

Elit Karateçilerde Sakatlanma Sıklıkları Ve Nedenleri Bartın İli Örneği

Burcu ÖZLÜKAN ŞAHİN¹, Feyyaz ŞAHİN²

ÖZET

Amaç: Bu çalışma Bartın İlindeki karateçilerde sakatlanma sıklıkları ve sakatlık nedenlerinin tespit edilerek, sporcuların sakatlık öncesi alabileceği önlemleri ve sakatlık sonrası ilk yardım şeklindeki uygulama yöntemlerini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Araştırmaya 11 kadın, 21 erkek olmak üzere toplam 32 karateci gönüllü olarak katılmıştır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan "Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 27.00 paket programında yüzdeler ve frekans dağılımları testleri ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Elde edilen bulgular, karate sporuyla ilgilenen sporcuların antrenman sırasında sakatlanmanın (%62,5) ile antrenman sırasında burkulma ve ezilmelerin ayak (%37,5) kısmındadır. Sakatlanmada esnasında ilk yardım uygulamaları (%65,6) ve tedavi amaçlı materyal kullanımı (%56,3) olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç: Araştırma bulguları sonucunda sporcuların antrenmanlar esnasında olmak üzere sakatlanma ve sakatlanma türleri en çok antrenman, vurma, hazırlık dönemlerinde yetersiz antrenman, antrenmanlarda aşırı yüklenme, burkulma, özellikle sporcuların hazırlık dönemi yetersiz antrenmanlardan, antrenmanlardaki aşırı yüklenmelerden, ayak ve rakiple mücadeleden kaynaklı olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Karate, Sakatlık, İlk yardım, Spor

ABSTRACT

Injury Frequencies And Causes In Elite Karate Athletes Bartın Province Example

Purpose: This study was carried out to determine the frequency of injuries and causes of injuries in karate athletes in Bartın Province and to determine the precautions that athletes can take before injury and the application methods in the form of first aid after injury.

Method: A total of 32 karate players, 11 women and 21 men, participated in the study voluntarily. "Information Form" created by the researcher was used to collect the data. The data were analysed with percentage and frequency distribution tests in SPSS 27.00 package programme.

Results: The findings obtained show that the athletes who are interested in karate sport have injuries during training (62.5%) and sprains and bruises during training (37.5%). It was determined that there were first aid applications (65,6%) and use of materials for treatment (56,3%) during the injury.

Conclusion: As a result of the research findings, it was determined that the most common types of injuries and injuries of the athletes during the training were training, hitting, insufficient training during the preparation periods, overloading during training, sprains, especially due to insufficient training during the preparation period of the athletes, overloading during training, foot, and fighting with the opponent.

Keywords: Karate, Injury, First aid, Sport

¹Ege Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İzmir/TÜRKİYE. ORCID:0009-0003-0930-5580
brezlkkn@gmail.com Sorumlu Yazar

²İstanbul Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul/TÜRKİYE. ORCID:0009-0008-4560-9756
tremendofeyyaz127@gmail.com

GİRİŞ

Spor insanlık tarihi boyunca sosyal bir unsur olarak hep var olmuş bir aktivitedir. Karate de sporun bir dalı olarak başladığı ilk günden bu yana sürekli gelişim içerisinde olmuştur. Bu değişimin doğal sonuçları olarak spor ve sporculardan beklenti artmıştır. Beklentilere karşılık verebilmek için yapılan antrenman ve müsabaka sayıları da arttı, artan müsabaka ve antrenman sayıları spor yaralanmalarının daha sık olmasına sebep olmuştur (Uğur vd., 2010).

Spor kazaları ve yaralanmaları bu faktörlerin başında gelmektedir. Bu yaralanma ve sakatlıkları iç ve dış faktörler olarak iki başlık altında değerlendirmek mümkündür. İç faktörler; kas zayıflığı, eklem kısıtlılığı, yetersiz esneklik, aşırı yüklenme, anatomik sorunlar, psikolojik faktörler, yaş ve cinsiyettir.

Dış faktörler; yetersiz teknik, kötü antrenman, kötü malzeme kullanımı, çevre, zemin ve kurallara uymamaktır (<http://www.sporhekimligi.com/yaralanmalarvespor.php>). İç ve dış faktörler ise yapılan spor branşına göre değişebilmektedir (Öğün, 2012). Yaşanan olumsuz ve şansız olaylar sonucu sporcular spor yaralanmaları yaşayabilirler bu durum sporcunun spor hayatını olumsuz etkiler. Bu tarz olumsuz durumları ortadan kaldırmak için spor yaralanmalarının önüne geçilmelidir (Akhmedov ve ark., 2016).

Karate, materyali insan olan bir sanat dalıdır. Bu sanatta insan, fizik, maharet ve ruh yönleri ile şekillenir (Akkuş ve İnal, 2007). Kara: Boş, Te: El, Do: Felsefi yol kelimelerinin birleşmesinden oluşan Karate Do'nun anlamı boş el yoludur. Bu kelimenin birleşik anlamı ise boş elle hiçbir silah kullanmadan kişinin en zor şartlar karşısında kendini savunabilme sanatıdır. Karate, ayak, yumruk, dirsek, diz ve diğer vücut kısımlarının vuruş için bilimsel olarak kullanıldığı bir dövüş yöntemidir. El ve ayak vuruşları ile bloklar ve ayak süpürmeleri şeklindeki tekniklerin çalışılması sırasında rakibe vurulmaz. Teknikler son derece kontrollü olarak uygulanır. Mücadele sporlarının en bilinenlerinden olan Karate bugün tüm dünyaya yayılmış Avrupa ve Dünya Şampiyonaları düzenlenen, olimpiyatlara aday bir spor dalı haline gelmiştir (Özbek ve Şanlı, 2011).

1920'lerden sonra spor dalı olarak geliştirilmiş, 1950'lerden sonra da büyük bir salgın şeklinde dünyaya yayılmış olan ve çeşitli Uzakdoğu ülkelerinde değişik şekillerde olamayan ancak farklı isimler altında icra edilen bu silahsız mücadele sanatı günümüzde Karate adı ile anılmaktadır (Alpay, 1999).

Karate yarışmaları kata ve kumite olarak iki dalda yapılmaktadır. Kata; Temel tekniklerin bileşimi ve 360 derecede hayali savunma sanatı olup beden ve zekâ antrenmanıdır.

Kumite; İki sporcunun karşılıklı olarak belirli kurallar çerçevesinde uyguladığı serbest müsabaka şeklidir. Kumite'deki en temel kural yapılan tüm atakların kontrollü olarak uygulama zorunluluğudur (Güven, 1982).

Spora ayrılan bu büyük bütçede en büyük risklerden bir tanesi uzun yıllar ve büyük harcamalarla yetiştirilen sporcuların sakatlanmasıdır.

Karate sporuyla uğraşan sporcuların antrenman esnasında eklem burkulması eklemlerdeki bağların çevresindeki dokuların ani ve ters hareketler sonucu gerilmesi veya yırtılması sonucu meydana gelir. Sporcular birbirlerine teknikleri uyguladıkları sırada en çok sakatlanmalar ayak ve el bileği eklemlerinde görülür. Bağdaki yapılar elastik bir yapıya sahiptir. Ekleme meydana gelebilecek normalden fazla zorlama veya herhangi bir kaza anında bağların normal esnekliğinin üzerindeki gerilmeler sonucu meydana gelecek hasarlar burkulmaya neden olur. Bu gibi durumlarda liflerle birlikte bazı küçük damarlar kopar. Eklemlerde şişme, ağrı ve morluk meydana gelir.

Spor aktiviteleri sonucu çene-yüz bölgesinde oluşabilecek yaralanmaları azaltmanın etkili yolu sporcu üzerine gelen çarpışma kuvvetini en aza indirmektir. Bu nedenle, yapılan spora ve kişiye uygun planlanmış ağız koruyucuları uygulanır. Çeşitli spor aktiviteleri ve eğlencelerde dişleri, dudak, dil ve mukoza gibi ağız yumuşak dokularını travmadan korumak amacıyla kullanılan plastikten hazırlanan esnek ağız apareyleri “ağız koruyucusu” olarak tanımlanmaktadır.

Karate de karşılaşılan sakatlıklar, bu sakatlıkların en çok hangi durumlarda karşılaşıldığı, ne sıklıkta ve nasıl etkilediği, meydana gelen sakatlıkların neyle sonuçlandığı gibi nedenleri belirleyebilmek için Bartın ilinde gençlik spor merkezine bağlı spor kulüplerinde karate yapan sporcuların sakatlık nedenleri ve sıklıklarıyla ilgili çalışmayı amaçladık.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma grubu, amaçlı örnekleme yöntemlerinden olan “kolay ulaşılabilir durum örnekleme” yöntemine göre belirlenmiştir. Araştırma, yaşları 7-19 arasında değişen Bartın ilindeki karate sporcularının, spor sakatlanma bölgelerini ve sakatlanma türlerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada incelenen olgu ciddi spor sakatlığı yaşayan sporcuların psikolojik deneyimleridir.

Katılımcılar

Araştırmaya Bartın ilinde aktif olarak karate sporuyla uğraşan; 11'i (%34,4) kadın ve 21'i (%65,6) erkek olmak üzere toplam 32 gönüllü karateci katılmıştır. Katılımcıların yaşları 7'i (%12,5) ila 19'u (%53,1) üzeridir.

Veri Toplama Yöntemleri

Araştırmaya katılan sporculara kullanılan anket araştırmacı tarafından google form üzerinden oluşturulmuştur. Araştırma grubuna, cinsiyet, yaş, öğrenim durumu ve spor yaşı demografik bilgilerini içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Çalışmaya başlamadan önce velilerden ve öğrencilerden gönüllü onam alınmıştır. Anket sporcuların, son bir yıldaki sakatlıkların 40 prevalansı ve sonucu ile ilgili güvenilir bilgi sağlamaktadır. Katılımcılar haftada üç kez egzersizlere katılmakta ve antrenör tarafından yürütülmektedir.

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 27.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sporculardan toplanan sakatlık anketi verileri öncelikle SPSS 27.0 istatistik programına aktarılmış ve daha sonra sporcular tarafından doğru doldurulmamış anket verileri ayıklanarak değerlendirme dışı bırakılmıştır. Sporculardan toplanan anket veri sonuçlarına göre sporcuların demografik bilgileri ve antrenman alışkanlıklarının frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Sporcuların sakatlanma türlerinin görülme sıklıkları ve sakatlanma sıklıkları arasındaki ilişkiler ki-kare testi ile değerlendirilmiştir. Ki-kare testi, kategorik veriler arasındaki ilişkileri incelemek için kullanılan bir istatistiksel testtir. Özellikle iki veya daha fazla kategorik değişkenin bağımsız olup olmadığını test etmek için kullanılır. Bu test, gözlenen frekanslar ile beklenen frekanslar arasındaki farkı değerlendirir. Eğer gözlenen ve beklenen frekanslar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark varsa, bu iki değişken arasında bir ilişki olduğunu gösterir. Sonuçlar, frekans yüzde dağılım değerleri analiz edilerek tablo şeklinde sunulmuştur. Sonuçlar frekans, yüzde dağılımı şeklinde tablolaştırılıp ve grafikleştirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1, incelendiğinde bu çalışmada katılımcıların demografik özellikleri ve karate sporunda yaşadıkları sakatlıklar detaylı bir şekilde incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, kadın ve erkek katılımcılar eşit sayıda olup, her iki cinsiyetten de 16 kişi (n = 16) bulunmaktadır. Yaş gruplarına göre dağılım ise 7-14 yaş arası 4 kişi (n = 4, %12,5), 15-18 yaş arası 11 kişi (n = 11, %34,4) ve 19 yaş ve üzeri 17 kişi (n = 17, %53,1) olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımı incelendiğinde,

ilköğretim düzeyinde olanların sayısı 3 (n = 3, %9,4), lise ve dengi okullarda eğitim görenlerin sayısı 9 (n = 9, %28,1) ve üniversite ve dengi okullarda eğitim görenlerin sayısı ise 20 (n = 20, %62,5) olarak görülmektedir. Karate sporuyla uğraşma süresine göre katılımcılar değerlendirildiğinde, 1-3 yıl arası bu sporla uğraşanların sayısı 7 (n = 7, %21,9), 2-4 yıl arası uğraşanların sayısı 7 (n = 7, %21,9) ve 5 yıldan daha fazla süreyle uğraşanların sayısı 18 (n = 18, %56,3) olarak belirlenmiştir.

Tablo 1: Katılımcılara ait demografik bilgilere ilişkin dağılımlar

		n	%
Cinsiyet	Kadın	16	50,0
	Erkek	16	50,0
Yaşınız	7-14	4	12,5
	15-18	11	34,4
	19 ve üzeri	17	53,1
Hangi tür öğrenim görmektesiniz	İlköğretim	3	9,4
	Lise ve Dengi Okullar	9	28,1
	Üniversite ve dengi okullar	20	62,5
Kaç yıldır karate sporu yapıyorsunuz?	1-3 yıl	7	21,9
	2-4 yıl	7	21,9
	5 yıldan daha fazla	18	56,3
	Toprak	1	3,1

Tablo 2: Katılımcıların sakatlanmaya maruz kalma yerlerine göre dağılımları

Değişkenler	n	%	χ^2	P	
Sakatlanmaya Maruz Kalma Yerleri	Antrenman	21	65,6	4,190	0,123
	Müsabaka	9	28,1		
	Diğer	3	6,3		
	Toplam	32	100,0		

Tablo 2, incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların, %65,6'nın antrenman sırasında %28,1'inin müsabaka sırasında ve %6,3'ünün ise diğer durumlarda sakatlanmaya maruz kaldığı tespit edilmiştir. Ki-kare analizi sonucunda cinsiyet değişkeni ile sakatlanma türü arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\chi^2 = 4,190$, $p = 0,123$). Bu sonuçlar, kadınların antrenman ve müsabaka sırasında benzer oranlarda sakatlanırken, erkeklerin ağırlıklı olarak antrenman sırasında sakatlandığını göstermektedir.

Tablo 3: Katılımcıların sakatlanmaya maruz kaldığı durumlara göre dağılımları

Değişkenler	N	%	χ^2	P	
Sakatlanmaya Maruz Kaldığı Durumu	Vurma	12	37,5	6,473	0,263
	Düşme	8	25,0		
	Çarpma	10	31,3		
	Diğer	2	6,3		
	Toplam	32	100,0		

Tablo 3, incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %37,5'i vurma, %25,0'u düşme, %31,3'i çarpma ve %6,3'sinin diğer durumlarda sakatlanmaya maruz kaldığı tespit edilmiştir.

Ki-kare analizi sonucunda sakatlanma durumu ile sakatlanma nedenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\chi^2 = 6,473$, $p = 0,263$). Bu sonuçlar, sakatlanma yaşayan ve yaşamayan katılımcıların sakatlanma nedenlerinde belirgin bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Tablo 4: Katılımcıların sakatlanmaya ortam hazırlayan dağılımları

Değişkenler	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	x ²	
P														
En sık sakatlanma yaşanan antrenman türleri	Ağırlık	1	33,3	1	33,3	0	0,0	0	0,0	1	33,3	0	0,0	18,26
	Sıçrama	0	0,0	3	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
	Koşma	1	20,0	1	20,0	1	20,0	1	20,0	1	20,0	0	0,0	
	Teknik çalışma	6	42,9	4	28,6	0	0,0	1	7,1	3	21,4	0	0,0	
	Diğer	2	33,3	2	33,3	0	0,0	0	0,0	1	16,7	1	16,7	
Sakatlanmaya maruz kalınan en sık spor zemini	Salon	6	31,6	6	31,6	1	5,3	1	5,3	5	26,3	0	0,0	9,741
	Çim	2	40,0	2	40,0	0	0,0	0	0,0	1	20,0	0	0,0	
	Beton	2	33,3	2	33,3	0	0,0	1	16,7	0	0,0	1	16,7	
	Toprak	0	0,0	1	100,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	
Sakatlanma öncesi sağlık sorunu	Evet	2	28,6	2	28,6	1	14,3	1	14,3	1	14,3	0	0,0	4,704
	Hayır	7	30,4	9	39,1	0	0,0	1	4,3	5	21,7	1	4,3	

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %33,3'ü ($n = 1$) ağırlık çalışması yapanların %100,0'ü ($n = 3$) Sıçrama çalışması yapanların %20,0'si Koşma çalışması yapanların ($n = 1$) Teknik çalışma yapanların %42,9'u ($n = 6$) Teknik çalışma yapanların %33,3'ü ($n = 2$) Diğer sebeplerden kaynaklı tespit edilmiştir. Ki-kare analizi sonucunda ilk sakatlanmanın olduğu çalışma türü ile sakatlanma nedenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\chi^2 = 18,260$, $p = 0,570$). Bu sonuçlar, farklı çalışma türlerinin sakatlanma nedenleri üzerinde belirgin bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

En sık sakatlandıkları spor zemini incelendiğinde, %31,6'sı ($n = 6$) salon zemininde, %40,0'ı ($n = 2$) Çim zemininde sakatlanmaların, %33,3'ü ($n = 2$) Beton zemininde sakatlanmaların, %100,0'ü ($n = 1$) Toprak zemininde sakatlanmaların olduğu tespit edilmiştir. Ki-kare analizi sonucunda spor zemini ile sakatlanma nedenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\chi^2 = 9,741$, $p = 0,836$). Bu sonuçlar, farklı zemin türlerinin sakatlanma nedenleri üzerinde belirgin bir etkisinin olduğunu göstermektedir.

Sakatlanma önce herhangi bir sağlık sorunu olup olmadığı incelendiğinde %28,6 ($n=2$) evet %30,4 ($n=9$) hayır olarak, cevap verildiği tespit edilmiştir. Ki-kare analizi sonucunda ilk sakatlanmanın olduğu çalışma türü ile sakatlanma nedenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($\chi^2 = 4,704$, $p = 0,453$). Bu sonuçlar, farklı çalışma türlerinin sakatlanma nedenleri üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir.

Tablo 5: Katılımcıların sakatlanmaya ortam hazırlayan durumlarına dağılımları

Değişkenler		N	%	x2	P
Sakatlanmaya Ortam Hazırlayan Durumlar	Hazırlık Dönemi Yetersiz Antrenman	10	32,3		
	Antrenmanlarda Aşırı Yüklenme	11	35,5		
	Giyilen Spor Ayakkabı Kaynaklı	1	3,2		
	Salon ve Oyun Zeminlerinden Kaynaklı	2	6,5		
	Rakiple Mücadele Kaynaklı	6	19,4		
	Diğer	1	3,2		
	Toplam	32	100,0	5,131	0,400

Tablo 5, incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %32,3 (12)'i hazırlık dönemi yetersiz antrenmanların, %35,5 (12)'i antrenmanlarda aşırı yüklenmelerin, %3,2 (1)'i giyilen spor ayakkabı kaynaklı, %6,5 (1)'i salon ve oyun zeminlerinden kaynaklı, %19,4 (3)'ü rakiple mücadele kaynaklı ve %3,2 (3)'ü diğer sebepler kaynaklı tespit edilmiştir. ($x^2 = 5,131$, $p = 0,400$).

Tablo 6: Katılımcıların en sık yaşadıkları sakatlanma türüne ilişkin dağılımları

Değişkenler		N	%	x2	P
En Sık Yaşadıkları Sakatlanma Türü	Burkulma	5	45,2		
	Kanama	5	16,1		
	Ezilme	7	22,6		
	Tendon ya da Lif Kopması	2	6,5		
	Çatlak ya da kırık	2	6,5		
	Çıkık	1	3,2		
	Toplam	32	100,0	8,933	0,030

Tablo 6, incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %45,2'si ($n = 14$) burkulma, %16,1'i ($n = 5$)'i kanama, %22,6'sı ($n = 7$)'i ezilme, %6,5'i ($n = 2$)'ü tendon ya da lif kopması, %6,5'i ($n = 2$)'ü çatlak ya da kırık ve %3,2'si ($n = 1$)'inin ise çıkık gibi sakatlık türleri ile sıklıkla karşılaştığı tespit edilmiştir. ($x^2 = 8,933$, $p = 0,030$). Bu sonuçlar, burkulma'nın daha çok müsabaka sırasında sakatlandığını göstermektedir.

Tablo 7: Katılımcıların daha önce geçirilen sakatlıkların vücutlarındaki yerlerine ilişkin dağılımları

Değişkenler		N	%	x2	P
Daha Önce Geçirilen Sakatlıkların Vücutlarındaki Yerleri	Ayak	9	28,1		
	Ayak Bileği	12	37,5		
	Diz Yaralanması	3	9,4		
	Bacak Yaralanması	1	3,1		
	Bel ve Sırt Yaralanması	2	6,3		
	El ve Ön Kol Yaralanması	0	0,0		
	Diğer	4	12,5		
	Toplam	32	100,0	11,654	0,474

Tablo 7, incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %28,1 ($n=9$) 'u ayak, %37,5 ($n=12$)'i ayak bileği, %9,4 ($n=3$)'ü diz yaralanması, %3,1 ($n=1$)'i bacak yaralanması, %6,3

(n=2)'i bel ve sırt yaralanması, %0,0 (n=0)'ü el ve ön kol yaralanması ve %12,5 (n= 4)'ünün ise diğer vücut bölgelerinde sakatlıkla karşılaştığı tespit edilmiştir. ($\chi^2 = 11,654$ p = 0,474). Bu sonuçlar, sakatlanan vücut bölgesine göre antrenman sırasında sakatlanma oranının yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 8: Katılımcıların sakatlanmayı önleyici veya tedavi amaçlı materyal kullanımlarına ilişkin dağılımları

Değişkenler	N	%	
Sakatlanmayı Önleyici veya Tedavi Amaçlı Materyal Kullanımı	Evet	19	59,4
	Hayır	13	40,6
	Toplam	32	100,0

Tablo 8, incelendiğinde çalışmaya katılan sporcuların %59,4 (n=19)'u “Evet”, %40,6 (n=13)'ünün ise Sakatlanmayı önleyici veya tedavi amaçlı dizlik, bandaj, krem vb. materyal kullanımına “Hayır” cevabı verdiği tespit edilmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmamız Bartın ilinde karate takımlarında aktif spor yapan sporcuların sakatlanma sıklıkları ve sakatlık nedenleri uygulanan anket formu sonuçları incelenerek, sporcuların karşılaştıkları spor sakatlıkları, yaralanma bölgeleri ve türleri, sakatlıkların vücut bölgelerindeki sıklıkları tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmamızın çıkan bulgu sonuçlarıyla literatür arasında paralellik vardır. Bu bağlamda yapılan çalışmaların bazılarını bakacak olursak Bavlı ve ark., (2008), yaptığı çalışmada, araştırmaya katılan gençlerin spor yaralanmalarının %70'inin müsabaka esnasında gerçekleştiği bildirilmiştir. Bir başka çalışmada, sakatlıkların %60-70'inin müsabaka esnasında gerçekleştiği bildirilmiştir (Deniz ve Ketenci, 2000).

Literatürdeki diğer bir çalışmada da farklı dövüş sanatları ve dövüş sporlarındaki karşılaşılan spor sakatlıklarını araştırmışlar ve sporcuların genel olarak diz bölgesi ligament sakatlıkları ile farklı bölgelerdeki kemik kırıkları sakatlanma türlerinin gerçekleştiğini tespit etmişlerdir (Kudłacz ve Cynarski, 2006). Başka bir çalışmada Özdilek, (2019), yine judodaki sakatlanma bölgeleri ve türleri olarak el bileği, parmaklar, diz bölgelerinde yüzeysel sıyrıklar, bağ, kapsül, menüsküs lezyonları ve intraartikülerhematom yani, eklem dışına ve içine kan birikmesi yaralanma türleri ile karşılaşıldığını tespit etmiştir.

Pocecco ve ark., (2013), Haziran 2013'e kadar judo sporundaki sakatlıklarla mevcut literatür araştırdıkları çalışmalarında ise judo sporundaki en yaygın sakatlanma türünün diz,

omuz ve parmaklarda oluşan burkulmalar ile ezilmeler olduğunu tespit etmişlerdir. Bu spordaki sakatlanmalara sebep olan branşa özgü hareketi ise rakibi fırlatma hareketinin olduğunu bildirmişlerdir. Dünyada Yunanistan, Fransa, Avusturya, Danimarka, Hollanda ve İngiltere olmak üzere 6 ülkede 5-14 yaş gurubundaki çocukların incelendiği çalışmada, spor sakatlanmalarının büyük bir kısmının sporcuların parmaklar ile ayak bileğinde gerçekleştiği tespit edilmiştir (Belechri ve ark., 2001).

Literatürdeki diğer dövüş sporlarından taekwondoda karşılaşılan sakatlanmaların incelendiği çalışmada, taekwondo sporcularının genellikle ısınma sırasında sakatlandıkları tespit edilmiştir. Kondisyon antrenmanları sırasındaki sakatlanmalar ısınma esnasındaki sakatlanmalara göre daha az görülürken, müsabaka sırasındaki sakatlanmaların da ısınma ve antrenmandaki sakatlanmalara oranla daha az görüldüğü tespit edilmiştir (Koç, 2019).

Yapılan bütün çalışmalar gösteriyor ki, spor sakatlıkları ve yaralanma türleri incelendiğinde, branş fark etmeksizin antrenmanlarda, ısınmada, müsabaka sırasında ve sonrasında sporcuların sakatlanma risklerinin değişiklik gösterdiği görülmektedir.

Fong ve arkadaşları tarafından 1977-2005 yılları arasında 227 spor sakatlığıyla ilgili çalışma incelenmiştir. 38 ülkeden 70 farklı spor incelenmiş ve en kolay sakatlanan bölgenin bilekler olduğu ortaya çıkmıştır. Yüzyıllardır yapılan araştırmalarda bileğin dizden sonra en sık sakatlanan yer olduğu ve burkulmanın da bilekte en sık görüldüğü branşlardan biridir (Fong ve ark., 2007).

Karate uzak doğu kökenli olmakla birlikte günümüzde tüm dünyada sıklıkla yapılan bir spordur. Karate bir mücadele ve yarışma sporudur. El-ayak tekniklerini kullanarak belirli kurallar içerisinde uygulanan bir spordur. Karate sporu ile uğraşan bireylerde fiziksel ve fizyolojik olarak bazı gelişmeler olduğu belirtilmiştir.

Bu nedenle antrenman öncesinde sırasında ve sonrasında koruyucu yöntemlerin uygulanması, sağlık konusunda oyuncuların ve antrenörlerin bireysel bilgi düzeylerinin artırılması gerekmektedir. Ayrıca sağlıklı sporcularla hedeflenen başarıya ulaşmak için tüm spor kulüplerinde sağlık görevlilerinin sayısı arttırılmalı ve antrenör, hekim, fizyoterapist bir ekip olarak uyum içinde çalışmalıdır (Akdur ve ark., 2011).

2007'de Uluöz tarafından yapılan çalışmada 101 sporcunun %76,2'si antrenman ve müsabaka sırasında koruyucu malzeme kullandığı, %23,8'inin koruyucu malzeme kullanmadığı tespit etmiştir.

Sporcuların özellikle ikili mücadele gerektiren branşlarda düşme ve çarpmaya daha çok maruz kaldıkları bilinmektedir. Yapılan bir çalışmada yaralanma türünün en çok (67,2%) burkulma olduğu, yaralanmanın en fazla (62,1%) müsabaka esnasında olduğu rapor edilmiştir (Bavlı ve ark., 2008). Genel itibariyle karate branşında sakatlıkların en çok rastlandığı uzuvları üzerinde yaşadıkları görülmekte bu durumun ancak daha disiplinli ve uzun bir ısınma periyodu ile aşılabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ

Araştırmanın sonucunda; Karatecilerin sakatlanma risklerini azaltmak için; branşa özgü ısınmaya önem verilmeli ve antrenman zemininin kuru olması, temizliği ve güvenliği açısından uygun hale getirilmesi, sakatlık oluşma şekilleri ve sakatlanma bölgelerine müdahale edileceğine dair antrenör ve sporculara belirli zaman aralıklarıyla eğitim verilerek bilinçlendirilmeleri sağlanmalıdır.

Uzak doğru sporcularında diz sakatlanmalarına rastlamak mümkündür. Diz sakatlıklarını önlemek için öncelikle yapmanız gereken spor ya da egzersiz yaparken dizlerinize odaklanmamanız ve hafifçe bükmeniz. Egzersizi mümkün olduğu kadar yumuşak bir yüzeyde yapın. Eğer egzersiz esnasında zıplıyorsanız, ilk pozisyonunuza dönerken dizlerinizi hafifçe bükün. Ayağınıza tam oturan, yumuşak tabanlı ve esnek ayakkabılar giyin. Bacak hareketleri yaparken dizlerinizi 90 dereceden fazla bükmeyin. Böylece dizde meydana gelebilecek sakatlanmaları önlemiş olursunuz.

Karate sakatlanmalarının en aza indirilmesi için gerekli teçhizat, modern spor için doktorların kulüpte olmasıyla, sporcu ve antrenöre sporcu sakatlıkları hakkında bilgiler vererek genel ve özel ısınmanın faydaları açıklanmıştır. Sakatlık anlarında doğru ve yerinde müdahale ile sakatlıkların büyümesi önlenir. Çeşitli tıbbi malzemeler kullanıp müsabaka ve antrenman sırasında sakatlanmalar önlenir. Erken ve doğru yapılan müdahaleler ile sakatlanma süresi en aza indirilebilir. Masörün kulüpte olması ile antrenman öncesi ve sonrası gerekli görüldüğünde yorulan kaslara yapılan masajla kaslar dinlendirilebilir, masör yardımıyla özel ısıtıcı kremler kullanıp sporcular antrenman ve müsabakalara hazır hale getirilebilir. Böylelikle sakatlıkların azalması sağlanabilir. Gerekli doktor, masör ve fizyoterapist temin edildiğinde spor sakatlıklarını en aza indirmemiz mümkündür.

KAYNAKLAR

- Akdur, H., Gülden, P.M., Cıvıgın, Ö. (2011). İstanbul Spor Kulüplerinde Oynayan Basketbol Oyuncularının Farklı Yaş Kategorilerinde Sakatlık Oranlarının ve Sakatlık Tiplerinin Belirlenmesi İ.Ü. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu M.Ü. Sağlık Eğitim Fakültesi.
- Akhmedov, R., Demirhan, B., Cicioglu, İ., Canuzakov, K., Turkmen, M., Gunay, M. (2016). Injury by regions seen in greco-roman & freestyle wrestling. Turkish Journal of Sport and Exercise, 18(3), 99-107.
- Akkuş, H., İnal, A. (2007). Gençlerde Egzersizin Vücut Üzerine Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, Sayfa 7. Konya.
- Alpay, H. (1999). Karate-Do Antrenör El Kitabı, İstanbul.
- Bavlı, B., Kozaoğlu, E. (2008). Adolesan Basketbolcularda Mevkilere Göre Yaralanma Türleri ve Nedenleri, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2008, C. 22 S. 2, 077-080.
- Belechri, M., Petridou, E., Kedikoglou, S., Trichopoulos, D. (2001). Sports İnjuries among children in Six european union countries, European Journal of Epidemiology, 17: 1005-12.
- Deniz, F., Ketenci, A. (2000). Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, Nobel Tıp Kitabevi, sırasında oluştuğunu rapor etmiştir.
- Fong, D.T., Hong, Y., Chan, L.C., Yung, P.S.H., Chan, K.M. (2007). “A Systematic Review on Ankle Injury and Ankle Sprain in Sports”, Sports Med, Cilt 37, No. 1, s. 73-94.
- Güven, A. (1982). Ansiklopedik Spor Dünyası. Sayfa 1211- 1222, Serhat Yayıncılık, İstanbul <http://www.sporhekimligi.com/yaralanmalarvespor.php>.
- Koç, F.G. (2019). Taekwondo Branşında Görülen Sakatlıklar ve Sakatlık Bölgelerinin Belirlenmesi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.
- Kudłacz, M., Cynarski, W.J. (2006). İnjuries in Martial Arts and Combat Sports–A Comparative Study. In 1st World Congress of Combat Sports and Martial Arts. Rzeszów, Poland. Session,mVol. 5, pp. 20-21.
- Öğün, E.S. (2012). Türkiye Bölgesel Bayan Basketbol Ligi B Grubunda Oynayan Bayan Basketbolcuların Sakatlanma Sıklıkları ve Nedenleri. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Afyon.

- Özbek, O., Şanlı, E. (2011). Karate Branşındaki Üniversite Elit Sporcularının Bu Branşa Yönelme Nedenleri ve Beklentileri. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 5, Sayı 3.
- Özdilek, B. (2019). Sporcu Sağlığı. Beslenme ve Obezite, Güven Plus Grup AŞ Yayınları, 21(1), 66-92.
- Pocecco, E., Ruedl, G., Stankovic, N., Sterkowicz, S. and Del Vecchio, F.B., Gutiérrez-García, C., et al. (2013). Injuries In Judo: A Systematic Literature Review Including Suggestions for Prevention. Br J Sports Med, Dec;47(18):1139-43.
- Uğur, M., Can, S., Şenel, K. (2010). Çeşitli Spor Branşlarında Kas Gücü ve El Tercihinin Sakatlanma Üzerindeki Etkisi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1).
- Uluöz, E. (2007). 16–22 yaş bayan voleybol oyuncularında hipermobilite ve bazı antropometrik özellikleriyle yaralanma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana.

