

48255

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR BÖLÜMLERİNDE, UYGULAMALI
DERSLERDE, UYGULAMA ANINDA MEYDANA GELEN
SAKATLIKLARIN TESBİTİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mahmut AÇAK

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Faruk YAMANER

MALATYA - 1995

ÖNSÖZ

Son yıllarda ve günümüzde geniş insan kitlelerinin sportif olgulara ilgi duymaları, ilginin bu yöne gittikçe artması ile beraber spor ile ilgili bir takım ilmi ve metodik çalışmaların da hızlandığı görülmektedir. Sağlıklı spor ortamının oluşması her ne kadar ekonomik faktörlere bağlı ise de bu işi yapan-yaptıran yetişmiş kalifiye elemanlara da ihtiyaç olduğu ortaya çıkmaktadır. Günümüzde bu ihtiyacı nisbeten karşılayan kurumların başında üniversiteler ön sırayı almaktadır.

Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde, spor eğitimi alan öğrencilerin, uygulamalı derslerdeki sakatlanma oranlarının tesbitinin yapılması ve önlemlerinin alınması, sağlıklı spor ortamının oluşturulmasında önem arz etmektedir.

Bu nedenle;

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde meydana gelen yaralanma ve sakatlıkların oluşmasında öğretmen, öğrenci ve fiziki şartlar ön planda gelmektedir. Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde okuyan öğrencilerin uygulamalı derslerde meydana gelen yaralanma ve sakatlıkların asgariye indirilmesine ve sağlıklı spor eğitim ortamının hazırlanmasına yardımcı olmak dileğiyle bu araştırma yapılmıştır.

Mahmut AÇAK
MALATYA - 1995

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

ÖNSÖZ	I
TABLolar LİSTESİ.....	II
I- GİRİŞ	1
A- PROBLEM.....	3
B- ALT PROBLEMLER	3
C- HİPOTEZLER.....	3
D- SINIRLAMALAR.....	4
E- ÇALIŞMANIN ÖNEMİ	4
II. MATERYAL VE METOD.....	5
A- MATERYAL	5
1. Denekler	5
B- METOD	6
1. Araştırmaya katılan deneklerin seçimi :	6
2. Araştırma Tekniği :	6
III- BULGULAR	7
IV- TARTIŞMA VE SONUÇLAR.....	29
A- TARTIŞMA	29
B- SONUÇLAR	31
V- ÖNERİLER.....	33
ÖZET	34
SUMMARY	35
KAYNAKLAR.....	36
ÖZGEÇMİŞ	39
EKLER.....	40

TABLolar LİSTESİ

Sayfa No:

TABLO : 1 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi ve Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Branş Dağılımı.....	7
TABLO : 2 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde Okuyan Öğrencilerin Maddi Durumları	8
TABLO : 3 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne Girmeden Önce Sakatlanma Oranı	8
TABLO : 4 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne Girmeden Önce Sakatlıkların Derecesi	9
TABLO : 5 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okutulan Pratik Derslerde Sakatlanma Oranı	10
TABLO : 6 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Pratik Derslerde Meydana Gelen Sakatlıkların Derslere Göre Dağılımı	11
TABLO : 7 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Meydana Gelen Sakatlıkların Olduğu Bölgeler	13
TABLO : 8 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Pratik Derslerde Meydana Gelen Sakatlıkların Dereceleri.....	15
TABLO : 9 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Öğrenciye Göre Sakatlanma Nedenlerinin Dağılımı	16
TABLO : 10 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Bir Sakatlık Anında ilk Yardım Yapma Oranı	18
TABLO : 11 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerdeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları	19

TABLO : 12 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Kulüp Çalışmaları Uygulamalı Dersleri Olumsuz Yönden Etkileme Değeri.....	20
TABLO : 13 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Sakatlık Sonrası Rehabilitasyonun Yapılma Oranı	20
TABLO : 14 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Uygulamalı Derslerde Öğretmenden Kaynaklanma Oranı	21
TABLO : 15 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Uygulamalı Derslerde, Ders Hocası Önlem Alma Oranı.....	22
TABLO : 16 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Bir Önceki Uygulamalı Dersin Yoğunluğu Diğer Derste Sakatlık Çıkma Oranı	23
TABLO : 17 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Sakatlanma Nedeninin Fiziki Şartlardan Meydana Gelme Oranı	24
TABLO : 18 Öğretim Görevlilerine Göre; Sakatlanma Riski Fazla Olan Dersler	26
TABLO : 19 Öğretim Görevlilerine Göre; Uygulamalı Derslerde Sakatlanan Öğrenciye ilk Yardım Yapabilecek Teknik Donanım Oranı	26
TABLO : 20 Pratik Ders Mekanının Hijyenik Şartlara Uygunluk Oranı... 	26
TABLO : 21 Öğretim Görevlilerine Göre; Öğrenciden Kaynaklanan Sakatlanma Oranı	27
TABLO : 22 Öğretim Görevlilerine Göre; Kendilerinden Kaynaklanan Sakatlanma Oranı	27
TABLO : 23 Öğretim Görevlilerine Göre; Uygulamalı Derslerde Öğrencilerin Geçme Kriterlerinin Oranı	28

I- GİRİŞ

Bilim adamları “Spor Sakatlıkları” konusunda çeşitli tanımlar yapmışlardır. Han Kenger “Spor Sakatlığı sportif aktiviteler sırasında meydana gelen her türlü hasarın kollektif bir ismidir.”(1)

Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi sportif hareketlerde meydana gelen her türlü yaralanmalar spor sakatlıklarının gündemini oluşturmaktadır.

Bilim adamları tarafından sporun “İnsanın zihin ve fizik yapısını geliştirdiği” çeşitli platformlarda vurgulanmaktadır. Bunlar, sağlık, sosyal, kültürel, siyasi, uluslararası ilişkiler,... vs. de görmek mümkündür.

Sporun temelini teşkil eden bu hareketliliğin zaman zaman bilinçli veya bilinçsiz olarak beklenmeyen çeşitli derecelerde sakatlanmalara neden olduğu bilinmektedir.

Genel olarak sakatlıklara sebep teşkil eden durumlar şu objeler içerisinde ele alınabilir. Bunlar sporcu, antrenör, öğretmen, malzeme, fiziki şartlar yani spor ortamı olarak sıralamak mümkündür. Spor kendi başına bir amaç olmayıp, aksine insanların beden ve ruhen sağlıklı ve güçlü olmalarında önemli bir vasıta olup amacı herkesin yaşantısını sağlıklı bir ortama yöneltmektir.

Sporun hemen her branşında özellikle hareket sisteminde esneklik, çeviklik, güç ve dayanıklılığın en üst düzeye kadar zorlanması söz konusudur. Böyle bir zorlanmanın da kendine özgü riskleri taşıması doğaldır. Önemli olan bu riskleri asgariye indirmektir. Ancak bu durumun gerçekleşebilmesi için her türlü önlemlerin alınması, hazırlıkların tamamlanması, oyun kural ve disiplinine uyulması gerekir. Bu beden eğitimi ve spor bölümünde uygulamalı dersler için de geçerlidir. Spor sakatlıklarını pratik derslerine indirildiğinde konunun önemi daha açık bir şekilde ortaya çıkacaktır. Böylece pratik derslerde meydana gelen spor sakatlıklarının çok aza indirgenmesi mümkün olabilir.(2) Her şeye rağmen bir başka ifade ile alınması gereken tüm önlemler alınsa bile uygulamalı derslerde sakatlanmaları tamamen ortadan kaldırmak mümkün

görülmemektedir. Bu münasebetle yapılan araştırma sakatlanma risklerini azaltmaya yöneliktir.

Her ne kadar bireylerin sağlıkları ile ilgili olacak sorumlu bulunan kurum birinci derecede aile olmakla birlikte, eğitim ve öğretim ortamında bu sorumluluk aileden öğretmene yansımaktadır. Çünkü pratik derslerde hangi hareketin ne şekilde yapılması gerektiğini, uygulama esnasında ne gibi sakatlıkların doğabileceğini ve bunlar için, hangi önlemlerin alınması gerektiğini bilen ve onu öğrenciye aktaran öğretmendir. Bu duruma ilave olarak sakatlıkların olmaması için gerekli ortamı hazırlayan ve bunu ders olarak öğrenciye sunan öğretmendir. Dolayısıyla öğretmenin okutmakta olduğu ders ile ilgili olarak hem teorik hem de pratik açıdan geniş bilgi birikimine sahip olması gerekir.

Spor öğreticilerinde modern çalışma sistemleri, insan anatomisi, spor fizyolojisi, ilk yardım, antrenman bilgisi, spor psikolojisi, beslenme, eğitim formasyonu bilgisine de ihtiyaç vardır.

Öğretmenin mesleki bilgisini sınıfta uygulayabilmesi, istediği metod ve tekniklere yer verebilmesi, normal olarak dersini işleyebilmesi, sınavlarını yapabilmesi, hem kendisini hem de öğrencilerin sınıfta belirli bir performansa ulaşabilmek için ders disiplini önem arz etmektedir. Ders disiplini sakatlanma oranını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir.

Öğretmenler, öğrencilerin büyüme ve gelişmesini her yaş grubunda gözlenen normal bedensel ve ruhsal değişiklikleri, normal yüklenmenin sınırlarını çok iyi bilmeleri önemlidir.(3) Fizik kondisyonu ne kadar tam ve mükemmel olursa olsun zihinsel kondisyonu yeterli olmayan sporcunun veya takımın büyük başarılar elde etmesi pek mümkün görülmemektedir.(4)

Öğrencilerde meydana gelen sakatlıklara sosyo-ekonomik şartlardan başlayarak, öğrenci, öğretmen, fiziki şartlar, öğretim metodu, müfredat programı gibi sebepleri çoğaltmakta mümkündür. Sebepler ne olursa olsun beden eğitimi ve spor bölümlerinde uygulamalı derslerdeki birinci hedefi öğrenci sağlığının korunması olmalıdır. Fiziksel ve ruhsal kapasitenin

artırılması sonra gelmelidir. Sağlıklı okul düzeyinin ve spor ortamının kurulması öğretmenin ilgisine ve becerisine bağlıdır.

Sakatlıklara yapılan olumlu müdahaleleri ve spor yapmayı teşvik eden bilim adamları, filozoflar, alimler, dinler, ilahi kitaplar, askerler, köylüler, kentliler her kesimden insanlar bu konuların gelişmesine katkıda bulunmuşlardır.

Bu çalışmanın amacı beden eğitimi ve spor bölümünde uygulamalı derslerden meydana gelen sakatlıkların tesbitini yaparak konu hakkında öğretim elemanları, öğrencileri ve idarecileri duyarlı hale getirmektir.

A- PROBLEM

Beden Eğitimi ve spor bölümlerinde uygulamalı derslerde, uygulama anında meydana gelen sakatlıkların ve sebeplerinin tesbitinin yapılması önemlidir.

B- ALT PROBLEMLER

1- Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne girmeden önce sakatlıklarının tesbitinin yapılması.

2- Beden Eğitimi ve Spor bölümlerinde uygulamalı derslerin uygulama anında meydana gelen sakatlıkların hangi derslerde yoğunlaştığı ve ne derecede olduğunun tesbiti.

3- Sakatlanmanın meydana gelmesinde öğretim elemanlarından ve öğrencilerden kaynaklanan etkenlerin tesbiti.

4- Sakatlanmaların önlenmesine yönelik olarak eğitim ortamındaki teknik ve hijyenik şartların tesbiti.

C- HİPOTEZLER

1- Sakatlanmalarda öğrencinin daha önce spor yapıp yapmadığı önemlidir.

2- Sakatlanma sayıları ve dereceleri bölümler arasında farklılıklar göstermektedir.

3- İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü ve Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlıklar arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

4- Sakatlanmalarda yeterli ısınma, sakatlanmanın sayısı ve derecesi açısından önemlidir.

5- Pratik derslerde uygulanan öğretim metodu sakatlanmanın sayısı ve derecesi açısından önemlidir.

6- Ders yapılan mekan ve öğrencilerin kullandıkları malzeme sakatlanma oranını olumlu ve olumsuz yönde etkilemektedir.

D- SINIRLAMALAR

Bu çalışma; İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü ile Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulundaki tüm öğrenci ve öğretim elemanları ile sınırlandırılmıştır.

Tüm çalışmalar 1994- 1995 Eğitim Öğretim yılı bahar yarı yılında başlamış olup Mayıs 1995 tarihinde sonuçlanmıştır

E- ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

Bu çalışma ile Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde sakatlanmaları tesbit edip nedenlerini araştırmak, sakatlıkları asgariye indirmek için önleyici tedbirleri bulmada yardımcı olmak, öğrenci, öğretim elemanı, öğretim metodları, fiziki şartlar açısından önemlidir.

Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlıkların tespitini yaparak konu hakkında öğretim elemanı, idareci ve öğrencileri duyarlı hale getirme ve ders ortamlarını hijyenik bir yapıya kavuşturma açısından önemlidir.

II. MATERYAL VE METOD

A- MATERYAL

1. Denekler

a) İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan; 40 futbol, 14 güreş, 10 basketbol, 14 hentbol, 8 atletizm, 8 voleybol, 7 tekvando, 2 cimnastik, 1 halk oyunları, 16 branşı olmayan öğrenci olmak üzere 120 öğrenci katılmıştır.

b) Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda okuyan; 14 atletizm, 25 basketbol, 5 hentbol, 3 tekvando, 5 halk oyunları, 14 voleybol, 35 futbol, 13 güreş, 4 cimnastik, 1 kayak, 1 dağcılık, 6 branşı olmayan öğrenci olmak üzere 126 öğrenci katılmıştır.

c) Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan; 24 güreş, 7 bedminton, 49 futbol, 2 okuculuk, 2 boks, 9 hentbol, 3 halk oyunları, 20 basketbol, 5 cimnastik, 2 tekvando, 24 voleybol, 12 atletizm, 14 kayak, 3 yüzme, 6 tenis, 18 branşı belli olmayan öğrenci olmak üzere 200 öğrenci katılmıştır.

d) Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan; 1 kayak, 3 bedminton, 7 hentbol, 3 tekvando, 8 basketbol, 9 futbol, 3 güreş, 6 atletizm, 1 halter, 6 voleybol, 5 branşı belli olmayan öğrenci olmak üzere 52 öğrenci katılmıştır.

e) İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde ve Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksek okulunda pratik derse giren 25 öğretim görevlisi katılmıştır.

B- METOD

1. Araştırmaya katılan deneklerin seçimi :

İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü ile Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda okuyan kız-erkek ve her sınıftan öğrenci randım usulü ile seçilmiştir.

Ekonomik yapı olarak çoğunluğu orta gelire sahip aile çocuklarıdır.

Deneklerin Türkiye'nin değişik coğrafi bölgelerinde ilk ve orta öğrenimini tamamlanmış olan öğrencilerden oluşmaktadır.

2. Araştırma Tekniği :

Araştırma iki aşama olarak gerçekleştirilmiştir.

1. Aşamada öğrencilere 17 soru içeren anket bilgi formunu doldurmaları istendi;

2. Aşamada öğretim görevlilerine 6 sorudan oluşan anket bilgi formunu doldurulması istenmiştir.

III- BULGULAR

Tablo : 1 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi ve Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Branş Dağılımı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Atletizm	8	6.66	-		12	6	14	11.11
Basketbol	10	8.33	8	15.38	20	10	25	19.84
Bedminton	-	-	3	5.76	7	3.5	-	-
Branşı olmayan	16	13.33	5	9.61	18	9	6	4.76
Boks	-	-	-	-	2	1	-	-
Cimnastik	2	1.66	-	-	5	2.5	4	3.17
Dağcılık	-	-	-	-	-		1	0.79
Futbol	40	33.33	9	17.30	49	24.5	35	27.77
Güreş	14	11.66	3	5.76	24	12	13	10.31
Halk Oyunları	1	0.8	-		3	1.5	5	3.96
Hentbol	14	11.66	7	13.46	9	4.5	5	3.96
Kayak	-	-	1	1.92	14	7	1	0.79
Okculuk	-	-	-		2	1	-	-
Tekwando	7	5.83	3	5.76	2	1	3	2.38
Tenis	-	-	-		6	3	-	-
Voleybol	8	6.66	6	11.53	24	12	14	11.11
Yüzme	-	-	-		3	1.5	-	-
Halter	-	-	1	1.92	-		-	-
Toplam	120		52		200		126	

Tablo : 2 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde okuyan öğrencilerin maddi durumları

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
İyi	38	34.58	18	42.85	69	47.91	56	48.27
Orta	48	43.68	22	52.38	70	48.61	54	46.44
Zayıf	5	4.55	2	4.76	5	3.47	6	5.16

Deneklerin maddi durumları İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde okuyan deneklerin % 34.58 iyi, % 43.68 orta, % 4.55 zayıf'dır. Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde okuyan deneklerin % 42.85 iyi, % 52.38 orta, % 4.76 zayıf'dır. Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde okuyan deneklerin % 47.91 iyi, %48.61 orta, %3.47 zayıfdır. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda okuyan deneklerin % 48.27 iyi, %46.44 orta, %5.16 zayıf olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

Tablo : 3 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne Girmeden Önce Sakatlanma ve Sakatlanmama Oranı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Sakatlandım	33	28.44	22	42.3	59	29.5	49	40.83
Sakatlanmadım	83	71.55	30	57.6	141	70.5	71	59.16

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerine girmeden önce deneklerin geçirmiş oldukları sakatlık veya sakatlanmama oranları: İnönü Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne girmeden sakatlanma oranı % 28.44 iken sakatlanmayanların oranı % 71.55, Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'ne girmeden

sakatlanma oranı % 42.3, sakatlanmayanların oranı % 57.6, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde bu oran sakatlananların oranı % 29.5 sakatlanmayanların oranı % 70.5, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor yüksek okulunda oran sakatlanım % 40.83, sakatlanmadım % 59.16 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

Dr. Med. f. Durbin, Dr. Med, H. J. Gerlach, Federal Almanya'da yılda 80.000 spor yaralanması olduğunu tesbit etmiştir.(5) Prot. Gıba Cava, yaptığı çalışmada en sık yaralanma yaşı 15-20 arası, ondan sonra 20-24 yaşı gelmektedir.(6)

Tablo 4: İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne Girmeden Önce Sakatlıkların Derecesi

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Kırık	9	23.07	1	4.16	20	27.77	9	15.00
Çıkık	9	23.07	4	16.66	13	18.05	6	10.00
Burkulma	18	46.15	16	66.66	34	47.22	37	61.66
Açık yara	3	7.69	3	12.48	5	6.94	8	13.33

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde girmeden önce deneklerin sakatlıkların dereceleri; İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünde okuyan öğrencilerin % 28.07 kırık, % 23.07 çıkık, % 46.15 burkulma, % 12.48, açık yara, Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan öğrencilerin % 4.16 kırık, % 16.66 çıkık, % 66.66 burkulma, % 12.48 açık yara, Erciyes Üniversitesi'nde bu oran % 27.77 kırık, % 18.05 çıkık, % 47.22 burkulma, % 6.94 açık yara, Niğde Üniversitesi'nde bu oran % 15 kırık, % 10 çıkık, % 61.66 burkulma, % 13.33 açık yara olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

Bölükbaşı S. ve arkadaşları Mart 1989 tarihinden Şubat 1990 tarihine kadar Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Ortopedi ve Tavmatoloji

kliniğinde tedavi edilen halı saha yaralanmalarının nedeninin araştırılmasında % 50 asil tenden rüptürü, % 20 radius başı kırığı tesbit etmişlerdir.(7)

Tablo 5: İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Okutulan Pratik Derslerde Sakatlanma Oranı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Sakatlandım	58	49.15	41	78.84	114	59.06	88	73.33
Sakatlanmadım	60	50.84	11	21.15	79	40.93	32	26.66

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde okuyan öğrencilerin uygulamalı derslerde sakatlanan ve sakatlanmayanların oranları. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan deneklerin % 49.15 sakatlanan, % 50.84 sakatlanmayanların oranıdır. Fırat Üniversitesi'nde bu oran % 78.84 sakatlanan, % 21.15 sakatlanmayanların oranıdır. Erciyes Üniversitesi'nde bu oran % 59.06 sakatlanan, % 40.93 sakatlanmayanların oranıdır. Niğde Üniversitesi'nde bu oran % 73.33 sakatlanan, % 26.66 sakatlanmayanların olduğu tablo değerlerinden de görülmektedir.

- Dr. Med. F. Darbin, Dr. Med. H. J. Gerlach, Avusturya'da yılda 2500 kış sporu yaralanması olduğunu tesbit etmişlerdir.(5) Giessen Üniversitesi Spor Polikliniğindeki araştırmalarda.

- Dan Ekstrand, MD. Jan Gillquist, MD Margarete Möller, Birgitta Obarg ve Sten-Otto, Liljedahl yaptıkları araştırmada; her üç maça ve her dokuz antrenmana bir yaralanma düştüğü tesbit edilmiştir. (8)

- Prof. Dr. Fişek K. Türkiye'deki amatör lisanslı 810 bin, profesyonel lisanslı 4.000 sporcudan, her yıl, 80-100 bin tanesinin muhtelif şiddet derecelerinde sakatlanmıştır.(9)

- Beyazova, okul sağlığı ve eğitimin hedefi sağlığın korunması değerlendirilmesi ve yetiştirilmesidir.(3)

Sherman C., Egzersiz sırasında ölüm riski çok nadirdir. Yapılan bir çalışmada 887.526 saat fizik aktiviteye karşılık bir ölüm saptanmıştır. Bir başka çalışmada, Rhoda Island'da yaşları 30-64 arasında değişen erkek koşucular incelenerek 396.000 saatte bir ölüm veya yılda 7.620 jogging koşucusunu 1 ölüm olduğu saptanmıştır. Ağır çalışmalara maruz kalan maraton koşucularında 18.000-25.000 kişi arasında 1 ölüm olmaktadır. Bir başka çalışmada ani ölüm veya kalp krizi nedeniyle ölen 36 maraton koşucusunda yaş ortalaması 43.8 yaş, % 75 oranında önemli derecede kronik arter hastalığı tanısı konduğu belirtilmiştir.(10)

Tablo: 6 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Pratik Derslerde Meydana Gelen Sakatlıkların Derslere Göre Dağılımı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğe Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Güreş	5	9.61	2	4.44	22	16.17	13	12.74
Hentbol	6	11.53	7	15.55	17	12.5	3	2.94
Cimnastik	34	65.38	11	24.44	29	21.32	41	40.19
Futbol	2	3.84	4	8.88	17	12.5	18	17.64
Basketbol	7	13.46	6	13.33	14	10.29	20	19.60
Voleybol	3	5.76	9	20	25	18.36	7	6.86
Atletizm	-	-	6	13.33	3	2.20	-	-
Kayak	-	-	-	-	9	6.61	-	-

Beden Eğitimi ve Spor bölümlerinde okuyan öğrencilerin uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlıkların derslere dağılımı; İnönü Üniversitesi güreş % 9.61, Henbol % 11.53, cimnastik % 65.38, futbol 3.84, basketbol % 13.46, voleybol % 5.76'dır. Fırat Üniversitesi güreş % 4.44, hentbol % 15.55, cimnastik % 24.44, futbol % 8.88, basketbol % 13.33, voleybol % 20, atletizm % 13.33'dir. Erciyes Üniversitesi güreş % 16.17, hentbol

% 12.5, cimnastik % 21.32, futbol % 12.5, basketbol % 10.29, voleybol % 18.36, atletizm % 2.20, kayak % 6.61'dir. Niğde Üniversitesi'nde güreş % 12.74, hentbol % 2.94, cimnastik % 40.49, futbol % 17.64, basketbol % 19.60, voleybol % 6.86 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

4 üniversitenin uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlıklar arasında anlamlı olarak farklılık vardır.

- P. Slanchev, I. Iliev, R. Kossev, Bulgaristan'da meydana gelen güreş sakatlıkları futbol atletizm sakatlıklarından sonra % 11.5 ile üçüncü sıradadır.(11) Giessen Üniversitesi Spor Polikliniğindeki araştırmalarda spor yaralanmasında, futbol 1. sırayı almaktadır. Futbolu sırasıyla hentbol, basketbol, atletizm, voleybol, cimnastik ve diğer spor branşları izlemektedir.(5)

Ertem, her türlü önlemleri alınması, hazırlıkların tamamlanması oyun kural ve disiplinine uyulması halinde spor sakatlıkları çok çok azalmaktadır.(12)

Zeren B. Avrupa ülkelerinde spor yaralanmaları yaklaşık % 60'ı futboldan ortaya çıkmıştır.(13) Atletizm de yaralanmalar daha çok aşırı antreman gibi antreman hatalarından meydana geldiğini ve oran olarak % 60'ını oluşturduğunu, atma dalında ise en önemli sakatlanma nedeni yanlış tekniktir.(13)

Aydos S. T. ve arkadaşları Kolejliler Spor Kulübü Yıldız ve Genç Bayan Basketbol oyuncularını üzerinde yapılan sezon içi sakatlıkların saptanması için 6 ay izlendi. Diz, ayak bileği izokinetik ölçümleri yapıldı. Oyunculara % 44 pes planus, % 26 pes kavus, % 10 genu volgun, % 20 bacak uzunluğu eşitsizliği saptandı.(14)

Bahr R. İskandinavya'da yapılan araştırmada ayak bileği sakatlanma futbol, hentbol, basketbol ve voleybol olarak sıralanmıştır.(15) Extrand ve Tropp. İsviçre'de bir yıl süreyle 41 erkek futbol takımını gözlemiş ve ayak bileği burkulma sıklığı 1.000 saat başına 1.7 ile 2.00 arası bulunmuştur.(15)

Neilsen Danimarka'da hentbol sporu toplam sakatlanma sıklığı 1.000 saatlik antrenman başına 4.5 ve 1.000 saatlik maç başına 11.4 kaydedilmiştir bunun % 33 ayak bileği sakatlığıdır.(15)

Colliander E. A., İsveç basketbolcuları üzerinde sakatlanmaların 1.000 saatlik aktivite başına sakatlanma sıklığı 2.5 ve 2.9 olduğu tesbit edilmiştir.(15)

Yapılan literatür incelenmesinden de anlaşılacağı üzere, sakatlanma oranlarının branşlara göre dağılımı ile kende içinde farklılıklar arzetymekte ve yapılan bu çalışmada branşlar arası bir farkı ortaya çıkarmıştır.

Tablo: 7 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Meydana Gelen Sakatlıkların Olduğu Bölgeler

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
El ve El Bileği	13	20	8	16.66	30	20.83	26	25
Dirsek	1	1.53	3	6.25	5	3.47	1	0.96
Omuz	9	13.84	3	6.25	17	11.80	7	6.73
Göğüs ve Karın	5	7.69	5	10.41	6	4.16	6	5.76
Boyun	4	6.15	-	-	13	9.02	10	9.61
Yüz	1	1.53	-	-	6	4.16	3	2.88
Diz	13	20	12	25	25	17.36	11	10.57
Ayak ve Ayakbileği	19	29.23	17	35.41	42	29.16	40	38.46

Deneklerin pratik derslerde meydana gelen sakatlıkların olduğu bölgeler. İnönü Üniv. el ve el bileği % 20, dirsek % 1.53, omuz % 13.84, göğüs ve burun % 7.69, boyun % 6.15, yüz % 1.53, diz % 20, ayak ve ayak bileği % 29.23'tür. Fırat Üniversitesi el ve el bileği % 16.66, dirsek % 6.25, omuz % 6.25, göğüs ve karın % 10.41, diz % 25 ayak ve ayak bileği % 35.41'dir. Erciyes Üniversitesi el ve el bileği % 20.83, dirsek % 3.47, omuz % 11.80, göğüs ve karın % 4.16, boyun % 9.02, yüz % 4.16, diz % 17.36, ayak ve ayak bileği % 29.16'dır. Niğde Üniversitesi el ve el

bileği % 25, dirsek % 0.96, omuz % 6.73, göğüs ve karın % 5.76, boyun % 9.61, yüz % 2.88, diz % 10.57, ayak ve ayak bileği % 38.46 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

P. Slanchev, I. Iliev, R. Kassev Bulgaristan'da yaptıkları çalışmada 2131 güreşçi 9 yılda yapılan araştırmada en çok sakatlanan bölge alt ext. % 34.6, bunu gövde sakatlığı % 20.8, kol sakatlığı % 7.6, dirsek sakatlığı % 6.9 ve omuz sakatlığı % 6.2 izler.(11) Giessen Üniversitesi Spor Polikliniğindeki araştırmalarda sakatlanma oranı % 78 ile ezilme, burkulma, şişme, adele ve tendon sakatlıkları oluşturmaktadır. Bunu % 15 ile kırıklar, bağ yaralanmaları ve menisküs yırtıkları, % 7 ile organların diğer yaralanmaları izler. Bu oranın vücuda dağılımı ise üst ext. % 40-50, alt ext. % 40, baş % 10, gövde % 5'dir.(5) Prof. J. Cabat, spor yaralanmalarının % 22'si dizde oluşmaktadır.(16) Prof. Dr. Atik S. ve arkadaşları 1982-1989 yıllarında cerrahi olarak tedavi edilen 68 menisküs yırtığı spor kazası nedeniyle meydana geldiğini tesbit ederek bunların dağılımı; futbol 36, güreşçi 9, atletizm 10, basketbol 5, voleybol 4, kayak 1, hakem 2, antrenör 1.(17)

Zeren B. Avrupa ülkelerinde spor yaralanmalarının çoğu diz ve ayak bileğinden oluşmaktadır.(13)

Binnat M. S. genel literatür verileri, hastahanelere başvuran yaralanmaların % 10'unun sportif kökenli olduğunu bildirmektedir. Bu yaralanmaların % 88'i alt ext. yönelik olup, % 58'i ise dizde lokalize olmaktadır. Eriesson tarafından 1976-1983 yılları arasında gelişen 26.000 sportif yaralanmaların analizi ile yapılmış olup verilere göre yaralanmaların analizi ile yapılmış olup verilere göre yaralanmaların % 44'ü yine dizde meydana gelmekte ve etyolojisinde futbol ilk sırada yer almaktadır.(18)

Esenkaya İ., Boran T., Nalbantoğlu U., 1 Ocak - 30 Haziran 1993 tarihleri arasında Haydarpaşa Numune Hastanesi Ortopedi ve Eravmotoloji acil polikliniğine futbol yaralanması nedeni ile gelen 93 olgundan alt ekx. yer alan 64 olgudur. Belgelere göre % 46.9 ayak bileği, % 31.2 diz, % 7.5 ayak, % 6.3 uyluk bölgesinde saptanmıştır. Colliander E. A., İsveç'te

basketbol oyuncularını üzerinde yapılan araştırmada sakatlananların % 52'si ayak bileği sakatlanması olduğu tesbit edilmiştir.(15)

Akkurt S., Gr H., Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi spor hekimliğine 1992 - 1993 yıllarında başvuran ağırlık antremanı yaralanmalarının dökümanı; bel % 35.7, sırt % 7.1, göğüs % 21.4, omuz % 21.4, elbileği % 7.1, diz % 7.1 yaralanma tipleri: kas zorlanması % 71.4, tenjinit % 14.3, bağ zorlanması % 7.1, dermis yırtığı % 7.1'dir.(19)

Bahr R., Norveç'te 1991-1992 sezonunda yaptığı araştırmada 60612 saatlik antreman ve 928 maç sonunda, 318 oyuncunun yer aldığı araştırmada, 63 sakatlanma tesbit edip, 1.000 saatlik voleybol süresince yaklaşık 1 bilek dönmesine rastlanmıştır. maçlarda sakatlanma riski antremanlardakinden 4 kat daha fazladır.(15)

Hell ve Schönle 1985 yılında Alman Federasyonu dünya düzeyinde oyuncularında bir araştırma uyguladı ve % 55'inin ayak bileği sakatlığı olduğu tesbit edildi.(15)

Yapılan literatür taramasında da anlaşılacağı gibi sakatlanma oranları doğru orantılı olarak yapılan çalışmayı desteklemektedir.

Tablo 8 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes niversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Pratik Derslerde Meydana Gelen Sakatlıkların Dereceleri

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Kırık	6	11.53	-		15	13.04	8	9.41
Çıkık	4	7.69	2	5.40	17	14.78	9	10.58
Burkulma ve Tenden Sakatlığı	39	75.00	32	86.48	77	66.95	66	77.64
Açık Yara	3	5.76	3	8.10	6	5.21	2	2.35

Beden Eğitimi ve Spor bölümlerinde uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlıkların derecelerinin dağılımını; İnönü niversitesi kırık % 11.53, çıkık % 7.69, burkulma ve tenden sakatlığı % 75, açık yara

% 5.76'dır. Fırat Üniversitesi; çıkık % 5.40, burkulma ve tenden sakatlığı % 86.48, açık yara % 8.10'dir. Erciyes Üniversitesi; kırık % 13.04, çıkık % 14.78, burkulma ve tenden sakatlığı % 66.95, açık yara % 5.21'dir. Niğde Üniversitesi; kırık % 9.41, çıkık % 10.58, burkulma ve tenden sakatlığı % 77.64, açık yara % 2.35 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

- Prof. G. La Cava, İtalya'da on yılda yapılan 5.000 atletin muayenesinde % 27 distorsiyon, % 25 kırık, % 19 kontüzyon, % 6 kas yaralanması, % 4 çıkık görülmüştür. Prof. G. La Cava, kas yaralanmaları ya kasın ani ve fazla kantraksiyonu veya dışardan gelen travmalarla olmaktadır.(6)

Tablo 9 : İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Öğrenciye Göre Sakatlanma Nedenlerinin Dağılımı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Derse motive olamadım	8	16.66	7	19.44	21	21.64	18	23.37
Yeterince ısınma yapmadım	26	54.16	26	72.22	53	54.63	48	62.33
Dersi Kaldıracak Fiziki güce Erişemedim	3	6.25	1	2.77	7	7.21	9	11.68
Sakatlanmama Neden Ders Hocasıdır	11	22.91	2	5.55	16	16.49	2	2.58

Deneklere göre sakatlanma nedenlerinin dağılımı. İnönü Üniversitesi derse motive olamadım % 16.66, yeterince ısınma yapamadım % 54.16, dersi kaldıracak fiziki güce erişememe % 6.25, ders hocasından kaynaklanan sakatlıklar % 22.91'dir. Fırat Üniversitesi, derse motive

olamama % 19.44, yeterince ısınma yapmama % 72.22, dersi kaldıracak fiziki güce erişememe % 2.77, dersi hocasından kaynaklanan sakatlıklar % 5.55'dir. Erciyes Üniversitesi, derse motive olamama % 21.64, yeterince ısınma yapmama % 54.63, dersi kaldıracak fiziki güce erişememe % 7.21, ders hocasından kaynaklanan sakatlıklar % 16.49'dur. Niğde Üniversitesi, derse motive olamama % 23.37, yeterince ısınma yapmama % 62.33, dersi kaldıracak fiziki güce erişememe % 2.58 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

- Giessen Üniversitesi Spor polikliniğindeki araştırmada, spor yaralanmalarında sakatlanma nedeni yetersiz hazırlıklar 57, aşırı yüklenme % 20, disiplinsizlikler % 10'dur.(5) Çamlıyel H. stresin uzun sürmesi hali bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığında büyük ölçüde deformasyona neden olacağını belirtmiştir.(20) Prof. G. La. Cava. kas yaralanmalarına hazırlayıcı sebepler olarak, kondisyon eksikliği, yeterli kadar ısınmamadandır.(6)

Ergun N. spor sakatlıklarının ortaya çıkmasında, sporcunun fiziki yapısı, antreman durumu, iyi ısınmış olup olmadığı, olarak tesbit etmiştir.(2)

Kuter M., Ergen E., Yazıcıoğlu M., yapılan 10 voleybolcuyu denek olarak kullanarak; ısınma, performansı olumlu yönde etkilediği ısınma süresinin 10 dakika tutulması, şiddetinin de egzersiz şiddetinin % 70'i kadar olması önerilmektedir. (21)

Bölükbaşı S. ve arkadaşları halı saha sakatlık tesbitinde, sakatlanma nedeni olarak, antrenmansızlık, kondisyon zayıflığı olarak tesbit etmişlerdir.(17)

Öztek, sakatlanmaları dikkatsizlik ve bilgisizliği ön planda olduğunu söylemektedir.(22)

İncelenen literatür taramasında da anlaşılacağı üzere sakatlanma nedenlerinin dağılımı yapılan bu çalışmayı desteklemektedir.

Tablo 10 : İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Bir Sakatlık Anında ilk Yardım Yapma Oranı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Evet	81	71.05	32	62.74	116	77.33	48	40.33
Hayır	33	28.94	19	37.25	34	22.66	71	59.66

Deneklerin bir sakatlık anında ille yardımcı yapacak beceriye ve bilgiye sahip olmaları veya olmamalarının dağılımı. İnönü Üniversitesi; bilgiye ve beceriye sahibim % 71.05, bilgi ve beceriye sahip değilim % 28.94, Fırat Üniversitesi; bilgi ve beceriye sahibim % 62.94, bilgi ve beceriye sahip değilim % 37.25, Erciyes Üniversitesi bilgi ve beceriye sahibim % 77.33, bilgi ve beceriye sahip değilim % 22.66, Niğde Üniversitesi; bilgi ve beceriye sahibim % 40.33, bilgi ve beceriye sahip değilim % 59.66 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

- İşleyen Ş. Sakatlanmalarda ilk yardımın doğru yapılması; buz, bandaj, yükseltme, istirahat gibi ilk yardım prensiplerine uyulması tedavi süresinin kısılmasında çok etkili olmaktadır.(23)

% değerleri bakımından incelendiğinde Niğde Üniversitesi denekleri ile İnönü, Fırat ve Erciyes Üniversitesi'ndeki denekler arasında anlamlı farklılık vardır. Bu farklılık Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda ilk yardım dersi ikinci sınıf ikinci dönem dersi olduğundan oran farkı çıkmıştır.

Tablo: 11 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerindeki Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Beslenmeme Dikkat Ediyorum	46	40.70	13	27.08	70	35.00	82	66.66
Evde Ne Pişerse Yiyorum	27	23.89	19	39.58	59	29.5	25	20.32
Yeterli ve Dengeli Beslenemiyorum	40	35.39	16	33.33	66	33	2	1.62
Sakatlanmanın Nedeni Olabilir	-	-	-	-	5	2.5	14	11.38

Deneklerin beslenme alışkanlıklarının oranı: İnönü Üniversitesi; beslenmeme dikkat ediyorum % 40.70, evde ne pişerse yiyorum % 23.89, yeterli ve dengeli beslenemiyorum % 35.39'dur. Fırat Üniversitesi; beslenmeme dikkat ediyorum % 27.08, evde ne pişerse yiyorum % 39.58, yeterli ve dengeli beslenemiyorum % 33.33'dür. Erciyes Üniversitesi; beslenmeme dikkat ediyorum % 35, evde ne pişerse yiyorum % 29.5, yeterli ve dengeli beslenemiyorum % 33, sakatlanma nedenim olabilir % 2.5'tir. Niğde Üniversitesi; beslenmeme dikkat ediyorum % 66.66, evde ne pişerse yiyorum % 20.32, yeterli ve dengeli beslenemiyorum % 1.62, sakatlanma nedenim olabilir % 11.38 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

Tablo : 12 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Kulüp Çalışmaları Uygulamalı dersleri Olumsuz Yönden Etkileme Değeri

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Evet	54	55.67	24	54.54	115	61.49	58	64.44
Hayır	43	44.32	20	45.45	72	38.50	32	35.55

Kulüp çalışmalarının pratik derslere olumsuz yönde etkileme değerleri. İnönü Üniversitesi; olumsuz yönde etkiliyor % 55.67, etkilemiyor % 44.32'dir. Fırat Üniversitesi; olumsuz yönde etkiliyor % 54.54, etkilemiyor % 45.45'dir. Erciyes Üniversitesi; olumsuz yönde etkiliyor % 61.49, etkilemiyor % 38.50'dir. Niğde Üniversitesi; olumsuz yönde etkiliyor % 64.44, etkilemiyor % 35.55 olduğu tablo değerlerinde görülmektedir.

Tablo 13. İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Okuyan Öğrencilerin Sakatlık Sonrası Rehabilitasyonun Yapılma Oranı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Kendim	42	40.38	31	60.78	105	57.69	47	43.11
Doktor Kontrolü ile	18	17.30	2	3.92	51	28.02	19	17.43
Antrenörümün Yardımı ile	8	7.69	4	7.84	7	3.84	4	9.66
Ders Hocası ile	16	15.38	4	7.84	4	2.19	20	18.34
Hiçbir Şey Yapmıyorum	20	19.23	10	19.60	15	8.24	19	17.43

Uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlıkların rehabilitasyonun nasıl yapıldığının oranı: İnönü Üniversitesi; kendim % 40.38, doktor kontrolü ile % 17.30, antrenörümün yardımı ile % 7.69, ders hocası ile %

15.38, hiç bir şey yapmıyorum % 19.23'dür. Fırat Üniversitesi; kendim % 60.78, doktor kontrolü ile % 3.92, antrenörümün yardımı ile % 7.84, ders hocası ile % 7.84, hiç bir şey yapmıyorum % 19.60'dır. Erciyes Üniversitesi; kendim % 57.69, doktor kontrolü ile % 28.02, antrenörümün yardımı ile % 3.84, ders hocası ile % 2.19, hiç bir şey yapmıyorum % 8.24'dür. Niğde Üniversitesi; kendim % 43.11, doktor kontrolü ile % 17.43, antrenörümün yardımı ile % 9.66, ders hocası ile % 18.34, hiç bir şey yapmıyorum % 17.43 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

- Erich Devser, spor kazalarından sonra rehabilitasyonda yüzme en çok tercih edilen bir tedavi vasıtasıdır.(24)

Sakatlık sonrası rehabilitasyon sonradan meydana gelen sakatlıkları doğrudan etkilemektedir. İyi bir rehabilitasyon programının yapılması sakatlanma riskini azaltır.

Tablo: 14 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Uygulamalı Derslerde Öğretmenlerden Kaynaklanma Oranı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Dersi İyi Göstermiyor	5	9.25	6	19.35	16	13.44	5	15.62
Basamaklama Uygulamıyor	18	33.33	5	16.12	22	18.48	4	12.5
Yeterli Isınma Yaptırmıyor	27	50.00	16	51.61	57	47.89	13	40.62
Dersi İşlerken Yardımcı Araç ve Malzeme Kullanmıyor	4	7.40	4	12.90	24	20.16	10	31.25

Uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlanmaların nedeni öğretmenlerden kaynaklanıyor ise. İnönü Üniversitesi; dersi iyi göstermiyor % 9.25, basamaklama uygulamıyor % 33.33, yeterli ısınma yaptırmıyor % 50, dersi işlerken yardımcı araç ve malzeme kullanmıyor % 7.40'dır. Fırat Üniversitesi; dersi iyi göstermiyor % 19.35, basamaklama uygulamıyor %

16.12, yeterli ısınma yaptırmıyor % 51.61, dersi işlerken yardımcı araç ve malzeme kullanmıyor % 12.90'dır. Erciyes Üniversitesi; dersi iyi göstermiyor % 13.44, basamaklama uygulamıyor % 18.45, yeterli ısınma yaptırmıyor % 47.89, dersi işlerken yardımcı araç ve malzeme kullanmıyor % 20.16'dır. Niğde Üniversitesi; dersi iyi göstermiyor % 15.62, basamaklama uygulamıyor % 12.5, yeterli ısınma yaptırmıyor % 40.62, dersi işlerken yardımcı araç ve malzeme kullanmıyor % 31.25'dir.

- Giessen Üniversitesi Spor polikliniğinin yapmış olduğu araştırmada teknik hatalardan meydana gelen yaralanmalar erkeklerde % 25 kadınlarda % 40'dır. (25) Jan Ekstrand ve arkadaşları yaptıkları araştırmada meydana gelen sakatlıkların büyük bölümünün yanlış ısınma yapıldığından ve soğumanın antremana dahil edilmesinin yaralanmanın azalmasında etkili olduğu tesbit edilmiştir. (8)

Karakaş, ısınma ve jogging egzersizleri ile sporcuların yaralanmalarını önlenebilir demektedir.(26)

Prof. Dr. Küçükahmet L. Ders disiplininin ayarlanması ve belirlenmesi eğitimi etkilediğini bir öğretmen için doğru olan disiplin anlayışı diğer bir öğretmene ters gelebilir.(27) Horace Mann, öğrencisini etkilemeden öğretmeye kalkan soğuk demiri boş yere döğür.(28)

Montaigne. De Essage adlı eserinde yalnız ruhun veya bedenin değil, insanın bir bütün olarak eğitiminin esas olduğunu savunur.(29)

Tablo : 15 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Uygulamalı Derslerde, Ders Hocası Önlem Alma Oranı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Evet	78	70.90	34	66.66	139	71.20	87	76.99
Hayır	32	29.09	17	33.73	59	29.79	26	23.00

Uygulamalı derslerde ders hocası sakatlık çıkmaması için önlem alıyormu: İnönü Üniversitesi; alıyor % 70.90, almıyor % 29.09, Fırat

Üniversitesi; alıyor % 66.66, almıyor % 33.33, Erciyes Üniversitesi; alıyor % 71.20, almıyor % 29.79, Niğde Üniversitesi; alıyor % 76.99, almıyor % 23 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

Öztek sakatlanmaların meydana gelmesinde öğretmenin rolünün büyük olduğunu tesbit etmiştir.(22)

Bu da gösteriyor ki öğretim elemanlarının sakatlanma riski üzerindeki önemi çok büyüktür

Tablo : 16 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Bir Önceki Uygulamalı Dersin Yoğunluğu Diğer Derste Sakatlık Çıkma Oranı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Evet	71	67.61	35	72.91	140	75.67	93	78.81
Hayır	34	32.39	13	27.08	45	24.32	25	21.18

Bir önceki dersin yoğunluğu diğer derste sakatlık çıkmasına neden midir? Oranı: İnönü Üniversitesi; evet % 67.61, hayır % 32.39, Fırat Üniversitesi; evet % 72.91, hayır % 27.08, Erciyes Üniversitesi; evet % 75.67, hayır % 24.32, Niğde Üniversitesi; evet % 78.81, hayır % 21.18 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

Giessen Üniversitesi Spor polikliniğindeki araştırmalarda spor yaralanması nedenlerinden biri de yorgunluk % 20 etkili olduğu anlaşılmıştır.(5) Prof. G. La Cava, kas yaralanmalarına hazırlayıcı sebepler olarak yorgunluğu göstermiştir.(6)

Ergun N. Spor sakatlığının ortaya çıkmasında aşırı zorlama veya yorgunluğu, sıklık ve süresi olarak belirtmiştir.(2)

Derslerin ardarda gelmesi, derslerin planlanmasındaki yanlışlıklar yine öğrencilerin sakatlanma oranını arttırdığı yapılan literatür taramasından anlaşılmaktadır.

Tablo : 17 İnönü Üniversitesi, Fırat Üniversitesi, Erciyes Üniversitesi, ve Niğde Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde Sakatlanma Nedeninin Fiziki Şartlardan Meydana Gelme Oranı

Seçenekler	İnönü Üniv.		Fırat Üniv.		Erciyes Üniv.		Niğde Üniv.	
	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%	N Sayısı	%
Kullandığım Malzeme Ders İçin Uygun Değildi	14	26.41	2	5.00	25	15.24		10.97
Saha ve Salon Zemininde Kötü Olması Sakatlanma Nedenim	30	56.60	31	77.5	108	65.85	46	56.09
Salonda Hava Akımının Olması Sakatlanma Nedenim	4	7.54	3	7.5	14	8.53	4	4.87
Ders Malzemesinin kalitesiz Olması Sakatlanma Nedenim	5	9.43	4	10	17	10.36	23	28.04

Pratik derste meydana gelen sakatlık fiziki şartlardan meydana geliyor ise oranı: İnönü Üniversitesi; kullandığım malzeme ders için uygun değildi % 26.41, saha ve salon zemininden kaynaklanan sakatlıklar % 56.60, salonda hava akımının olması nedeni ile % 7.54, ders malzemesinin kalitesiz olması sakatlanma oranı % 9.43'dür. Fırat Üniversitesi; kullandığım malzeme ders için uygun değildi % 5, saha ve salon zemininden kaynaklanan sakatlıklar % 77.5, salonda hava akımının olması nedeni ile % 7.5, ders malzemesinin kalitesiz olması sakatlanma oranı % 10'dur. Erciyes Üniversitesi; kullandığım malzeme ders için uygun değildi % 15.24, saha ve salon zemininden kaynaklanan sakatlıklar % 65.85, salonda hava akımının olması nedeni ile % 8.53, ders malzemesinin kalitesiz olması sakatlanma oranı % 10.36, Niğde Üniversitesi kullandığım malzeme ders için uygun değildi % 10.97, saha ve salon zemininden kaynaklanan sakatlıklar % 56.09, salonda hava akımının olması nedeniyle % 4.87, ders malzemesinin kalitesiz olmasından sakatlanma oranı % 28.04 olduğu tablo değerlerinde de görülmektedir.

Prof. G. La Cava, Kas yaralanmalarına sebep olarak, fazla sıcak veya fazla soğuktan olmaktadır.(6) İskece İ. futbol sahalarının çim yapılması halinde kaza ve sakatlıklar az olacaktır.(25)

Ergun N., Spor sakatlığının ortaya çıkışında, organizasyon şekli, iklim şartları, o anki hava koşulları zemin ve spor araçlarının kalitesi olarak belirtmiştir.(2)

Bölükbaşı S. ve arkadaşları halı saha sakatlıklarının tesbitinde sakatlanma nedeni sahaya ait standartlara uygun olmayan malzeme kullanma, ilk sırada gelmektedir.(18)

Kemper ve Han. C. G. sakatlanmayı 5 ana gruba ayırarak : Bunlar; çevresel faktörler, üzerinde spor yapılan zemin, kullanılan spor malzemesi, yapılan sporun tipi, antrenmanların hatalı yapılması olarak tesbit edilmiştir.(1)

Zeren B. spor sakatlıklarına yol açan pek çok faktör belirterek, bunlar, hava koşulları (sıcaklık, nem, soğuk), maçın (yarışmanın) yönetimi, spor alanı (zemin, ışıklandırma, güvenlik v.s.) ve spor malzemeleridir. (koruyucular, ayakkabı v.s.) (13)

Kalgon T. A., spor ayakkabıları, çeşitli spor dalları ve zeminler gözönünde bulundurarak dizayn edilir. Bu nedenle yapılan spor branşına ve spor yapılan zemine uygun olarak spor ayakkabısının seçilmesi gerekir.(26) Sakatlıkları önleyici önlemleri de 3 grup altında incelenmiştir.

- a) Spor yapılan yerle ilgili önlemler
- b) Spor malzemelerinin cinsi ve kalitesi
- c) Sporcu ile ilgili önlemler olarak belirtir.(26)

Erenkaya ve arkadaşları 1 Ocak - 30 Haziran 1993 tarihleri arasında Haydarpaşa Numune Hastanesi Ortopedi-Travmatoloji acil polikliniğine gelen futbol yaralanmalarından 64 olgu ele alınarak bunların 52'si sentetik elyafli halı saha, 8'i toprak, 4'ü çim zeminli sahalarda ve 58'i maç, 6'sı antrenman sırasında olmuştur.(12)

Yapılan literatür taramasında da anlaşılacağı gibi fiziki şartlardan meydana gelen sakatlıklar ile yapılan bu çalışmayı doğru orantıda desteklemektedir.

Tablo : 18 Öğretim Görevlilerine Göre; sakatlanma riski fazla olan dersler

Dersler	N Sayısı	%
Güreş	5	16.66
Hentbol	2	6.66
Cimnastik	13	43.33
Futbol	9	29.99
Basketbol	1	3.33

Öğretim görevlilerine göre sakatlanma riski fazla olan dersler % 16.66 güreş, % 6.66 hentbol, % 43.33 cimnastik, % 29.99 futbol, % 3.33 basketbol olduğu tablo değerlerinden anlaşılmaktadır.

Tablo : 19 Öğretim Görevlilerine göre; uygulamalı derslerde sakatlanan öğrenciye ilk yardım yapabilecek teknik donanım oranı

Seçenekler	N Sayısı	%
Evet	2	8
Hayır	23	92

Öğretim görevlilerine göre uygulamalı derslerin yapıldığı mekanda ilk yardım yapılabilecek teknik donanımın % 8'i mevcut iken, % 92'sinin mevcut olmadığı tablo değerlerinden anlaşılmaktadır.

Tablo : 20 Pratik ders mekanının hijyenik şartlara uygunluk oranı

Seçenekler	N Sayısı	%
Evet	7	28
Hayır	18	72

Pratik ders mekanının hijyenik şartlara uygunluk oranı % 28 iken, % 72'sinin uygun olmadığı tablo değerlerinden anlaşılmaktadır.

Tablo 21: Öğretim Görevlilerine göre; Öğrenciden kaynaklanan sakatlanma oranı

Seçenekler	N sayısı	%
Derse karşı ilgisi yok	8	32
Dersi takip etmiyor	4	16
Dersi kaldıracak fiziki güce erişemedi	6	24
Algılaması zayıf	5	20
Aşırı cesaretli idi	2	8

Öğretim görevlilerine göre öğrenciden kaynaklanan sakatlıkların oranı: Derse karşı ilgisi yok % 32, dersi takip etmiyor % 16, dersi kaldıracak fiziki güce erişemedi % 24, algılaması zayıf % 20, aşırı cesaretli % 8 olduğu tablo değerlerinde görülmektedir.

Tablo 22: Öğretim Görevlilerine göre; kendilerinden kaynaklanan sakatlanma oranı

Seçenekler	N sayısı	%
Yeterince ısındırmadım	4	33.32
Öğrencileri derse motive edemedim	3	24.99
(Öğretim metodum yanlış.) Basamaklama uygulamadım	-	-
Sakatlık olmaması için yeterli önlem almadım	5	41.65

Öğretim görevlilerine göre çıkan sakatlıkların nedeni kendilerinden kaynaklanma oranı: Yeterince ısındırmadım %33.32, Öğrencileri derse motive edemedim %24.99, Sakatlık olmaması için yeterli önlem almadım % 41.65 olduğu tablo değerlerinde görülmektedir.

Tablo 23: Öğretim Görevlilerine göre; Uygulamalı derslerde öğrencilerin geçme kriterlerinin oranı

Seçenekler	N sayısı	%
Hareketi tam olarak yapması	-	-
Önemli olan ders barajını geçmesi	4	13.76
Öğrettiklerimi öğretecek seviyede olması	13	44.72
Saygılı olması, derse devam etmesi	3	10.32
Derse başlanılan dönemden, sınav dönemine kadar belirli bir gelişme göstermesi	9	30.96

Öğretim Görevlilerine göre; girdikleri derste öğrencinin dersi geçme kriteri: Önemli olan ders barajını geçmesi %13.76, öğrettiklerimi öğretecek seviyede olması %44.72, saygılı olması - derse devam etmesi %10.32, derse başlanılan döneminden sınav dönemine kadar belirli bir gelişme göstermesi %30.96 olduğu tablo değerlerinde görülmektedir.

IV- TARTIŞMA ve SONUÇLAR

A- TARTIŞMA

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde uygulamalı derslerdeki sakatlanma oranlarındaki farklılıkların olması bazı sorularıda beraberinde getirmektedir. Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde sakatlanma oranı % 78.84, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde sakatlanma oranı % 73.33 oranının olmasında en büyük etken fiziki şartların yanında hijyenik şartların ve yeterli sayıda branşa özgü öğretim elemanının olmayışıdır.

Deneklerin dört üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde sakatlandıkları derslerin başında cimnastik dersi, İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde % 65.38, Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde % 24.44, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde % 21.32 ve Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda % 40.19 gibi oranların yüksek olmasına neden olarak öğrencilerin dersi kaldıracak fiziki güce erişememesi, öğretim de basamaklama yanlışlığı, yeterli ısınma yapılmayışı en büyük etkendir.

Sakatlığın olduğu uygulamalı dersler sıralamasında cimnastikten sonra gelen dersler üniversiteler arasında farklılıklar göstermektedir. Tablo 6'dan da anlaşılacağı üzere İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde cimnastikten sonra basketbol % 13.46, Fırat Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde cimnastikten sonra % 20 ile voleybol, Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Voleybol % 18.36 ve güreş % 16.17, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Yüksek okulunda cimnastikten sonra basketbol % 19.60 ve % 17.64 ile futbol dersi yer almaktadır. Bu farklılıklar salon, saha zemininden, öğretim elemanından ve öğrencilerin yanlış malzeme seçiminden ileri gelmektedir.

Literatür çalışmasından da denekler arasında farklılıklar görülmektedir. Zeren B Avrupa ülkelerinde meydana gelen spor yaralanmalarının yaklaşık % 60'ı futboldan ortaya çıkmıştır.(13) Yine P.

Slanchev, Iliev I, Kossev R., Bulgaristan'da yaptıkları araştırmada futbol, atletizm ve güreş sıralandığını tesbit ederken anlamlı olarak farklılık vardır.

Pratik derslerde meydana gelen sakatlıkların eklemlere göre dağılımında niversiteler arasında anlamlı olarak fark bulunmamıştır. Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Yüksek okulunda ayak ve ayak bileğinde meydana gelen sakatlanma oranı % 38.46 oranının yüksek olması salon zemininin standartlara uygun olmayışı en büyük etken yanında ğrenci sayısının fazla olması ğretim elemanlarının ilgisinin az olması en büyük etkidir.

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde okutulan ilk yardım 1. sınıf müfredatına konulmalıdır. İlk yardım dersinin 1. sınıf 1. döneminde okutulmasında fayda vardır. Niğe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulunda "bir sakatlık anında ilk yardım yapılacak bilgiye sahip misiniz?" sorusuna deneklerin "sahip değiliz" cevabının oranı % 40.33 olması düşündürücüdür. Müfredat programı incelendiğinde 2. sınıf 2. döneminde ilk yardım dersi konulduğu tesbit edilmiştir. İşleyen . sakatlanmalarda ilk yardımın doğru yapılması, buz, bandaj, yükseltme, istirahat gibi ilk yardım prensiplerine uyulması, tedavi süresinin kısılmasına çok etkili olmaktadır.(23)

Yine ilk yardım gibi rehabilitasyon dersi Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde ders olarak okutulmalıdır. Deneklere "sakatlanma sonrası rehabilitasyonu nasıl yapıyorsunuz?" sorusuna verilen cevap İnönü Üniversitesi % 40.38, Fırat Üniversitesi % 60.78, Erciyes Üniversitesi % 57.69, Niğder niversitesi % 43.11 kendim yapıyorum cevabının verilmesi düşündürücüdür.

B- SONUÇLAR

1- Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan öğrencilerin, okul öncesi ve okul döneminde meydana gelen sakatlıklar arasında anlamlı farklılık vardır.

2- Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan öğrencilerin okul öncesi ve okul döneminde meydana gelen sakatlıkların dereceleri arasında farklılık yoktur. En fazla burkulma ve tendon sakatlıkları olmaktadır.

3- Pratik derslerde meydana gelen sakatlıklar arasında cimmastik ilk sırayı alması: Öğrencilerin ilk ve orta öğrenimde yeterli cimmastik çalışması yapılmadığından ileri gelmektedir.

Diğer derslerdeki sakatlanma farklılıkları öğretmen ve fiziki şartlardan meydana gelmektedir.

4- Sakatlanma bölgesi olarak alt ekstremiteler özellikle ayak ve ayak bileği ilk sırayı almaktadır. Salon ve saha zemininin kötü olması yanında, öğrencilerin uygulamalı derslerde derse uygun malzeme seçmediğinden ileri gelmektedir.

5- Fiziki şartların yetersiz olduğu her ne kadar önemli ise de bir çok sakatlık nedeni yeterli ısınma yapılmadığından ileri gelmektedir.

6- Sakatlık süresinin uzaması öğrencilerin hareket açığının artması, ilk yardımın yeterli yapılmayışı ve ders ortamında ilk yardım malzemelerinin yetersiz oluşundan ileri gelmektedir.

7- Yapılan araştırmada beden Eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları oluşmuştur.

8- Ders programı hazırlanırken ard arda uygulamalı ders konulması veya aktif olarak bir kulüp ile çalışan öğrencilerde uygulamalı derslerde daha fazla sakatlanma olmaktadır.

9- Uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlıkların rehabilitasyonun bilinçli şekilde olmayışı sakatlanma riskini artırmaktadır.

10- Uygulamalı dersleri veren öğretim elemanlarının ihtisası dışında girmiş olduğu derslerde sakatlanma oranı artmaktadır.

11- Uygulamalı dersleri uygulayan ğretim elemanlarının yeterli ısınma ve soğumaya önem vermeyişi, dersi işlerken yardımcı araç ve malzemelerden yeterli şekilde kullanılmadığından sakatlanma oranı yükselmektedir.

12- Sakatlanma oranı yüksek olan bölümlerde fiziki şartların yetersiz olduğu ve sakatlanmaya direk etken olduğu tesbit edilmiştir.

13- Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin açılışı ve ğrenci alımındaki yanlışlıklar yine sakatlıkların artmasına neden olmaktadır.

14- Öğrencilerin uygulamalı derslere yeterli motivasyonunun ve ders disiplininin yeterli olmayışi yine sakatlanma oranını artıran nedenler arasındadır.



V- ÖNERİLER

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde uygulamalı derslerde deneklerin sakatlanma oranlarının yüksek olması, önlem alınması gerekmektedir. Sakatlanma oranının azaltılmasında aşağıdaki öneriler dikkate alınmalıdır.

1- Öğrencilerin uygulamalı dersleri kaldırarak fiziki güce erişilmeden yüklenme yapılmamalıdır.

2- Öğrencilere düzenli uygulamalı derslere katılımının sağlanması.

3- Öğrencilere uygulamalı derslerde yüklenmenin dozajını iyi ayarlamalı özellikle sakatlıktan yeni kurtulmuş öğrencilere fazla yüklenme yapılmamalı.

4- Öğrencilerin uygulamalı derslerde, hijyenik standartlara uygun olmayan malzemeleri kullanmasına izin verilmemeli.

5- Uygulamalı derslerde eşleştirme yaparken, yaş, kilo, boy, göz önüne alınarak eşleştirme yapılmalı.

6- Uygulamalı derslerde konuya özgü, genel ve özel ısınmaya özen göstererek strechig hareketlerine' de yer verilmeli.

7- Uygulamalı derslerden sonra mutlaka soğumaya önem verilmeli.

8- Yüklenme ve dinlenme prensibine uyulmalı.

9- Yardımcı araç ve malzemelerden faydalanmalı, sakatlık çıkaracak tüm engeller kaldırılmalıdır.

10- Monoton ders işlemeden kaçınarak, bolca diril ve basamaklama hazırlamalı, imkanlar seferler edilmeli.

11- Ders programı hazırlanırken iki veya üç uygulamalı ders üst üste getirilmemeli, aralarda verilen dinlenme süresi uzun tutulmalıdır

12- Öğrencilerin dengeli ve yeterli beslenme alışkanlıklarının kazandırılması için sürekli uyarılarda bulunulmalıdır.

13- Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde okuyacak öğrencilerin seçimine dikkat edilmeli ve objektif sınav yapılmalıdır.

ÖZET

Her geçen gün sporun önemi, gündeme gelmesine paralel olarak, insanın zihin ve fizik yapısını geliştirdiği bilim adamları tarafından vurgulanmaktadır.

Sağlıklı toplumların yetişmesinde hiç şüphesiz en büyük pay beden eğitimi öğretmenleridir. Beden Eğitimi öğretmeni yetiştirirken öğrenim sırasında sakatlanmaların olması gayet doğaldır. Üzücü olan bu sakatlanma oranının fazla olması, eğitim ve öğretimin aksamasına neden olan faktörlerin tesbiti ve çözüm yollarının bulunması gerekmektedir.

Spor kültürü her ne kadar sınır tanımaz ise de spor öğretimin de meydana gelen sakatlıklar arasında farklılık arz etmektedir. Beden Eğitimi yetiştiren bölümlerde meydana gelen sakatlıklar öğrenci, öğretmen ve fiziki şartlardan kaynaklanmaktadır.

Öğrencilerin dersi kaldıracak fiziki güce erişmeden yanlış yükleme yapılması, yeterli ısınma yapılmaması, öğretim metodundaki yanlışlıklar, kalitesiz malzeme kullanımı, saha ve salonların hijyenik şartlarda olmayışının yanında en büyük eksikliğin yetişmiş elemanın azlığı gibi faktörler sakatlanma oranını artırmaktadır.

Fiziki şartlar oluşturulmadan açılan bölümlerde eğitimin seviyesinin düşüklüğü yanında sakatlanma oranıda yüksektir.

Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinde ortak bir müfredatın belirlenmemesi hatta öğrenci alımındaki farklı testlerin uygulanması bölümler arasındaki farklılıklardan sadece bir kaçını teşkil eder. Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde uygulamalı derslerde meydana gelen sakatlanma oranı % 78.84 ve % 73.33 gibi bir oranın çıkması düşündürücüdür. Yine cimnastik dersinde öğrencilerin sakatlanma değeri % 65.38 gibi bir oran olması, düşündürücü ve tedbir alınması gerekmektedir.

Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okuyan öğrencilerin sağlığının korunması birinci hedef olmalıdır. Zihinsel ve bedensel gelişim daha sonra gelmelidir. Yine sakatlık sonrası doktor kontrolünde rehabilitasyonun yapılma oranı en yüksek olan okulda % 28.02 olması olayın daha da içler acısı olduğunu göstermektedir.

SUMMARY

Everyday, the importance of sport upon the development of human mental and physical structure has been emphasized by the scientists.

Physical teachers have, of course a vital importance physical trainers. It is natural they are simply injured. The worst of it is high percentage of damage. It is essential to find out and to find out the solutions.

Although the culture of sport is unlimited. It has diversities among injuries those occur during sport training.

Those disabilities occur in the sport sections are causes of student, teacher and physical factors.

Students wrong pressures before they reach a sufficient physical power; insufficient warm-up; the wrong methods of teaching methods; the use of low quality equipments, and besides ground and saloons are not in hygienic situations; the lack of educated teachers and like these factors increase the rate of disability.

Besides the low level of education in sport divisions where physical situations are not available, the rate of disabilities is high

Because of non availability of the same schedule and different tests for choosing students in physical education and sport sections show only a little differences. It is very strange that the rate of disabilities like 78.84 and 77.33 in practical lessons in physical education and in practical lessons in physical education in physical education and sport sections is very surprising. Besides the the rate of disability of students requires to take precautions.

The first aim of the students in physical education and sport section must be to keep their health. The mentally and physical development must come later. Also, the rate 28.02 in the universities where rehabilitation is held after disabilities under the control of a doctor is an indication that shows how the situation is grievous.

KAYNAKLAR

- 1- Kenper, C. G. H., 1990., Spor sakatlıkları Nasıl Engellenebilir?, s. 15, Çev: Doç. Dr. zafer Hoşçelik, B.T.G.M. Eğitim Dairesi Başkanlığı, Ankara.
- 2- Ertem, O., 1990 Spor Sakatlanmaları, Gülhane Hastanesi Fiziktedavi Kliniği Ders Notları, Ankara, s. 2-10.
- 3- Beyazova, U., 1987., Öğrenci Sağlığında Öğretmenin Yeri, s. 7.8., Doç. Dr. Ufuk Beyazova, Uzm. Dr. Özkan Kavaklıoğlu, Öğretmenler İçin Sağlık Bilgisi El Kitabı, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul.
- 4- Öztahran, Z. 1970., Sporda; Başarı ve Başarısızlığın Psikolojik Yönleri, S.H.D., vol 5, s. 92.
- 5- Durbin, F., Gerlach H. J., 1981, Kadınların Spor Sakatlıkları ve Temel Sorunları, S.H.D., Cilt: 16, Sayı: 3, s. 95-97.
- 6- Cava, G. L., 1970, II. Uluslararası Spor Hakemliği Kursu Hakkında, Türkiye Journal of Sports Medicine, Cilt:5, s.102.
- 7- Bölükbaşı, S., Atik O. S., Dural M. N., Ayas İ., 1990 Halı Saha Yaralanmaları, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe, Ankara, s. 253-256.
- 8- Ekstrand, J., Gillquist J., Möller M., Öberg B., Liljedahl S. O., 1983., Futbol Yaralanmaları Sıklığı Bu Yaralanmaların Takımın Başarısı ve Antremanla İlişkisi, S.H.D., Cilt: 18, s. 97-98.
- 9- Fişek, K., 1990., Sakatlanmanın Sosyo-Psikolojisi, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu, Ankara, s. 159.
- 10- Sherman, C., 1994., Egzersiz Sırasında Ani Ölüm, Spor ve Tıp, Yıl: 2, Sayı: 4-5, s. 43.
- 11- Slanchev, P. Iliev I., Kossev, R., 1981., Güreşte Spor Hekimliği, S.H.D., Cilt: 16, sayı: 3, s. 57-60.
- 12- Esenkaya, İ., Baron T., Nalbanoğlu U., 1994., Futbolda Alt Ekxtremite Yaralanmaları, Spor ve Tıp, Sayı: 4-5, s. 43.

- 13- Zeren, B., 1992., Spor Dallarına Göre Yaralanmalar ve Önlenmesi, Spor Hekimliği Ders Notları, Emin Ergen, T.T.B. Spor Hekimliği Kolu, Yayın No: 1, Ankara, s. 181-188.
- 14- Aydos, S. T., Atay G., Kalyon T. A., Yağmur H., 1994., Bayan Basketbolcularda Alt Ekxtremite Deformiteleri ve Kas Kuvvetlerinin Sakatlığa Etkisinin İncelenmesi, Spor ve Tıp, Sayı: 1-2, s. 45-46.
- 15- Bahr, R., 1995., Voleybolda Akut Ayak Bileği Burkulmasının Mekanizmaları ve Tekrarlama Oranları, Voleybol Dergisi, Hacettepe Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi, Onay Ajans, Ankara, s. 25-34.
- 16- Cabot, J., 1970., II. Uluslararası Spor Hekimliği Kursu Hakkında, Turkish Journal of Sports Medicine, Cilt: 5, s. 105.
- 17 - Atik, D. S., Dural M. N., Bölükbaşı S., Ayas İ., 1990 Sporcuların Menisküs Yırtıklarının Tanı ve Tedavisinde Atroskopinin Önemi, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bilimleri, Hacettepe, Ankara s. 257-259.
- 18- Binnat, M. S. 1992., Sporcularda Diz Yaralanmaları, s. 221., Emin Ergen, Spor Hekimliği Ders Notları, T.T.B. Spor Hekimliği Kolu Yayın No: 1, Maya Matbaacılık, Ankara.
- 19 - Akkurt, S., 1995 Ağırılık çalışmaları Sırasında Oluşan Yaralanmalar ve Önlenmesi, Spor ve Tıp, Sayı: 1, s. 32.
- 20- Çamlıyer H., 1990., Bir Stres Faktörü Olan Korkunun Sportif Performansa Etkileri, S.H.D. Cilt: 25, sayı: 2, s. 107.
- 21- Kuter, M., Ergen, E., Yazıcıoğlu M., 1990., Isınmanın Anaerobik Ölçümler Üzerine Etkileri, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, s. 487.
- 22- Öztekin, İ. 1988., Mücadele Sporları sağlığı Kuatsu ve Zen, Milli Eğitim Basımevi, Ankara, s. 5-7.
- 23- İşleyen, Ç., 1990., Dünyada ve Türkiye’de Spor Hekimliği Açısından Futbol, Spor Bilimleri I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe, Ankara, s. 35.

- 24- Devser, E. 1970., Yüzme Diğer Spor dalında çalışanlar İçin Daima Zararlı Olabilir mi?, S.H.D. Cilt: 5, s. 100.
- 25- İskece, İ., 1971., Futbol Şurası, Ankara.
- 26- Karakaş, E. S., Sporcu Sağlığı, Erciyes Üniversitesi Yayınları, Kayseri, s. 49.
- 27- Küçükahmet, L. 1994., Öğretim İlke ve Yöntemleri, Gazi Büro Kitabevi, Ankara, s. 83.
- 28- Binbaşoğlu, C., 1991., s. 272, Genel Öğretim Bilgisi, Kadioğlu Matbaası, Ankara.
- 29- Kolukısa, Ş., 1992., Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi, Giresun, s. 6.



ÖZGEÇMİŞ

1966 Malatya-Yakınca doğumluyum. İlkokulu Yakınca'da, ortaokulu Yeşilyurt'ta, lise tahsilimi Malatya'da tamamladım. 1985 yılında Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne girdim. 1989 yılında futbol ihtisas ve masaj yardımcı ihtisas dalından mezun oldum. 1990 yılında Sinop Boyabat ilçesi Mehmet Akif Ersoy Lisesi'nde Beden Eğitimi öğretmeni olarak göreve başladım. 1993 yılında İnönü Üniversitesi'nde okutman olarak göreve başladım.

1982 yılında güreş sporu yapmaya başladım. 1985-1987 yıllarında Ankara Halk Bank güreş takımında 1987-1989 yıllarında Ankara Petrol Ofisi güreş takımında yer aldım. 1990-1993 yıllarında Sinop Boyabatspor futbol takımında sporcu ve antrenör olarak görev yaptım. 1991 yılından başlayarak Grekoromen güreş milli takımında masör olarak çeşitli şampiyonalarda görev aldım.

Halen İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde okutman ve Grekoromen Güreş Milli Takımı'nda masör olarak görev yapmaktayım. Evli ve 1 erkek çocuk sahibiyim.

ÖĞRENCİ ANKET FORMU

Üniversite Adı :
 Adı :
 Soyadı :
 Sınıfı :
 Yaşı :
 Kilo :
 Boy :
 Ailenizin maddi durumu :
 Yaptığınız aktif spor :

“Bu anket Beden Eğitimi ve Spor Bölümlerinin pratik derslerinde meydana gelen sakatlıkların nedenlerini araştırmak, sakatlıkların önlenmesi için çözüm yolları bulmaktır.”

1: Beden Eğitimi ve Spor Bölümüne girmeden herhangi bir sakatlık geçirdinizmi?

a) Evet b) Hayır

2: Sakatlık geçirdiniz ise sakatlığınızın derecesi?

a) Kırık b) Çıkkık c) Burkulma d) Açık yara

3: Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde sakatlık geçirdiniz mi?

a) Evet b)Hayır

4: Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde sakatlandığınız ders veya dersler?

a) Güreş b) Hentbol c) Cimnastik d) Futbol e) Basketbol f)Voleybol
g)

5: Sakatlık geçirdiğiniz bölge?

a)El ve elbileği b)Dirsek c)Omuz d)Göğüs ve karın e)Boyun f)Yüz
g)Diz h)Ayak ve ayakbileği i).....

6: Sakatlığınız derecesi?

a) Kırık b) Çıkkık c) Burkulma d) Açık yara e).....

7: Sakatlandığınız derste, sakatlığınızın sebebi size göre ne idi?

a) Derse motive olamadım b) Yeterince ısınmadım

c) Dersi kaldıracak fiziki güce erişemedim d) Ders hocası dersi basamaklama ile yaptırmadığı için

8: Bir sakatlık anında ilk yardım yapacak kadar bilgiye sahip misiniz?

- a) Evet b) Hayır

9: Uygulamalı derslerde, derse motive oluyor musunuz?

- a) Genelde b) Çok az c) Derse karşı ilgim yok d) İyi motive oluyorum

10: Dengeli ve yeterli beslenebiliyor musunuz?

- a) Beslenmeme dikkat ediyorum b) Evde ne bulursam yiyorum
c) Yeterli ve dengeli beslenemiyorum d) Sakatlanmamın nedeni olabilir.

11: Uygulamalı ders yükü sakatlanma nedeni olabilir mi? Size göre günde kaç uygulamalı ders olmalıdır?

- a) Günde iki uygulamalı ders b) Günde üç uygulamalı ders
c) Sakatlanma nedeni olamaz

12: Kulüp çalışmaları, uygulamalı dersleri etkiliyor mu?

- a) Evet b) Hayır

13: Sakatlıktan sonra rehabilitasyonu nasıl yapıyorsunuz?

- a) Kendim b) Doktor kontrolü ile c) Antrenörümün yardımı ile
d) Ders hocası ile e) Hiçbirşey yapmıyorum

14: Uygulamalı derslerde sakatlanmanızın nedeni öğretmen ise:

- a) Dersi iyi gösteremiyor b) Basamaklama uygulamıyor
c) Yeterince ısınma yaptırmıyor
d) Ders işlerken yardımcı araç ve kişi kullanmıyor

15: Derste sakatlık çıkmaması için ders hocası önlem alıyormu?

- a) Evet b) Hayır

16: Bir önceki dersin yorgunluğu diğer derste sakatlık çıkmasına neden oluyor mu?

- a) Evet b) Hayır

17: Sakatlanma nedeni fiziki şartlardan meydana geldi ise?

- a) Kullandığım malzeme ders için uygun değil
b) Saha ve salon zemininin kötü olması sakatlanma nedeni
c) Salonda hava akımının olması sakatlık nedenim
d) Malzemenin kalitesiz olması sakatlanma nedenim

ÖĞRETİM ELEMANI ANKET FORMU

Adı :

Soyadı :

Branşı :

Akademik ünvanı :

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde girdiğiniz ders veya dersler :

1. Size göre sakatlanma riski fazla olan dersi yazının?

2. Uygulamalı derslerde sakatlanan öğrenciye ilk yardım yapılacak donanım mevcut mudur?

3. Uygulamalı derslerin mekanı hijyenik şartlara uygun olup olmadığını belirtiniz?

a) Hijyenik şartlara uygundur.

b) Hijyenik şartlara uygun değildir.

4. Çıkan sakatlıkların nedeni öğrenci ise: Aşağıdaki seçenekleri işaretleyiniz?

a) Derse karşı ilgisi yok.

b) Dersi takip etmiyor.

c) Dersi kaldıracak fiziki güce erişemedi.

d) Algılaması zayıf

e) Aşırı cesaretli

5: Çıkan sakatlıkların nedeni kendiniz ise: Aşağıdaki seçenekleri işaretleyiniz?

a) Yeterince ısınma yaptırmadım.

b) Öğrencileri derse motive edemedim.

c) Basamaklama uygulamadım.

d) Sakatlık olmaması için yeterli önlem almadım.

6: Size göre, girdiğiniz derste öğrencinin dersi geçme kriteri nedir?

a) Hareketi tam olarak yapması.

b) Önemli olan ders barajını geçmesi.

- c) Öğrettiklerimi öğretecek seviyede olması.
- d) Saygılı olması-derse devam etmesi.
- e) Derse başlanılan dönemden, sınav dönemine kadar belirli bir gelişme göstermesi.

