



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.85>

## FARKLI KATEGORİDE YARIŞAN TAEKWONDOCULARIN SPOR YARALANMALARINA KARŞI, KAYGI DURUMLARININ İNCELENMESİ

Zekai ÇAKIR<sup>1</sup>, Cihat KISA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Bayburt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu  
ORCID::0000-0002-7719-1031, zekaicakir@bayburt.edu.tr

<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi,  
ORCID: 0000-0003-0898-1774, [cihad.kisa@deu.edu.tr](mailto:cihad.kisa@deu.edu.tr)

### ÖZET

Bu çalışmanın amacı, spor yaralanmalarının önlenmesinde bazı fiziksel stratejilerin dışında yaralanmaya yol açan, sporcuları olumsuz yönde etkileyen psikolojik bir unsur olan taekwondocuların spor yaralanma kaygı düzeylerini incelemektir. Çalışmaya farklı yarışma kategorilerinde müsabakalara katılan ve aktif spor yapan toplamda 617 (326 erkek 291 kadın) taekwondocu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Rex ve Metzler'in (2016) geliştirdiği, Caz ve ark. (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 26 programı ile t-testi ve One Way Anova testleri ile yapılmıştır. Sporcuların spor yaralanma kaygı puanları yarışma kategorilerine göre karşılaştırıldığında gençler ile yıldızlar arasında ve gençler ile büyükler kategorisi arasında anlamlı farklılık olduğu

tespit edilmiştir. Ölçek Alt boyutlarının puan ortalamaları cinsiyete göre t-testi sonuçları, yeteneğini kaybetme kaygısı (YKK), zayıf algılanma kaygısı (ZKK), acı çekme kaygısı (AÇK), hayal kırıklığına uğratma kaygısı (HKU), yeniden yaralanma kaygısı (YYK) alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Sosyal desteği kaybetme kaygısı (SDKK) alt boyutlarında ise cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. ( $p>0,05$ ). Daha önce alt ektremite sakatlığı yaşamış sporcuların kaygı düzeyleri ile üst ektremite sakatlığı yaşamış sporcular arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Key Words:** Taekwondo, Spor Yaralanması, korku, Kaygı, Spor Kazaları



<http://doi.org/10.22282/ojrs.2021.85>

## **An Investigation of Anxiety Against Sports Injuries of Taekwondo Players who are Competing in Different Categories**

**Zekai ÇAKIR<sup>1</sup>, Cihat KISA<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Bayburt University Faculty of Sports Sciences  
ORCID:0000-0002-7719-1031, zekaicakir@bayburt.edu.tr

<sup>2</sup>Dokuz Eylul University,  
ORCID: 0000-0003-0898-1774, cihad.kisa@deu.edu.tr

### **ABSTRACT**

This study aims to examine the sports injury anxiety levels of taekwondo players, which is a psychological factor that causes injury and negatively affects athletes apart from some physical strategies in the prevention of injuries. A total of 617 (326 men and 291 women) taekwondo players actively engaged in sports from different competition categories participated in the study.

In the study, as a data collection tool, the "Sports Injury Anxiety Scale" which was developed by Rex and Metzler in 2016 and adapted into Turkish by Caz and ark (2019) was used. Statistical analysis of the data was performed with SPSS 26 program, t-test, and One Way ANOVA tests.

When the sports injury anxiety scores of the athletes were compared according to the competition categories, it was determined that there was a significant difference between the

youth and the stars and between the youth and the adult category.

According to the results of the t-test mean scores of the sub-dimensions of the scale it has been determined that there is a significant difference in the sub-dimensions of anxiety about losing one's ability (SQR), anxiety about being perceived as weak (IQC), anxiety about suffering (PWL), anxiety about disappointing (HCI), anxiety about re-injury (HCI) ( $p<0.05$ ). However, It was determined that there was a significant difference according to gender in the sub-dimensions of anxiety about losing social support (SDK). A significant difference was found between the anxiety levels of the athletes who had a lower extremity injury before and those who had an upper extremity injury ( $p<0.05$ ).

**Key Words:** Taekwondo, Sports Injury, fear, Anxiety, Sports Accidents,

## 1.GİRİŞ

Olimpik spor dalları arasında yer alan Taekwondo geçmişi yaklaşık 13 asır öncesi dönemlere dayanmaktadır. Uzakdoğu ülkelerinden Kore'nin milli sporu olarak bu ülkede hayat bulmuş, zaman içerisinde dünyaya yayılmıştır. Uzakdoğu sporları genelde insanlara yanlış tanıtılmış bunun neticesinde insanlar çoğunlukla bu sporları şiddet ve saldırganlık eylemleriyle özdeşleştirmeleri sebebiyle uzak durmuşlardır (Türkmen, 2014). Do'nun anlamının bedenle beraber ruhun terbiye edilmesini esas alan bir felsefe olarak halka doğru şekilde anlatılması ile taekwondo günden güne ülkemizde de popülerliği artmış ve 400 bini lisanslı sporcuya sahip bir branş olarak ile geniş kitlelere hitap etmektedir (Türkiye Tekvando Federasyonu, 2020).

Her yaş grubunda sporcusu bulunan taekwondo Kore dilinde TAE-KWON-DO kelimelerinin birleşmesinden meydana gelmiştir. Kelime anlamıyla TAE; Ayak, KWON; El anlamına gelmektedir. Do kelimesinin anlamı ise bedenle beraber ruhun terbiye edilmesini esas alan bir felsefedir. Kısa olarak söylemek gerekirse taekwondo, el ve ayak teknikleriyle yapılan bir savunma sporu olarak ifade edilmektedir (Lee ve Kim, 2007).

Her branşta olduğu gibi taekwondo müsabakalarında en çok puan getiren teknikler ayak ile kafa bölgesine yapılan ve zorluk düzeyi yüksek, dönerek geçerli teknik vuruşlarla bedene yapılan atkalardır (Wtf, 2019). İyi derecede esneklik gerektiren bu teknikler kullanılırken sporcular çeşitli sakatlıklara maruz kalmaktadırlar. Fiziksel temas olan spor branşları spor yaralanmalarında risk oranı en yüksek kategoride yer almaktadır (Shephard, 2003). Tüm branşlarda olduğu gibi taekwondo sporcularının müsabaka esnasında meydana gelebilecek sakatlıklarını önlemek, oluşabilecek sakatlıkları en aza indirmek amacıyla her branşta olduğu gibi kendine özgü çeşitli koruyucu malzemeler kullanılmaktadır. Taekwondo müsabakalarında sporcular kuki, kask, el ayak koruyucuları, safe card, dişlik gibi malzemeleri kullanılmaktadırlar. Alınan bu önlemlerin temelinde sporcuların fiziksel açıdan korunması ve oluşabilecek sakatlanmalarını en aza indirmek hedeflenmiştir. Minikler ve Yıldızlar kategorisinde kafa bölgesinin korunması amacıyla özellikle özel camlı kaskların kullanılması zorunlu tutulmuştur (Wtf, 2020). Taekwondo yarışmalarında alınan güvenlik ve kuralların boks , kayak, futbol gibi spor dallarında bulunan tedbir ve güvenlikle eşit düzeyde olduğunu söyleyebiliriz. (Yim, 1993:42-50).

Sportif aktiviteler esnasında meydana gelen her türlü hasar spor yaralanması olarak ifade edilmesiyle birlikte sporculara etkinlik esnası ortaya çıkan bu hasarların birçok sebebi olabilmektedir (Kılıç, Yücel, Gümüüşdağ, Kartal, & Korkmaz, 2014).

Sporcuların performansını olumsuz yönde etkileyen ve istenmeyen durumların meydana gelmesine sebep olan spor yaralanmaları, sporcuların aktivite yaptığı sırada olabileceği gibi, yarışma ve dinlenme dönemlerinde de sık sık karşılaşılabilecekleri problemlerdir (Atay vd, 2017; Ülkar vd, 2002).

Spor yaralanmaları, olduğu andan itibaren, yaşanan sakatlık düzeyi, şiddetine göre belli sürelerde aktiviteye balamayı kısıtlayan durum olarak da nitelenmektedir. (Haşçelik,1990; Nielsen, 1990).

Tüm tedbirlere rağmen, uzun süreli tedavi gerektiren ve spora ara vermeyi zorunlu kılan sakatlıklarda görülmektedir (Öztemur,2017). Bu sebeple sporcular yaralanma sonrası çoğu kez telafisi zor bir durumlarla karşılaşmaktadırlar. Sporcuların herhangi bir zaman diliminde geçirdikleri sakatlıklar nedeniyle yaşadıkları kaygılardan kurtulma çabalarının yanında, yeniden sakatlanma olasılığını düşünmeleri sürekli stres ve kaygıya neden olmaktadır. (AKSOY, 2019).

Sporcular, spor yaptıkları süreçte çeşitli baskılara da maruz kaldıkları görülmektedir. Bu baskılar bazen, antrenör kaynaklı, bazen takım arkadaşlarından kaynaklı olmaktadır. Bazı durumlarda da endişelenme, yaralanma korkusu, derece yapamama, madalya alamama tedirginliği, acı çekme, dışlanma, kendini yetersiz hissetme gibi içi dünyalarında psikolojik baskılar da hissedebilir. Sporcuyla ilk etapta olumsuz etkilenmesine sebep olan ana etken kendi düşünceleri ve duyduğu psikolojik baskılar olduğunu söyleyebiliriz. Böyle bir durumda oluşan kaygının endişeye, gerginliğe, korkuya ve evhama neden olması ise sporcuya negatif yönde etki oluşturacaktır (Karageorghis ve Terry, 2015). Bu konuyla ilgili çalışma yapan bazı araştırmacılar, yüksek kaygı seviyesine sahip sporcuların, sporculuk yaşamı boyunca diğer sporculardan daha fazla yaralanma geçirdiğini belirtmişlerdir (Ivarsson, Johnson, & medicine, 2010)

Araştırmalara göre gerçekleşen spor yaralanmalarının tehlike oluşturmayan ve kısa sürede kendiliğinden geçen sakatlıklarda görülmektedir. Spor yaralanmaları ciddiyet derecesine göre hafif yaralanma, orta yaralanma, ciddi yaralanma olarak üç şekilde sınıflandırılabilir. Sportif aktiviteyi 1 hafta (1-7 gün) engelleyen yaralanmalar hafif dereceli yaralanma, sportif aktiviteyi 3 hafta((8-21 gün) engelleyen yaralanmalar orta dereceli yaralanma ve sportif aktiviteyi 4 hafta ve daha uzun süre (21+ gün) etkileyen yaralanmalar ise ciddi yaralanma olarak adlandırılır (Bavli & Kozanoğlu, 2008). Yaralanmaların derecesinin artışı, oluşan hasarın büyüklüğünü göstermektedir. Oluşan hasarın büyüklüğü de yaralanma sonrası erken spora dönüşün gecikmesinde etkili olmaktadır (Yaman, Yücel, Kılıç, Çatıkkaş, & Hergüner, 2014). Bu durumun hem sporcuya hem de bağlı olduğu kulübe direkt ve dolaylı maliyetleri olması kaçınılmazdır.

## 2. MATERYAL ve YÖNTEM

### Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, spor yaralanmalarının önlenmesinde bazı fiziksel stratejilerin dışında yaralanmaya yol açan, sporcuları olumsuz yönde etkileyen psikolojik bir unsur olan taekwondocuların spor yaralanma kaygı düzeylerini incelemektir.

### Verileri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak sporcuların yaralanma kaygı düzeylerini belirlemek için Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilen (Rex, Metzler, & Science, 2016), Caz ve ark. (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği" kullanılmıştır. (Caz, Kayhan, & Bardakçı, 2019).

Kullanılan ölçek, altı alt boyut, Zayıf Algılanma Kaygısı (ZAK), Acı Çekme Kaygısı (AÇK), Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı (HKUK), Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı (SDKK), Yeteneğini Kaybetme Kaygısı (YKK), Yeniden Yaralanma Kaygısı (YYK) şeklinde toplam 19 maddeden oluşmaktadır.

Ölçekte Olumsuz (ters) madde bulunmayan 5'li likert tipinde düzenlenen ölçekte maddeler ,kesinlikle katılmıyorum 1, katılmıyorum 2, kararsızım 3, katılıyorum 4 ve kesinlikle katılıyorum 5 şeklinde puanlanmaktadır. Toplam alınan puanlar ve alt boyutlardan alınan puanların yüksek olması durumunda ilgili alt boyutta spor yaralanması kaygı düzeyinin o derecede yüksek olduğunu göstermektedir.

### Verilerin Analizi

Google form üzerinden elde edilen veriler IBM SPSS 26 programına aktararak güvenilirlik, frekans, yüzdeler, dilimler, aritmetik ortalamaları, standart sapmaları hesaplanmıştır.

Verilerin normal dağılım varsayımını tespiti için Bağımsız değişkenlerle ilişkin analizler için Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak incelenmiştir.(Ş. Büyüköztürk, Çokluk, & Köklü, 2011). Alınan sonuçlar neticesinde basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri de incelenmiştir.(Ş. J. A. P. A. Büyüköztürk, 2011; George & Mallery, 2010). Yapılan analiz neticesinde bu değerlerin -1.5 ve +1,5 arasında bulgulandığı görülmüştür. Bu sebeple normallik

varsayımını sağladığı belirlenmiştir.(Tabachnick & Fidell, 2013) Verilerin analiz ve yorumlanması için parametrik testlerden faydalanılmıştır. Bu doğrultuda Cinsiyete göre ve daha önce sakatlık yaşamış oldukları bölgelerin farklarını açıklanması için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Yarışma kategorilerinin karşılaştırılmasında da tek yönlü ise One Way Anova testi ve değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu durumlarda farklılığın kaynağını tespit etmek için varyansların homojen olmadığı durumlarda da-PostHoc testlerinden Games-Howell testi incelenmiştir.

### 3.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, katılımcılara uygulanan Spor yaralanması kaygı ölçeğinden elde edilen verilerin istatistiksel analiz sonuçları tablolar haline getirilerek yorumlanmıştır.

#### 3.1. Demografik Özellikler

Tablo 1: *Araştırma Grubunun Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları*

	Kişisel Bilgiler	f	%
Cinsiyet	Kadın	291	47,2
	Erkek	326	52,8
Yarışma Kategorileri	Yıldızlar	144	23,3
	Gençler	194	31,4
	Büyükler	279	45,2

Tablo 1 incelendiği zaman araştırmaya katılan sporcuların 291'i kadın, 326'sı ise erkektir. Yarışma kategorileri değişkenlerine bakıldığında araştırmaya katılan sporcuların 144'ü Yıldız, 194'ü Gençler, 279'u Büyükler kategorisinde yarışmalara katıldıkları belirtilmiştir.

**Tablo 2:** Araştırma Grubunun Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği boyutlarının tanımlayıcı istatistik bulguları

Boyutlar	n	Mean	Median	Sd	Minimum	Maximum
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	617	3,846	4	1,06324	1	5
Zayıf Algılanma Kaygısı	617	3,6305	4	1,162	1	5
Acı Çekme Kaygısı	617	4,128	4	1,04204	1	5
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	617	4,154	4	0,97898	2	5
Yeniden Yaralanma Kaygısı	617	2,9566	2,75	0,69862	1	5
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	617	2,2123	2	1,27487	1	5

Tablo 2’de araştırma grubunun spor yaralanması kaygı ölçeğinin alt boyutlarının tanımlayıcı istatistik sonuçları görülmektedir. Tablo 2 incelendiğinde, araştırma grubunun Yeteneği Kaybetme Kaygısı ortalama puanlarının  $3,8460 \pm 1,06324$ . Zayıf Algılanma Kaygısı ortalama puanlarının  $3,6305 \pm 1,16200$ . Acı Çekme Kaygısı ortalama puanlarının  $4,1280 \pm 1,04204$ . Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ortalama puanlarının  $4,1540 \pm 0,97898$ . Yeniden Yaralanma Kaygısı ortalama puanlarının  $2,9566 \pm 0,69862$  Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı ortalama puanlarının  $2,2123 \pm 1,27487$  olduğu görülmektedir.

Taekwondo müsabakalarında yarışan sporcuların spor yaralanması kaygı durumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3:** Spor yaralanması kaygı ölçeği puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Spor Yaralanması Kaygısı	Erkek	326	4,57	.49	26,22	493	.001
	Kadın	291	3,22	.74			

Tablo 3 incelendiğinde taekwondo sporcularının spor yaralanması kaygı durumları cinsiyete göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $t[493]=-26,22$ ;  $p<.0,05$ ). Erkek taekwondocuların spor yaralanması kaygı durumları ( $X=4,57$ ), kadın taekwondocuların kaygı durumlarından ( $X=3,22$ ), daha yüksek olduğu görülmektedir.

Spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyut kaygı durumlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi analiz sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

**Tablo 4:** Spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyut puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

Boyutlar	Cinsiyet	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
Yeteneğini Kaybetme Kaygısı	Erkek	326	4,29	0,9	12,41	615	.001
	Bayan	291	3,34	1			
Zayıf Algılanma Kaygısı	Erkek	326	4,13	1,06	12,84	615	.001
	Bayan	291	3,06	0,99			
Acı Çekme Kaygısı	Erkek	326	4,65	0,62	15,47	450	.001
	Bayan	291	3,53	1,09			
Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı	Erkek	326	4,62	0,61	14,19	457	.001
	Bayan	291	3,62	1,04			
Yeniden Yaralanma Kaygısı	Erkek	326	3,12	1,44	6,58	612	.001
	Bayan	291	2,76	1,04			
Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı	Erkek	326	2,21	1,04	-0,014	590	0,98
	Bayan	291	2,21	0,72			

Tablo 4 incelendiğinde, taekwondocuların spor yaralanması kaygı durumlarının alt boyutları cinsiyete göre, sosyal desteği kaybetme kaygılarında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $t[590]=-0,014$ ;  $p>.0,05$ ) . Diğer alt boyutlarda incelendiğinde Yeteneğini Kaybetme Kaygısı ( $t[615]=12,41$ ;  $p<.0,05$ ). Zayıf Algılanma Kaygısı ( $t[615]=12,84$ ;  $p<.0,05$ ). Acı Çekme Kaygısı ( $t[450]=15,47$ ;  $p<.0,05$ ). Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı ( $t[457]=14,19$ ;  $p<.0,05$ ). Yeniden Yaralanma Kaygısı ( $t[612]=6,58$ ;  $p<.0,05$ ). Erkeklerin kaygı düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir.



Taekwondo müsabakalarında yarışan sporcuların daha önce yaşamış oldukları alt ekstremite ve üst ekstremite sakatlıklarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi analizi sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5:** Spor yaralanması kaygı ölçeği puanlarının sporcuların daha önce yaşamış oldukları sakatlık bölgelerine göre t-testi sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	X	ss	t testi		
					t	sd	p
<b>Spor Yaralanması Kaygısı</b>	Alt Ekstremitte	423	4,09	,81	5,66	615	.001
	Üst Ekstremitte	194	3,60	1,05			

Tablo 5 incelendiğinde taekwondo sporcularının spor yaralanması kaygı durumları daha önce sakatlık yaşamış oldukları bölgeye göre incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $t[615]=-5,66$ ;  $p<.0,05$ ). Daha önce alt ekstremite sakatlıkları yaşamış olan taekwondocuların spor yaralanması kaygı durumları ( $X=4,09$ ), üst ekstremite sakatlıkları yaşamış taekwondocuların kaygı durumlarından ( $X=3,60$ ), daha yüksek olduğu görülmektedir.

Taekwondocuların spor yaralanması kaygı durumlarının farklı kategorilerde yarışan sporculara göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

**Tablo 6:** Spor yaralanması kaygı ölçeği puanlarının yarışma kategorilere göre ANOVA sonuçları

Kategoriler	N	X	Ss	Varyansın Kaynağı	KT	sd	KO	F	p	Anlamlılık
Yıldızlar (1)	381	3,853	.951	<b>G. Arası</b>	17,171	2	8,586	<b>10,385</b>	<b>.001</b>	2-1,3
Gençler. (2)	114	4,289	.783	<b>G. İçi</b>	507,610	614	.827			
Büyükler (3)	122	3,885	.883	<b>Toplam</b>	524,781	616				
<b>Toplam</b>	617	3,94	.922							

Tablo 6 incelendiğinde spor yaralanması kaygı durumlarının taekwondo sporcularının yarışma kategorilerine göre anlamlı bir farklılığın olduğu görülmektedir ( $F=10,385$ ;  $p<.0,05$ ).

Taekwondo sporcularının yaralanma kaygılarının yarıştıkları kategorilere göre farklılık gösterdiğini belirlemek amacıyla yapılan Games-Howell testi sonuçlarına göre gençler kategorisinde yarışan sporcuların ( $X=4,28$ ), Yıldızların ( $X=3,85$ ) ve büyüklerin ( $X=3,88$ ) spor yaralanma kaygılarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Büyükler ( $X=3,88$ ) ile Yıldızlar ( $X=3,85$ ) kategorileri arasında spor yaralanma kaygı durumları arasında anlamlı bir farklılık gözükmemektedir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Spor yaralanmalarına karşı kaygı durumlarını incelediğimiz bu çalışma spor yaralanma kaygısı tespiti ve buna bağlı önlemlerin alınması yaralanmalarda engelleyici bir unsur olarak katkı olacaktır.

Bu çalışmada spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyutları; yeteneğini kaybetme kaygısı(YKK), zayıf algılanma kaygısı (ZAK), acı çekme kaygısı (AÇK), hayal kırıklığına uğratma kaygısı (HUK), sosyal desteği kaybetme kaygısı (SDK) ve yeniden yaralanma kaygısı (YYK) puanlar karşılaştırılmıştır. Toplam puanlar ve alt boyutların ortalama puanları değerlendirildiğinde puanlar arttıkça yaralanma kaygısının arttığı sonucuna varılmaktadır. Sporcuların cinsiyetleri bakımından Sosyal desteği kaybetme kaygısı ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Diğer tüm alt boyutlarda sporcuların cinsiyetleri bakımından yaralanma kaygı düzeyleri arasında erkeklerin puan ortalamalarının kadınlardan daha fazla çıktığı görülmektedir.

Genel itibariyle tüm branşlarda sporcular en fazla hangi uzuvları kullanıyorlarsa o bölgede sakatlıklar daha sık görülmektedir Taekwondocu sporcularının müsabakalarda en çok ayak tekniklerini kullanmaları sebebiyle en fazla alt ekstremitte sakatlıklarına maruz kalmaktadır.

Bu araştırmada Daha önce alt ekstremitte sakatlığı geçirmiş sporcuların kaygı düzeylerinin ( $X=4,09$ ), üst ekstremitte sakatlığı yaşamış bireylerin kaygı düzeylerinden ( $X=3,60$ ), daha yüksek bulunmuştur.

Bu çalışmamızda yarışma kategorilerine göre yaralanma kaygıları incelendiğinde gençler kategorisinde yarışan sporcuların yıldızlar ve büyükler kategorisinde yarışan sporculara göre kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Yaralanma kaygısı, sporcuların moral ve motivasyonunu olumsuz yönde etkilemekle birlikte maddî kayıplara da yol açmaktadır.

Sporcular karşılaştıkları sakatlanmalarla ilgili kaygı düzeyi, yapılan sportif aktivitenin amacı ile doğru orantılıdır. Örnek olarak söyleyecek olursak, sağlıklı yaşam için spor yapan birinin kaygısı ile yarışma amaçlı spor yapan kişilerin kaygıları arasında da fark bulunmaktadır. Elit bir sporcunun yaralanma ve rehabilitasyon sürecinde kaybedeceği zaman, eski performansını yakalayamama korkusu, başarıdan uzaklaşma kaygısı ve maddi anlamda kaybedeceği olanaklar aşırı stres ve kaygıya neden olmaktadır. (Ergün, 2006). Bu kadar ağır Fiziksel yük ve stres altında mücadele içerisinde olan sporcuların, bu yükleri tolere edemediği durumda ortaya çıkabilecek zararların önlenmesi yanı sıra, yarışma öncesi yapılan antrenman sayısı, antrenman süresi ve antrenman yoğunluğunun fazlalığı da yaralanmaların görülme sıklığını arttırmıştır (ÖZDİLEK).

Taekwondocular özellikle yarışmaya (müsabakalara, turnuvalara) hazırlanma sürecinde, yarışma öncesi ve yarışma anı sakatlık yaşayıp başarısız olmak istemediklerinden sürekli stres ve kaygı durumları ile karşılaşmaktalar. Bu durum sporcuların başarıya giden sürecini yavaşlatmaktadır. Yaralanma kaygısının artışı sporcuyla psikolojik olarak stres içerisinde olması ile hedeflerine ulaşmalarının önünde büyük engel olmaktadır.

Sporculara sakatlanma durumlarına karşı yarışma kategorilerine (minikler, gençler, yıldızlar, büyükler) uygun antrenman planları, uygun dinlenme sürelerinin belirlenmesi ve sporculara fiziksel ve psikolojik destek verilerek bilgilendirilmesi. Bu kaygılarla baş edebilmesi için önemli bir katkı olacaktır.

Literatürde yapılan çalışmalarda Taekwondo branşı ile ilgilenen sporculara spor hayatları süresince sakatlanma riskleri ile ilgili sorular yöneltilmiş ve alınan cevaplarda,% 56,3' ü sakatlanma yaşadıklarını söylerken %43,7' si ise hiç sakatlanmadıklarını ifade etmişlerdir (Tel ve Ark., 2004). Bu durum antrenman modellerine ve sporculuk deneyimlerine göre değerlendirilmesi de önemli katkı sağlayacaktır.

Spor yaralanmalarında fiziksel ve psikolojik anlamda birçok kayıplar yaşayan sporcuların en kısa sürede iyileşip tekrar antrenmanlara dönüş yapması ve geçen bu süreçte oluşan hasarları en aza indirmek iyi programlanmış tedavi verehabilitasyon programı

gerektirmektedir (Kalyon, 1994). Sağlık, kaliteli yaşamın ve sporcunun başarısında olmazsa olmaz koşuludur.(Bozkuş et al., 2013). Müsabaka dönemlerinde sporcuların sakatlanma riski ile karşı karşıya kalan sporcuların yaşamış olduğu bu kaygıları giderme konusunda antrenörlere büyük rol düşmektedir. Antrenörlerin Spor kulüplerinde spor hekimleri, fizyoterapist ve psikologların işbirliği içerisinde çalışması önemli olmaktadır.

## REFERANSLAR

- AKSOY, D. J. B. E. v. S. B. D. (2019). Spor yaralanmalarında tedavi sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. 21(2), 89-96.
- Atay, E. Tanır, H. & Çetinkaya. E., (2017). Güreşçilerde Sakatlık Bölgelerinin Araştırılması. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1(1): 1-4.
- Bavli, Ö., & Kozanoğlu, E. J. F. Ü. S. B. T. D. (2008). Adolesan basketbolcularda mevkilere göre yaralanma türleri ve nedenleri. 22(2), 77-80.
- Bozkuş, T., TÜRKMEN, M., Murat, K., ÖZKAN, A., Ümit, Ö., CENGİZ, C. J. I. J. o. S. C., & Science. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. 1(3), 49-65.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., & Köklü, N. J. P. A. A. (2011). Sosyal bilimlerde istatistik (7. Baskı).
- Büyüköztürk, Ş. J. A. P. A. (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı (17. bs.).
- Caz, Ç., Kayhan, R. F., & Bardakçı, S. J. S. H. D. T. J. o. S. M. (2019). Adaptation of the Sport Injury Anxiety Scale to Turkish: Validity and Reliability Study. 54(1).
- Ergün, N. (2006). Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi. Hipokrat Kitap Evi, Ankara.
- George, D., & Mallery, M. (2010). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference (p. Pearson).
- Hlobil, H. Mecheten, W.V. & Kemper, H.C.G. (Çev. Z.Hasçelik), (1990). Spor Sakatlıkları Nasıl Engellenebilir. GSGM Yayınları, Ankara.
- Ivarsson, A., Johnson, U. J. J. o. s. s., & medicine. (2010). Psychological factors as predictors of injuries among senior soccer players. A prospective study. 9(2), 347.
- Kalyon, T. A. (1994). Spor Hekimliği. Gata Basımevi, Ankara.
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (2015). Spor Psikolojisi. (Çeviri; Adnan Çadır ve Erdal Demir) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., & Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremitelerde yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri.
- .....

- Nielsen, M., (1990). Epidemiology and Traumatology of Injuries in Soccer. *American Journal of Sports Medicine*, 18(6): 8032-807.
- Öztemur, Z. (2017). Spor sakatlanmaları nedenleri ve korunma yöntemleri. Presented at the International Turkish Folks Tradational Games Symposium .
- ÖZDİLEK, B. J. B. V. O. Sporcu sağlığı. *Beslenme ve obezite*, 66.
- Rex, C. C., Metzler, J. N. J. M. i. P. E., & Science, E. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. 20(3), 146-158.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. J. P. (2013). *Using multivariate statistics: International edition*.
- Türkmen, M. (2014). Uzak Doğu Sporlarının Çocuk Gelişimine Etkisi.
- Shephard, R.J., (2003). Can We Afford to Exercise, Given Current Injury Rates? *Injury Prevention*, 9:99-100.
- Şahin, M., (2002). Taekwondo, Nobel Yayın Dağıtım, No:451, Spor Serisi:44, Konya.
- Tel, M. ve Ark., (2004). Elit düzey taekwondocularda görülen spor sakatlıkları ve nedenleri, sendrom IV, *Spor ve Tıp Dergisi*, 12(6), 21-24.
- Türkiye Taekwondo Federasyonu (2021). Taekwondo ve Tarihçe. Erişim adresi, <https://www.turkiyetaekwondofed.gov.tr/default.asp?SayfaID=10>
- Lee MG, Kim YG. (2007). Effects of short-term weight loss on physical fitness, isokinetic leg strength, and blood variables in male high school taekwondo players. *The 1st International Symposium for Taekwondo Studies*, 2007 May 16–17; Beijing, China. P. 47–57.
- Wtf (2019). Taekwondo competition rules and techniques. Erişim adresi: [http://www.worldtaekwondo.org/att\\_file/documents/WT%20Competition%20Rules\\_Interpretation%20\(October%201,%202020\).pdf](http://www.worldtaekwondo.org/att_file/documents/WT%20Competition%20Rules_Interpretation%20(October%201,%202020).pdf)
- Wtf (2020). Taekwondo competition rules and techniques(2020). WT RULES. Erişim adresi: <http://worldtaekwondo.org/rules-wt/rules.html>
- Ülkar, B. Güner, R. & Ergen, E., (2002) Fiziksel Olarak Aktif Çocuk ve Ergenlerde Yaralanma Özellikleri 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Yaman, Ç., Yücel, A. S., Kılıç, B., Çatıkkaş, F., & Hergüner, G. (2014). Sporcularda Skafoit Kırıkları ve Tedavi Yöntemleri.
- YİM, B.K., (1993). Taekwondo and Sports Injuries, WTF, Taekwondo, No: 48, pp:42-50
- .....