığın önlenmesi konusunda yetkin kişiler, programlarının tasarlanmasında yardımcı olabilirler.

1.8. Futbolda Sık Görülen Yaralanmalar ve Özellikleri

Hawkins’in (2001) 91 futbol kulübündeki, 6030 yaralanma olayı üzerinde yaptığı bir araştırmada, yaralanmaların özellikleri ve çeşitleri ayrıntılı bir şekilde belirtilmiştir. Bu çalışmayı kısaca özetlediğimizde, futboldaki yaralanmalar ağırlıklı olarak “ayak bileğini, diz eklemlerini, uyluk ve baldır kaslarını etkilemektedir.” En yaygın olan yaralanma tipleri ise “burkulmalar, doku gerginlikleri ve kontüzyonlardır” (Arnason 1996).

Futbol yaralanmalarının büyük çoğunluğu travma sebebiyle olduğu tespit edilmiştir. Sezon içerisindeki “%9 ve %34 arasında değişen bir oranda” gerçekleşen yaralanmalar ise aşırı kullanım yaralanması olduğu tespit edilmiştir (Nielsen 2008). Başka önemli bir yaralanma sebebi de başka bir oyuncuyla temas sonucu oluşan yaralanmadır (Arnason 1996). Temas sonucu oluşan yaralanmalar tüm yaralanmalar arasında %12 ile %28 arasında değişiklik göstermektedir (Hawkins 1999). Büyük uluslararası bir turnuvada bu oranlarda artış bile görülebilir.

Fiziksel temas sonucu olmayan yaralanmalar %26 ile %59 arasındadır (Junge 2004). Temas sonucu olmayan yaralanmalarda ise yaralanmalar genelde koşu veya ani d6nmeler sırasında olur. Hemen hemen t6m yaralanmaların %20-25'i aynı yerdeki ve aynı tipteki yaralanmaların bir benzeri ve tekrarıdır (Hawkins 1999). Gelecek yaralanmaların oluşma mekanizması için 6nceki yaralanmalarının hik6yesi ve eksik veya k6t6 rehabilitasyonun 6nemi literat6rde belirtilmiştir (Arnason 2004). Bunların yanı sıra cinsiyet de 6nemli bir fakt6rd6r.

Bazı çalışmalarda kadınların 6B yaralanması geçirme ihtimalinin erkeklere g6re daha fazla olduğu bulunmuştur (Huston 2021). Futbolda kafa travması dahil gerçekleşebilecek çoğu yaralanmanın 6nlenmesi n6romusk6ler eğitim ve fiziksel uygunluk parametrelerinin belirli bir d6zeyde olması ile gerçekleştirilebilir. Bu programların belirli bir hedefinin olması ile belirli parametrelerde gelişme sağlanıp yaralanmaların 6nlenmesi m6mk6n olabilir.

Genç futbolcuların k6t6 saha koşulları ve bununla beraber tecr6besiz rakiplere karşı oynaması bile olası yaralanma ihtimallerini arttırmaktadır (Giza 2005). Bu noktada yeterli miktarda fiziksel uygunluk parametrelerine sahip olmak futbolcu için hem de futbolun doğası gereği 6nemli bir etkidir (Hawkins 1999).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE METOD

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada, amatör futbol kulüplerinde forma giyen futbolcuların sporda yaralanma kaygı düzeylerini araştırmak adına, nicel araştırma yöntemlerin genel tarama modellerinden biri nedensel karşılaştırma modeli kullanılmıştır. Nedensel tarama modellerinde, belli bazı değişkenler incelenerek farklılaşan grupları ya da kümeleri birbirleriyle karşılaştırmak amaçlanmaktadır (Karasar 2017). Nedensel karşılaştırma yöntemlerinde, incelenmekte olan konu hakkındaki değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı tespit edilmeye çalışılmaktadır. (Metin, 2014).

2.2. Evren ve Örneklem

İnceleme kapsamında araştırmanın evrenini İstanbul Avrupa Yakası'nda faaliyet gösteren amatör futbol kulüpleri oluşturmaktadır. Örneklem grubunda Esenyurt ve Avcılar ilçelerinde faaliyet gösteren 13 futbol kulübündeki 197 amatör futbolcu yer almaktadır. Örneklem grubunun seçiminde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada amatör futbolcuların demografik özelliklerinin tespiti için Kişisel Bilgi Formu'ndan faydalanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda sporcuların yaşı, eğitim düzeyleri, futbol yaşları, mevkileri, sakatlık geçmişleri ve geçirdikleri sakatlık türleri sorulmuş ve tanımlayıcı istatistiklerin ortaya konulmasına yönelik sorular yöneltilmiştir. Bunun yanında Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nden faydalanılmıştır.

- **Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği**

Amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin tespiti amacıyla, Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen ve Caz vd. (2019) tarafından Türkçe'ye çevrilen Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nden faydalanılmıştır. Ölçek, 19 sorudan ve altı alt boyuttan meydana gelmektedir. Ölçeğin geçerlik güvenirlik ve alt boyutların Cronbach α katsayıları ise sırasıyla Yeteneğini Kaybetme Kaygısı 0.724, Zayıf Algılanma Kaygısı faktörü 0.645, Acı Çekme Kaygısı 0.780, Hayal Kırıklığına

Uğratma Kaygısı 0.876, Yeniden Yaralanma Kaygısı 0.608, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ise 0.812 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına göre madde sayıları şu şekilde belirlenmiştir:

- Zayıf Algılanma Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Acı Çekme Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Yeteneğini Kaybetme Kaygısı – Madde Sayısı: 3
- Yeniden Yaralanma Kaygısı – Madde Sayısı: 4

2.4. Veri Analizi

Çalışma kapsamında elde edilen bulguların analizinde SPSS 24.0 istatistik programı kullanılmıştır. Verilerin normallik testi için Kolmogorov Smirnov Testi kullanılmış, verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Analiz sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği dolayısıyla non parametrik testlerin kullanılmasının uygun olacağına karar verilmiştir.

Amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesinde, iki grubun karşılaştırılmasında non-parametrik testlerden Mann Whitney U, üç ve daha fazla grupların çoklu karşılaştırılmalarında ise Kruskal Wallis Testi'ne başvurulmuştur.

BULGULAR

Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde aşağıdaki bulgular tespit edilmiştir.

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

SORULAR	CEVAPLAR	N	%
Yaş	17-20	56	%28,4
	21-25	48	%24,4
	26-30	37	%18,8
	31-35	43	%21,8
	36 yaş ve üzeri	13	%6,6
Eğitim Durumu	İlköğretim	14	%7,1
	Ortaöğretim	144	%73,1
	Lisans	39	%19,8
Mevkisi	Kaleci	18	%9,1
	Defans	64	%32,5
	Orta Saha	58	%29,4
	Hücum	57	28,9
Futbol Oynama Süresi	1 yıldan az	9	%4,6
	1-3 yıl	63	%32,0
	4-6 yıl	49	%24,9
	7-9 yıl	45	%22,8
	10 yıl ve üzeri	31	%15,7
Yakın Zamanda Sakatlık Geçirdi mi?	EVET	107	%54,3
	HAYIR	90	45,7
Sakat Geçirilen Süre	1 aydan az	69	%35,0
	1-3 ay	97	%49,2
	4 ay ve üzeri	31	%15,7
Geçirilen Sakatlık Türü	Ekleme Sakatlıkları	71	%36,0
	Kas-Bağ Dokusu Sakatlıkları	67	%34,0
	Ortopedik Sakatlıklar	27	%13,7
	Diğer	32	%16,2

Tablo 1 de'ğerlendirildiğinde; amatör futbolculardan yüzde 28,4'ü, 17-20 yaş, yüzde 24,4'ü 21-25 yaş, yüzde 18,8'i 26-30 yaş, yüzde 21,8'i 31-35 yaş, yüzde 6,6'sı ise 36 yaş ve üzeri yaş aralığındadır. Eğitim durumlarına göre sınıflandırıldıklarında; yüzde 7,1'inin ilköğretim, yüzde 73,1'inin ortaöğretim, yüzde 19,8'inin de lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Futbolcular mevkilerine göre ayrıldıklarında; yüzde 9,1'nin kaleci, yüzde 32,5'nin defans oyuncusu, yüzde 29,4'ünün orta saha ve yüzde 28,9'unun da hücum oyuncusu olduğu saptanmıştır. Futbol oynama sürelerinde ise yüzde 4,6'sının 1 yıldan az, yüzde 32,0'nun 1-3 yıl arasında, yüzde 24,9'nun 4-6 yıl arasında, yüzde 22,8'nin 7-9 yıl arasında ve yüzde 15,7'sinin 10 yıl ve üzeri aralığında futbol oynadığı belirlenmiştir. Katılımcılara sorulan, yakın

zamanda sakatlık geçirip geçirmediklerine ilişkin soruda ise yüzde 54,3'ünün evet, yüzde 45,7'sinin hayır seçeneği verdiği saptanmıştır. Futbolcular arasında 1 aydan az sakatlık geçirmiş grubun yüzde 35, 1-3 ay arasında sakatlık geçiren grubun yüzde 49,2, 4 ay ve üzeri sürede sakatlık geçiren grubun ise yüzde 15,7'lik kesimi oluşturduğu görülmektedir. Futbolcuların en çok geçirdikleri sakatlık türünün ise yüzde 36 ile eklem sakatlıkları yüzde 34 ile kas-bağ dokusu sakatlıkları, yüzde 13,7 ile ortopedik sakatlıklar ve yüzde 16,2 ile diğer sakatlıklar olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2 Yaş Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamaları

Alt Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	x ²	p	Fark
Yeniden Yaralanma Kaygısı	17-20 yaş ¹	56	9.143	4	2,159	0.08	-
	21-25 yaş ²	48	9.216				
	26-30 yaş ³	37	8.893				
	31-35 yaş ⁴	43	8.48				
	36 yaş ve üzeri ⁵	13	7.672				
Zayıf Algılanma Kaygısı	17-20 yaş ¹	56	9.339	4	1,244	0.30	-
	21-25 yaş ²	48	8.997				
	26-30 yaş ³	37	8.944				
	31-35 yaş ⁴	43	8.832				
	36 yaş ve üzeri ⁵	13	10.111				
Acı Çekme Kaygısı	17-20 yaş ¹	56	8.933	4	0,631	0.64	-
	21-25 yaş ²	48	8.489				
	26-30 yaş ³	37	9.1				
	31-35 yaş ⁴	43	8.679				
	36 yaş ve üzeri ⁵	13	8.73				
Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	17-20 yaş ¹	56	8.995	4	1,077	0.37	-
	21-25 yaş ²	48	9.002				
	26-30 yaş ³	37	8.589				
	31-35 yaş ⁴	43	8.717				
	36 yaş ve üzeri ⁵	13	9.811				
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	17-20 yaş ¹	56	9.209	4	0,155	0.96	-
	21-25 yaş ²	48	9.135				
	26-30 yaş ³	37	9.109				
	31-35 yaş ⁴	43	8.927				
	36 yaş ve üzeri ⁵	13	9.322				
Yeteneğini Kaybetme Korkusu	17-20 yaş ¹	56	11.919	4	0,922	0.45	-
	21-25 yaş ²	48	11.831				
	26-30 yaş ³	37	12.511				
	31-35 yaş ⁴	43	12.382				
	36 yaş ve üzeri ⁵	13	11.253				
TOPLAM SKOR	17-20 yaş ¹	56	57.538	4	0,593	0.66	-
	21-25 yaş ²	48	56.67				
	26-30 yaş ³	37	57.146				

31-35 yaş ⁴	43	56.018
36 yaş ve üzeri ⁵	13	56.899

Tablo 2 incelendiğinde, katılımcıların Sporda Yaralanma Kaygısı Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplarda, gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 3 Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçek Puan Ortalamaları

Alt Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	x ²	p	Fark
Yeniden Yaralanma Kaygısı	İlköğretim ¹	14	9.996	2	2,377	0.07	-
	Ortaöğretim ²	144	8.733				
	Lisans ³	39	8.653				
Zayıf Algılanma Kaygısı	İlköğretim ¹	14	9.913	2	2,058	0.14	-
	Ortaöğretim ²	144	8.85				
	Lisans ³	39	9.041				
Acı Çekme Kaygısı	İlköğretim ¹	14	9.819	2	1,396	0.26	-
	Ortaöğretim ²	144	8.842				
	Lisans ³	39	8.963				
Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	İlköğretim ¹	14	8.811	2	1,966	0.15	-
	Ortaöğretim ²	144	9.335				
	Lisans ³	39	8.695				
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	İlköğretim ¹	14	9.059	2	0,878	0.42	-
	Ortaöğretim ²	144	8.902				
	Lisans ³	39	8.473				
Yeteneğini Kaybetme Korkusu	İlköğretim ¹	14	11.724	2	0,168	0,84	-
	Ortaöğretim ²	144	11.867				
	Lisans ³	39	11.633				
TOPLAM SKOR	İlköğretim ¹	14	59.321	2	2,601	0,08	-
	Ortaöğretim ²	144	56.528				
	Lisans ³	39	55.458				

Tablo 3 incelendiğinde; futbolcuların ölçek sorularına verdiği cevaplarda eğitim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 4 Futbol Yaşı Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçek Puan Karşılaştırmaları

Alt Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	x ²	p	Fark
Yeniden Yaralanma Kaygısı	1 yıldan az ¹	9	9.972	4	1,283	0.29	-
	1-3 yıl ²	63	9.377				
	4-6 yıl ³	49	9.321				
	7-9 yıl ⁴	45	8.605				
	10 yıl ve üzeri ⁵	31	9.29				
	1 yıldan az ¹	9	8.226	4	0,990	0.42	-

Zayıf Algılanma Kaygısı	1-3 yıl ²	63	9.235				
	4-6 yıl ³	49	9.177				
	7-9 yıl ⁴	45	9.402				
	10 yıl ve üzeri ⁵	31	8.667				
Acı Çekme Kaygısı	1 yıldan az ¹	9	9.351				
	1-3 yıl ²	63	9.08	4	1,798	0.14	-
	4-6 yıl ³	49	8.641				
	7-9 yıl ⁴	45	9.087				
Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	10 yıl ve üzeri ⁵	31	9.951				
	1 yıldan az ¹	9	9.62				
	1-3 yıl ²	63	9.066				
	4-6 yıl ³	49	9.16	4	0,312	0.86	-
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	7-9 yıl ⁴	45	9.008				
	10 yıl ve üzeri ⁵	31	9.02				
	1 yıldan az ¹	9	9.95				
	1-3 yıl ²	63	8.996				
Yeteneğini Kaybetme Korkusu	4-6 yıl ³	49	8.764	4	1,445	0.23	-
	7-9 yıl ⁴	45	9.468				
	10 yıl ve üzeri ⁵	31	8.853				
	1 yıldan az ¹	9	12.012				
TOPLAM SKOR	1-3 yıl ²	63	11.225				
	4-6 yıl ³	49	12.29	4	1,359	0.26	-
	7-9 yıl ⁴	45	11.817				
	10 yıl ve üzeri ⁵	31	11.77				
TOPLAM SKOR	1 yıldan az ¹	9	59.131				
	1-3 yıl ²	63	56.979				
	4-6 yıl ³	49	57.354	4	1,093	0.36	-
	7-9 yıl ⁴	45	57.387				
TOPLAM SKOR	10 yıl ve üzeri ⁵	31	57.55				

Tablo 4 incelendiğinde; futbolcuların ölçek sorularına verdiği cevaplarında futbol yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$).

Tablo 5 Sakatlık Geçmişi Değişkenine Göre Katılımcıların Karşılaştırmaları

Ölçek	Test	Statistic	p
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Mann-Whitney U	3431	0.03
Zayıf Algılanma Kaygısı	Mann-Whitney U	3112	0.01
Acı Çekme Kaygısı	Mann-Whitney U	2964	0.02
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Mann-Whitney U	3012	0.00
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Mann-Whitney U	3837.5	0.00

Yeniden Yaralanma Kaygısı	Mann-Whitney U	3464.5	0.04
TOPLAM SKOR	Mann-Whitney U	1551.5	0.00

Tablo 5 değerlendirildiğinde; yakın zamanda büyük sakatlık geçirilip geçirilmediğine ilişkin sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre yaralanma geçiren futbolcularda daha yüksek düzeyde kaygı durumunun olduğu görülmektedir.

Tablo 6 Sakatlık Süresi Değişkenine Göre Katılımcıların Ölçek Puanlarının Karşılaştırmaları

Alt Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	χ^2	p	Fark
Yeniden Yaralanma Kaygısı	1 aydan az ¹	69	7.387	2	10,89	0,01	1-2 1-3
	1-3 ay ²	97	9.124				
	4 ay ve fazlası ³	31	9.738				
Zayıf Algılanma Kaygısı	1 aydan az ¹	69	7.279	2	9,42	0,04	1-2 1-3
	1-3 ay ²	97	8.888				
	4 ay ve fazlası ³	31	10.245				
Acı Çekme Kaygısı	1 aydan az ¹	69	7.795	2	11,28	0,00	1-2 1-3
	1-3 ay ²	97	8.758				
	4 ay ve fazlası ³	31	9.784				
Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	1 aydan az ¹	69	7.252	2	8,93	0,02	1-2 1-3
	1-3 ay ²	97	8.638				
	4 ay ve fazlası ³	31	9.676				
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	1 aydan az ¹	69	8.068	2	13,56	0,01	1-2 1-3
	1-3 ay ²	97	8.861				
	4 ay ve fazlası ³	31	10.298				
Yeteneğini Kaybetme Korkusu	1 aydan az ¹	69	10.378	2	13,96	0,00	1-2 1-3
	1-3 ay ²	97	12.122				
	4 ay ve fazlası ³	31	13.527				
TOPLAM SKOR	1 aydan az ¹	69	48.159	2	14,62	0,00	1-2 1-3
	1-3 ay ²	97	56.391				
	4 ay ve fazlası ³	31	63.269				

Tablo 6 incelendiğinde ölçek sorularına ilişkin verilen cevaplarda, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sakatlık süresinin artış göstermesi durumunda, sakatlanma kaygısının da yükseldiği saptanmıştır.

Tablo 7 Futbolcuların Mevkilerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	x ²	p	Fark
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Kaleci ¹	18	8.249	4	1,108	0.35	-
	Defans ²	64	8.955				
	Orta Saha ³	58	8.609				
	Hücum ⁴	57	9.052				
Zayıf Algılanma Kaygısı	Kaleci ¹	18	9.573	4	0,873	0.46	-
	Defans ²	64	8.68				
	Orta Saha ³	58	8.557				
	Hücum ⁴	57	8.715				
Acı Çekme Kaygısı	Kaleci ¹	18	8.614	4	0,324	0.80	-
	Defans ²	64	8.595				
	Orta Saha ³	58	8.744				
	Hücum ⁴	57	8.912				
Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Kaleci ¹	18	9.377	4	1,171	0.17	-
	Defans ²	64	9.152				
	Orta Saha ³	58	8.996				
	Hücum ⁴	57	8.554				
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Kaleci ¹	18	9.053	4	0,357	0.80	-
	Defans ²	64	9.424				
	Orta Saha ³	58	9.229				
	Hücum ⁴	57	9.112				
Yeteneğini Kaybetme Korkusu	Kaleci ¹	18	12.944	4	2,870	0.07	-
	Defans ²	64	11.852				
	Orta Saha ³	58	12.145				
	Hücum ⁴	57	11.324				
TOPLAM SKOR	Kaleci ¹	18	57.81	4	0,173	0.53	-
	Defans ²	64	56.659				
	Orta Saha ³	58	56.279				
	Hücum ⁴	57	55.669				

Tablo 7 değerlendirildiğinde; amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin mevkilerine göre değerlendirilmesinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 8 Futbolcuların Sakatlık Türlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Alt Boyutlar	Değişkenler	N	Sıra Ort.	sd	x ²	p	Fark
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Eklem Sakatlıkları ¹	71	8.882	3	11,10	0.00	1-2 2-3 2-4
	Kas-Bağ Sakatlıkları ²	67	10.504				
	Ortopedik Sakatlıkları ³	27	8.926				
	Diğer ⁴	32	7.011				
Zayıf Algılanma Kaygısı	Eklem Sakatlıkları ¹	71	8.914	3	10,53	0.00	1-2 2-3 2-4
	Kas-Bağ Sakatlıkları ²	67	10.348				
	Ortopedik Sakatlıkları ³	27	8.809				
	Diğer ⁴	32	7.372				
Acı Çekme Kaygısı	Eklem Sakatlıkları ¹	71	8.823	3	14,83	0.00	2-3 2-4
	Kas-Bağ Sakatlıkları ²	67	10.537				
	Ortopedik Sakatlıkları ³	27	8.733				
	Diğer ⁴	32	6.84				
Hayal Kırıklığına Uğratma Korkusu	Eklem Sakatlıkları ¹	71	9.087	3	10,21	0.00	1-2 2-3 2-4
	Kas-Bağ Sakatlıkları ²	67	10.283				
	Ortopedik Sakatlıkları ³	27	9.063				
	Diğer ⁴	32	7.94				
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Eklem Sakatlıkları ¹	71	9.139	3	10,66	0.00	1-2 2-3 2-4
	Kas-Bağ Sakatlıkları ²	67	10.615				
	Ortopedik Sakatlıkları ³	27	9.004				
	Diğer ⁴	32	7.499				
Yeteneğini Kaybetme Korkusu	Eklem Sakatlıkları ¹	71	12.108	3	8,76	0.01	1-3 2-3 2-4
	Kas-Bağ Sakatlıkları ²	67	14.099				
	Ortopedik Sakatlıkları ³	27	11.994				
	Diğer ⁴	32	9.747				
TOPLAM SKOR	Eklem Sakatlıkları ¹	71	56.954	3	9,69	0.00	1-2 2-3 2-4
	Kas-Bağ Sakatlıkları ²	67	66.386				
	Ortopedik Sakatlıkları ³	27	56.529				
	Diğer ⁴	32	46.409				

Tablo 8 incelendiğinde amatör futbolcularda sakatlık tipine göre kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Buna göre kas-bağ sakatlıkları geçiren futbolcuların kaygı düzeylerinin, diğer sakatlık türlerine oranla yüksek olduğu saptanmıştır.

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Amatör futbolcularının sporda yaralanma ve sakatlanma kaygılarının bazı demografik özelliklere göre incelendiği araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Futbolcuların yaş değişkenine göre ölçek sorularına verdikleri cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, sportif müsabakalarda yaralanma kaygılarının yaş değişkenine göre farklılaşmadığını belirtilen çalışmalar mevcuttur. Karabulut vd. (2019) taekwondocular üzerinde yaptıkları araştırmada yaş değişkeni ile kaygı düzeyleri arasında bir ilişki kurulamadığını ifade etmişlerdir. Budak (2021) basketbolcular üzerinde yaptığı araştırmasında yaş değişkenine göre sporcularda kaygı düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Özder (2010) de sakatlanma kaygısı ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki kuramamıştır.

Çalışmadaki bulgunun aksini belirten çalışmalar incelendiğinde birçok araştırmada yaş değişkeninin yaralanma kaygısında önemli bir etken olduğunun altı çizilmektedir (Korkia vd. 2004; Burns vd. 2003; Sakallı 2008) Bunun haricinde McGregor ve Rae (1995) ve Namlı vd. (2020) sporcunun yaşının arttıkça yeniden yaralanma kaygı düzeyinin arttığını tespit etmişlerdir. Yine Bağrıaçık ve Açak (2005) benzer sonuçlar elde ettiklerini belirtmişlerdir. Budak vd. (2020) ise zayıf algılanma ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam skorları arasında anlamlı farklılık tespit etmiş, 20 yaş ve üzerindeki sporcularda zayıf algılanma kaygısının diğer yaş grubunda bulunan sporculara göre daha yüksek olduğunu saptamıştır.

Araştırmaya katılan amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin eğitim değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Ancak eğitim düzeyinin arttıkça ölçek puan ortalamalarında düşüş saptanmıştır. Literatürde Budak vd. (2020) Spor Yaralanmasının Kaygı Üzerindeki Etkileri adlı çalışmalarında sporcuların eğitim düzeyleri değişkenine göre sakatlanma kaygıları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edemedikleri çalışma, araştırmanın bu bulgusunu destekler niteliktedir.

Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplarda, spor yapma yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Literatür incelendiğinde spor yapma yaşı değişkeninin araştırıldığı çalışmaların daha çok sürekli ve durumluk kaygı düzeyleri açısından değerlendirildiği saptanmıştır. İlgili çalışmalara göre; spor yaşı ile durumluk kaygı puan ortalamaları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir (Hacıcaferoğlu vd., 2015). Bununla birlikte Aksoy (2019) spor yaşının ilerledikçe, sakatlanma kaygısının arttığını vurgulamaktadır.

Öte yandan futbolda sakatlıkların, futbol oynama yaşına göre değişip değişmediğinin incelendiği araştırmada en fazla sakatlanma oranının 16-20 yıl süreyle futbol oynayanlarda görüldüğü tespit edilmiştir (Çiçek 2019). Oyun deneyimi ile sakatlık oranı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda, oyun deneyiminin arttıkça sakatlanma oranlarının yükseldiğine vurgu yapılmıştır. Bununla birlikte zıt sonuçların elde edildiği araştırmalar da mevcuttur.

Amatör futbolcuların spor yaralanması kaygılarını etkileyen değişkenlerden biri olarak düşünülen, yakın zamanda büyük sakatlık geçirilip geçirilmediğine ilişkin sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bu sonuçlara göre yaralanma geçiren futbolcularda daha yüksek düzeyde kaygı durumunun olduğu görülmektedir. Lazarus, sportif yaralanmayı hiç yaşamamış sporcuların, bu acı tecrübeyi tatmış sporculara göre ağrı konusunda daha az kaygı duyabileceklerini belirtmektedir. Smith ve Smoll (1990) sakatlanma ciddiyetiyle birlikte spor sakatlığı geçmişinin, yaralanma kaygısına etki yapabileceğini aktarmaktadır.

Yakın tarihlerde bireyin başına gelen acı ve tatsız olayların kişilerde akut stres oluşturduğu bilinmektedir. Kaygıyla çok yakından ilgili olan kavramlardan biri olan stresin, sporcularda yeniden sakatlanma kaygısını tetikleyebileceği ve arttırabileceği düşünülmektedir (Dalggleich ve Watts, 1990) Nitekim Cassidy, 2006 yılında yaptığı çalışmasında en az 3 kez sportif yaralanma geçiren üniversite sporcularının, acı çekme kaygı düzeylerinin daha önce hiç yaralanmamış öğrencilere göre yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer sonuçlar, farklı branş sporcularında yaralanma kaygısını inceleyen Tanyeri'nin çalışmasıyla da desteklenmektedir (2019).

Van Gent vd. (2007) yılında erkek atletler üzerinde yaptıkları araştırmalarda sporcuların yaşadıkları geçmiş sakatlıkların, sakatlanma risk faktörünü arttırdığını bunun da kaygıya sebebiyet verebileceğini savunmuşlardır. Bununla birlikte sakatlık geçmişi ile yaralanma kaygısı arasında anlamlı ilişki kurulamayan çalışmalara da rastlamak mümkündür. Steffen vd. (2009) ve Sibold vd. (2011) sportif yaralanmalar ile kaygı oluşumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edememiştir.

Amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin mevkilerine göre değerlendirilmesinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görölmediği tespit edilmiştir ($p>0,05$). Bu sonuçlara göre futbolcuların mevki farklılıklarına karşın benzer kaygıları taşıdıkları ya da taşımadıkları söylenebilir. Alan yazınında etindemir ve Cihan (2019) genç futbolcularda sakatlanma kaygılarını oynadıkları mevkilere göre incelemiş ve gruplar arasında anlamlı farklılık tespit edilemediğini belirtmiştir. Ancak ilgili çalışmada, futbolcular savunma ve hücum oyuncuları şeklinde 2 gruba ayrılmış, bu çalışmadan farklı olarak kaleci-defans-orta saha-hücum oyuncusu gibi sınıflandırmalara tabi tutulmamışlardır.

Literatürdeki alışmalar incelendiğinde, mevkilere göre sakatlık türleri ve yaygınlığının araştırıldığı, birçok çalışmada defans ve orta saha oyuncularının daha çok sakatlandığı (Hagglund 2007), diğer bazı çalışmalarda ise defans ve forvet oyuncularının en çok sakatlık geçiren mevkiler olduğuna ilişkin bulgulara yer verilmektedir (Twizere 2004). Mevkiler arasında sakatlık sayılarının farklılaştığı çalışmalar, modern futbolda her mevkide sakatlık tehlikesi bulunduğunu ve oyuncularında eşit düzeyde kaygı yarattığını düşündürmektedir. iek (2019) ise mevkilere göre spor sakatlıklarından korunma bilgi düzeylerinin değişmediğini tespit etmiştir. Yine Yıldız vd. (2010) da mevkilere göre sakatlanma kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki kuramadıklarını ifade etmektedir.

Sık sık sakatlık ve yaralanmaların yaşandığı futbol branşında, futbolcuları en çok kaygılandırın değişkenlerden biri olarak da geçmişte yaşanan sakatlık süresi değişkeninin önemli olduğu düşünölmektedir. Bu değişkene göre ölçek sorularına ilişkin verilen cevaplarda, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Sakatlık süresinin artış göstermesi durumunda, sakatlanma kaygısının da yükseldiği

saptanmakta bir anlamda sakatlığın ciddiyeti veya süresinin futbolcularda yaralanma kaygılarına etki ettiği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde Budak'ın (2021) çalışmasında, kadın basketbolculardan 1-3 ay arasında sakatlık geçirenlerin, 1 aydan az sakatlık geçmişi olan sporculara göre daha yüksek kaygı düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Yine Aydoğan vd. (2014) uzun süreli tedavi gerektiren sakatlık geçmişi olan sporcularda, yeniden sakatlanma kaygısının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ünver vd. (2020) üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini incelediği araştırmasında, yaşanan sakatlığın ciddi boyutlara ulaşmasının sporcularda ruhsal ve fiziksel olarak olumsuz etkiler yaşattığını belirtmektedir.

Altunkalem (2020) yılında yaptığı çalışmada, sakatlık yaşama süresi değişkeninin zihinsel dayanıklılık seviyesine etki eden değişkenlerden biri olduğunu tespit etmiştir. Tunca (2019) ise milli güreşçilerin sakatlık geçmişleriyle ilgili olumlu ya da olumsuz stres düzeyi arasında bir ilişki kurulamadığı sonucuna ulaşmıştır. Aydoğan (2014) Sakatlık Sırasında ve Tedavi Sonrasında Sporculardaki Psikolojik Değişiklikler adlı tez çalışmasında sporcuların sakatlık sonrasında depresif durumlarının arttığını tespit etmiştir. Bu bulgunun sporcuların tedavi sonrasında eski performanslarını gösterip gösteremeyecekleri konusunda kaygı yaşamalarıyla ilişkili olduğu ifade edilmektedir.

Literatürde sakatlık süresi ile kaygı düzeyi arasındaki diğer çalışmalarda da sakatlanan sporcuların uzun süreli sakatlık yaşamaları sonucunda kimliklerinden yoksun kalma, bir daha aynı seviyede oynayamama, yeniden benzer sakatlanma gibi büyük duygusal travmalar yaşadıkları ve kaygı düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Mankad, Gordon ve Wallman 2009). Petitpas ve Danish'in (1995) yaptığı çalışmada, sakatlık geçse dahi sporcularda tedavi sonrasında kaygı durumunun devam ettiği kaydedilmiştir.

Sporcularda sakatlık kaygısının yanı sıra sakatlık sonrasında sportif öz güvenlerinde de azalmalar beklenebileceği vurgulanmakta hatta tedavi sonrasında dahi kaygı düzeyinin arttığı gözlemlenmektedir (Aydoğan 2014). Spor yaralanmalarına neden olan faktörlerin bir diğeri de psikolojik faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü kaygı ve depresyon durumlarının tetiklediği kontrolsüz ve riskli davranışlar

sporcuların kendi kendilerini sakatlamalarına neden olabilmektedir. Bu nedenle sporcuların psikolojik durumları devamlı kontrol altında tutulmalı ve antrenmanlarda bu sorunlar ortadan kaldırılmalıdır (Kılıç vd. 2012).

Sporcuların karşılaştıkları sakatlık ve yaralanmalarıyla ilgili kaygı düzeyi, müsabaka düzeylerine göre farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin, sağlıklı yaşam için spor yapan bireylerde sakatlık ciddi bir endişe ve kaygı sebebi olmayabilir ancak performans sporcusunun sakatlık ve tedavi süresince kaybedeceği süre, eski performansını yeniden yakalayamama korkusu, başarıdan uzaklaşma korkusu veya maddi kayıpları, sporcularda aşırı stres ve kaygıya neden olabilmektedir (Ergün, 2006). Dolayısıyla sakatlık süresinin artması durumunda, sporcularda stres ve kaygı düzeylerinin de yükseldiği söylenebilir. Petrie (1992) sakatlık riskinin artması ile yüksek sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulmuş, sakatlık sonrası kaybedilen sürenin kaygıyla ilişkili olduğuna vurgu yapmıştır.

Futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerini etkileyen değişkenlerden biri olarak sakatlanma tipinin veya sakatlanma bölgesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmada sakatlanmanın türü ve tipine odaklanılmış, sakatlık bölgelerine göre sınıflandırma yapılmamıştır. İncelenen bulgulara göre; amatör futbolcularda sakatlık tipine göre kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p < 0,05$). Amatör futbolcuların, kas-bağ sakatlıkları geçirmekten duydukları kaygı düzeylerinin, diğer sakatlık türlerine oranla çok yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde yine Ünver vd. (2020) spor sakatlıklarıyla ilgili benzer sınıflandırma yapmış, kas/bağ doku yaralanmalarının sporcularda daha yüksek kaygı düzeylerine sebebiyet verdiğini tespit etmiştir. Bunun sebebi olarak kas-bağ sakatlıklarının daha ciddi bir sakatlık türü olarak görülmesi veya sporcuların bu sakatlık türü ve süreci hakkında geçmişte acı bir tecrübeye sahip olma ihtimalinin altı çizilmiştir. Cassidy de (2006) kronik sakatlık haline gelebilen bu tür sakatlıklarda ağrıya bağlı olarak yüksek düzeyde kaygı duyulabileceğini ifade etmektedir.

Amatör futbolcularda yaralanma kaygısını etkileyen faktörlerin incelendiği araştırmada sonuç olarak;

- Futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir.
- Futbolcuların eğitim düzeyleri değişkenine göre spor yaralanması kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.
- Katılımcıların Spor Yaralanması Kaygı Ölçeğine ilişkin verdikleri cevaplarda, spor yapma yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir.
- Amatör futbolcuların spor yaralanması kaygılarını etkileyen değişkenlerden biri olarak düşünülen, yakın zamanda büyük sakatlık geçirilip geçirilmediğine ilişkin sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yakın zamanda sakatlık geçiren sporcularda, kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Amatör futbolcuların spor yaralanması kaygı düzeylerinin mevkilerine göre değerlendirilmesinde ise istatistiksel açıdan anlamlı farklılık görülmediği tespit edilmiştir.
- Sakatlık süresinin artış göstermesi durumunda, sakatlanma kaygısının da yükseldiği saptanmakta bir anlamda sakatlığın ciddiyeti veya süresinin futbolcularda yaralanma kaygılarına etki ettiği tespit edilmiştir.
- Amatör futbolcularda sakatlık tipine göre kaygı düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Kas-bağ sakatlıkları geçirmekten duydukları kaygı düzeylerinin, diğer sakatlık türlerine oranla çok yüksek olduğu saptanmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre; çalışmanın öneriler şu şekildedir:

- Futbolcularda yaralanma ve sakatlık yaşama kaygısının, sporcularda performans kayıplarına sebep olabileceği görülmektedir. Bu nedenle antrenörlerin, sporcu sakatlıklarında sadece fiziksel performans kayıplarına değil aynı zamanda sakatlanan ve tedavi gören sporcuların zihinsel kayıplarına da odaklanmaları gerekmektedir. Bunun için antrenörlerin bilinçli bir şekilde güncel çalışmaları takip etmeleri ve sporcularına destek olmaları önerilmektedir.

- Ayrıca spor psikolojisindeki tüm gelişmelerin kulüp yöneticilerince takip edilmesi ve antrenörlerin bu hususta eēitim görmelerinin saēlanması sporcular üzerinde ciddi faydalar saēlayacaktır.
- Antrenörlerin, sporcuların kaygı düzeylerini düşürmede yetersiz kaldıkları durumlarda ise spor psikologlarından destek alınması önemli görülmektedir.
- Futbolcuların yaralanma ve rehabilitasyon süreçlerinde psikolojik destek almalarının teşvik edilmesi önerilmektedir. Ayrıca sporcular, spor sakatlıkları konusunda bilinçlendirilmeli ve sakatlanma risklerinin düşürülmesine zemin hazırlanmalıdır.



KAYNAKÇA

- Acar, B. (2021). Örgütsel Öğrenmenin İş Tatminine Etkisi: Demir-Çelik Sektöründe Bir Uygulama (Doctoral Dissertation).
- Ahmed .F.A, Bakeer .H.M, (2014), Hemşirelerin İş Algısı Arasındaki İlişki İşe İlişkin Talep Ve Memnuniyetleri Aile Dengesi, Zagazig Hemşireliği Journal, Vol.10, No.2, 50-66.
- Akobo M. (2016) Öğretmenlerin Performansına İş Yükü, İş Etiği Ve İş Tatmininin Etkisi: Makasar Endonezya'da İslami Temelli Bir Okul Çalışması. Küre. Reklam Araş. J. Manag. Otobüs. Damızlık. 5(7):172–177.
- Aksoy, D. (2019). Spor Yaralanmalarında Tedavi Sonrası Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 89-96.
- Ali S., Farooqi Y.A. (2014) Aşırı İş Yükünün İş Tatmini Üzerindeki Etkisi, İş Tatmininin Çalışan Performansı Ve Çalışan Bağlılığı Üzerindeki Etkisi (Kamu Sektörü University Of Gujranwala Division Örneği) *Int. J. Multidiscip. Bilim Müh.* 5(8):23–30.
- Allen, T. D., & Finkelstein, L. M. (2014). Work–Family Conflict Among Members Of Full-Time Dual-Earner Couples: An Examination Of Family Life Stage, Gender, And Age. *Journal Of Occupational Health Psychology*, 19(3), 376.
- Araslar, A. (2021). İş Yükü İle İş-Yaşam Dengesinin İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. (Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı. Bursa.)
- Arnason, A., Sigurdsson, S. B., Gudmundsson, A., Holme, I., Engebretsen, L. And Bahr, R. (2004). Risk Factors For Injuries İn Football. *The American Journal Of Sports Medicine*, 32(1_Suppl), 5-16
- Astuti R.D., Navi N.A. Aıp Konferans Bildirileri. Cilt 1931. (2018) Çalışanların İhtiyaçlarını Değerlendirmek İçin İş Yükü Analizi Anketi Tasarlama; S. 30027.
- Ataman G. (2001) İşletme Yönetimi. İstanbul: Türkmen Kitabevi.
- Atay, A. (2020). İş Yükü Fazlalığı İle İş Aile Çatışması Arasındaki İlişki: Kamu Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma (Meb Ankara Merkez Teşkilatı Örneğinde) (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji Ana Bilim Dalı, Sivas.
- Atik, A. G. E., & Kozak, M. A. (2016). İş Yükü Algısı Ve İş Yükünün İnsan Kaynakları Yönetiminde Kullanımı: Eskişehir’de Otel İşletmeleri Örneği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(Özel Sayı), 341-366.

- Awang, M.I., Dollard, M.F. Ve Winefield, A.H. (2010) Mesleki Stresin Lay Teorisi Açıklamaları: Malezyalı Bağlam. *Kültürlerarası Yönetim An International Journal* , 17 (2), 135-153.
- Aycan, Z., Eskin, M. (2005). Relative Contributions Of Child- Care, Spousal Support, And Organizational Support İn Reducing Work-Family Conflict For Men And Women: The Case Of Tur- Key. *Sex Roles*, 53 (7/8): 453-471.
- Aydoğan, Z. (2014). Sakatlık Sırasında Ve Tedavi Sonrasında Sporculardaki Psikolojik Değişiklikler. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bağrıaçık, A., & Açak, M. (2005). Spor Yaralanmaları Ve Rehabilitasyon. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Bahr, R., & Holme, I. (2003). Risk Factors For Sports İnjuries—A Methodological Approach. *British Journal Of Sports Medicine*, 37(5), 384-392.
- Başcılar, M., & Taşci, A. (2018). İş Yükü Ve İş Tatmini Arasındaki İlişki: Sosyal Hizmet Uzmanları Üzerine Bir Araştırma, *Iğsaber*,(4): 330-344. Bat, M. And Yalçın, M.(2015). An Evaluation Of Talent Management From An Organizational Perspective: The Case Of Vodafone. *Global Media Journal Tr Edition*, 6(11), 90-111.
- Biddle, B. J. (1986). Recent Developments İn Role Theory. *Annual Review Of Sociology*, 12(1), 67-92.
- Briggs R.B. (2007) Kamu Hizmetinde İşe Alma Sorunları: Nijeryalı Kamu Hizmeti Örneği. *Afr. J. Otobüs. Yönet.* 1(6):142–153.
- Brough, P., O'driscoll, M., Ve Kalliath, T. (2005). The Ability Of Family-Friendly Organizational Resources To Predict Work-Family Conflict And Job And Family Satisfaction. *Stress And Health*, 21, 223-234.
- Budak, H., Sanioğlu, A., Keretli, Ö., Durak, A., & Barış, Ö. Z. (2020). Spor Yaralanmasının Kaygı Üzerindeki Etkileri. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-47
- Budiman Y., Putranto N.A.R. (2015) Pt.'De Çalışanın Planlama İhtiyaçları İçin İş Yükü Analizi. *Batuwangi Putera Sejahtera. J. Otobüs. Yönet.* 4(4):494–500.
- Burke, R. J., & Fiksenbaum, L. (2009). Work Motivations, Satisfactions, And Health Among Managers: Passion Versus Addiction. *Cross-Cultural Research*, 43(4), 349-365.
- Carlson, D. (1999). Personality And Role Variables As Predictors Of Three Forms Of Workfamily Conflict. *Journal Of Vocational Behavior*, 55(2), 236-253.
- Cassidy, C.M. (2006) Development Of A Measure Of Sport İnjury Anxiety: The Sport İnjury Appraisal Scale. Unpublished Doctoral Dissertation. Knoxville: University Of Tennessee.

- Chen T., Wu K., Lin W., Horna W., Shieh C. (2013) Tayvanlı Bir Otel Zincirine Başvuru Yapan Çalışanların İş Durumu Analizine İş Yükü Ve Performans Düzeylerinin Dahil Edilmesi.
- Cotton, J. L., & Tuttle, J. M. (1986) Employee Turnover: A Meta-Analysis And Review With Implications For Research, *Academy Of Management Review*, 11(1), P.55-70.
- Cömert, M. (2009). Okul Yöneticilerinin Ertelemecilik Davranışları, İş Yükleri Ve Kişilik Özelliklerine İlişkin Algıları.
- Çakıcı, A., Özkan, C., & Akyüz, B. H. (2013). İş Yükü Yoğunluğunun, İş Ve Yaşam Doyumuna Etkisi Üzerine Otomotiv İşletmelerinde Bir Araştırma. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(2), 1-26.
- Çarıkcı, İ. H. (2001). Banka Çalışanlarının İş Ve Aile Rollerinin Çatışması Bireysel Ve Örgütsel Boyutları. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetindemir, A., Cihan, H. (2019). Genç Futbolcuların Sakatlanma Kaygılarının Oynadıkları Mevki Ve Takım Statüsü (Amatör-Profesyonel) Bakımından İncelenmesi [Examination Of Young Footballers Injury Anxieties According To Their Team Status (Amateur-Professional) And Positions], *Spor Eğitim Dergisi*, 3 (2), 52-57.
- Çiçek, M. E. (2019). Futbolcularda Görülen Spor Sakatlıklarının Bireysel Faktörler Açısından Değerlendirilmesi (Master's Thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Dalgleish, T., & Watts, F. N. (1990). Biases Of Attention And Memory İn Disorders Of Anxiety And Depression. *Clinical Psychology Review*, 10(5), 589-604.
- Damsgard, E., Thrane, G., Anke, A., Fors, T., & Røe, C. (2010). Activity-Related Pain İn Patients With Chronic Musculoskeletal Disorders. *Disability And Rehabilitation*, 32(17), 1428-1437
- Deery, M. (2008) Yetenek Yönetimi, İş-Yaşam Dengesi Ve Elde Tutma Stratejileri *International Journal Of Contemporary Konaklama İşletmeciliği*, 792-806.
- Dündaş, K. (2008) İş-Yaşam Dengesi: 'Herkes Uyan Tek Bir Çözüm' Yoktur. *Konuları Yönetmek*, 7-8.
- Eğinli, A. T. (2009). Çalışanlarda İş Doyumu: Kamu Ve Özel Sektör Çalışanlarının İş Doyumuna Yönelik Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(3), 35-52.
- Ekenci G. (2009) Spor Tesisleri İşletmesinde Kamu Kuruluşlarının Etkinliği, *M.Ü. Atatürk Eğt. Fak. Spor Bil. Derg.* 2: 86.
- Ekinci H. (2021) İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Görüşlerine Göre İş Yaşam Dengesi İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. (Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri, Ana Bilim Dalı. Antalya.)

- Ergün, N. (2006). Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi. Hipokrat Kitap Evi, Ankara.
- Frone, M.R. (2003) İş-Aile Dengesi. J. C. Quick Ve L. E. Tetrick (Ed.), Handbook Of İş Sağlığı Psikolojisinde (S. 143-162). Washington, Dc: Amerikan Psikoloji Derneği.
- Fugate, N. (2010). The Effect Of Quantitative And Qualitative Workload On Strain Outcomes And Attributions: A Test Of The Demand Control Model. Northern Kentucky University.
- Geurts, S. A., Beckers, D. G., Taris, T. W., Kompier, M. A., & Smulders, P. G. (2009). Worktime Demands And Work-Family İnterference: Does Worktime Control Buffer The Adverse Effects Of High Demands?. Journal Of Business Ethics, 84(2), 229-241.
- Gissane, C., White, J., Kerr, K., & Jennings, D. (2001). An Operational Model To Investigate Contact Sports İnjuries. Medicine And Science İn Sports And Exercise, 33(12).
- Giza, C. C., Griesbach, G. S., & Hovda, D. A. (2005). Experience-Dependent Behavioral Plasticity İs Disturbed Following Traumatic İnjury To The İmmature Brain. Behavioural Brain Research, 157(1), 11-22.
- Goh, Z., İlies, R. Ve Wilson, K.S. (2015) Destekleyici Denetçiler, Çalışanların Günlük Yaşamlarını İyileştirir: Günlük İş Yükünün İş-Aile Çatışması Yoluyla Yaşam Doyumuna Etkisi. Mesleki Davranış Dergisi, 89, 65-73.
- Göde, A. (2019). Hemşirelerin İş Yükü Algısının İş-Aile Çatışması Üzerine Etkisinin İncelenmesi: Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Uygulama Ve Araştırma Hastanesinde Çalışan Hemşireler Üzerinde Bir Araştırma (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Greenhaus, J.C. (2003) İş-Aile Dengesi İle Yaşam Kalitesi İlişkisi. Mesleki Davranış Dergisi, 510-31.
- Güçlü Aylin, “Cerrahi Kliniklerinde Çalışan Hemşirelerin İş Yaşam Kalitesi İle İşten Ayrılma Niyetleri Arasındaki İlişki”, (Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
- Haar, J.M. (2013) Yeni Bir Wlb Ölçüsünün Test Edilmesi: Yeni Zelanda'dan Ebeveyn Ve Ebeveyn Olmayan Çalışanlar Üzerine Bir Araştırma, Uluslararası İnsan Kaynakları Yönetimi Dergisi, 24(17/18), 3305–3324.
- Haar, J.M., Russo, M., Suñe, A. Ve Ollier-Malaterre, A. (2014) İş-Yaşam Dengesinin İş Tatmini Üzerindeki Sonuçları, Yaşam Memnuniyet Ve Ruh Sağlığı: Yedi Kültürde Bir Araştırma. Mesleki Davranış Dergisi, 85(3), 361-373.
- Hacıcaferoğlu, S., Hacıcaferoğlu, B., & Seçer, M. (2015). Halk Oyunları Branşına Katılan Sporcuların Yarışma Öncesi Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler

- Açısından İncelenmesi. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 3(Special Issue 4), 288-297
- Hägglund, M. (2007). *Epidemiology And Prevention Of Football İnjuries (Thesis)* Linköping University Medical Dissertations, Sweden
- Halis, M. (2010). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin İş Güçlüklerinin Örgütsel Bağlılıklarına Etkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 251-266.
- Harpaz, I., & Snir, R. (2003). Workaholism: Its Definition And Nature. *Human Relations*, 56(3), 291-319.
- Hawkins, R. D., Fuller, C. W. (1999). A Prospective Epidemiological Study Of İnjuries İn Four English Professional Football Clubs. *British Journal Of Sports Medicine*. 33(3), 196-203.
- Hawkins, R. D., Hulse, M. A., Wilkinson, C., Hodson, A. And Gibson, M. (2001). The Association Football Medical Research Programme: An Audit Of İnjuries İn Professional Football. *British Journal Of Sports Medicine*, 35(1), 43-47
- Henneberger, F., & Sousa-Poza, A. (2002). Beweggründe Und Determinanten Zwischenbetrieblicher Mobilität: Die Schweiz İn Einer Internationalen Perspektive. *Mitteilungen Aus Der Arbeitsmarkt-Und Berufsforschung*, 35(2), 205-231.
- Herminingsih A., Kurniasih A. (2018) İş Yükü Algıları Ve İnsan Kaynakları Yönetimi Uygulamalarının Çalışanların Tükenmişliğine Etkisi. *Avro. J. Otobüs. Yönet.* 10(21):19–26.
- Higgins, C., Duxbury, L., & Lee, C. (1994). Impact Of Life-Cycle Stage And Gender On The Ability To Balance Work And Family Responsibilities. *Family Relations*, 144-150.
- Hombergh P., Kunzi B., Elwyn G. (2009) Yüksek İş Yükü Ve İş Stresi, Genel Uygulamada Daha Düşük Uygulama Performansı İle İlişkilidir: Hollanda'da 239 Genel Uygulamada Gözlemsel Bir Çalışma. *Sağlık Hizmeti. Araş.* 9(118)::1–8.
- Igbokwe-Ibeto C.J., Agbodike F., Osawe C. (2015) Nijerya Kamu Hizmetinde Çalışma İçeriği Ve Sürdürülebilir Kalkınma Üzerindeki Etkisi. *Singapurlu J. Otobüs. Ekon. Yönet Damızlık*. 4(4):1–16.
- Ildız, G. Ö. (2009). *Proje Yönetimi: İnşaat Firmalarında Proje Müdürlerinin İş Yükü, İş Stresi, İş Tatmini Ve Motivasyon İlişkisi (Doctoral Dissertation, İstanbul Kültür Üniversitesi/Fen Bilimleri Enstitüsü/İNşaat Mühendisliği Anabilim Dalı)*.
- Inegbedion H.E. (2016) Nijerya'da Tüketicilerin İnternet Satın Almaya Yönelik Tutumunu Etkileyen Faktörler. *J. İnternet Ticareti*. 15(4):353–375.

- Inegbedion H.E., Obadiaru E. (2019) Nijerya Telekomünikasyon Endüstrisinde Marka Sadakatini Modelleme. *J. Strateji. İşaret.* 27(7):583–598.
- Ingvarson, L., Kleinhenz, E., Beavis, A., Barwick, H., Carthy, I., & Wilkinson, J. (2005). Secondary Teacher Workload Study Report. *Teacher Workforce And Careers*, 2.
- İngbedion H.E. (2018) Nijerya'da Müşterilerin Elektronik Bankacılığa Karşı Tutumunu Etkileyen Faktörler. *J. İnternet Commer.* 17(4):325–338.
- Junge, A., Rösch, D., Peterson, L., Graf-Baumann, T. And Dvorak, J. (2002). Prevention Of Soccer İnjuries: A Prospective İntervention Study İn Youth Amateur Players. *The American Journal Of Sports Medicine*, 30(5), 652-59
- Kamel, M.I. (2011) Malezya Devlet Üniversitesinde Rol Stresinin Psikolojik Gerginlik Üzerindeki Zaman İçinde Etkileri *Academics. International Journal Of Business And Social Science* , 2 (9), 154-161.
- Kara, F. M., & Gücal, A. Ç. (2016). Akademik Personellerde İşkolikliğin Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-Büsbid*, 1(1).
- Karabulut, E. O., & Sevde, M. V. (2019). Taekwondocuların Durumluk Ve Sürekli Kaygılarının Müsabaka Performansı Ve Yaralanma Durumu İle İlişkisi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 47-54.
- Karaca, A., Sayan, İ., Emül, E. (2021) Sağlık Çalışanlarında Merhamet Yorgunluğunun İşten Ayrılma Niyetine Etkisi. *İstanbul: Eğitim Yayınevi.*
- Karadağ, M., & Cankul, İ. (2015). Hemşirelerde Zihinsel İş Yükü Değerlendirmesi. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(1).
- Karakaş, A., & Tezcan, N. S. (2019). The Relation Between Work Stress, Work-Family Life Conflict And Worker Performance: A Research Study On Hospitality Employees. *European Journal Of Tourism Research*, 21, 102–118.
- Karakoç. G. (2021), "Algılanan İş Güvencesizliğinin İş Motivasyonu Ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi", *Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü/İşletme Ana Bilim Dalı.*
- Keser, A. (2005) The Relationship Between Job And Life Satisfaction İn Automobile Sector Employees, *İş-Güç Endüstri İlişkileri Ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 7 (2), Ss. 52-63
- Keser, A. (2006). Çağrı Merkezi Çalışanlarında İş Yükü Düzeyi İle İş Doymu İlişkisinin Araştırılması. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (11), 100-119.
- Korkmaz, O., & Erdoğan, E. (2014) İş Yaşam Dengesinin Örgütsel Bağlılık Ve Çalışan Memnuniyetine Etkisi. *Ege Academic Review*, 14(4).

- Korkmazer, F. (2018) İş Yükü Fazlalığı Algısının Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkisi: İş- Aile Çatışmasının Aracı Rolü. Doktora Tezi. (İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Malatya)
- Koz M Ve Ersöz G, (2010). Spor Yaralanmalarının Önlenmesinde Fiziksel Kassal Uygunluğun Önemi, Ortopedi Ve Travmatoloji Özel Dergisi, 3: 1.
- Kulaklıkaya, K. (2013). İşkoliklik, Tükenmişlik Sendromu Ve İş Yükü Algısı Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Kurt, İ. (2018). İşkolikliğin İş-Aile Çatışması Üzerindeki Etkisi: Avukatlar Üzerine Bir Araştırma (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Yönetim Ve Organizasyon Bilim Dalı, Konya.
- Küçükusta, D. (2007) Konaklama İşletmelerinde İş-Yaşam Dengesinin Çalışma Yaşamı Kalitesi Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. (Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.)
- Lea V.M., Corlett S.A., Rodgers R.M. (2012) İş Yükü Ve Serbest Eczacıların İş Tatmini Ve Stresi Üzerindeki Etkisi: Literatürün Gözden Geçirilmesi. Int. J. Ecz. Pratik Yapın. 20(4):259-271.
- Liu H.L., Lo V. (2018) Tayvanlı Muhabirler Arasında Entegre Bir İş Yükü, Özerklik, Tükenmişlik, İş Tatmini Ve İşten Ayrılma Niyeti Modeli. Asya J. Komün. 28(2):153-169.
- Lockwood, R.N. (2003) Work/Life Balance Challenges And Solutions, Usa, Society For Human Resource Management.
- M. William H. (1982). Some Unanswered Questions İn Turnover And Withdrawal Research. Academy Of Management Review, 7(1), P.111-116.
- Mayasari M., Gustomo A. Cv.Saswco Perdana (2014) Üzerinde İş Yükü Analizi. J. Otobüs. Yönet. 3(6):673-681.
- Mayasari M., Gustomo A. Cv.Saswco Perdana (2014) Üzerinde İş Yükü Analizi. J. Otobüs. Yönet. 3(6):673-681.
- Mcbain, K., Shrier, I., Shultz, R., Meeuwisse, W. H., Klügl, M., Garza, D., & Matheson, G. O. (2012). Prevention Of Sport İnjury I: A Systematic Review Of Clinical Science Research. British Journal Of Sports Medicine, 46(3), 174-179.
- Mcgregor, J. C. And Rae, A. (1995). A Review Of İnjuries To Professional Footballers İn A Premier Football Team (1990-93). Scottish Medical Journal, 40(1).
- Misafir, D. (2002) İş Yaşam Dengesi Çalışmasına Bakış Açılıarı. Sosyal Bilimler Bilgisi, 255.

- Mutlu, T.O. (2009). Spor İşletmelerinde Öğrenen Organizasyon Uygulamalarının Örgütsel Performansa Etkisi. Doktora Tezi. (Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı. Ankara)
- Naithani, P. (2010) Overview Of Work-Life Balance Discourse And Its Relevance In Current Economic Scenario Asian Social Science, 6(6):148-155.
- Namlı, S., & Buzdağlı, Y. (2020) Aktif Sporcuların Yaralanma Sonrası Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 25(4), 469-480.
- Nergiz, T. (2015). Demografik Faktörlerin İş Aile Çatışması Üzerindeki Etkileri; Bahçelievler İlçe Emniyet Müdürlüğü Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı.
- Nicklaus, A.L. (2007) Rol Belirsizliği, Rol Çatışması, İk'nın İşe Bağlılığı Arasındaki Karmaşık İlişki Yöneticiler Ve Shrm'nin Uygulanması. Hollanda: Universiteit Maastricht.
- Niedhammer, I., David, S., & Degioanni, S. (2006). Association Between Workplace Bullying And Depressive Symptoms In The French Working Population. Journal Of Psychosomatic Research, 61(2), 251-259.
- Nielsen, A.B. And Yde, J. (1989). Epidemiology And Traumatology Of İnjuries İn Soccer. American Journal Sports Medicine, 17(6), 803–07
- Nwinyokpugi P. (2018) Nijerya Bankacılık Sektöründe İş Yükü Yönetimi Stratejileri Ve Çalışan Verimliliği. Int. J. Innov. Araş. Geliştirici. 7(1):286–293.
- Olmedilla, A., Rubio, V. J., Fuster-Parra, P., Pujals, C., & García-Mas, A. (2018). A Bayesian Approach To Sport İnjuries Likelihood: Does Player's Self-Efficacy And Environmental Factors Plays The Main Role?. Frontiers İn Psychology, 9, 1174.
- Ömer, M.K. (2013) Standart Olmayan İş Düzenlemeleri Ve Duygusal Bağlılık: İş-Yaşam Dengesinin Aracı Rolü. Procedia-Sosyal Ve Davranış Bilimleri, 107, 4-12.
- Özder, R. (2010), Dünya Askeri Pentatlon Şampiyonasına Katılan Erkek Sporcuların Yaşadıkları Sakatlıklar Ve Sakatlığa Bağlı Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Özkul, R. (2014). Ortaokul Öğretmenlerinde İş-Aile Çatışması Ve Yaşam Doyum Düzeyleri. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Özmete, E., & Eker, I. (2013). İş-Aile Yaşamı Çatışması İle Başa Çıkmada Kullanılan Bireysel Ve Kurumsal Stratejilerin Değerlendirilmesi. Sosyal Güvenlik Dergisi, 3(1), 19-49.

- Öztürk, D. (2019). Zihinsel İş Yükü Ve Örgüt Sağlığı İlişkisi Üzerine Nitel Bir Çalışma: Araştırma Üniversiteleri Örneği.
- Özyolcu, E. (2015). Eğitim Yönetimi Temelinde Öğretmenlerin Ve Yöneticilerin Aşırı İş Yükü, Tükenmişlik Ve Sosyal Destek Durumlarının İncelenmesi. Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Petrie, T.A. (1992). Psychosocial Antecedent Of Athletic Injury. The Effects Of Life Stress And Social Support On Female Collegiate Effects Of Life Stress And Social Support On Female Collegiate Gymnasts. Behavioral Medicine, 18, 127-138.
- Portoghese I., Galletta M., Coppola R.C., Finco G., Campagna M. (2014) Sağlık Çalışanları Arasında Tükenmişlik Ve İş Yükü: İş Kontrolünün Düzenleyici Rolü. Saf. Sağlık Çalışması. 5(3):152–157.
- Qureshi M.I., Iftikhar M., Abbas S.G. (2013) İş Stresi, İş Yükü, Çevre Ve İşten Ayrılma Niyetleri Arasındaki İlişki: Ne Biliyoruz, Ne Bilmeliyiz. Dünya Başvurusu Bilim J. 23(6):764–770.
- Rahim M.S., Saat N.Z.M., Aishah H.S. (2016) Kuala Lumpur'daki Biyomedikal Bilimleri Öğrencileri Arasında Akademik İş Yükü Ve Stres Düzeyi Arasındaki İlişki. J. Uygulama Bilim. 16(1):108–112.
- Rajan D. (2018) Ağır İş Yüklerinin Olumsuz Etkileri: Sıhhi Tesisat Çalışanları Arasında Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Sosyal. Int. J. 2(6):465–474.
- Sakallı, F.M.H., (2008). Sporda Sporcuların Yaralanması Ve Risk Faktörleri. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 3: 143-154.
- Sayers, R. (2007) X'ten Y'ye Doğru Kadro Kütüphane Yönetimi, 474-487.
- Scholarios, D. (2004) İş-Yaşam Dengesi Ve Yazılım Çalışanı. İnsan Kaynakları Yönetimi Dergisi, 54-74.
- Serarslan M. Z. Ve Kepoğlu A. (2009) Spor Örgütlerinde Toplam Kalite Yönetimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Shah, S.S., Jaffari, A.R., Aziz, J., Ejaz, W., Ul-Haq, I., & Raza, S.N. (2011) Interdisipliner Journal Of Contemporary İşletmede Araştırma.Uluslararası Araştırma Merkezi , 3 (4), 1-986.
- Sibold, J., Howard, A. Ve Zizzi, S. (2011). A Comparison Of Psychological And Orthopedic Data İn İnjured College Athletes: A Novel Application Of Hurdle Regression. Athletic Insight, 3/2, 153-164.
- Sirgy, M. J., Efraty, D., Siegel, P., & Lee, D. (2001). A New Measure Of Quality Of Work Life (Qwl) Based On Satisfaction And Spill-Over Theories. Social Indicators Research, 55(3), 241-302.
- Smith, R.E. Ve Smoll, F.L. (1990). Sport Performance Anxiety: Handbook Of Social And Evaluation Anxiety. New York, 417-454.

- Sravani A. (2018) Hastane Personelinin Çalışan İş Yükünün Dağılımını Yönetmek. *Ijrd J. Otobüs. Yönet.* 4(1):40–50.
- Steffen, K., Pensgaard, A. M., & Bahr, R. (2009). Self-Reported Psychological Characteristics As Risk Factors For İnjuries İn Female Youth Football. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science İn Sports*, 19(3), 442- 451.
- Şirin, M. S. (2019). Ağır İş Yükü İle İş-Aile Çatışması Arasındaki İlişki Ve Bu İlişkide Yönetici Desteğinin Aracılık Rolü (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Tanyeri, L. (2019). Farklı Branş Sporcularında Yaralanma Kaygısının İncelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 577-591.
- Tosun, K. (1990) İşletme Yönetimi. Ankara: Savaş Yayınları.
- Tremblay, M. (2004). The Need For Directly Measured Health Data İn Canada. *Canadian Journal Of Public Health*, 95(3), 165.
- Twizere, J. (2004). Epidemiology Of Soccer İnjuries İn Rwanda: Need For Physiotherapy Intervention (Thesis) Department Of Physiotherapy, University Of The Western Cape, Rwanda
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ., & Arslan, H. (2020). Üniversite Takımlarında Yer Alan Sporcuların Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 400-410.
- Van Den Bossche R., Vanmechelen K., Broeckhove J. (2010) Ieee 3. Uluslararası Bulut Bilişim Konferansı. 2010. Son Teslim Tarihi Kısıtlı İş Yükleri İçin Hibrit İaas Bulutlarında En Uygun Maliyetli Zamanlama; S. 228–235.
- Van Gent, R. N., Siem, D., Van Middelkoop, M., Van Os, A. G., Bierma-Zeinstra, S. M. A., & Koes, B. W. (2007). Incidence And Determinants Of Lower Extremity Running İnjuries İn Long Distance Runners: A Systematic Review. *British Journal Of Sports Medicine*, 41(8), 469-480.
- Varışlı, N. (2019). Örgütsel Bağlılık Ve İş Tatmininin İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Ankara İlindeki Beş Yıldızlı Konaklama İşletmelerinde Bir Uygulama.
- Varol, Fatih (2010). “Örgütsel Bağlılık Ve İş Tatmininin İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkisi: Konya İli İlaç Sektörü Çalışanları Üzerine Bir Uygulama”, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Wallace, J. E. (1999) Work-To-Nonwork Conflict Among Married Male And Female Lawyers, *Journal Of Organizational Behavior*, 20, Ss. 797-816.
- Weigl, M., Müller, A., Vincent, C., Angerer, P., & Sevdalis, N. (2012). The Association Of Workflow İnterruptions And Hospital Doctors' Workload: A Prospective Observational Study. *Bmj Quality & Safety*, 21(5), 399-407.

- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial Antecedents Of Sport İnjury: Review And Critique Of The Stress And İnjury Model'. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 10(1), 5-25.
- Xiaoming Y., Ma B.J., Chang C. (2014) İş Yükünün Sağlık Personelinin Tükenmişlik Ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkileri. *J. Etno-Med.* 8(3):229–237.
- Yıldız, M., Demirkan, A.Ç., Yıldırım, Y., Yıldırım, İ., Ocak, Y. (2010), Afyonkarahisar İli Amatör Futbol Takımlarında Oynayan Sporcularda Görülen Sakatlanma Sıklıkları Ve Nedenlerinin Araştırılması, *International Journal Of Science And Research (Ijsr)*, Volume 2 No 2.
- Yılmaz, Ş. E. (2011). Orta Öğretim Kurumlarındaki Öğrencilerin (14-17 Yaş) Spor Yaralanma Sıklıkları, Risk Faktörleri Ve Oluşum Şekillerinin İncelenmesi:(Burdur İli Örneği)
- Yiğit, S.(2018) Kadın Çalışanlarda Yaşanan İş-Aile Çatışması Ve Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişki: Burdur/Bucak Örneği (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi Ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Isparta.

