



## ARAŞTIRMA

F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg.  
2011; 25 (3): 125 - 131  
http://www.fusabil.org

### Halı Sahada Futbol Oynayanların Yaralanma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi

**Mikail TEL**

Fırat Üniversitesi,  
Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksek Okulu,  
Elazığ, TÜRKİYE

Futbol, Dünya'da en fazla ilgi duyulan bir spor dalıdır. Milyonlarla ifade edilecek sayıda bireyler bu spor branşını aktif olarak yapmaktadırlar. Tüm spor branşlarında olduğu gibi halı sahalarda ki futbol oyununda da bazı yaralanmalar görülmektedir. Araştırmanın amacı da halı sahalarda futbol oynayan bireylerin yaş, spor yapma, sağlıklı yaşam ve yaralanma durumları incelenmiştir. Bu araştırma, Elazığ ilinde halı sahada futbol oynayan 130 kişiye anket uygulanmak suretiyle yapılmıştır. Verilerin analizinde SPSS programından faydalanılmıştır.

Halı sahaya devam edenlerin %63.1' nin 30 yaş altı olduğu belirlenmiştir. Sağlık yönünden kendilerini iyi hissettikleri ayrıca sigara ve alkol kullanma oranlarının düşük olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılanların %51.5' nin aktif olarak spor yaptıkları, %23.3' nun ise halen yapmaya devam ettikleri görülmüştür. Araştırmada futbol öncesi ısınma hareketlerini yapmayanların ve yetersiz ısınma yapanların oranı yüksek görülmüştür. Araştırmaya katılanların %59.2' nin 1-2 kez yaralandıklarını, yaralandıkları bölgenin ise alt ekstremiteler de görüldüğü, yaralanmalarına konulan teşhisinde burkulma, ezilme-şişme ve çekme olduğu belirlenmiştir. Yaralanma nedenleri arasında rakip sporcu, yetersiz ısınma ve zemin yüksek oranlarda olduğu görülmüştür. Önceden spor yapan bireylerin, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek oranlarda ısınma hareketi yaptıkları belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Halı saha, futbol, futbol ve yaralanma.

#### An Investigation of Some Variables in Injured Individuals Who Play Football on Synthetic Football Fields

Football is the sport which takes the most attention in the world and millions of individuals practising it actively. Besides the fact of this interest, there may be some injuries in football playing. As all sport branches, there are some injuries in football playing at synthetic pitches too. The purpose of this investigation is to analyse the ages of individuals who plays football at synthetic football fields, healthy life and their injury statuses. The investigation is carried out according to the survey results of a number of 130 individuals who play football on synthetic football fields in Elazığ province. Analyses of the data was performed using SPSS programme.

It is observed that, 63,1% of the individuals who play football on synthetic football fields were under age of 30. Rate of smokers and individuals who uses alcohol are low in this classification. It is also observed that, 51,5% of the individuals in this research were actively participating on sports in the past and 23,3% of them are still having sport activities. According to this investigation the rate of individuals who did not have warm-up exercises or had insufficient warm-up exercises were low. Of the individuals participated in this study, 59,2% were injured for 1 to 2 times and injured body parts inferior extremities in the majority of the cases. Injuries diagnosed as buckling, contusion and traction. The opponent sportsmen, insufficient warm-up exercising and playing on synthetic field were the causes of injuries. The individuals previously engaged in sport activities were determined to be having more warm-up exercises than individuals who were not involved in sports actively.

**Key Words:** Synthetic pitches, football, football and injury.

**Geliş Tarihi :**13.10.2011  
**Kabul Tarihi :** 29.01.2012

#### Yazışma Adresi Correspondence

**Mikail TEL**  
Fırat Üniversitesi,  
Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksek Okulu,  
Elazığ-TÜRKİYE

mtel@firat.edu.tr

#### Giriş

Sporun, özellikle de futbolun toplumdaki önemi bugün çok büyük boyutlara ulaşmış, oynayanları ve izleyenleri ile büyük kitleleri etkisi altına almıştır. Futbol, profesyonel, amatör, lisanslı ve lisanssız sporcuları ile ülkemizde ve Dünya'da en çok yapılan spor branşıdır. Dünya çapında 40 milyonun üzerinde kişi futbol oynamaktadır (1). Bu sporu izleyenlerin sayısı, kesin olmamakla birlikte milyarlarla ifade edilmektedir. Futbol, günümüz Dünya'sın da en popüler spor dalıdır. Futbol, günümüzde sokaktaki vatandaştan en üst düzey kamu yöneticilerine kadar hemen hemen herkesin gündeminde bulunmaktadır (2). Futbol, diğer spor dalları içerisinde, üzerinde en çok konuşulan ve taraftarı sürekli artan bir spor branşı durumdadır (3).

Futbola olan bu ilgiden dolayı spor bilimcileri ve özel müteşebbisler tarafından bu sektörde çeşitli planlamalar ve yenilikler yapılmıştır. Futbol izlenmesi kadar oynanmasında zevk veren bir spor dalıdır. Artan şehirleşme ile birlikte spor yapacak boş

arazilerin azalması, spor tesislerine ulaşmak ve bu tesislerden istifade etmek güçleşmiştir. Burada devreye halı sahalar girmeye başlamıştır. Halı saha "Futbol oynamak üzere zemini halı vb. özel bir maddeyle kaplı ve etrafı tel örgüyle çevrili alan" olarak tanımlanmaktadır(4). Bu tesislerin çoğu özel müteşebbisler tarafından işletilmektedir. Spor severler bu tesislere yönelerek haftada birkaç kez futbola olan özlemini burada gidermektedir. Türkiye'de amatör sporcuların futbol oynamayı istediklerinde akıllarına ilk gelen yer halı sahalardır (5).

Futbol, izlenmesi kadar oynanması zevkli bir spor dalıdır. Bireylerin bu merakını gidermek, çim üzerinde futbol oynamak, çimlerin bakımının zor olması nedeniyle sentetik çim üretilmesi yoluna gidilmiştir. 1970'li yıllarda adına "halı saha" dediğimiz ilk sentetik çim üretilmiştir. İlk İngiltere de başlamış Hollanda, Avrupa' ya ve Dünya' ya yayılmıştır. İtalya' da bugün 15.000 sentetik çim saha futbolseverlerin hizmetine sunulmuştur (6).

Halı saha ülkemizde de hemen tüm illerde ve hatta ilçelerde binlercesi ile sporcuların hizmetindedir. Ülke genelinde yaklaşık 12 bin halı saha bulunmaktadır. Futbol federasyonu tarafından organize edilmeye başlayan halı saha ligi başlamıştır. Bu lige 6400 takım, 50 binin üzerinde oyuncunun katılması hedeflenmektedir. Yine bu müsabakalara katılacak olan amatör sporculara H.İ.F. (herkes için futbol) lisansı verilecektir (5).

Sportif aktivitelere katılan bireylerde farklı düzeylerde yaralanma olayı görülmektedir. Hiçbir spor branşı tamamen risksiz olmamaktadır (7). Sportif faaliyetlere katılan bireylerde farklı düzeylerde yaralanma riski vardır. Futbolda yaralanma riski yüksek olan spor branşlarından biridir (8). Son yıllarda sayıları hızla artan halı sahalarda da spor yaralanmalarının sıklıkla görüldüğü belirlenmiştir (9).

Spor yaralanmalarının oluşumunda hem bireysel hem de çevresel faktörler ayrı ayrı etkili olmaktadır. (10). Futbol branşında diğer spor dallarında olduğu gibi yaralanmada etkili birçok risk faktörü vardır. Bu risk faktörleri çevresel ve bireysel olarak iki kategoriye ayrılmaktadır (1).

Bireysel faktörler; yaş, anatomik yapı, fiziksel uygunluk, aşırı hırs, ısınma, disiplinsizlik bireysel faktörler olarak sıralanabilir. Zemin, ayakkabı, koruyucu malzeme, iklim, antrenör, hakem, rakip sporcu ise başlıca çevresel faktörler arasındadır (10).

Rakibin müdahalesine bağlı düşmeler, futbol yaralanmalarının en önemli nedenleri arasında yer almaktadır. (10). Düşmenin yaralanmaya yol açmayacak şekilde yapılması, yaralanma olasılığını büyük ölçüde azaltacaktır.

Halı sahalarda futbol severlerin devam ettiği bir spor alanıdır. Ve bu alanlara ilgi devam etmektedir. Bu araştırmada halı sahaya devam eden bireylerin bazı özellikleri, sağlıklı yaşam konusunda görüşleri ve halı sahada yaralanma durumları incelenmiştir. Yaralanmaların sıklığı, anatomik bölgeleri, nedenleri,

ısınma hareketleri yapma durumları gibi başlıklar incelenmeye çalışılmıştır.

## Gereç ve Yöntem

**Araştırmanın modeli:** Bu araştırma, halı sahalarda futbol oynayan bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerini ve yaralanma durumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırma, tarama modelinde olup, betimsel bir nitelik arz etmektedir.

**Araştırmanın Evren ve Örnekleme:** Araştırmanın evrenini, Elazığ il merkezinde bulunan özel sektöre ait 8 halı sahada futbol oynayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini seçmek için haftanın her bir günü farklı bir halı sahaya gidilerek örneklem grubu seçilmiştir. Araştırma ankete katılmak isteyen toplam 130 kişiden oluşmuştur.

**Veri Toplama Aracının geliştirilmesi ve analizi:** Araştırmada veriler anket formuyla elde edilmiştir. Anket formu, yerli ve yabancı literatür taranıp, uzman görüşleri de dikkate alınarak hazırlanmıştır.

**Verilerin Toplanması ve Analizi:** Araştırmada veriler anket formuyla elde edilmiştir. Verilerin analizinde SPSS (Statistik Packet For Social Sciences 12.0) programından faydalanılmıştır.

Halı sahada futbol oynayanların sağlık ve sosyal yaşamlarına ilişkin genel görüşlerini belirlemek amacıyla verilerin analizinde % ve frekans kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılanların yaş ve lisanslı futbol oynama durumlarına göre fark olup olmadığını belirlemek amacıyla ki kare testi kullanılmıştır.

## Bulgular

Bu bölümde, araştırma sonuçlarına ilişkin elde edilen bulgular tablolar halinde sunulmuş ve değerlendirilmiştir.

**Araştırmaya Katılanların Yaş Durumlarına Göre Dağılımı:** Araştırmaya katılanların yaş durumlarına göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo1.** Araştırmaya katılanların yaş durumlarına göre dağılımı.

Yaş	n	%
20 ve altı	40	30.8
21-30	42	32.3
31-40	25	19.2
41 ve üstü	23	17.7
Toplam	130	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılanların %30.8 inin 20 yaş altı, %32.3 nin de 21-30 yaş arası olduğu görülmektedir. Yine %19.2 sinin 31-40 yaşları arası % 17.7 sinin de 41 ve üstü yaşlarda olduğu görülmektedir. Buradan halı sahalarda futbol oynayan bireylerin %63.1 nin 30 yaş altı olduğu görülmüştür. Yapılan bir araştırmada amatör ve profesyonel olarak

futbol oynayan bireylerin yaş ortalamaları 26 olarak belirlenmiştir (11). Yine yapılan başka bir araştırmada halı sahaya devam eden bireylerin yaşları 15-47 yaşları arası olarak ortalama ise 34 yaş olarak bulunmuştur (6). Yine futbol yaralanmalarından dolayı hastaneye başvuran 263 kişinin yaş ortalaması %20.8 olarak belirlenmiştir (12). Yaş, sportif aktivitelere katılmada bir etkidir. Yaş ilerledikçe sportif aktivitelere katılma oranlarında bir azalma olduğu görülmektedir.

**Araştırmaya Katılanların Sigara İçme Durumlarına Göre Dağılımı:** Araştırmaya katılanların sigara içme durumlarına göre dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Araştırmaya Katılanların Sigara İçme Durumlarına Göre Dağılımı

Sigara içme durumları	n	%
Hayır	72	55.4
Günde 3-5 tane	23	17.7
Günde 1 paket	29	22.3
Günde 1 paketten fazla	6	4.6
Toplam	130	100

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılanların sigara kullanma oranlarına bakıldığında %55.4 ünün sigara kullanmadıkları, günde 3-5 tane içenlerin oranı % 17.7 olarak görülmektedir. Günde bir paket ve günde bir paketten fazla içenlerin oranı da %26.9 olarak görülmektedir. Toplumumuzda sigara alışkanlığı her yaş grubunda insanlarda sıklıkla görülmektedir. Türk toplumunda sigara içme oranı yüksek olarak görülmektedir (13). Yapılan bu araştırmada halı sahada futbol oynayan bireylerden sigara içenlerin oranı Türkiye ortalamalarından daha düşük oranlardadır. "Sigara ile Savaşanlar Vakfı"nın yaptığı araştırmaya göre Türkiye genelinde 26 milyon civarında sigara içicisinin bulunduğu belirtilmiştir. Bunun 22 milyonu 19 yaş ve üstü, 4 milyonu ise 13-19 yaş arası gençler ve çocuklar olarak ifade edilmiştir. 2004 yılında yapılan araştırmada 18-25 yaş arası üniversite öğrencisinin sigara içme oranı yüzde 50 olarak görülmüştür (13).

**Araştırmaya Katılanların Alkol Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı:** Araştırmaya katılanların alkol kullanma durumlarına göre dağılımı Tablo 3' de verilmiştir.

**Tablo 3.** Araştırmaya katılanların alkol kullanma durumlarına göre dağılımı.

Alkol kullanma durumları	n	%
Hayır	97	74.6
Yılda birkaç kez	19	14.6
Ayda bir	8	6.2
Sıklıkla	6	4.6
Toplam	130	100

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılanların alkollü içki içme oranlarına bakıldığında alkol kullanmayanların oranı %74.6 olarak görülmekle birlikte,

yılda birkaç kez kullananların oranı %14.6 olarak görülmektedir.

Türkiye' de kişi başı içki tüketimi 1.4 litre olarak görülmekle birlikte bu oran Avrupa ülkelerinde 10 litre olarak belirlenmiştir. Türkiye'de nüfusun %65 nin dini inançlar, sağlık ya da diğer faktörler nedeniyle içki içmedikleri belirtilmiştir (14).

**Araştırmaya Katılanların Sağlık Durumları İle İlgili Görüşleri:** Araştırmaya katılanların sağlık durumları ile ilgili görüşleri Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.** Araştırmaya katılanların sağlık durumları ile ilgili görüşleri.

Sağlık durumları	n	%
Çok iyi	32	24.6
İyi	78	60.0
Orta	14	10.8
Kötü	4	3.1
Çok kötü	2	1.5
Toplam	130	100

Tablo 4 incelendiğinde halı sahada futbol oynayan bireylerin kendilerini sağlık yönünden %84.6 yüzdesi ile "çok iyi ve iyi" hissettiklerini belirtmişlerdir. "Orta" düzeyde sağlıklı olanların oranı % 10.8, sağlık yönünden kendilerini "çok kötü, ve kötü" hissediyorum diyenlerin yüzdesi de %4.6 olarak görülmektedir. Spor yapan bireyler sağlık yönünden kendilerini iyi gördükleri ve iyi hissettikleri belirlenmiştir. Sporun insan sağlığı üzerinde fiziksel, psikolojik ve sosyal etkileşim olmak üzere etkileri görülmektedir.

**Araştırmaya Katılanların Aktif Olarak Spor Yapma Durumları:** Araştırmaya katılanların aktif olarak spor yapma durumları Tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.** Araştırmaya katılanların aktif spor yapma durumları.

Aktif spor yapma durumu	n	%
Hiç yapmadım	32	24.6
Önce oynamıştım	67	51.5
Halen yapıyorum	31	23.8
Toplam	130	100

Halı sahada futbol oynayan bireylerin herhangi bir spor branşını aktif olarak yapıp yapmadığına bakıldığında araştırmaya katılanların %51.5' nin "önce oynamıştım" herhangi bir spor branşı ile ilgilendikleri görülmüştür. Araştırmaya katılanların "hiç yapmadım" diyenlerin oranı %24.6 olarak görülürken halen aktif olarak herhangi bir spor branşını yapanların oranı %23.3 olarak belirlenmiştir.

**Araştırmaya Katılanların Maça Başlamadan Önce Isınma Hareketleri Yapma Durumları:** Araştırmaya katılanların maça başlamadan önce ısınma hareketleri yapma durumlarına göre dağılımı Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.** Araştırmaya Katılanların Maça Başlamadan Önce Isınma Hareketleri Yapma Durumları

Maça başlamadan önce ısınma hareketleri yapma durumları	n	%
Yapmıyorum	16	12.3
5 dakikadan az	42	32.3
6-10 dakika	55	42.3
11-15 dakika	15	11.5
16 dakika ve üzeri	2	1.6
<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Tablo 6 incelendiğinde maça başlamadan önce hiç ısınma hareketi yapmıyorum diyenlerin oranı %12.3, 5 dakikadan az yapanlar %32.3, 6- 10 dakika yapanlar %42.3, 11-15 dakika yapanlar %11.5 ve 16 dakika ve üzeri ısınma hareketi yapıyorum diyenler %1.5 olduğu görülmektedir.

Egzersize başlamadan önce ısınma hareketlerinin yapılması muhtemel yaralanmaları engelleyecektir. Yapılan araştırmalar antrenman esnasındaki esneklik çalışmalarının kas ve tendon sakatlıklarını azaltacağını göstermiştir (9). Isınma süresi yaş, iklim gibi bazı özelliklere göre değişse de yeterli ısınma en az 10 dakika olması gerekmektedir. Tablo 6'da 10 dakika ve üzeri ısınma hareketi yapanların oranı sadece % 13 olarak görülmektedir. Araştırmaya katılanların 6-10 dakika gibi az bir süre ısınma hareketi yaptıkları görülmektedir. Yapılan bir araştırmada sporcuların %88.8' nin yetersiz ısınma yaptıkları, %8' nin de ancak yeterli bir ısınma yaptıkları belirlenmiştir (6).

**Araştırmaya Katılanların Halı Sahada Yaralanma Durumlarına Göre Dağılımı:** Araştırmaya katılanların halı sahada yaralanma durumlarına göre dağılımı Tablo 7' de verilmiştir.

**Tablo 7.** Araştırmaya katılanların halı sahada yaralanma durumlarına göre dağılımı.

Yaralanma durumları	n	%
Hiç yaralanmadım	35	26.9
1-2 kez	77	59.2
3-4 kez	12	9.2
5-6 kez	4	3.1
7 ve üzeri	2	1.6
<b>Toplam</b>	<b>130</b>	<b>100</b>

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya katılanların halı sahada yaralanma durumlarına bakıldığında "hiç yaralanmadım" diyenler %26.9 olarak görülmektedir. 1-2 kez yaralananların oranı %59.2, 3-4 kez yaralananların oranı %9.2 olarak görülmektedir. Spor aktivitelerine katılan bireylerde farklı sayılarda yaralanma olabilir. Araştırmamızda deneklerin %59.2 oranında 1-2 kez yaralanma oranı yüksek olarak görülmüştür. Yaralanmaya neden olan etmenlerin incelenmesi yaralanma oranını düşürecektir. Yapılan araştırmada suni çim üzerinde oynanan futbolda yaralanma sıklığı genellikle doğal çim üzerinde oynanan oyunlardan daha yüksek olduğu da ayrıca bildirilmiştir (15)

**Araştırmaya Katılanların Yaralanan Anatomi Bölgele Göre Dağılımı:** Araştırmaya katılanların

yaralanan anatomik bölgelere göre dağılımı Tablo 8'de verilmiştir.

**Tablo 8.** Araştırmaya Katılanların Halı Sahada Yaralandığı Anatomi Bölgele Göre Dağılımı.

Yaralanmadaki anatomik bölgeleri	n	%
El	10	10.6
Omuz	6	6.4
Kol	2	2.1
Bel	1	1.1
Kalça	2	2.1
Bacak	26	27.7
Diz	13	13.8
Ayak-bilek	34	36.2
<b>Toplam</b>	<b>94</b>	<b>100</b>

Tablo 8'de araştırmaya katılanların yaralanmadaki anatomik bölgelerine bakıldığında ayak-bilek' ten yaralananların oranları %36.2, bacaklardan yaralananların oranı %27.7, diz bölgesinden yaralananların oranı da %13.8 olarak görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada ayak bileği ve ayak bölgesinden yaralananların oranı %38.22 olarak, diz ve bacak bölgesinden yaralanma oranı %35.5 olarak belirlenmiştir (6). Futbolda yaralanmaların genellikle alt ekstremite bölgesinden olduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada alt ekstremite yaralanmaları (diz, ayak bileği) burkulma en çok görülen bölge olarak gösterilmiştir (7). Futbol, Rugby, Amerikan Futbolunda yaralanmalar genellikle alt ekstremiteelerde yüksek oranlarda olduğu bildirilmiştir (15). Yine yapılan başka bir araştırmada üst ekstremiteelerde yaralanma içerisinde dirsek, el, ön kol bölgelerinde yaralanmalarda sıklıkla görülmektedir (16). Yapılan başka bir araştırmada alt ekstremite yaralanmaları tüm yaralanmaların %50'sini oluşturduğu belirtilmiştir (8).

**Araştırmaya Katılanların Yaralanmalarına Konulan Teşhis Dağılımı:** Araştırmaya katılanların yaralanmalarına konulan teşhis dağılımı Tablo 9'da verilmiştir.

**Tablo 9.** Araştırmaya katılanların halı sahada yaralanmalarına konulan teşhis göre dağılımı.

Yaralanmalarına konulan teşhis	n	%
Kırık	4	4.3
Burkulma	37	40.2
Yanma	7	7.6
Ezilme-şişme	24	26.1
Çıkık	2	2.2
Çekme	18	19.6
<b>Toplam</b>	<b>92</b>	<b>100</b>

Tablo 9 da araştırmaya katılan bireylerin yaralanmalarına konulan teşhise bakıldığında burkulma %40.2, ezilme- şişme şeklinde yaralananların oranı %26.1, çekme %19.6 olarak, yanma ise %7.6 olarak görülmektedir. Yapılan bir araştırmada futbol yaralanmalarında burkulma en sık görülen yaralanma

şeklidir (7). Yine yapılan başka bir araştırmada burkulma ve incinmeler yaralanmaların %40'ını oluşturduğu belirtilmiştir (8).

**Araştırmaya Katılanların Halı Sahada Yaralanma Nedenlerine Göre Dağılımı:** Araştırmaya katılanların yaralanma nedenlerine göre dağılımı Tablo 10 'da verilmiştir.

**Tablo 10.** Araştırmaya Katılanların Halı Sahada Yaralanma Nedenlerine Göre Dağılımı.

Yaralanma nedenleriniz	n	%
Zemin	18	19.6
Rakip sporcu	25	27.1
Kural hatası	5	5.4
Aşırı yüklenme	15	16.3
Yetersiz ısınma	19	20.7
Ayakkabı	7	7.6
Kondisyon yetersizliği	3	3.3
Toplam	92	100

**Tablo 11.** Araştırmaya katılanların yaşlarına göre ısınma hareketlerini yapma durumlarının karşılaştırılması.

Yaş durumu	Yapmıyorum		Isınma Hareketlerini Yapma Durumları						X <sup>2</sup>	p
	n	%	5 dk. dan az		6-10 dakika		11 dk. ve üstü			
20 ve altı	9	22,5	14	35,0	13	32,5	4	10,0	21,885*	0,009
21-30	6	14,3	18	42,9	13	31,0	5	11,9		
31-40	1	4,0	8	32,0	12	48,0	4	16,0		
41 ve üst	-	-	2	8,7	17	73,9	4	17,4		
Toplam	16	12,3	42	32,3	55	42,3	17	13,1		

\*p<.05

Araştırmaya katılanların yaşlarına göre ısınma hareketlerini yapma durumlarının karşılaştırılmasını gösteren Tablo 11 incelendiğinde yapılan ki kare testi sonucunda anlamlı farkın olduğu görülmektedir (X<sup>2</sup>=21,885; p<0.05).

Tablo 11 incelendiğinde 41 yaş üstü halı sahalarda futbol oynayanların %91.3 ünün 6 dakika ve üzeri ısınma hareketi yaptığı, buna karşı 20 yaş ve altı halı saha futbolcuları ise %22.5 nin hiç ısınma hareketi yapmadığı görülmektedir. Bu durum, 41 yaş üstü halı sahada futbol oynayan bireylerin, 20 yaş altı halı sahada futbol oynayanlara göre daha çok ısınma hareketi yaptıkları

**Tablo 12.** Araştırmaya katılanların yaşlarına göre yaralanma durumlarının karşılaştırılması.

Yaş durumu	Hiç yaralanmadım		Yaralanma Geçirme Durumları				X <sup>2</sup>	P
	n	%	1-2 kez yaralandım		3 ve üzeri kez yaralandım			
20 ve altı	12	30,0	23	57,5	5	12,5	6,978	0,323
21-30	10	23,8	23	54,8	9	21,4		
31-40	9	36,0	13	52,0	3	12,0		
41 ve üstü	4	17,4	18	78,3	1	4,3		
Toplam	35	26,9	77	59,2	18	13,8		

Araştırmaya katılanların, halı sahada futbol oynayan bireylerin yaşlarına göre yaralanma durumlarının karşılaştırılmasını gösteren Tablo 12 incelendiğinde, yapılan ki kare testi sonucunda anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir (x<sup>2</sup>= 6,978; p> 0.05).

Araştırmaya katılanların "yaralanma nedenleri" arasında en yüksek oranla rakip sporcu %27.2 gelmektedir. Yetersiz ısınmadan dolayı yaralananların oranı %20.7, zemin faktörü %19.6, aşırı yüklenmeden dolayı yaralananların da oranı %16.3 olarak görülmektedir.

Araştırmada rakip sporcunun yaptığı yanlış ve kural dışı hareketler yaralanma nedenleri içerisinde ilk sırada görülmektedir. Sporcuların kazanma hırsı, maddi ödüllerin sağladığı motivasyon, izleyenlere ve arkadaşlara iyi oynuyor görünme gibi nedenlerden dolayı fair play dışı davranışlar yapmaktadırlar (17).

**Araştırmaya Katılanların Yaşlarına göre Isınma Hareketlerini Yapma Durumlarının Karşılaştırılması:** Araştırmaya katılanların yaşlarına göre ısınma hareketlerini yapma durumlarının karşılaştırılmasına yönelik dağılım Tablo 11 'de verilmiştir.

sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Bu sonuç, yaşlı bireylerin gençlere göre yaşam ve spor tecrübelerinden dolayı daha bilinçli futbol oynadığı şeklinde yorumlanabilir. Yine genç yaşlarda olan bireylerin ısınma hareketine katılmayış nedeni "bana bir şey olmaz, ben gencim" gibi kelimeler kullandıkları da araştırmacılar tarafından gözlemlenmiştir.

**Araştırmaya Katılanların Yaşlarına göre Yaralanma Durumlarının Karşılaştırılması:** Araştırmaya katılanların yaşlarına göre yaralanma durumlarının karşılaştırılması Tablo 12' de verilmiştir.

**Araştırmaya Katılanların Lisanslı Futbol Oynama Durumlarına göre Isınma Hareketlerini Yapma Durumlarının Karşılaştırılması:** Araştırmaya katılanların lisanslı futbol oynama durumlarına göre ısınma hareketlerini yapma durumlarının karşılaştırılması Tablo 13' te verilmiştir.

**Tablo 13.** Araştırmaya katılanların lisanslı futbol oynama durumlarına göre ısınma hareketlerini yapma durumlarının karşılaştırılması.

Lisanslı futbol oynama durumları	Yapmıyorum		Isınma Hareketlerini Yapma Durumları				X <sup>2</sup>	P
	n	%	5 dk. Dan az		6-10 dakika			
Oynamadım	12	21,4	19	33,9	22	39,3	3	5,4
Önce oynamıştım	1	1,8	17	30,9	26	47,3	11	20,0
Halen oynuyorum	3	15,8	6	31,6	7	36,8	3	15,8
<b>Toplam</b>	<b>16</b>	<b>12,3</b>	<b>42</b>	<b>32,3</b>	<b>55</b>	<b>42,3</b>	<b>17</b>	<b>13,1</b>

\*p&lt;0.05

Araştırmaya katılanların lisanslı futbol oynama durumlarına göre ısınma hareketlerini yapma durumlarının karşılaştırılmasını gösteren Tablo 13 incelendiğinde, yapılan ki kare testi sonucunda anlamlı bir farkın olduğu görülmektedir ( $X^2= 21,885$ ;  $p<0.05$ ). Tablo 13 incelendiğinde, lisanslı, futbol önceden oynamış ve halen oynamakta olan futbolcuların, çoğunluğunun 6 dakika ve üzeri ısınma hareketlerini yaptığı görülürken, lisanslı futbol oynamayanların çoğunlukla ısınma hareketlerini 5 dakikadan az ve hiç yapmadıkları görülmektedir. Bu durum lisanslı futbol önceden oynamış ve halen oynamakta olan futbolcuların, lisanslı futbol hiç oynamamış futbolcularına göre ısınma hareketlerini daha

çok ve bilinçli yaptıkları sonucunu ortaya çıkarmaktadır. Bu sonuç, önceden futbol oynamış bireylerin spor ve sağlık konusunda belirli bir bilincin yerleştiği şeklinde yorumlanabilir. Bu bilgiyi antrenmanlarda takım arkadaşlarından ve antrenörlerinden aldığı bununda bir tecrübe olduğunu söyleyebiliriz.

**Araştırmaya Katılanların Lisanslı Futbol Oynama Durumlarına Göre Yaralanma Durumlarının Karşılaştırılması:** Araştırmaya katılanların lisanslı futbol oynama durumlarına göre yaralanma durumlarının karşılaştırılması Tablo 14’de verilmiştir.

**Tablo 14.** Araştırmaya Katılanların lisanslı futbol oynama durumlarına göre Yaralanma Durumlarının Karşılaştırılması.

Lisanslı futbol oynama durumları	Hiç yaralanmadım		Yaralanma Geçirme Durumları				X <sup>2</sup>	p
	n	%	1-2 kez yaralandım		3 ve üzeri yaralandım			
Oynamadım	20	35,7	29	51,8	7	12,5	5,749	0,219
Önce oynamıştım	9	16,4	38	69,1	8	14,5		
Halen oynuyorum	6	31,6	10	52,6	3	15,8		
<b>Toplam</b>	<b>35</b>	<b>26,9</b>	<b>77</b>	<b>59,2</b>	<b>18</b>	<b>13,8</b>		

Araştırmaya katılanların lisanslı futbol oynama durumlarına göre yaralanma durumlarının karşılaştırılmasını gösteren Tablo 14 incelendiğinde yapılan ki kare testi sonucunda anlamlı bir farkın bulunmadığı görülmektedir ( $\chi^2= 5,749$ ;  $p > 0.05$ ). Bununla beraber önceden futbol oynayan bireylerin 1-2 kez yaralanma oranları da % 69.1 olarak görülmektedir. Bu da profesyonel, amatör, okul takımları ve halı saha gibi yerlerde futbol oynayan bireylerin yaralanma risklerinin her zaman olduğunu ve olabileceğinin de bir göstergesidir.

### Tartışma

Dünyadaki en popüler spor dalı olan futbol izlemesi kadar oynanması da insanlara zevk vermektedir. Günümüzde de şehirleşme ile birlikte futbol oynayacak boş araziler, sahalar azalmıştır. Bu ihtiyacı gidermek için adına halı saha dediğimiz sentetik çim ile üretilmiş sahalar yapılmaya başlanmıştır. İnsanlar bu sahalar akın etmektedirler. Ülkemizde futbol federasyonu tarafından organize edilen “nike halı liği” oluşturulmuştur ve 100 binin üzerinde insana planlı olarak spor yaptırılmaktadır.

Halı sahalarda futbol oynayan bazı sporcuların, fiziksel ve fizyolojik olarak futbol oynamaya hazır

olmayışı gibi bazı nedenlerden dolayı yaralanma görülmektedir. Halı sahalarda görülen yaralanmalar bu araştırmanın konusunu oluşturmaktadır.

Halı sahaya devam eden bireylerin 30 yaş altı %63.1 olduğu dikkati çekmektedir. Halı sahaya devam eden bireylerin %55.4’ ünün hiç sigara kullanmadıkları, günde 3-5 tane içenlerin %17.7 oranında olduğu görülmektedir. %26.9’ nun ise 1 paket ve üzeri sigara içtikleri belirlenmiştir. Yapılan gözlemlerde elindeki sigarayı atıp hemen koşmaya başlayan ve futbol oynarken ağızında sigara olan bireylere de rastlanmıştır. Bu spor adına üzüntü verici bir durumdur. Ankete katılanların %74.6’ sının hiç alkol kullanmadıkları görülmüştür. Buradan genel olarak halı sahada futbol oynayan bireylerin sağlıklı yaşam konusunda belirli bir bilince sahip olduklarını söyleyebiliriz.

Araştırmaya katılanlar sağlık durumlarını %84.6 “çok iyi ve iyi” olarak görmekteydiler. Yine %51.5 önceden aktif olarak spor yaptıklarını, %23.3 de halen spor yapmaya devam ettikleri belirtmişlerdir. Hiç spor yapmayanların oranı ise %24.6 olarak görülmüştür.

Araştırmaya katılanların maça başlamadan önce ısınma hareketlerini %12.3 hiç yapmadıklarını belirtirken, 5 dakikadan az yapanların oranı %32.3 olarak, 6-10 dakika arası yapanlar ise %42.3 olarak görülmektedir.

İdeal ısınma süresi olarak belirtilen 11-15 dakika ve üzeri ısınma yapanların oranı ise %13.0 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada halı sahalarda futbol oynayan bireylerin yaralanma durumuna bakıldığında %59.2' si 1-2 kez yaralanmışlardır. Hiç yaralanmayanların oranı ise %26.9 olarak görülmektedir. Yaralandığı anatomik bölgeler ise %27.7 bacak, %36.2 ise ayak-bilek ve %13.8 diz olarak belirlenmiştir. Futbolda en fazla yaralanma alt ekstremitelerde görülmektedir. Yaralanma nedenlerinin arasında %40.2 rakip sporcu, %20.7 yetersiz ısınma, %19.6 zemin olarak görülmektedir.

Araştırmaya katılanların yaşlarına göre ısınma hareketlerini yapma durumları karşılaştırılmasına bakıldığında 41 yaş ve üstü futbol oynayanların 20 yaş altı futbol oynayanlara göre daha çok ısınma hareketi yaptıkları görülmüştür.

Lisanslı futbol oynama durumları ile göre ısınma hareketlerini yapma sıklıklarının karşılaştırılmasında lisanslı futbolu önceden oynamış ve halen oynamakta olan sporcuların çoğunluğunun 6 dakika ve üzeri ısınma hareketi yaptığı görülürken futbol oynamayanların çoğunlukla ısınma hareketini 5 dakikadan az ve hiç yapmadıkları görülmüştür. Isınma hareketlerinin az yapılması ve yapılmaması yaralanmalarda önemli bir etken olarak görülmektedir.

#### Kaynaklar

- 1- Bjorn KO, Per AF. How can injuries be prevented in the world cup soccer athlete? Clinics in Sports Medicine 1998; 17(4): 755-765.
- 2- Erdem R, Ulu D. Futbol takım taraftarlığının hastane çalışanları üzerine etkisi. Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi 2004; 7(1): 119.
- 3- Şentürk Ü. Popüler bir kültür örneği olarak futbol. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2007; 31(1): 25-41.
- 4- <http://sozluk.bilgiportal.com>. 20.10.2011
- 5- <http://www.tff.org.tr>. 23.12.2010
- 6- Zeren B. Halı saha tuzağı. Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayını No:3, 20-22 Kasım-Ankara, 1992, 208-212.
- 7- Stuart M, Maffulli N, Caine DJ. Epidemiology of pediatric sports injuries: Team sports. Med Sport Sci 2005; 49: 62-85.
- 8- Saal JA. Common American football injuries. Sports Medicine 1991; 12(2): 132-147.
- 9- Çağ HÖ, Aktuğlu K. Sentetik halı sahalarda görülen spor yaralanmaları insidansı. Eğitim Bilimleri Dergisi, Beden Eğitimi ve Spor Özel Sayısı 1992; 1(1): 12-13.

Yapılan bu araştırma verilerine göre;

- Halı sahalarda futbol oynamaya başlamadan önce ısınma hareketlerinin yapılmasının önemi ile ilgili uyarılar ve ısınma süresinin en az 10 dakika olduğu yönünde bilgiler sunulmalıdır veya asılmalıdır. Ayrıca halı sahaların hemen yanı başında ısınma için yerler yapılmalıdır.
  - Yaşla birlikte ısınma hareketlerini yapma süresi arttırılmalıdır.
  - Araştırmada ve yapılan diğer araştırmalarda yaralanmaların nedeni olarak rakip sporcu yüksek oranlarda olduğu görülmektedir. Fair play kavramı bireylere anlatılmalıdır.
  - Halı sahada futbol oynayan bireylerin yaralanmalarını önlemek için sağlıklı yaşam, egzersiz öncesi, egzersiz sırasında ve egzersiz sonunda yapılması gerekenler gibi konularda seminerler düzenlenmelidir.
  - Beton zeminli sentetik halı sahalar ciddi sakatlıklar ortaya çıkarmaktadır. Halı sahalar standartlara uygun yapılmalıdır.
- 10- Zeren B., Kök V., Erdiç T., İşlegen Ç., "Futbolda önemli bir yaralanma nedeni olan düşme ile ilgili maç analiz sonuçları. Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayını No:3, 20-22 Kasım-Ankara, 1992, 199-201.
  - 11- Zeren B, İşlegen Ç, Acarbay Ş. Futbolcularda görülen kasık ağrıları ve nedenleri. Spor Bilimleri 2. Ulusal Kongresi Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu Yayını No:3, 20-22 Kasım-Ankara, 1992, 69-71.
  - 12- Esenkaya İ, Nalbantoğlu U, Türkmen İM, Baran T. Futbolda üst ekstremitelere yaralanması. Spor Hekimliği Dergisi, 1994; 29(1): 9-17.
  - 13- <http://arsiv.ntvmsnbc/news/262239.asp>? 01.03.2011
  - 14- Zaman Gazetesi, s5, 29 ocak, 2011.
  - 15- Orchard J. Is there a relationship between ground and climatic conditions and injuries in football? Sports Medicine 2002; 32(7): 419-432.
  - 16- Carlisle JC, Goldfarb CA, Mall N, Powell JW, Matava MJ. Upper extremity injuries in the national football league. The American Journal of Sports Medicine 2008; 36(10): 1945-1952.
  - 17- Doruk B, Şenduran FS. Futbolun Anatomisi. İstanbul: Ötüken Yayınları, 2006, s:68.