

Geleneksel Türk Halk Oyuncularında Görülen Sakatlık Tiplerinin İncelenmesi

Bu çalışma yüksek lisans tezinden üretilmiştir.



Dilan KUŞ
Gaziantep Üniversitesi, dilankuus@gmail.com



Fikret ALINCAK [Sorumlu Yazar]
Gaziantep Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, alincakfikret27@gmail.com

Makale Geliş Tarihi: 04.11.2024

Makale Kabul Tarihi: 26.12.2024

Makale Yayın Tarihi: 31.12.2024

ÖZET

Bu araştırma, geleneksel Türk halk oyuncularında görülen sakatlık tiplerinin incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir çalışmadır. Araştırma evrenini Gaziantep ilinde geleneksel Türk halk oyunları ile ilgilenen bireyler, örneklem grubunu ise gönüllülük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilen 150 (84 Kadın, 66 Erkek) halk oyuncu oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Koç (2019) tarafından geliştirilen "Sakatlık Tipleri Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22.0 programından yararlanılmıştır. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, veri setlerinin normallik sınamaları yapılmıştır. Skewness-Kurtosis değerleri -1.5 ile 1.5 arasında olduğu için veri setlerinin normal dağılım gösterdiği varsayılarak parametrik testler uygulanmıştır. İkili gruplar için Independent Sample t testi, çoklu gruplar için One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Verilerin anlamlılığı 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda, halk oyuncuların genel olarak sakatlık yaşamadığı, fakat azda olsa tendon sakatlıkları, burun, yüz, göz, ağız yaralanmaları, karın ve göğüs yaralanmaları, bağ ve menisküs sakatlıkları ile burkulmalar yaşandığı görülmüştür. Araştırma gurubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin olarak; eski sakatlıklar ve yeteriz rehabilitasyon, eksik koruyucu kullanımı, kalitesiz malzeme kullanımı, zemin bozukluğu, dikkatsizlik, antrenman alanlarının uygunsuzluğu ve yanlış antrenman metotlarının sebep olabileceği belirtilmiştir. Bunun yanında katılımcıların büyük oranda ağırlık ve kondisyon antrenmanında sakatlanma yaşadıkları görülmüştür. Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarında cinsiyet ve medeni durum değişkeni açısından farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca geleneksel Türk halk oyunları ile ilgilenen bireylerin spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının sakatlık bilgi durumları açısından sakatlıklar hakkında bilgi sahibi olanların anlamlı bir şekilde yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların; yaş değişkeni açısından, öğrenim durumu açısından, halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından, halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından ve halk oyunları haftalık antrenman süresi değişkeni açısından spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının oynadıkları oyun yöresi değişkeni açısından; halay ve zeybek oynayanların horon oynayanlardan daha yüksek puan elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Geleneksel, Türk halk oyunları, Sakatlık tipleri

Analysis Of Injury Types Seen In Traditional Turkish Folk Players

ABSTRACT

This research is a descriptive study conducted to examine the types of injuries seen in traditional Turkish folk dancers. The research population consists of individuals interested in traditional Turkish folk dances in Gaziantep Province, and the sample group consists of 150 (84 Female, 66 Male) folk players selected by random method on the basis of volunteerism. The "Injury Types Scale" developed by Koç (2019) was used as a data collection tool in the study. SPSS 22.0 program was used to analyze the data. The arithmetic averages and standard deviations of the data were calculated and normality tests of the data sets were performed. Since the Skewness-Kurtosis values were between -1.5 and 1.5, parametric tests were applied assuming that the data sets were normally distributed. Independent Sample t test was used for paired groups and One Way ANOVA analysis was used for multiple groups. The significance of the data was evaluated at 0.05 level. As a result of the research, it was seen that folk dancers generally did not experience injuries, but there were tendon injuries, nose, face, eye, mouth injuries, abdominal and chest injuries, ligament and meniscus injuries and sprains. Regarding the factors causing the injuries seen in the folk dances branch of the research group; it was stated that old injuries and inadequate rehabilitation, inadequate use of protection, use of poor quality materials, ground disorder, carelessness, inappropriateness of training areas and incorrect training methods may be the cause. In addition, it was seen that the participants mostly experienced injuries in weight and conditioning training. It was determined that there was no differentiation in terms of gender and marital status variables in terms of taking precautions against sports injuries of the research group. In addition, it was seen that the individuals who were interested in traditional Turkish folk dances had a significantly higher mean score of those who had information about injuries in terms of the injury knowledge status of the individuals interested in traditional Turkish folk dances in terms of taking precautions against sports injuries. It was determined that the participants did not differ in terms of age variable, educational status, duration of playing folk dances, duration of playing folk dances and duration of weekly training in folk dances. In addition, it was concluded that the research group's taking precautions against sports injuries in terms of the variable of the region of the game they played; halay and zeybek players obtained higher scores than horon players.

Keywords: Traditional, Turkish folk dances, Types of disability

GİRİŞ

Spor, bireyin zevk ve istek duyduğu, yarışma amaçlı veya olmayan, belli bir plan dâhilinde gerçekleştirdiği bedensel faaliyetlerdir. Spor, bireyin bedensel ve zihinsel gelişimine katkıda bulunur. Ayrıca, kişisel gelişim, toplumsal uyum ve iş verimliliği gibi alanlarda da fayda sağlar (Armağan, 1982). Spor; bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen, belirli kurallara bağlı olan ve fiziksel aktivitelerden oluşan bir yarışma veya oyun olarak tanımlanabilir. Spor, günlük hayatımızın önemli bir parçasıdır. Spor yapmak, eğlenmek, boş zamanları değerlendirmek, stresi azaltmak, sağlıklı yaşamak, vücudu canlı tutmak, motivasyonu yükseltmek, iş ve meslek olarak da seçilebilir. Ayrıca spor, büyük kitleleri etkileyen, birbirine üstünlük sağlama ilkesini içeren faaliyetlerin toplamıdır (Özbek, 2000).

Spor, bireylerin sosyal alanlarda aktif olarak yer almasına ve böylece sosyalleşmesine katkıda bulunan bir etkinliktir. Spor, modern toplumları bir araya getirerek, farklı toplulukları, kültürleri, renkleri birlikte çeşitli etkinlikler yapmaya ve etkileşimde bulunmaya teşvik eder ve böylece sosyal ilişkileri güçlendirir. Spor, bireyleri kendi sınırlı çevrelerinden çıkararak, büyük dünyanın farklı bölümleri ile iletişime girmelerine ve karşılıklı etkileşimler oluşturmalarına imkân tanır. Bu açıdan, spor, farklı milletlerden ve farklı düşünce ve inançlardan insanların yeni ilişkiler kurmasına ve yeni arkadaşlık iletişimlerini geliştirmesine olanak sağlar ve sosyal kaynaşmaya destek verir. Sportif faaliyetler, sadece spor yapanları değil, aynı zamanda bu faaliyetleri izleyenleri, yönetenleri ve işletenleri de sıcak ilişkilerle sosyalleşme sürecine katar. Spor renk, dil, ırk, din ayrımı yapmaksızın insan ilişkilerini geliştirerek bireylerin sosyal bir toplum oluşturmaya katkı sağlar. Sporun bu inanılmaz etkisi kendisini daha çekici hale getirerek insanlar arasındaki çatışma ve gerilimi en aza indirir böylece farklı sosyal sınıftaki bireylerin aynı takım ya da grupta bir aile bilinci oluşturmaya katkı sağlar. Birçok araştırmacıya göre spor sosyal değişim açısından toplumlar arasında bir katalizör işlevi görmektedir (Küçük ve Küçük, 2021).

Toplumun sağlığı, her zaman öncelikli bir konudur. Sağlığı, bedensel, duygusal ve zihinsel olarak korumanın en önemli yollarından biri de düzenli spor yapmaktır. Çünkü sporun sağlığı korumak ve vücudu zinde kılmak mümkün olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Olumsuz durumlardan kurtulmak, vücudu sağlıklı ve zinde tutmak, zihni en yüksek seviyede çalıştırmak için spor yapmak bir gereklilik haline gelmiştir. Sporun temel felsefesinde; yarışma amacının yanında sağlığını koruma düşüncesi de bulunmaktadır ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya teşvik edilmektedir. Düzenli spor; iş performansının artmasına, daha enerjik olmaya, öz güvenin gelişmesine, motivasyonun yükselmesine, stresin azalmasına, düzenli beslenme ve

uyku alışkanlığı kazanmaya, insanlarla kolay dostluk ve arkadaşlık kurmaya, yardımlaşma duygularını geliştirmeye, birlikte çalışmaya ve sosyalleşmeye büyük katkı sağlamaktadır. Kısacası sporun temel amacı; hareketsiz bir hayatın neden olduğu organik, psikolojik ve bedensel sorunları önlemek veya azaltmak ve beden sağlığının temelini oluşturan fizyolojik kapasiteyi arttırmak, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun süre korumaktır (Karabulut ve Altun, 2018).

Halk oyunları, toplumda kabul edilen bireylerin davranışlarını öğrenen ve bu davranışları nesilden nesile aktaran bir kültürün eseridir (Tektaş ve Tektaş, 2010). Halk oyunlarının temelini, insanın –insan ile olan bağlantıları ve insanın– doğası ile bağlantıları olarak farklı görüşlerde bulunulmuştur (Koçkar, 1998). Bu durum genel anlamda sporsal çalışmaların oluşumuyla beraberlik göstermektedir. Bu açıdan ele alındığında halk oyunları ve sporun bir bütüne ait parçalardan meydana geldiği sonucunu ortaya çıkar. Erçil'in (1991)'li yıllarda yapmış olduğu çalışmasında belirttiği üzere, insanların yaşantılarında ve günlük hayatlarında yapmış oldukları günlük rutin hareketler halk oyunlarının içeriğinde de yer almaktadır. Hatta bu hareketler halk oyunlarında daha nizami, daha ahenkli ve çok gösterişli yapılmaktadır (Erçil,1991; Akt. Doğu ve Örer, 2016).

Halk oyunlarında uygulanan bu çalışmalar aynı zamanda fiziksel çalışmalar olduğundan halk oyunlarının hareket bilimi alanı ve antrenman bilimiyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Halk oyunlarının çalışmaları fiziksel olarak metabolizmada gelişme, kan akımında yükselme, fiziksel gelişimde artış, kas gelişiminde ilerleme ve solunum artışında ilerleme gibi birçok fiziksel uyum ve ilerleme söz konusudur (Gerek, 2007). Halk oyunları ülkemizde yaşayan insanların gelenek ve göreneklerini, onlara ait düşünce ve duygularını, kendi inanışlarını, tabiatla ve canlılar ile yapmış oldukları mücadeleyi konu alan ve bunlara nesillere aktaran uygulama biçimleridir. Halkoyun çalışmalarında duygu ve düşünceler hareket etkinliğiyle ritim bütünleşmesidir (Bozdemir, Paktaş ve Sarı, 2016).

Türkiye halk oyunlarında çok sayıda oyun çeşitleri olduğundan, Türkiye halk oyunları açısından dünyanın sayılı zengin ülkelerindedir. Gençlik ve Spor Bakanlığının resmi kayıtlarına istinaden Türkiye'de Lisanslı olarak yaklaşık 36.026 sayıda Halk Oyuncusunun olduğu bilinmektedir. Milli eğitim bakanlığına bağlı olarak kültürel faaliyetler şubesi Türkiye halk oyunları yarışmalarına 2004-2005 yılında milli eğitim bakanlığı bünyesinde toplam 3.876 okuldan toplam 247.7000 öğrencilerin yarışmalara katıldığı belirtilmektedir. Söz konusu resmi istatistiklerin haricinde kalan müsabaka veya müsabaka dışında ki katılımcıları da göz önünde bulundurursak bu sayının daha fazla olduğunu düşünmek doğrudur. Halk oyunlarının duyguları

ve teknik duygularıyla ilgi çekmesi normaldir. Halk oyunlarında faaliyet gösteren oyuncuları incelediğimizde bu ilgiyi ve bu bilgiyi daha net görmekteyiz. Ülkemizde bulunan lisanslı halk oyuncu sayısı diğer spor branşlarına ait lisanslı sporcu sayılarından çok fazla yüksek olduğu bilinmektedir. Halk Oyunları MEB'e bağlı devlet okullarında ve özel öğretim kurumlarında genellikle beden eğitimi ve sporun bir parçası olarak birlikte yürütülmektedir (Orhun, 1998).

Sporsal ve Oyun çalışmalarıyla sanata dönüşen hareket kavramı güzeli, hoş olanı, ritim kavramı gibi nitel sıfat ve hükümlerle önem bulur (Orhun, 1998). Sporsal harekette temel olarak ritim olgusu; Genel anlamda olgu ve kozmik olarak insanî ve insan dışı olay ve olguları kapsar. Bütün varlığı kapsayan ve içine alan bu durumun açıklamaları, metafiziğe ait yorumlardan, biyomekaniksel açıklamalara değin uzanmaktadır. Sporsal hareketlerde ki ritim, insan doğasını oluşturan fiziksel ve zihinsel sürecin bir motorik eşgüdümüdür. Ayrıca Fiziksel ve zihinsel süreç motorik bir eşgüdüm olmakla birlikte bunların işlevsel olarak bir birleşimidir (Yoncalık, 2004). Spor sakatlıkları sporcunun spor sırasında birden çok faktöre bağlı olarak tedaviye ya da öneriye neden olan yetersiz ısınma, olumsuz hava koşulları, spor yapılan alanın yetersizliği, yanlış sporsal teknik vb. türleri kapsayan bir durumdur. Spor sakatlıkları travma etki bırakabilir geçici ya da kalıcı hasarlar bırakabilir (Kalyon, 1994). Spor sakatlıkları vücutta hasar bırakabilir (Türker ve ark., 2011).

Spor sakatlıkları sporcunun vücutta bıraktığı etkiye göre sporcunun antreman ve yarışmalara ara vermesini duruma göre gerekli bulanabilir. Sakatlık sürecini en aza indirmek için doğru tedavi ve rehabilitasyon programı doktor ve fizyoterapistle birlikte programlanmalıdır. (Junge ve ark., 1998) Spor yaralanmaları spor sırasında vücudumuzda meydana gelen yaralanmalardır. Yani vücudumuzun normalden fazla dirençle karşılaşması sonucu dayanıklılık sınırlarının aşılması sonucu oluşan durumlardır (Sakallı, 2008).

Vücudumuzda egzersize bağlı hasar birçok nedenden dolayı meydana gelebilir. Bir spor yaralanmasının ciddiyetini belirlemek için çeşitli faktörlerin ayrıntılı olarak incelenmesi gerekir (Baker ve ark., 1985). En çok yaralanan sporlar arasında yapılan araştırmalar sonucunda futbol %10 ile birinci sırada, ikinci sırada ise %6 ile güreş yer almaktadır. Daha sonra hentbol ve boks %3, atletizm %1 ve kayak %0,5 şeklinde devam etmektedir (Kılıç ve ark., 2014). Ağır yaralanmaların olduğu güreş karşılaşmalarında, sporcular rakiplerine hükmetmek için yoğun güç kullanırlar. Bu süreçte sporcuların birbirlerine koydukları direncin, yaralanma riskini artırarak vücudun çeşitli bölgelerinde hasara neden olduğu görülmektedir (Kalyon, 1997). Spor yaralanmalarını en aza indirmek ve sporcunun sağlığını olabildiğince çabuk iyileştirmek için

doğru teŖhis ve tedavi önemlidir. Sağlığına kavuŖan sporcular, sporda bir kez daha baŖarılı olabilirler (Özdemir, 2004).

Bu alıŖmanın amacı; geleneksel Türk halk oyuncularında görölen sakatlık tiplerinin incelenmesinin yanında bireylerin spor sakatlıklarına maruz kalıp kalmadıkları, eğer sakatlanma yaŖamıŖlarsa bunların hangi tip sakatlıklar olduğu ve hangi bölgelerdeki sakatlık riskinin fazla olduğu ve kiŖisel özellikler ile sağlık ve sakatlık durumlarıyla olan iliŖkisini ortaya koymaktır. Yapılan bu alıŖmada Geleneksel Türk halk oyunları ile ilgilenen bireylerde görölen sakatlık tipleri ve sakatlanma bölgelerinin deđiŖkenlerinin araŖtırılarak, sporculara, antrenörlere, fizyoterapistlere ve diğer sağlık ekibine faydalı olması amaçlanmıŖtır.

MATERYAL & METOT

AraŖtırma Modeli

Bu araŖtırma, Geleneksel Türk halk oyuncularında görölen sakatlık tiplerinin; cinsiyet, yaŖ, medeni durum, halk oyunları oynama yılı, haftada kaç gün oynadığı, sakatlıklar hakkında bilgi sahibi olma ve oynadığı oyun yöresi türü gibi deđiŖkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılan betimsel bir alıŖmadır.

AraŖtırma Grubu

AraŖtırma evrenini Gaziantep İlinde geleneksel Türk halk oyunları ile ilgilenen bireyler, örneklem grubunu ise gönüllölük esasına dayalı olarak rastgele yöntemle seçilen 150 kiŖi oluŖturmaktadır. AraŖtırma grubuna ait alıŖmada ele alınan kiŖisel özellikler tablo 1' de verilmiŖtir.

Tablo 1. AraŖtırma grubuna ait kiŖisel özelliklerin dağılımı

DeđiŖkenler	Gruplar	n	%	DeđiŖkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	84	56.0	Medeni Durum	Evli	50	33.3
	Erkek	66	44.0		Bekar	100	66.7
YaŖ	15-20 YaŖ	28	18.7	Öğrenim	Ortaokul	32	21.3
	21-25 YaŖ	43	28.7		Lise	62	41.3
	26-30 yaŖ	52	34.7		Önlisans	29	19.3
	31-35 YaŖ	19	12.7		Lisans	17	11.3
	36-40 YaŖ	6	4.0		Lisansüstü	10	6.7
	41-45 YaŖ	2	1.3				
Halk Oyunları Oynama Yılı	1-5 yıl	93	62.0	Sakatlıklar hakkında Bilgi Sahibi Olma	Evet	110	73.3
	6-10 yıl	40	26.7		Hayır	40	26.7
	11-15 yıl	17	11.3				
Haftada Kaç Gün Oynadığı	1 gün	38	25.3	Oyun Yöresi	Halay	96	64.0
	2 gün	67	44.7		Zeybek	30	20.0

3 gün	33	22.0	Horon	14	9.3
4 gün	12	8.0	Karşılama	10	6.7

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla, araştırmacılar tarafından hazırlanan 8 maddelik kişisel bilgi formu ile Koç (2019), tarafından Taekwondo sporcuları üzerinde uygulanan “Sakatlık Tipleri Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek 13 soru spor geçmişi ve sakatlık deneyimleri, 7 soru yaşanan sakatlıklarda yapılan müdahaleleri kapsayan ve alt temaları olan 5’li likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten elde edilecek 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçeğin orijinal çalışmasında Cronbach alpha değeri 0.94 olarak tespit edilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Çalışmada verileri toplamak amacıyla, 2023-2024 yılında veriler katılımcılar ile bire bir erişim sağlanarak toplanmıştır. Veri toplama sürecinde 171 katılımcıya ulaşılmış, ancak 150 ölçek veri analizi sürecine dâhil edilmiştir. Veri toplama araçları dağıtıldıktan sonra katılımcılara araştırmanın konusu, amacı ve veri toplama araçlarının içeriği hakkında bilgi verilmiştir. Ölçme araçlarının doldurulması yanıtlayıcılara bağlı olarak 35-45 dakika sürmüştür olup, bu süre içerisinde katılımcılardan gelen sorular gerekli dönütler verilerek açıklanmıştır. Çalışma kapsamına alınan hiçbir katılımcı araştırmaya katılmaya zorlanmamış, anketlerin uygulanması ve toplanması sürecinde gizlilik ilkesine özenle uyulmuştur. Ölçme araçlarının doldurulması esnasında katılımcıların gönüllü olmasına dikkat edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada Verilerin analizinde, elde edilen veriler bilgisayarda SPSS (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 22.0) programında kodlanarak analiz edilmiştir. Verilerin aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları hesaplanmış, veri setlerinin normallik sınamaları yapılmıştır. Skewness-Kurtosis değerleri -1.5 ile 1.5 arasında olduğu için veri setlerinin normal dağılım gösterdiği varsayılarak parametrik testler uygulanmıştır. İkili gruplar için Independent Sample t testi, çoklu gruplar için One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. Verilerin anlamlılığı 0.05 düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırma grubunun halk oyunları branşında aşağıdaki sakatlıkların görülme sıklığına ilişkin görüşlerinin dağılımı

	Hiç	Az	Bazen	Sık sık	Her zaman
Açık Yaralar (Kesik, Yırtık, Sıyrık, Yanık)	89.3	8.0	2.7		
Kapalı Yaralar (Su veya kan Toplaması, Ezikler)	70.0	23.3	6.0	.7	
Burun, Yüz, Göz, Ağız Yaralanmaları	68.0	28.7	2.0	.7	.7
Baş ve Boyun Yaralanmaları	74.0	21.3	2.0	2.0	.7
Karın ve Göğüs Yaralanmaları	64.7	28.0	4.0	2.7	.7
Kas Sakatlıkları (Kramp, Kas Yırtığı, Kas Tutulması)	58.0	24.0	13.3	4.7	
Tendon Sakatlıkları	50.7	34.0	11.3	4.0	
Kemik ve Eklem Kırık Çıkıkları	66.0	25.3	6.7	2.0	
Bağ ve Menisküs Sakatlıkları	62.7	26.7	8.0	2.0	.7
Burkulmalar	47.3	26.0	19.3	6.7	.7

Tablo 2’de araştırma grubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklara ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Buna göre, büyük oranda tabloda verilen sakatlıkların hiç görülmediğini ifade ettikleri, azda olsa tendon sakatlıkları (%34.0), burun, yüz, göz, ağız yaralanmaları (%28), karın ve göğüs yaralanmaları (%28), bağ ve menisküs sakatlıkları (%26), burkulmalar (%26) görüldüğü belirtilmiştir.

Tablo 3. Araştırma grubunun aşağıdaki sakatlıklarla karşılaşmalarına ilişkin görüşlerinin dağılımı

	Hiç	Az	Bazen	Sık Sık	Her zaman
Açık Yaralar (Kesik, Yırtık, Sıyrık, Yanık)	92.7	6.7			.7
Kapalı Yaralar (Su veya kan Toplaması, Ezikler)	77.3	19.3	2.7	.7	
Burun, Yüz, Göz, Ağız Yaralanmaları	82.0	14.0	4.0		
Baş ve Boyun Yaralanmaları	85.3	10.7	2.7	1.3	
Karın ve Göğüs Yaralanmaları	77.3	18.7	2.0	1.3	.7

Kas (Kramp, Kas Yırtığı, Kas Tutulması)	Sakatlıkları	59.3	18.0	16.0	6.0	.7
Tendon Sakatlıkları		56.0	24.7	13.3	5.3	.7
Kemik ve Eklem Kırık Çıkıkları		64.0	22.0	8.7	5.3	
Bağ ve Menisküs Sakatlıkları		63.3	20.7	8.7	7.3	
Burkulmalar		56.0	17.3	16.0	8.0	2.7

Tablo 3’de araştırma grubunun halk oyunları branşında yaşadıkları sakatlıklara ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Buna göre, büyük oranda tabloda verilen sakatlıkları hiç yaşamadıklarını ifade ettikleri, az da olsa tendon sakatlıkları (%24.7), kemik ve eklem kırık çıkıkları (%22.0), bağ ve menisküs sakatlıkları (%20.7), karın ve göğüs yaralanmaları (%18,7) ve kas sakatlıkları (%18.0) yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4. Araştırma grubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin görüşlerinin dağılımı

	Hiç	Az	Bazen	Sık sık	Her zaman
Eski Sakatlıklar ve Yeteriz Rehabilitasyon	.7	2.7	13.3	18.7	64.7
Antrenman Alanlarının Uygunsuzluğu	.7	2.0	18.7	26.0	52.7
Konsantrasyon Eksikliği	.7	3.3	17.3	29.3	49.3
Motivasyon Bozukluğu	2.0	3.3	19.3	30.0	45.3
Yanlış Teknik	1.3	4.7	12.0	33.3	48.7
Isınma Egzersizlerinin Yetersizliği	.7	4.7	16.7	33.3	44.7
Yanlış Antrenman Metodları	.7	4.0	16.0	27.3	52.0
Spor Branşının Özellikleri	52.7	30.0	13.3	4.0	-
Zemin Bozukluğu	.7	2.0	16.0	26.7	54.7
Eksik Koruyucu Kullanımı	.7	1.3	15.3	22.7	60.0
Kalitesiz Malzeme Kullanımı	-	2.0	10.0	28.0	60.0
Dikkatsizlik	-	4.0	12.7	29.3	54.0
Rakibin Kasıtlı Hareketleri	70.0	18.0	8.0	4.0	-

Tablo 4’te araştırma grubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Buna göre, sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin görüşlerinde en çok eski sakatlıklar ve yeteriz rehabilitasyon (%64.7), eksik koruyucu kullanımı (%60.0), kalitesiz malzeme kullanımı (%60.0), zemin bozukluğu (%54.7),

dikkatsizlik (%54.0), antrenman alanlarının uygunsuzluğu (%52.7) ve yanlış antrenman metodlarının (%52.0) sebep olabileceği belirtilmiştir.

Tablo 5. Araştırma grubunun yaşadıkları sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin görüşlerinin dağılımı

	Hiç	Az	Bazen	Sık sık	Her zaman
Eski Sakatlıklar ve Yeteriz Rehabilitasyon	-	2.0	14.7	20.0	63.3
Antrenman Alanlarının Uygunsuzluğu	1.3	1.3	17.3	39.3	40.7
Konsantrasyon Eksikliği	-	4.7	18.7	26.0	50.7
Motivasyon Bozukluğu	-	4.0	18.7	38.7	38.7
Yanlış Teknik	1.3	6.7	12.7	28.7	50.7
Isınma Egzersizlerinin Yetersizliği	.7	4.0	12.7	34.7	48.0
Yanlış Antrenman Metodları	-	4.7	13.3	30.7	51.3
Spor Branşının Özellikleri	54.0	30.0	13.3	2.0	.7
Zemin Bozukluğu	-	5.3	12.7	27.3	54.7
Eksik Koruyucu Kullanımı	.7	3.3	12.7	24.0	59.3
Kalitesiz Malzeme Kullanımı	-	2.0	8.7	29.3	60.0
Dikkatsizlik	.7	2.7	8.7	28.0	60.0
Rakibin Kasıtlı Hareketleri	74.7	16.7	6.7	2.0	-

Tablo 5’de araştırma grubunun yaşadıkları sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Buna göre, yaşadıkları sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin görüşlerinde en çok eski sakatlıklar ve yeteriz rehabilitasyon (%63.3), kalitesiz malzeme kullanımı (%60.0), dikkatsizlik (%60.0), eksik koruyucu kullanımı (%59.3), zemin bozukluğu (%54.7), konsantrasyon eksikliği (%50.7), yanlış teknik (%50.7) ve yanlış antrenman metodlarından (%51.3) kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Tablo 6. Araştırma grubunun halkoyunları branşında görülen sakatlıklarla karşılaşma dönemlerine ilişkin görüşlerinin dağılımı

	Hiç	Az	Bazen	SıkSık	Herzaman
Isınma Esnasında	54.0	25.3	18.0	2.7	
Müsabaka Antrenmanı	.7	9.3	12.0	37.3	40.7
Ağırlık-Kondisyon Antrenmanında	.7	8.0	9.3	28.7	53.3
Müsabaka Sırasında	1.3	11.3	12.0	29.3	46.0

Tablo 6’da araştırma gurubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklarla karşılaşma dönemlerine ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Buna göre, büyük oranda ağırlık-kondisyon antrenmanında (%53.3) görüldüğünü, ısınma esnasında (%54.0) ise hiç görülmediğini belirtmişlerdir.

Tablo 7. Araştırma grubunun sakatlıklarla karşılaşma dönemlerine ilişkin görüşlerinin dağılımı

	Hiç	Az	Bazen	SıkSık	Herzaman
Isınma Esnasında	56.7	17.3	19.3	6.7	
Müsabaka Antrenmanı	.7	8.0	16.0	27.3	48.0
Ağırlık-Kondisyon Antrenmanında		6.7	12.7	23.3	57.3
Müsabaka Sırasında		8.7	14.7	28.7	48.0

Tablo 7’de araştırma gurubunun yaşadığı sakatlıklarla karşılaşma dönemlerine ilişkin görüşlerinin dağılımı verilmektedir. Buna göre, büyük oranda ağırlık-kondisyon antrenmanında (%57.3) yaşadıklarını, ısınma esnasında (%56.7) ise hiç yaşamadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 8. Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması

	N	X	ss.	t	p
Kadın	84	22.23	12.23	-1.37400	0.172
Erkek	66	25.02	12.43		

Tablo 8’de araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırma gurubunun cinsiyet değişkeni açısından spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 9. Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması

	N	X	ss.	t	p
Evli	50	23.46	12.92	0.00500	0.996
Bekar	100	23.45	12.13		

Tablo 9’da araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının medeni durum değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırma gurubunun medeni durum değişkeni açısından spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 10. Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının sakatlık bilgi durumları değişkeni açısından karşılaştırması

	N	X	ss.	t	p
Evet	110	28.80	10.57		
Hayır	40	21.51	12.43	-3.56000	0.001

Tablo 10’da araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının sakatlık bilgi durumları değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, sakatlıklar hakkında bilgi sahibi olanların anlamlı bir şekilde yüksek puan ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bir başka deyişle, sakatlıklar hakkında bilgili olanların daha fazla önlem aldıkları söylenebilir.

Tablo 11. Araştırma grubunun spor sakatlıklarından önlem alma durumlarının yaş değişkeni açısından karşılaştırması

	KT	sd	KO	F	p
Gruplararası	1125.763	5	225.153		
Grup İçi	21619.411	144	150.135	1.500	0.194
Toplam	22745.173	149			

Tablo 11’de araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının yaş değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırma grubunun yaş değişkeni açısından spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 12. Araştırma grubunun spor sakatlıklarından önlem alma durumlarının öğrenim durumu değişkeni açısından karşılaştırması

	KT	sd	KO	F	p
Gruplararası	1038.599	4	259.650		
Grup İçi	21706.575	145	149.701	1.734	.146
Toplam	22745.173	149			

Tablo 12’de araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının öğrenim durumu değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırma grubunun öğrenim

durumu değişkeni açısından spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 13. Araştırma grubunun spor sakatlıklarından önlem alma durumlarının halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından karşılaştırması

	KT	sd	KO	F	p
Gruplararası	114.918	2	57.459		
Grup İçi	22630.255	147	153.947	.373	.689
Toplam	22745.173	149			

Tablo 13’de araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırma grubunun halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 14. Araştırma grubunun spor sakatlıklarından önlem alma durumlarının haftalık antrenman süresi değişkeni açısından karşılaştırması

	KT	sd	KO	F	p
Gruplararası	760.001	3	253.334		
Grup İçi	21985.173	146	150.583	1.682	.173
Toplam	22745.173	149			

Tablo 14’de araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının halk oyunları haftalık antrenman süresi değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, araştırma grubunun halk oyunları haftalık antrenman süresi değişkeni açısından spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$).

Tablo 15. Araştırma grubunun spor sakatlıklarından önlem alma durumlarının oynadıkları oyun yöresi değişkeni açısından karşılaştırması

	KT	sd	KO	F	p	Fark
Gruplararası	1599.810	3	533.270			
Grup İçi	21145.363	146	144.831	3.682	.014	1, 2>3
Toplam	22745.173	149				

Gruplar; 1.Halay, 2.Zeybek, 3.Horon, 4.Karşılama

Tablo 15’de araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının oynadıkları oyun yöresi değişkeni açısından karşılaştırması verilmektedir. Buna göre, gruplar arası farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan LSD testi sonucuna göre, Halay ve zeybek oynayanların horon oynayanlardan daha yüksek puan elde ettikleri tespit edilmiştir. Bir başka deyişle halay ve zeybek oynayanların horon oynayanlarda daha fazla önlem aldıkları söylenebilir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın bu bölümünde, araştırmanın genel amaçları çerçevesinde hazırlanan, alt problemler ve bu problemlere yönelik ortaya çıkan bulgulara ait yorumlar ve tartışmalar yapılmıştır. Ayrıca, alan yazında bu araştırmanın bulguları ile benzerlik ya da farklılık gösteren çeşitli araştırma sonuçları irdelenmiş ve bu konuda tartışmalara yer verilmiştir.

Araştırma grubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklara görülme sıklığına ilişkin görüşlerine baktığımızda genel anlamda hiç sakatlık yaşamadıkları görülürken, çok düşük olarak zaman zaman; tendon sakatlıkları, burun, yüz, göz, ağız yaralanmaları, karın ve göğüs yaralanmaları, bağ ve menisküs sakatlıkları ile burkulmalar yaşadıkları belirtilmiştir.

Literatür incelendiğinde sakatlanmaların geneli alt ekstremitede meydana geldiği gözlenmektedir (Kirişçi ve Alpkaya, 2019; Marwan ve ark., 2012). Laoruengthana ve ark. (2009), yaptıkları çalışmada ayak bileği ve diz yaralanmalarının en fazla alt ekstremitte sakatlığı olduğunu belirtmişlerdir. Fong ve ark., (2007) yapmış oldukları çalışmada dizden sonra bileğin sıklıkla sakatlanan bölge olduğunu tespit etmişlerdir. Cuñado-González ve ark., (2019) yürüttükleri çalışmada yaralanmanın en fazla yaptıkları ayak bileği ve dizde olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Pek çok çalışmada en çok sakatlanan bölgenin diz bölgesi ile diz bölgesinden sonra ayak bileği olduğu yer almaktadır. Bu anlamda spor ortamında sakatlanma oranının genelde ayak bileğinde olduğu gözlemlenmiştir (Yıldız, vd., 2010; Cumps vd., 2007).

Araştırma grubunun halk oyunları branşında hangi sakatlıklara karşılaştıklarına baktığımızda; tendon sakatlıkları, kemik ve eklem kırık çıkıkları, bağ ve menisküs sakatlıkları, karın ve göğüs yaralanmaları ve kas sakatlıkları yaşadıkları görülmüştür. Braham ve ark., (2004) ele aldıkları çalışmada futbolcuların yaşamış olduğu sakatlıklar içerisinde en çok alt ekstremitelerde olduğunu ifade etmiştir. Dick ve ark., (2007) futbolcular üzerinde yürüttüğü çalışmada

sakatlanan bölgenin en sık alt ekstremitede olduğunu ve diz ile ayak bölgesinden sakatlıkların yaşandığı bulgusuna ulaşmıştır. Bavlı ve Kozanoğlu (2008) basketbol oynayan sporcular üzerinde yaptığı çalışmada sporcuların sıklıkla ayak bölgesinde sakatlık yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır.

Akdur ve ark., (2003) yaptıkları çalışmada basketbolcuların genel anlamda ayak, ayak bileği ve diz bölgelerinden sakatlanma yaşadıkları yönünde görüş bildirmiştir. Hekim ve Tokgöz (2014) üniversite öğrenim gören tenis oyuncuları ile yürüttüğü çalışmada en fazla kol kasları bölgesinde sakatlık yaşandığını tespit etmişlerdir. Yıldız ve ark., (2010) amatör futbolcular ile yapmış olduğu araştırmada diz bölgesinin sakatlanmaların başında geldiği görülmüştür. Diz bölgesi özellikle üst vücut kuvvetinin alt bacağa aktarıldığı eklem bölgesi olması sebebiyle daha çok kuvvet ve dirençle karşı karşıyadır. Bu sebeple diz sakatlıklarının meydana gelmesi kaçınılmaz olmaktadır. Bunun yanında amatör liglerde imkânların kısıtlı olması, meydana gelen eklem bölgelerine kuvvet makinaları ile yapılması gereken güçlendirme çalışmalarının yapılmaması sakatlıkları önleme konusunda bazı olumsuzlukları meydana getirmektedir.

Walde ve ark., (2009) yaptıkları araştırmada yaşanan sakatlıkların en çok müsabaka ortamlarında meydana geldiğini ifade etmişlerdir. Kanbir, (2017) çalışmasında, voleybolda en çok yaralanma bölgelerinin; omuz, ayak bileği burkulmaları ve diz problemleri, Schmidt ve ark.,(1991) Danimarka'da yapmış oldukları araştırmada futbolcularda sakatlanmaların çoğunluğunun alt ekstremitelerde oluştuğunu gözlemlemişlerdir.

Araştırma gurubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin görüşlerine baktığımızda en çok eski sakatlıklar ve yeteriz rehabilitasyon, eksik koruyucu kullanımı, kalitesiz malzeme kullanımından dolayı sakatlık yaşadıkları görülmüştür. Bunun yanında katılımcılar; zemin bozukluğu, dikkatsizlik, antrenman alanlarının uygunsuzluğu ve yanlış antrenman metotlarından dolayı sakatlık yaşadıkları ifade edilmiştir.

Araştırma gurubunun halk oyunları branşında yaşadıkları sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin görüşlerine baktığımızda; en çok eski sakatlıklar ve yeteriz rehabilitasyon, kalitesiz malzeme kullanımı, dikkatsizlik nedeniyle sakatlık yaşadıkları tespit edilmiştir. Aynı zamanda katılımcılar; eksik koruyucu kullanımı, zemin bozukluğu, konsantrasyon eksikliği, yanlış teknik ve yanlış antrenman metodlarından dolayı kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Araştırma gurubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklarla karşılaşma dönemlerine ilişkin görüşlerine baktığımızda büyük oranda ağırlık-kondisyon antrenmanında görüldüğü ön plana çıkarken, ısınma esnasında ise hiç görülmediği belirtmiştir. Koç ve Hekim (2014), Can

ve Erden (2006), araştırmalarına göre sakatlığın en fazla yarışmalarda ortaya çıktığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırma grubunun yaşadığı sakatlıklarla karşılaşma dönemlerine ilişkin görüşlerine baktığımızda, büyük oranda ağırlık-kondisyon antrenmanında (%57.3) yaşadıklarını, ısınma esnasında (%56.7) ise hiç yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Odabaş zgr ve ark., (2016), yürüttükleri çalışmada, voleybol ve futbolcuların müsabaka ortamında daha çok yaralandıklarını tespit etmişlerdir. Bavlı ve Kozanoğlu (2008) tarafından yapılan araştırmada da yaptıkları müsabaka esnasında sakatlık oranını %62,1; Yılmaz (2011) tarafından yapılan çalışmada müsabaka esnasında sakatlanma oranını %70 olarak tespit edildiği görülmüştür. Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sakatlanmalar da erkek ve kadın sporcuların aynı oranlarda sakatlandığı gözlemlenmektedir (Loud ve Micheli, 2001).

Farklı bir çalışmada, bedensel aktivlik halinde olan ergen ve ocuk bireylerin cinsiyet değişkeni açısından spor yaralanmaları bakımından farklılaşma olmadığı ve oranların birbirine yakın olduğu belirtilmiştir (lkar ve ark., 2002). Benzer Şekilde yapılan farklı bir araştırmada da çocukluk ve ya ergenlik çağındaki spor yapan bireylerin sakatlanma nedenlerine ilişkin birçok nedenin olduğu görülmüştür (Adirim ve Cheng, 2003). Williams ve ark., (1998) ise 11-15 yaş aralığında ki 4710 ocuk sporcuları bir yıl gözlemler sonucunda erkek sporcuların kız sporculardan daha çok spor sakatlanmaları yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Danimarka'da spor yaralanmaları üzerine gerçekleştirilen araştırmada erkek ve kızların sakatlanma ya da yaralanma oranlarının birbirine yakın olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sörensen ve ark., 1996).

Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının medeni durum değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının medeni durum değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının sakatlık bilgi durumları değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda sakatlıklar hakkında bilgi sahibi olanların daha yüksek puan ortalamasına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu anlamda, sakatlıklar hakkında bilgi sahibi olan halk oyuncuların daha fazla önlem aldıkları söylenebilir. iek, (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, futbolcuların spor sakatlıkları bilgi düzeylerinin artmasıyla birlikte sakatlanmaya yakalanma oranların da artış meydana geldiği belirtilmiştir.

Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının yaş seviyesi değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının yaş seviyesi değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Gündoğdu ve Özmerdivenli (2003) tarafından yapılan çalışmada futbolcuların yaş seviyesi ve sakatlık dağılımlarının farklı olduğunu, yaş faktörünün sakatlanmayı olumsuz etkilediğini fakat bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Sezgin (2017) 14-17 yaş seviyesindeki sporcular üzerinde yürüttüğü çalışmada, yaş ve lig seviyesinin artmasıyla beraber oyunda ki ve sporcu da rekabetin artmasıyla sakatlanmalar da arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Bu anlamda yaşın artmasıyla birlikte sakatlanmalar ve yaralanma süresi de artmaktadır. Sporcunun birden çok kez yaralanması iyileşme sürecini ve sporcunun spora dönme süresini uzatmaktadır.

Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının öğrenim durumu değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının öğrenim durumu değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çiçek (2019) çalışmasında futbol oynama süresinin sakatlığa etki ettiğini belirtmiştir. Futbol oynama süresinin artmasıyla birlikte sporcular görülen sakatlanma yüzdesinin arttığı ön plana çıkmıştır. Ayrıca aynı çalışmada futbol oynama süresi 16-20 yıl olan grubun sakatlanma yüzdesi (%88.2) olduğu görülmüştür.

Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının halk oyunları haftalık antrenman süresi değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının halk oyunları haftalık antrenman süresi değişkeni açısından farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çiçek (2019) çalışmasında, haftalık yapılan antrenman saatinin artmasıyla birlikte sakatlık geçirme yüzdelerinin de aşamalı şekilde arttığı görülmüştür.

Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının oynadıkları oyun yöresi değişkeni açısından karşılaştırmasına baktığımızda gruplar arası farklılığa rastlanmıştır. Buna göre; halay ve zeybek yöresini oynayanların horon yöresini oynayanlardan daha yüksek puan elde ettikleri görülmüştür. Bir başka deyişle halay ve zeybek yöresini oynayanların horon yöresini oynayanlardan daha fazla spor sakatlıklarına karşı önlem aldıkları söylenebilir.

Sonuç olarak araştırmaya katılan halk oyuncuların genel olarak sakatlık yaşamadığı, fakat azda olsa tendon sakatlıkları, burun, yüz, göz, ağız yaralanmaları, karın ve göğüs yaralanmaları, bağ

ve menüsküs sakatlıkları ile burkulmalar yaşandığı görülmüştür. Araştırma grubunun halk oyunları branşında görülen sakatlıklara neden olan etkenlere ilişkin olarak; eski sakatlıklar ve yeteriz rehabilitasyon, eksik koruyucu kullanımı, kalitesiz malzeme kullanımı, zemin bozukluğu, dikkatsizlik, antrenman alanlarının uygunsuzluğu ve yanlış antrenman metotlarının sebep olabildiği belirtilmiştir. Bunun yanında katılımcıların büyük oranda ağırlık ve kondisyon antrenmanında sakatlanma yaşadıkları görülmüştür. Araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarında cinsiyet ve medeni durum değişkeni açısından farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca geleneksel Türk halk oyunları ile ilgilenen bireylerin spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının sakatlık bilgi durumları açısından sakatlıklar hakkında bilgi sahibi olanların anlamlı bir şekilde yüksek puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların; yaş değişkeni açısından, öğrenim durumu açısından, halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından, halk oyunları oynama süresi değişkeni açısından ve halk oyunları haftalık antrenman süresi değişkeni açısından spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında araştırma grubunun spor sakatlıklarına önlem alma durumlarının oynadıkları oyun yöresi değişkeni açısından; halay ve zeybek oynayanların horon oynayanlardan daha yüksek puan elde ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler;

Halk oyuncuların belli zaman aralıklarında bir takım sağlık kontrollerinden geçmesi gerekmektedir.

Gerek halk oyuncuların gerekse de diğer branşlarla ilgilenen sporcuların spor sakatlıkları bilgi düzeylerinin artırılması gerekir.

Yapılan bu çalışma farklı branştan sporculara yapılarak karşılaştırma yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Adirim, T.A., Cheng, T.L. (2003). Overview of injuries in the young athlete. *Sports Medicine*, 33(1), 75-81.
- Akdur, H, Polat MG, Cıvgın Ö. (2003). İstanbul spor kulüplerinde oynayan basketbol oyuncularının farklı yaş kategorilerinde sakatlık oranlarının ve sakatlık tiplerinin belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3): 24-28.
- Armağan İ. Sporun Toplum Bilimsel Temelleri. Ege Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yayınları, İzmir, 1982, s. 36.
- Baker, B.E., Peckham, A.C., Puppato, F., Sanborn, J.C. Review of men is call injury and associated sports. *Am J Sports Med* 1985;13(1), 1-4.
- Bavlı, Ö., Kozanoğlu, E. (2008). Adolesan basketbolcularda mevkilere göre yaralanma türler ve nedenler, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Dergisi*, 22 (2), 77-80.
- Bozdemir, R., Paktaş, Y., Sarı, R. (2016). Milli eğitim bakanlığı'na bağlı okullarda görev yapan idarecilerin halk oyunlarına karşı tutumlarının incelenmesi (Tokat İli Örneği). *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (7), 110-117.

- Braham, R., Finch, C.F., McIntosh, A., McCrory, P. (2004). Community level Australian Football: a profile of injuries. *Journal of Science And Medicine in Sport*, 7(1): 96-105.
- Can, F., Erden, Z. (2006). Kadın futbolcularda görülen yaralanma oranları: Bir pilot çalışma. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 17(1), 22-28.
- Cumps, E., Verhagen, E., Meeusen, R. (2007). Prospective epidemiological study of basketball injuries during one competitive season: ankle sprains and overuse knee injuries. *J Sports Sci Med*, 1;6(2), 204-211.
- Cuñado-González, Á., Martín-Pintado-Zugasti, A., Rodríguez-Fernández, Á.L. (2019). Prevalence and factors associated with injuries in elite spanish volleyball. *Journal of Sport Rehabilitation*, 28 (8), 796-802.
- Çiçek, M. (2019). Futbolcularda görülen spor sakatlıklarının bireysel faktörler açısından değerlendirilmesi. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.*
- Dick R., Ferrara, M.S., Agel, J., Courson, R., Marshall, S.W., Hanley, M.J., Reifsteck, F. (2007). Descriptive epidemiology of collegiate men's football injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988-1989 through 2003-2004. *Journal of Athletic Training*, 42 (2), 221-233.
- Doğu, G.A., Örer, G.E. (2016). Effect of folk dances studies on reaction time of female children. *Inonu University, J Phy Edu Sport Sci*, 3(3), 41-47.
- Fong, D.T., Y. Hong, L.K. Chan, P.S. Yung, K.M.C (2007). A systematic review on ankle injury and ankle sprain in sports. *Sports Med*, 37(1), 73-94.
- Gerek, Z. (2007). Halk oyunları ve spor eğitimi alan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluklarının eurofit ile karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 11-12.
- Gündoğdu, C., Özmerdivenli, R. (2003). Amatör ve profesyonel futbolculardaki spor sakatlıklarının vücut kütlesi ve yaş gruplarına göre dağılımlarının analizi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, 8(4), 58-66.
- Hekim, M., Tokgöz, M. (2014). Üniversite tenis oyuncularında tenise özgü spor sakatlıklarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. I. uluslararası spor bilimleri turizm ve rekreasyon öğrenci kongresi, s.48. Akdeniz üniversitesi, Antalya, 2014.
- Junge A., Dvorak, J., Graf-Baumann, T., Peterson, L. (2004). Football injuries during FIFA tournaments and the Olympic Games, 1998-2001: development and implementation of an injury reporting system. *Am J Sports Med*, Jan-Feb;32(1), 80-90.
- Kalyon, T.A. (1994). Spor hekimliği. s.233. Gata basımevi, Ankara.
- Kalyon, T.A. (1997). Spor hekimliği: Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları, s.312. Gülhane askeri tıp akademisi basımevi, Ankara.
- Kanbir, O. (2017). Sporda sağlık bilinci ve ilk yardım, 3. Baskı, Bursa: Ekin Kitabevi.
- Karabulut, O.E., Altun, M. (2018). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir İli Örneği, Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 19(1), 936-948.
- Kılıç, B., Yücel, A.S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremitelerde yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 12(4), 70-91.
- Kirişçi, İ., Alpkaya, U. (2019). Yarışmacı trampolin sporcularında yaralanma durumlarının belirlenmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 4(2), 59-65.
- Koç, B.Ç., Hekim, M. (2014). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin spor yaşamları boyunca karşılaştıkları spor sakatlıklarının incelenmesi. I. uluslararası spor bilimleri turizm ve rekreasyon öğrenci kongresi, Akdeniz üniversitesi, Antalya.
- Koç, F.G. (2019). Taekwon-Do branşında görülen sakatlıkların ve sakatlık bölgelerinin belirlenmesi, Kırıkkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.
- Koçkar, M.T. (1998). Çağlar boyunca iletişim sanatı olarak dans ve halk dansları, Bağırğan Yayınevi, Ankara, 1998.
- Küçük, H., Küçük, V. (2021). Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *E dergi*, 2021, s. 2.

- Laoruengthana, A., Poosamsai, P., Fangsanau, T., Supanpaiboon, P., Tungkasamesamran K. (2009). The epidemiology of sports injury during the 37th Thailand national games 2008 in phitsanulok. *J Med Assoc Thai*, 92(6), 204-210.
- Loud, K.J., Micheli, L.J. (2001). Common athletic injuries in adolescent girls. *Current opinion in pediatrics*, 13(4), 317-322.
- Marwan, Y., Behbehani, A., Al-Mousawi, A., Mulla-Juma'a, A., Sadeq, H., Shah, N. (2012). Sports injuries among professional male athletes in kuwait: prevalence and associated factors. *Med Principles Practise*. 21, 171-177.
- Odabaş Özgür, B., Özgür, T., Aksoy, M. (2016). Voleybol ve futbolcularda spor sakatlığına rastlama sıklığı. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 50-55.
- Orhun, A.A. (1998). Spor, estetik ve estetik eğitim. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 43-52.
- Özbek A. (2000). İslam'da spor, Osmanlılar da spor sempozyumu (Kitabı), 26-27 Mayıs, Konya. 2000, s. 252-259.
- Özdemir, M. (2004). Spor yaralanmalarında korunma ve rehabilitasyon ilkeleri, s.336. Baskı Çizgi Kitabevi, Konya.
- Sakallı FMH. Sporda Sporcuların Yaralanması ve Risk Faktörleri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2008; 3 (7): 144-154.
- Schmidt, O.S., Jorgensen, U.L., Sorgensen, J. (1991). Injuries among young soccer players. *American Journal of Sports Medicine*, 19(3), 273-278.
- Sezgin, Y.Ş. (2020). Basketbol altyapı oyuncularının sporda yaralanma profillerinin incelenmesi. *Antalya İli Örneği. Akdeniz Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.*
- Sørensen, L., Larsen, S.E., Röck, N.D. (1996). The epidemiology of sports injuries in schooled children. *Scandinavian Journal of Medicine Science in Sports*, 6(5), 281-286.
- Tektaş, M., Tektaş, N. (2010). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin zaman yönetimi ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (23), 221-229.
- Türker, T., Koçak, N., İstanbuloğlu, H., Yıldırım, A.O., Kır, T., Açikel, C. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin spor yapma alışkanlıkları ve spor yaralanmalarının değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53, 94-98.
- Ülkar, B., Güner, R., Ergen, E. (2002). Fiziksel olarak aktif çocuk ve ergenlerde yaralanma özellikleri. *Antalya: 7. Uluslararası spor bilimleri kongresi.*
- Walden, M., Hagglund, M., Ekstrand, J. (2009). Injuries among male and female elite football players. *Scand J Med Sci Sports*, 19, 819-827.
- Yıldız, M., Demirkan, A.Ç., Yıldırım, Y., Ocak, Y., Yıldırım, İ. (2010). Afyonkarahisar ili amatör futbol takımlarında oynayan sporcularda görülen sakatlanma sıklıkları ve nedenlerinin araştırılması, *Uluslararası Spor Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 17-35.
- Yılmaz, E.Ş. (2011). Ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14-17 yaş) spor yaralanma sıklıkları, risk faktörler ve oluşum şekillerinin incelenmesi (Burdur İli Örneği), Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Isparta.
- Yoncalık, O. (2004). Millî eğitimde bir kültür aktarım alanı olarak halk oyunları (dansları) ve beden eğitimi öğretmenliği. *Millî Eğitim Eğitim-Kültür-Sanat Dergisi*. Sayı:164.