



Halter Branşındaki Yaralanma Türlerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi

Çiğdem GÖKDUMAN¹, Feride Sinem TUNÇ²

¹ Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye
<https://orcid.org/0000-0003-3104-2409>

² Bartın Üniversitesi, Bartın, Türkiye
<https://orcid.org/0009-0001-8667-6399>

Email: cigdem.sahanli@gmail.com, sinem.tunc89@gmail.com

Türü: Araştırma Makalesi (Alındı: 26.11.2024 - Kabul: 23.12.2024)

Öz

Bu çalışmanın amacı, halter branşındaki sporcuların yapmış oldukları haftalık antrenman sayısı ve antrenman süresi, en çok hangi bölgelerden yaralandıkları, yaralanmaların nedenleri ve bu yaralanmaların en çok hangi dönem yaşandığı, spor yaralanmaları ile ilgili sporcuların bilgi düzeyi, spor yaralanması sonrası spora dönüş süresi ve performans durumu, spor kulüplerinde sağlık personelinin bulunma durumunu tespit etmek ve incelemektir. Araştırmanın evrenini, Türkiye'de halter branşında gençler ve büyükler kategorilerindeki ulusal ve uluslararası müsabakalara katılan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise bu evrenden seçilen, 82 kadın (%48,2) ve 88 erkek (51,8) olmak üzere toplam 170 lisanslı halter sporcusundan oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında literatür taraması sonu araştırmacı tarafından oluşturulmuş anket kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için SPSS 22 paket programından yararlanılmış ve elde edilen veriler frekans ve yüzde dağılımı ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre haltercilerin %43,5'i (n=74) haftada 4-5 gün, %30,6'sı (n=52) 6 gün antrenman yapmakta ve bu antrenmanların %47,6'sı (n=81) 1-2 saat aralığında, %32,9'u (n=56) 2-3 saat aralığında sürmektedir. Yaralanmaların %33,5 (n=57) omuz bölgesi ve kaslarında, %30,6'sı (n=52) ise bacak kaslarında gerçekleşmektedir. Yaralanmaların %34,1'i (n=58) aşırı yüklenmelerden, %24,7'si (n=42) ise yanlış teknik kullanımından kaynaklanmaktadır. Yaralanmaların %28,2'si (n=48) müsabaka dönemlerinde, %24,7'si (n=42) ise hazırlık dönemlerinde gerçekleşmektedir. Haltercilerin %37,1'inin (n=63) yaralanmalarla ilgili bilgi düzeyi orta seviyede, %25,3'ünün (n=43) ise birazdır. Yaralanmalar sonrasında sporcuların %52,4'ü (n=89) 21 gün ve üzeri, %34,7'si (n=59) 1 ve 10 gün aralığında spora dönmüştür. Sporcuların %52,9'unun (n=90) eski performanslarına kavuşmaları uzunca bir zaman almış, %30'unun (n=51) ise kısa sürmüştür. Spor kulüplerinin %62,9'unda (n=107) hiç sağlık görevlisi bulunmamakla birlikte, %23,5'inde (n=40) fizyoterapist bulunmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Halter, Spor Yaralanmaları, Antrenman.



Investigation of Injury Types in Weightlifting According to Different Variables

Abstract

This study aims to determine and examine the number and duration of weekly training sessions performed by weightlifters, the regions most commonly injured, the causes of these injuries, the periods during which these injuries are most frequently experienced, athletes' level of knowledge about sports injuries, the time taken to return to sports and performance status after sports injuries, and the presence of healthcare personnel in sports clubs. The study population consists of licensed athletes competing in the youth and senior categories at national and international competitions in the sport of weightlifting in Turkey. The study sample comprises a total of 170 licensed weightlifters, including 82 women (48.2%) and 88 men (51.8%), selected from this population. A questionnaire developed by the researcher based on a literature review was used to collect data. SPSS 22 software was used to analyze the data, and the findings were evaluated through frequency and percentage distribution. According to the results, 43.5% (n=74) of the weightlifters train 4-5 days a week, and 30.6% (n=52) train 6 days a week. The duration of these training sessions is 1-2 hours for 47.6% (n=81) and 2-3 hours for 32.9% (n=56) of the athletes. Injuries occur in the shoulder region and muscles for 33.5% (n=57) of the athletes and in the leg muscles for 30.6% (n=52). The causes of injuries are attributed to overloading in 34.1% (n=58) of cases and incorrect technique in 24.7% (n=42) of cases. Injuries are most commonly experienced during competition periods (28.2%, n=48) and preparation periods (24.7%, n=42). Regarding the level of knowledge about injuries, 37.1% (n=63) of the weightlifters have a moderate level of knowledge, while 25.3% (n=43) have little knowledge. After injuries, 52.4% (n=89) of the athletes returned to sports in 21 days or more, and 34.7% (n=59) returned within 1-10 days. It took a long time for 52.9% (n=90) of the athletes to regain their previous performance, while it was a shorter duration for 30% (n=51). In 62.9% (n=107) of sports clubs, there were no healthcare personnel, while 23.5% (n=40) employed a physiotherapist.

Keywords: Weightlifting, Sports Injuries, Training.



Giriş

Spor yaralanmaları, vücudun ya tamamının ya da bir bölümünün olması gereken normal sınırların üzerinde bir kuvvetle karşılaşması ve bu kuvvetin vücudun dayanıklılık kapasitesini aşması sonucunda meydana gelmektedir (Erol ve Karahan, 2006). Bu durum, vücudun belirli bir bölgesinde fonksiyon kaybına yol açarak spor branşına ait tekniklerin kullanılmasını ve sportif faaliyetlerin gerçekleştirilmesini engellemekte hatta sportif kariyerin sonlandırılmasına yol açabilen ciddi ve kalıcı sonuçlar doğurabilmektedir (Kerr vd., 2014). Halter branşı, sporcuların maksimum kas gücünü kullanarak belirlenen ağırlıkları denge ve güç ile kaldırmalarını gerektiren, fiziksel ve zihinsel kapasitenin uyum içinde kullanılmasını sağlayan bir branştır. Halter, yalnızca fiziki dayanıklılığın artırılmasına katkı sağlamakla kalmayıp zihinsel disiplinin gelişimine de olumlu yönde destek vermektedir. Bu spor dalı, kullanılan yöntem ve tekniklerle fiziksel güç ve kontrolün dengede olmasını ön plana çıkararak performansın en üst seviyeye ulaştırılması için fiziki sınırların zorlanmasına imkân vermektedir (Aksoy, 2023). Ancak, bu yoğun ve şiddetli yapılan antrenmanlar yaralanmalara neden olabilmektedir (Aasa vd., 2017). Ayrıca, müsabakaların sık aralıklarla düzenlenmesi ve sporculardan sürekli yüksek performans beklenmesi sporcuların fiziksel ve zihinsel toparlanma sürecini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum ise spor yaralanmalarının artmasına ve yaralanmaların akut durumdan kronik duruma dönüşmesine de sebebiyet verebilmektedir (Erol ve Karahan, 2006).

Spor yaralanmaları pek çok sebebe bağlı olarak gelişebilmektedir fakat en önde gelen ve yaygın sebepleri arasında antrenmanların süresi, sıklığı ve yoğunluğu bulunmaktadır. Antrenman veya müsabaka esnasında oluşabilecek yaralanmalar farklı nedenlere bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenler fiziksel özellikler, yorgunluk seviyesi, yaş, yetersiz ısınma, kas dengesizlikleri, sakatlık geçmişi ve eklem hareket kabiliyeti gibi kişisel faktörlerden kaynaklandığı gibi kullanılan ekipmanlar, hava koşulları, egzersiz süresi ve antrenman planlaması gibi çevresel etkenlere de bağlı olabilir (Özdemir, 2004).

Yaralanmalar doğrudan travma sonucunda oluşabildiği gibi tekrarlayan baskı ve mikro travmalar dolayısıyla da meydana gelebilmektedir. Doğrudan travma kaynaklı yaralanmalar genellikle akut ve kısa sürede tedavi edilebilir belirtiler gösterirken, mikro travmalara bağlı yaralanmalarda belirtiler daha yavaş gelişerek kronik duruma dönüşebilir. Öyle ki kronik duruma dönüşen yaralanmaların tedavisi uzun ve meşakkatli bir süreç izleyebilir. Tekrarlayan mikro travmalar zamanla akut durumdan kronik hale de dönüşebilir. Bu durumların tipik örnekleri arasında baskı kırıkları, lateral epikondilit, aşil tendoniti, supraspinatus tendoniti, patellar tendoniti ve kompartman sendromu bulunmaktadır (Ünal, 2018).

Spor dallarının kendine özgü teknikler içermesinden dolayı yaşanan yaralanmalar da spor dallarına göre şekillenmektedir. Bazı spor dalları yakın temas ve şiddet içerir iken bazıları ise ekipmanlarla yapılmaktadır. Halter de ekipmanlarla yapılan ve güce bağlı bir spor dalıdır (Yazıcı, 1997). Halter, koparma ve silkme olmak üzere iki temel hareketten oluşur. Koparma, sporcuların ağırlığı tek bir hamlede kaldırdıkları, silkme ise ağırlığın iki aşamada kaldırıldığı tekniktir (Souza, Shimada ve Koontz, 2002).

Halter branşındaki yaralanmalar genellikle iskelet kas sistemi üzerinde etkili olmaktadır (Polat vd., 2010). Aynı zamanda tekniklerin yanlış kullanımı, aşırı yüklenme ve yetersiz ısınma gibi nedenlerden dolayı bel ağrıları ortaya çıkabilir ve kaldırılan ağırlığın göğüs hizasına taşınmasından dolayı köprücük kemiğinde deformasyon veya kemik erimesi gelişebilir. Ağırlıkların kaldırma şekline bağlı olarak yumuşak doku yaralanmaları, biceps braki tendon, başparmak yaralanmaları, omuz ve dirsek çıkıkları yaygın olarak görülmektedir (Erol ve Karahan, 2006). Yaralanmalar genellikle sporcuların omuz bölgelerinde, ayak bilekleri ve dizlerinde, sırt



kaslarında, el bileklerinde ve göğüs kafes kaslarında görülmektedir (Alp ve Özdiç, 2020; Hawkins ve Fuller, 1998). Halter branşında, biceps ve triceps kaslarında meydana gelen tendon yaralanmaları, dirsek epikondilitlerine göre daha az görülür; ancak tekrarlayan akut travmalar tendinit oluşumuna neden olabilir (Aasa vd., 2017)

Halter sporcularında patellar tendon zayıflığı, ciddi kopmalara ve sakatlanmalara yol açabilecek önemli bir risk faktörüdür. Bu tür yaralanmalar genellikle tendonun patellaya bağlı olduğu alt kutuptan ayrılması sonucunda meydana gelmektedir. Araştırmalar, dizin 90 derece açıyla bükülü olduğu kaldırış esnasında patellar tendon üzerindeki gerilimin kaldırılan ağırlığın yaklaşık 18 katına kadar artabileceğini ortaya koymaktadır. Bu durum, halter branşında doğru teknik kullanımının ve etkili bir ısınma sürecinin önemini vurgulamaktadır. Patellar tendon kopmasının gerçekleşmesi halinde, acil müdahale büyük önem taşımaktadır. Tedavi sürecinde, kopan tendon cerrahi yöntemlerle kemikteki orijinal bağlantı yerine tutturularak onarılmaktadır. Erken ve doğru müdahale, sporcunun fonksiyonel kapasitesinin geri kazanılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Powell ve Barber-Foss, 1999).

Bir spor branşına özgü yaralanma tiplerinin belirlenmesi gerekli tedbirlerin alınmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bakımdan halter branşında görülen yaralanmaların nedenlerinin ve yaralanma bölgelerinin araştırılması bu çalışmanın önemini oluşturmaktadır. Aynı zamanda araştırmanın amacı; halter branşındaki sporcuların yapmış oldukları haftalık antrenman sayısı ve antrenman süresi, en çok hangi bölgelerden yaralandıkları, yaralanmaların nedenleri ve bu yaralanmaların hangi dönem yaşandığı, spor yaralanmaları ile ilgili sporcuların bilgi düzeyi, spor yaralanması sonrası spora dönüş süresi ve performans durumu, spor kulüplerinde sağlık personelinin bulunma durumunu tespit etmek ve elde edilen sonuçları incelemektir. Yapılan bu çalışmadan elde edilecek sonuçların literatüre katkı sunmasının yanında, halter branşındaki antrenörler ve sporculara branşa özgü yaralanmaların nedenlerinin bilinmesi ve önlenmesi konusunda rehberlik edeceği düşünülmektedir.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma bir tarama modeli olup araştırmaya başlamadan önce Bartın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulundan 2024- SBB-0600 Protokol numaralı başvuru ile gerekli etik kurul izni alınmıştır.

Çalışma Grubu

Araştırmaya Türkiye Halter Federasyonuna bağlı olarak gençler (18-20 yaş) ve büyükler kategorisinde (18+), 18-41 yaş (+35 yaş) aralığında ulusal ve uluslararası müsabakalara katılmış, lisanslı olarak spor yapan 59'u milli, 111'i ulusal, 82 kadın ve 88 erkek olmak üzere toplam 170 sporcu katılmıştır. Araştırmanın örnekleme rastgele örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından bir anket hazırlanmıştır. Anket soruları literatür taraması sonrası hareket ve antrenman bilimi, spor hekimliği ve spor yaralanmaları alanlarında akademik çalışmaları bulunan uzmanların görüşleri alınarak oluşturulmuştur. Anket, demografik bilgiler dışında, sporcuların yapmış oldukları haftalık antrenman sayısı ve antrenman süresi, en çok hangi bölgelerden yaralandıkları, yaralanmaların nedenleri ve bu yaralanmaların hangi dönem yaşandığı, gibi sorular içermektedir. Araştırma, gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup, belirlenen katılımcılara araştırmanın içeriği ve amacı hakkında gerekli bilgilendirme yapıldıktan sonra, katılımlarına yönelik yazılı



onayları alınmıştır. Anket katılımcılara online ve yüz yüze uygulanmıştır ve anketin uygulanması yaklaşık olarak 5-8 dakika arası sürmüştür.

Verilerin Analizi

Anket sonuçlarının değerlendirilmesinde SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Elde edilen verilerin değerlendirilmesi için frekans ve yüzde sonuçları incelenmiştir. Elde edilen bulgular için tablolar oluşturulmuştur.

Bulgular

Tablo 1. Halter Sporcularının Haftalık Antrenman Sayısı

	Frekans	Yüzde (%)
1 Gün	5	2,9
2-3 Gün	28	16,5
4-5 Gün	74	43,5
6 Gün	52	30,6
7 Gün	11	6,5
Toplam	170	100

Tablo 1’de araştırmaya katılan haltercilerin %43,5’inin (n=74) haftada 4-5 gün, %30,6’sının (n=52) 6 gün, %16,5’nin (n=28) 2-3 gün, %6,5’nin (n=11) 7 gün, %2,9’unun (n=5) ise 5 gün antrenman yaptıkları belirlenmiştir. Bu durum katılımcıların büyük bir kısmının elit ve profesyonel sporcu olmaları dolayısıyla performanslarını sürekli üst seviyede tutmaya yönelik haftanın büyük bir kısmını (4-5-6 gün) antrenman yaparak geçirmek durumunda oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 2. Antrenman Süresi

	Frekans	Yüzde (%)
1 Saatten Az	13	7,6
1-2 Saat	81	47,6
2-3 Saat	56	32,9
3-4 Saat	19	11,2
4 Saatten Fazla	1	,6
Toplam	170	100

Tablo 2 incelendiğinde haltercilerin %47,6’sının (n=81) yapmış oldukları antrenman süreleri 1-2 saat, %32,9’unun (n=56) 2-3 saat, %11,2’sinin (n=19) 3-4 saat, %7,6’sının (n=13) 1 saatten az,



%0,6'sının (n=1) 4 saatten fazla sürdüğü belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular haltercilerin antrenman sürelerinin genelde 1-3 saat arasında yoğunlaştığını, 1 saatten az veya 4 saatten fazla antrenman yapanların ise oldukça az olduğunu göstermektedir. Antrenman sürelerinin bu şekilde çeşitli olması, sporcuların hedeflerine ve bireysel antrenman programlarına göre değişiklik gösterebileceğine işaret etmektedir.

Tablo 3. Spor yaralanma Bölgeleri

	Frekans	Yüzde (%)
Omuz Bölgesi ve Kasları	57	33,5
Sırt, Bel Bölgesi ve Kasları	41	24,1
Bacak Kasları	52	30,6
Kol Bölgesi Kasları	20	11,8
Toplam	170	100

Tablo 3 incelendiğinde haltercilerin %33,5'i (n=57) en çok omuz bölgesinden, %30,6'sı (n=52) bacak kaslarından, %24,1'i (n=41) sırt, bel bölgesi ve kaslarından, %11,8'i (n=20) kol bölgesi ve kaslarından yaralanmışlardır. Halter branşında omuz bölgesi, ağırlığın kaldırılmasında yükün büyük bir kısmını taşımaktadır. Aynı zamanda çömelme, kaldırma ve denge sağlama gibi hareketlerde bacak kasları da yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Dolayısıyla sporcuların ağırlıklı olarak bu bölgelerden daha fazla yaralanmaları halter branşına özgü tekniklerin sürekli kullanımıyla ilişkilendirilebilir.

Tablo 4. Spor yaralanma nedenleri

	Frekans	Yüzde (%)
Eksik ısınma	33	19,4
Yanlış teknik	42	24,7
Antrenmansızlık	29	17,1
Aşırı yüklenme	58	34,1
Yetersiz beslenme/Aşırı kilo kaybı	8	4,7
Toplam	170	100

Tablo 4 incelendiğinde spor yaralanmalarının %34,1'i (n=58) aşırı yüklenmelerden, %24,7'si (n=42) yanlış teknik kullanımından, %19,4'ü (n=33) ısınma antrenmanının eksik yapılmasından, %17,1'i (n=29) antrenmansızlıktan, %4,7'si (n=8) yetersiz beslenme/aşırı kilo kaybından kaynaklanmaktadır. Aşırı yüklenme, sporcuların kapasitelerinin üzerinde antrenman yapmaları sonrasında ihtiyaç duyulan dinlenme ve toparlanma süresine yeteri kadar zaman ayırmamaları sonucunda meydana gelir. Halter gibi yoğun iskelet kas sisteminin kullanıldığı bir branşta, aşırı yüklenme kas, tendon ve bağ dokularında mikro travmaların yaşanmasına ve zamanla bu durumun



akut durumdan kronik duruma dönüşmesine yol açabilir. Hatalı hareketler ve yüksek ağırlığın olduğu kaldırışlarda vücudun biyomekaniğini zorlanmaktadır ve yaralanmalara sebep olmaktadır. Dolayısıyla elde edilen sonuçlar antrenman programlarının uygun yüklenme programı çerçevesinde planlanması gerektiğini ve sporcuların antrenman tekniklerine yönelik eğitimler almalarının önemine işaret etmektedir.

Tablo 5. Spor yaralanmalarının hangi dönem yaşandığı

	Frekans	Yüzde (%)
Geçiş dönemi	29	17,1
Genel Hazırlık dönemi	42	24,7
Özel hazırlık dönemi	35	20,6
Müsabaka dönemi	48	28,2
Milli takım kampları	16	9,4
Toplam	170	100

Tablo 5 incelendiğinde haltercilerin %28,2'si (n=48) müsabaka döneminde, %24,7'si (n=42) genel hazırlık döneminde, %20,6'sı (n=35) özel hazırlık döneminde, %17,1'i (n=29) geçiş döneminde, %9,4'ü (n=16) milli takım kamplarında yaralanmaktadır. Yaralanmaların müsabaka ve hazırlık dönemlerinde sık yaşanması bu dönemlerde sporcuların performanslarını artırmak için yoğun antrenman yapmaları ile ilişkilendirilebilir. Dolayısıyla yoğun antrenmanlar yaralanma riskini artırabilir.

Tablo 6. Spor yaralanmaları ile ilgili bilgi düzeyi

	Frekans	Yüzde (%)
Hiç	12	7,1
Çok az	22	12,9
Biraz	43	25,3
Orta düzey	63	37,1
Çok	30	17,6
Toplam	170	100

Tablo 6 incelendiğinde haltercilerin %37,1'i (n=63) spor yaralanmaları ile ilgili orta düzeyde bir bilgiye, %25,3'ü (n=43) biraz bilgiye, %17,6'sı (n=30) çok bilgiye, %12,9'u (n=22) çok az bilgiye sahipken, %7,1'i (n=12) ise herhangi bir bilgiye sahip değildir. Bu durum sporcuların yaralanmaların önlenmesi ve tedavi edilmesi gibi konularda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını dolayısıyla bu konu ile ilgili bilgi düzeyinin ve farkındalığın artırılması gerektiğini göstermektedir.



Tablo 7. Spor yaralanması sonrası spora dönüş süresi

	Frekans	Yüzde (%)
1-10 Gün	59	34,7
11-21 Gün	22	12,9
21 Gün ve Üzeri	89	52,4
Toplam	170	100

Tablo 7’de yer alan bulgular haltercilerin %52,4’ünün (n= 89) spor yaralanması yaşadıktan sonra spora dönüş sürelerinin 21 gün veya daha uzun olduğunu, %34,7’sinin (n=59) 1-10 arasında olduğunu, %12,9’unun (n=22) ise 11-21 gün aralığında olduğunu göstermektedir. Bu bulgular halter branşında yaşanan yaralanmaların hafife alınmayacak derecede ciddi olduğu ve iyileşme sürelerinin de bu sebeple uzun sürdüğü şeklinde yorumlanmakla birlikte, yaralanma sonrasındaki tedavi ve rehabilitasyon süreçleri ile ilgili bilgilendirme ve farkındalık çalışmalarının da önemine işaret etmektedir.

Tablo 8. Spor yaralanması sonrası performans durumu

	Frekans	Yüzde (%)
Eski Performansımı Kısa Sürede Yakaladım	51	30,0
Eski Performansıma Kavuşmam Uzun Süre Aldı	90	52,9
Eski Performansımı Hiçbir Zaman Yakalayamadım	12	7,1
Eski Performansımdan Daha İyi Bir Düzeye Ulaştım	17	10,0
Toplam	170	100

Tablo 8 incelendiğinde haltercilerin %52,9’unun (n=90) eski performanslarına kavuşmalarının uzun bir zaman aldığı, %30’unun (n=51) eski performansına ulaşmanın kısa sürdüğü, %10’unun (n=17) eski performanstan daha iyi bir performansa sahip olduğu, %7,1’inin (n=12) ise hiçbir zaman eski performanslarını yakalayamadıkları görülmektedir. Bu bulgu haltercilerin iyileşme durumlarının salt fiziksel iyileşmeye bağlı olmadığını adaptasyon, eski antrenman temposuna uyum sağlama gibi süreçlerin de performans üzerinde etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla antrenmana geri dönüş sürecinde sporcuların hem mental hem de fiziksel olarak adaptasyonlarının planlanması önem arz etmektedir.

Tablo 9. Spor kulüplerinde sağlık görevlisi bulunma durumu

	Frekans	Yüzde (%)
Doktor	10	5,9
Masör	13	7,6
Fizyoterapist	40	23,5



Hiçbiri	107	62,9
Toplam	170	100

Tablo 9'a göre haltercilerin bağlı oldukları spor kulüplerinin %62,9'unda (n=107) hiçbir sağlık personeli bulunmamaktadır. %23,5'inde (n=40) fizyoterapist, %7,6'sında (n=13) masör, %5,9'unda (n=10) ise doktor bulunmaktadır. Bu durum yaralanmaların önlenmesi ve tedavi edilmesi aşamalarında eksiklikler bulunduğunu göstermektedir. Erken tedavi, yaralanmaların iyileşme süreçlerini hızlandırabilir dolayısıyla spor kulüplerinde sağlık personeli bulundurulması erken müdahale ve tedavi süreçlerinde olumlu rol oynayabilir.

Tartışma

Yapılan araştırmada halter branşındaki sporcuların yapmış oldukları haftalık antrenman sayısı ve antrenman süresi, en çok hangi bölgelerden yaralandıkları, yaralanmaların nedenleri ve bu yaralanmaların hangi dönem yaşandığı, spor yaralanmaları ile ilgili sporcuların bilgi düzeyi, spor yaralanması sonrası spora dönüş süresi ve performans durumu, spor kulüplerinde sağlık personelinin bulunma durumu incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre haltercilerin %43,5'i (n=74) haftada 4-5 gün, %30,6'sı (n=52) 6 gün antrenman yapmaktadır. Kayhan vd., (2018) yapmış oldukları çalışmada haftalık olarak sık antrenman yapan sporcuların spora bağlanma düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca haftalık antrenman sayısının artması zihinsel dayanıklılık puanlarını da artırmaktadır (Sarı, Sağ ve Pınar Demir, 2020). Bunun yanında yapılan yoğun ve şiddetli antrenmanlar kas ve iskelet sistemi üzerinde yıpratıcı bir etkiye sahip olabilir ve bu durum da spor yaralanmalarının sıklığını artırabilir. Literatürde sporcuların yaralanma riskinin azaltılması için optimum sayıda antrenman yapılması gerektiğini vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır (Powell ve Barber-Foss, 1999; Hagglund, 2005). Dolayısıyla elde edilen sonuçlar ve literatür çalışmaları performansın artırılması ve sakatlığın önlenmesi için haftalık antrenman sayısının sıklığı önem arz etmektedir.

Araştırmada antrenmanların %47,6'sı (n=81) 1-2 saat aralığında, %32,9'u (n=56) 2-3 saat aralığında sürmektedir. Tucker ve Collins (2012) sporcu performansını etkileyen en önemli faktörlerden birinin antrenman süresi olduğuna dikkat çekerek, doğru antrenman yöntemi ve süresi ile performansın artırılması gerektiğini vurgulamışlardır. Rittweger vd., (2004) ise elit sporcuların performanslarında düşüş olmaması için haftalık 20 saat antrenman yaptıklarını belirtmişlerdir. Dolayısıyla hem performansın artırılması hem de korunması için antrenmanların belirli sürelerde ve doğru yöntemlerle yapılması gerekmektedir.

Araştırma bulgularına göre yaralanmaların %33,5 (n=57) omuz bölgesi ve kaslarında, %30,6'sı (n=52) ise bacak kaslarında gerçekleşmektedir. Köse ve Kirişçi'nin (2020) yapmış oldukları çalışmada da spor yaralanmalarının branşlara göre değişebildiğine işaret edilmiş ve en çok yaralanmaların alt ekstremitelerde yaşandığı belirtilmiştir. Yapılan çalışmalarda branşlara göre değişmekle birlikte omuz bölgesinde de yaralanmaların meydana geldiği ifade edilmiştir (Cuñado-González vd., 2019; Golshani vd., 2018). Dolayısıyla spor branşlarının kendilerine özgü teknikler içerdiği gibi farklı yaralanma profillerine de sahip olduğu söylenebilir.

Yaralanmaların %34,1'i (n=58) aşırı yüklenmelerden, %24,7'si (n=42) ise yanlış teknik kullanımından kaynaklanmaktadır. Literatürde de aşırı yüklenmelerden kaynaklı spor yaralanmalarının gerçekleştiği araştırmalar mevcuttur (Kocaman vd., 2018; Ertan, 2006). Yaralanmaların %28,2'si (n=48) müsabaka dönemlerinde, %24,7'si (n=42) ise hazırlık dönemlerinde gerçekleşmektedir. Alan yazında da spor yaralanmalarının genellikle müsabaka



döneminde meydana geldiği vurgulanmıştır (Meeuwisse vd., 2003; Hagglund, 2005). Dolayısıyla özel bir hazırlık gerektiren müsabaka döneminde yapılan yoğun antrenmanların sakatlanma oranlarını artırdığı söylenebilir.

Haltercilerin %37,1'inin (n=63) yaralanmalarla ilgili bilgi düzeyi orta seviyede, %25,3'ünün (n=43) ise birazdır. Literatürde spor yaralanmaları ile ilgili bilgi düzeyini belirleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar özellikle yaralanmalar konusunda eğitim almanın farkındalık ve bilinç düzeyini artırdığını vurgulamaktadır (Donaldson vd., 2004; Ward, 2004). Dolayısıyla spor branşlarına özgü yaralanmalardan korunma konusunda alınacak eğitimler spor yaralanmalarını önleyebilir.

Yaralanmalar sonrasında sporcuların %52,4'ü (n=89) 21 gün ve üzeri, %34,7'si (n=59) 1 ve 10 gün aralığında spora dönmüştür. Sporcuların %52,9'unun (n=90) eski performanslarına kavuşmaları uzunca bir zaman almış, %30'unun (n=51) ise kısa sürmüştür. Literatürde yapılan çalışmalarda yaralanma sonrası spora katılamama süreleri hafta ve gün olarak değişmektedir (Sezgin, 2020; Şensoy, Şenel ve Akarçeşme, 2021). Bu durum yaralanma nedenlerinde olduğu kişisel ve çevresel birçok faktöre bağlı olabilir.

Spor kulüplerinin %62,9'unda (n=107) hiç sağlık görevlisi bulunmamakla birlikte, %23,5'inde (n=40) fizyoterapist bulunmaktadır. Köse ve Kirişçi (2020) yaptıkları çalışmada spor kulübünde sağlık personelinin bulunması gerektiğini vurgulamışlar, özellikle sporcu yaralanması durumunda ilk müdahalenin önemine işaret etmişlerdir. Dolayısıyla spor kulüplerinde sağlık personelinin bulunması sporcu yaralanmalarına ilk müdahalenin yapılması ve yaralanmaların akut durumdan kronik hale dönüşmesinin önlenmesi bakımından önem arz etmektedir.

Sonuç

Sonuç olarak halter branşında kullanılan tekniklere bağlı olarak yaralanma profilleri, antrenman süreleri ve sıklıkları farklılık göstermektedir. Dolayısıyla sporcuların yaralanmalar konusunda bilgi düzeylerinin artırılması ve bireysel ihtiyaçlara uygun antrenman yöntemlerinin uygulanması, spor yaralanmalarının önlenmesinde etkili bir strateji olarak değerlendirilmektedir.

Öneriler

-Gelecekte halter branşına özgü koruyucu egzersiz programlarının geliştirilmesi ve uygulanabilirliğinin sağlanması amacıyla daha kapsamlı literatür taraması ve meta-analiz çalışmaları yapılabilir. Bu tür araştırmalar, mevcut sistemlerin işleyişinin değerlendirilmesi ve yeni yaklaşımların sunduğu olanakların uygulanması açısından önemli olabilir.

-Halter branşında antrenör gelişim seminerleri üniversiteler ve akademisyenler iş birliği çerçevesinde yapılabilir. Dolayısıyla araştırmacılar yaralanmaların önlenmesine yönelik daha derinlemesine çalışmalar yapabilirler.



KAYNAKLAR

- Aasa, U., Svartholm, I., Andersson, F., Berglund, L. (2017). Injuries among weightlifters and powerlifters: a systematic review. *British journal of sports medicine*, 51(4), 211-219.
- Aksoy, Ö. F., Kul, M. (2023). Examination of the relationship between exercise addiction and behavioral regulations in exercise and substance abuse awareness of weightlifting and boxing athletes. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 12(2): 161-175.
- Alp, M., Özdiñç, M. (2020). Sports injuries seen in korfbal players: Assessment of Injuries' Areas and Types. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(3): 500-504.
- 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. <https://doi.org/10.1123/jsr.2018-0044>.
- Donaldson, A., Forero, R., Finch, C. F., Hill, T. (2004). A comparison of the sports safety policies and practices of community sports clubs during training and competition in northern Sydney, Australia. *British Journal of Sports Medicine*, 38(1), 60–63. <https://doi.org/10.1136/bjism.2002.003806>.
- Erol, B., Karahan, M. (2006). Akut aşıl tendonu yırtıklarında krackow yöntemiyle primer tamir ve plantaris tendonu ile güçlendirmenin uzun dönem sonuçları. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 40(3): 228-233.
- Ertan, H. (2006). Injury patterns among Turkish archers. *The Shield-Research Journal of Physical Education & Sports Science*, 1.
- Golshani, K., Cinque, M. E., O'Halloran, P., Softness, K., Keeling, L., Macdonell, J. R. (2018). Upper extremity weightlifting injuries: Diagnosis and management. *Journal of Orthopaedics*, 15(1), 24–27. <https://doi.org/10.1016/j.jor.2017.11.005>
- Hagglund, M. (2005). Methods for epidemiological study of injuries to professional football players: developing the UEFA model. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 340–346.
- Hawkins, R. D., Fuller, C. W. (1998). An examination of the frequency and severity of injuries and incidents at three levels of professional football. *Br. Journal Sports Medicine*, 32 (4): 326-332. <https://doi.org/10.1136/bjism.2005.018267>.
- Kayhan, R. F., Hacıcaferoğlu, S., Aydoğan, H., Erdemir, İ. (2018). Takım Ve Bireysel Sporlar İle İlgilenen Sporcuların Zihinsel Dayanıklılık Durumlarının İncelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 55–64.
- Kerr, Z. Y., Dompier, T. P., Snook, E. M., Marshall, S. W., Klossner, D., Hainline, B., Corlette, J. (2014). National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System: review of methods for 2004–2005 through 2013–2014 data collection. *Journal of Athletic Training*, 49(4): 552-560.



- Kocaman, G., Atay, E., Alp, M., Suna, G. (2018). Okçularda spor yaralanmaları bölgelerinin ve türlerinin değerlendirilmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 53(1): 001-008.
- Köse, B., Kirişçi, İ. (2020). Futbol, Basketbol, Hentbol, Voleybol Branşlarında Görülen Yaralanmaların Nedenleri Ve Tedavi Yöntemlerinin Karşılaştırılması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 235–241. <https://doi.org/10.33689/spormetre.649766>.
- Meeuwisse, W. H., Sellmer, R., Hagel, B. E. (2003). Rates and Risks of Injury during Intercollegiate Basketball. *The American Journal of Sports Medicine*, 31(3), 379–385. <https://doi.org/10.1177/03635465030310030901>.
- Özdemir, M. (2004). Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri, Çizgi Kitapevi, Konya.
- Polat, O., Demirkan, A., Oğuz, B., Başkan, S. (2010). Sporcularda göğüs ve karın yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri J Orthop & Traumatol-Special Topics*, 3(1): 51-57.
- Powell, J. W., Barber-Foss, K. D. (1999). Injury patterns in selected high school sports: a review of the 1995-1997 seasons. *Journal of Athletic Training*, (34): 277-284.
- Rittweger, J., Kwiet, A., Felsenberg, D. (2004). Physical performance in aging elite athletes- Challenging the limits of Physiology. *Journal of Musculoskeletal and Neuronal Interactions*, 4(2), 159.
- Sarı, İ., Sağ, S., Pınar Demir, A. (2020). Sporda Zihinsel Dayanıklılık: Taekwondo Sporcularında Bir İnceleme. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(4), 131–147.
- Sezgin, Y. Ş. (2020). Basketbol Altyapı Oyuncularının Sporda Yaralanma Profillerinin İncelenmesi Antalya İli Örneği. *Akdeniz Üniversitesi*.
- Souza, A.L., Shimada, S.D., Koontz, A. (2002). Ground reaction forces during the power clean. *J Strength Cond Res*, 13(3): 423-427.
- Şensoy, C., Şenel, Ö., Akarçeşme, C. (2021). Farklı Spor Branşlarında Spor Yaralanma Çeşitleri ile Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 2(2), 27–41.
- Tucker, R., Collins, M. (2012). What makes champions? A review of the relative contribution of genes and training to sporting success. *British Journal of Sports Medicine*, 46(8), 555–561. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090548>.
- Ünal, M. (2018). Spor Yaralanmaları ve Rehabilitasyonu “Aşırı Kullanıma Bağlı Yaralanmalar (Overuse Tipi Yaralanmalar)”, İstanbul tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Ward, C. W. (2004). Teens’ Knowledge of Risk Factors for Sports Injuries. *The Journal of School Nursing*, 20(4), 216–220. <https://doi.org/10.1177/10598405040200040601>.
- Yazıcı, Ç. (1997). Halter Temel Ağırlık ve Güç Geliştirme, 2. Baskı. Ertem Basım Yayın Dağıtım, Ankara.