

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BÖLGESEL AMATÖR LİGİNDE MÜCADELE EDEN
FUTBOLCULARIN MEVKİLERE GÖRE YARALANMA
KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fırat GÖKREN

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Korhan KAVURAN

ŞUBAT 2025

BİTLİS

**T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**BÖLGESEL AMATÖR LİGİNDE MÜCADELE EDEN
FUTBOLCULARIN MEVKİLERE GÖRE YARALANMA
KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Fırat GÖKREN
ORCID: 0000-0002-5846-8672**

**DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Korhan KAVURAN**

**ŞUBAT 2025
BİTLİS**

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ETİK BEYANI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisiyim. Hazırlamış olduğum “Bölgesel Amatör Liginde Mücadele Eden Futbolcuların Mevkilere Göre Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı tezde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı; bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabul ettiğimi beyan ederim.

...../...../2025

Fırat GÖKREN

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK BEYANI

“Bölgesel Amatör Liginde Mücadele Eden Futbolcuların Mevkilere Göre Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans tezinin, Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

...../...../2025

Tezi Hazırlayan

Danışman

İmza

Fırat GÖKREN

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Korhan KAVURAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı

İmza

Prof. Dr. Mustafa ATLI

T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ONAY SAYFASI

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğrencisi Fırat GÖKREN tarafından hazırlanan “Bölgesel Amatör Liginde Mücadele Eden Futbolcuların Mevkilere Göre Yaralanma Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans Tezi, ilgili tez savunma sınavı .../.../20... tarihinde yapılmış ve tezin oy birliği / oy çokluğu ile kabul / red edilmesine karar verilmiştir.

JÜRİ:

İMZA

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Korhan KAVURAN
Bitlis Eren Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Volkan AYDOĞDU
Bitlis Eren Üniversitesi

.....

Üye: Doç. Dr. Mücahit SARIKAYA
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi

.....

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı kararıyla jüri tarafından kabul edilmiş bu çalışmanın yüksek lisans / doktora tezi olarak kabulü onaylanmıştır.

.../.../2025

Prof. Dr. Mehmet Bakır ŞENGÜL
Enstitü Müdürü

T.C.

Bitlis Eren Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı

**BÖLGESEL AMATÖR LİGİNDE MÜCADELE EDEN FUTBOLCULARIN
MEVKİLERE GÖRE YARALANMA KAYGI DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Fırat GÖKREN

Danışman: Dr. Öğretim Üyesi Korhan Kavuran

Şubat 2025

ÖZET

Bu araştırma, Bölgesel Amatör Lig (BAL) düzeyinde mücadele eden futbolcuların sakatlanma kaygısı düzeylerini incelemeyi amaçlamaktadır. Mevkilere (kaleci, defans, orta saha, forvet) göre sakatlanma kaygısında farklılık olup olmadığı sorgulanmış; aynı zamanda, sakatlık geçmişi, antrenman sıklığı ve gelir durumu gibi değişkenlerin bu kaygı türü üzerindeki etkileri irdelenmiştir. Çalışma kapsamında “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ)” kullanılmış, veriler 98 erkek futbolcudan çevrim içi anket aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen bulgular, katılımcıların SYKÖ puanlarının genel olarak orta düzeyde seyrettiğini göstermektedir. Ancak Tek Yönlü ANOVA sonucunda, mevkilere göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bu durum, BAL düzeyinde yer alan futbolcuların antrenman ve maç koşullarının benzerliğiyle ilişkilendirilebilir. Profesyonel liglere kıyasla nispeten sınırlı altyapı ve uzman desteği, sakatlık kaygısını “mevkiler üstü” bir mesele hâline getirebilir. Özellikle sakatlık geçmişine sahip futbolcuların oranının yüksek olması (%67,3), mevkiden bağımsız olarak “yeniden sakatlanma korkusu” veya “performans kaybı endişesi”nin yaygınlaştığına işaret etmektedir. Bulgular, sakatlık kaygısını yalnızca pozisyona özgü değil, takımın tamamını ilgilendiren bir sorun olarak ele almanın önemini vurgulamaktadır.

Bu bağlamda, BAL seviyesinde çalışan antrenörlerin, sakatlık önleyici programları takım geneline yayması; psikolojik destek süreçlerini, rehabilitasyon planlamalarını ve antrenman yoğunluğunu bütüncül bir bakışla yönetmesi önerilir. Aynı zamanda kulüplerin ve federasyonların, yarı-profesyonel futbolculara yeterli tıbbî ve

psikolojik destek mekanizmaları sunarak sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecini etkin biçimde desteklemeleri gerekmektedir. Gelecek araştırmalarda ise kadın futbolcularda sakatlık kaygısı, farklı lig seviyelerinin karşılaştırılması ve nitel veri toplama yöntemlerinin kullanılmasıyla daha kapsamlı bulgulara ulaşılması mümkün olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sakatlanma kaygısı, futbol mevkileri, rehabilitasyon.



Republic of Türkiye
Bitlis Eren University Graduate School
Department of Physical Education and Sports

**EXAMINATION OF INJURY ANXIETY LEVELS OF FOOTBALL PLAYERS
COMPETING IN REGIONAL AMATEUR LEAGUE ACCORDING TO
POSITIONS**

Master's Thesis

Fırat GÖKREN

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Korhan KAVURAN

February 2025

ABSTRACT

This study aims to examine the injury anxiety levels of football players competing at the Regional Amateur League (BAL). It was questioned whether there were differences in injury anxiety according to positions (goalkeeper, defender, midfielder, forward); at the same time, the effects of variables such as injury history, training frequency and income status on this type of anxiety were examined. The “Sports Injury Anxiety Scale (SIA)” was used within the scope of the study and data were collected from 98 male football players via an online survey. The findings show that the participants’ SIA scores were generally at a moderate level. However, no significant difference was found according to positions as a result of One-Way ANOVA. This situation can be associated with the similarity of training and match conditions of football players at the BAL level. The relatively limited infrastructure and expert support compared to professional leagues can make injury anxiety a “super-positional” issue. In particular, the high rate of football players with an injury history (67.3%) indicates that “fear of re-injury” or “concern about performance loss” has become widespread, regardless of position. The findings emphasize the importance of considering injury anxiety as a problem that concerns the entire team, not just a position.

In this context, it is recommended that coaches working at the BAL level should spread injury prevention programs to the entire team; manage psychological support processes, rehabilitation planning and training intensity with a holistic perspective. At the same time, clubs and federations should provide semi-professional football players with

adequate medical and psychological support mechanisms and effectively support the post-injury rehabilitation process. In future studies, it will be possible to reach more comprehensive findings by comparing injury anxiety in female football players, different league levels and using qualitative data collection methods.

Keywords: Injury anxiety, football positions, rehabilitation.



TEŞEKKÜR

Bu tez çalıőmasının her aşamasında, bilgi ve deneyimleriyle bana rehberlik eden, sabır ve desteğiyle süreci kolaylaőtıran danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Korhan KAVURAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Hayatım boyunca bana güç veren ve bugünlere gelmemde büyük emekleri olan sevgili aileme teşekkürlerimi minnet bilirim.

Ayrıca, bu yoğun süreçte yanımda olan ve her zaman desteklerini hissettiğim değerli arkadaşım Mehmet Savaş SARMAN'a içten teşekkür ederim.



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|------|
| ÖZET..... | I |
| ABSTRACT | III |
| TEŞEKKÜR | V |
| İÇİNDEKİLER | VI |
| ÇİZELGELER DİZİNİ | VIII |
| KISALTMALAR | IX |
| 1. GİRİŞ | 1 |
| 1.1. Problem Durumu | 1 |
| 1.2. Araştırmanın Amacı | 3 |
| 1.3. Araştırmanın Önemi..... | 3 |
| 1.4. Varsayımlar | 5 |
| 1.5. Sınırlılıklar..... | 6 |
| 1.6. Tanımlar | 6 |
| 2. GENEL BİLGİLER..... | 9 |
| 2.1. Spor Yaralanmaları | 9 |
| 2.1.1. Futbolda Yaralanma Kavramı | 9 |
| 2.1.2. Spor Yaralanmalarının Tanımı ve Türleri..... | 10 |
| 2.1.3. Yaralanmaya Etki Eden Faktörler..... | 12 |
| 2.2. Kaygı Kavramı ve Sporda Yaralanma Kaygısı..... | 13 |
| 2.2.1. Genel Kaygı Kavramı | 13 |
| 2.2.2. Sporda Kaygının Performansa Etkisi | 15 |
| 2.2.3. Spor Yaralanması Kaygısı Ölçümleri | 16 |
| 2.3. Bölgesel Amatör Ligin ve Futbol Mevkilerinin Genel Özellikleri..... | 18 |
| 2.3.1. Bölgesel Amatör Ligin Yapısı, Statüsü, Sezon Takvimi | 18 |
| 2.3.2. Futbolda Mevkiler..... | 19 |
| 2.3.3. Futbolcuların Mevkileri ile Yaralanma Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki.. | 21 |
| 2.4. Yaralanma Kaygısını Etkileyen Psikososyal Faktörler | 23 |
| 2.5. Literatürdeki Bulgular ve Çalışmanın Katkısı..... | 25 |
| 3. MATERYAL VE YÖNTEM..... | 28 |
| 3.1. Araştırma Modeli..... | 28 |
| 3.2. Evren ve Örneklem | 28 |
| 3.3. Veri Toplama Araçları | 29 |

| | |
|---|-----------|
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu..... | 29 |
| 3.3.2. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği | 30 |
| 3.4. Veri Toplama Süreci..... | 30 |
| 3.5. Verilerin Analizi..... | 31 |
| 4. BULGULAR | 33 |
| 5. TARTIŞMA | 52 |
| 5.1. Bulguların Literatür ile Karşılaştırılması..... | 52 |
| 5.2. Bulguların Spor Bilimleri Bağlamında Değerlendirilmesi..... | 54 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER..... | 57 |
| 6.1. Sonuçlar | 57 |
| 6.2. Öneriler | 58 |
| KAYNAKLAR | 61 |
| EKLER..... | 65 |

ÇİZELGELER DİZİNİ

| | |
|---|----|
| Çizelge 4.1. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarına ilişkin, Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri | 33 |
| Çizelge 4.2. Sporcuların Demografik Bilgileri | 34 |
| Çizelge 4.3. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Madde Ortalamaları..... | 36 |
| Çizelge 4.4. Sporcuların Boy Değişkenine Göre t Testi Analizleri..... | 38 |
| Çizelge 4.5. Sporcuların Daha Önce Spor Sakatlığı Yaşadınız mı? Değişkenine Göre t Testi Analizleri..... | 39 |
| Çizelge 4.6. Sporcuların Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz? Değişkenine Göre t Testi Analizleri..... | 40 |
| Çizelge 4.7. Sporcuların Günlük Beslenmenize Dikkat Eder misiniz? Değişkenine Göre t Testi Analizleri..... | 41 |
| Çizelge 4.8. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Varyans Analizleri | 42 |
| Çizelge 4.9. Sporcuların Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Varyans Analizleri..... | 44 |
| Çizelge 4.10. Sporcuların Spor Yılı Değişkenine Göre Varyans Analizleri..... | 46 |
| Çizelge 4.11. Sporcuların Mevki Değişkenine Göre Varyans Analizleri..... | 47 |
| Çizelge 4.12. Sporcuların Günlük Antrenman Süresi Değişkenine Göre Varyans Analizleri..... | 48 |
| Çizelge 4.13. Sporcuların Maddi Gelir Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizleri | 50 |

KISALTMALAR

| | |
|--------|--|
| Anova | : Analysis Of Variance (Varyans Analizi) |
| Bal | : Bölgesel Amatör Lig |
| Fıfa | : Fédération Internationale De Football Association (Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği) |
| Sas | : Sport Anxiety Scale (Spor Kaygı Ölçeği) |
| Spss | : Statistical Package For The Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin 1 Paket) |
| Sticsa | : State-Trait Inventory For Cognitive And Somatic Anxiety (Bilişsel Ve Somatik Kaygı İçin Durumluk-Süreklilik Envanteri) |
| Sykö | : Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği |
| Tff | : Türkiye Futbol Federasyonu |

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Futbol, küresel çapta en geniş katılıma sahip sporlardan birisidir. FIFA'nın verilerine göre dünyada yaklaşık 265 milyon kayıtlı futbolcu bulunmaktadır (Alğan & Arslanoğlu, 2024). Bu ölçekte bir yaygınlık, futbolun yalnızca profesyonel düzeyde değil, amatör ve yarı-profesyonel seviyelerde de yoğun bir ilgi gördüğünü göstermektedir. Buna karşın, futbolun sahip olduğu rekabetçi doğa ve hızlı fiziksel temas, sakatlanma riskini beraberinde getirmektedir. Yapılan araştırmalar, maç başına sakatlanma oranının 2,7 düzeyinde seyrettiğini, bir futbolcunun yılda en az bir kez sakatlanma deneyimi yaşayabildiğini ortaya koymuştur (Alğan & Arslanoğlu, 2024). Özellikle yarı profesyonel liglerde, sakatlanma riski daha belirgin hâle gelebilmektedir. Sakatlanma sonrası süreçte futbolcuların performans kaybı korkusu, yeniden sakatlanma kaygısı ya da sosyal destek eksikliği endişesi gibi çeşitli psikososyal tepkiler göstermesi yaygın bir durumdur (Demir, 2021). Dolayısıyla futbolda sakatlanma ve kaygı ilişkisinin birçok değişkene bağlı olarak şekillendiği görülmektedir.

Bu çalışmada “Bölgesel Amatör Lig (BAL)” odaklı bir inceleme yapılacaktır. BAL, profesyonel ligler ile yerel amatör ligler arasında konumlanmış bir yapıya sahiptir. Bu ligde rekabet düzeyi nispeten yüksek olup, katılımcılar sıklıkla yarı profesyonel ve amatör kulüplerde forma giyen futbolculardan oluşmaktadır. Yarı profesyonel statüdeki futbolcular, daha kısıtlı imkânlarla sahip olabilir ve tıbbî destek, kondisyoner, diyetisyen veya psikolojik danışman gibi uzman personel erişimi bakımından profesyonel liglere kıyasla dezavantaj yaşayabilir. Aynı zamanda antrenman sıklığı ve yoğunluğu arttığında sakatlık potansiyeli de çoğalabilmektedir. Bu nedenle BAL seviyesindeki futbolcuların yaralanma kaygıları, profesyonel statüdeki futbolcularınkinden farklı etmenler altında şekillenebilir.

Futbolda mevkiler arası farklılıklar, sakatlanma risklerinin değişkenlik göstermesinde belirleyici bir rol oynar. Kaleciler, rakip oyuncularla doğrudan mücadele etmekten ziyade topu uzaklaştırma, atakları kesme ve ceza sahası kontrolü gibi görevler üstlenirken; defans oyuncuları rakip hücumcularla daha sık temas hâlinindedir ve ayak, diz, bacak bölgesine yoğun darbe alabilmektedir. Orta saha oyuncuları ise oyunun her iki yönünde aktif rol alarak hem hücum hem savunmada sorumluluk üstlenir; bu da koşu mesafesi, sık yön değişikliği ve top kapma mücadeleleri nedeniyle farklı sakatlık

profillerini doğurur. Forvet ve santrafor pozisyonundaki oyuncular, gol pozisyonlarına girebilmek için yüksek efor sarf ederken ani hızlanma, sert şut veya hava topu mücadeleleri sonucunda vücudun alt ekstremitelerinde ve omuz bölgesinde sakatlıklar yaşayabilmektedir.

Söz konusu sakatlanma dinamikleri, kaygı düzeylerinin de mevkilere göre çeşitlenebileceğini akla getirmektedir. Örneğin, kalecilerde “zayıf algılanma kaygısı” ya da “yeniden yaralanma kaygısı” ön plana çıkarken (Alğan & Arslanoğlu, 2024), defans oyuncuları ya da forvetlerin “fiziksel çarpışma kaygısı” ve “performans kaybı endişesi” daha sık izlenebilir. Bu farklı kaygı türleri; sporcunun psikolojik durumunu, antrenman verimliliğini ve maç performansını doğrudan etkilemektedir. Özellikle uzun süren sakatlıklar, futbolcunun yalnızca fiziksel rehabilitasyonunu değil, mental olarak spora geri dönebilme kapasitesini de sınırlar. Alshietwi (2022) tarafından yapılan tez çalışmasında, 6 ay veya daha uzun süren sakatlık yaşayan futbolcuların kariyer endişelerinin belirgin biçimde yükseldiği tespit edilmiştir.

BAL düzeyindeki oyuncular, çoğu zaman okul veya başka bir iş ile futbolu birlikte yürütmek zorundadır. Bu durum, hem bedensel hem de ruhsal yıpranma riskini artırabilir. Profesyonel liglerdeki tam zamanlı futbolcuların aksine, BAL oyuncuları yeterli iyileşme sürelerine ulaşamayabilir, dinlenme periyotları kısıtlı kalabilir ve bu da sakatlık sıklığıyla birleşerek kaygı düzeylerini yükseltebilir. Demir’in (2021) İstanbul Süper Amatör Ligi futbolcuları üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, daha önce sakatlık geçirmiş sporcuların %45’inin performans kaybından endişe duyduğunu, %36’sının ise cerrahi müdahaleye gerek duyacak derecede ciddi sakatlıklar yaşadığını belirtmiştir. Bu veriler, amatör veya yarı profesyonel seviyede sakatlıkla mücadele etmenin fiziksel ve psikolojik açıdan zorluklarını ortaya koymaktadır.

Dolayısıyla çalışmanın problem alanını şu sorular çerçevesinde tanımlamak mümkündür:

- ❖ BAL düzeyinde oynayan futbolcularda sakatlanma kaygısı, mevkiler (kaleci, defans, orta saha, forvet) arasında farklılık göstermekte midir?

Genel bir değerlendirme yapıldığında, BAL futbolcularının sakatlık kaygılarının hem bireysel hem de takım başarısı üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Kaygı düzeyi yüksek bir futbolcu, mental olarak müsabakaya hazırlıklı olmayabilir, antrenmanlarda sakınma davranışı gösterebilir veya sakatlığına dair tedirginlik yaşadığından teknik-taktik

disiplini ikinci plana atabilir. Bu sebeple, sakatlanma kaygısının sporcunun fiziksel iyileşme sürecini olumsuz etkileme ihtimali de gündeme gelmektedir. Sonuç olarak, futbolun rekabetçi atmosferi ve BAL düzeyinin yarattığı koşullar, sakatlanma kaygısını arttırıcı bir etmen olarak ortaya çıkmakta, bu sorunu akademik ve uygulamalı araştırmalarla analiz etmeyi gerektirmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, Bölgesel Amatör Ligde oynayan futbolcuların mevkilere göre sakatlanma kaygı düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmektedir. Sakatlanma kaygısı, sporcunun hem antrenman hem de maç performansını doğrudan şekillendirebilen çok boyutlu bir yapı olduğu için, her bir mevkinin fiziksel ve psikolojik gereksinimleri doğrultusunda farklılaşabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla çalışmanın temel amacı, kaleci, defans, orta saha ve forvet gibi farklı pozisyonlarda oynayan futbolcuların “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği” alt boyutlarındaki puanlarını karşılaştırmak ve elde edilen sonuçları nicel veri analizleri ışığında tartışmaktır.

Araştırma verileri, BAL 1. Grupta mücadele eden en az gönüllü futbolculardan toplanarak istatistikî yöntemlerle değerlendirilecektir. Nihai amaç, literatürdeki sakatlanma-kaygı ilişkisine dair bulguları BAL futbolcuları özelinde zenginleştirmek ve özellikle mevkilere göre alınabilecek önleyici veya destekleyici tedbirleri ortaya koymaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Futbolda sakatlanma, sporcunun fiziksel iyilik hâlini doğrudan etkilediği kadar, psikolojik süreçlerini ve sosyal ilişkilerini de dönüştüren bir faktör olarak dikkat çekmektedir. Sakatlığın yol açtığı bedensel kısıtlamalar, antrenman ve maç sürelerinden uzak kalma, performans düşüşü endişesi ve hatta kalıcı yetenek kaybı korkusu, futbolcunun kariyer planlamasını da yakından ilgilendirmektedir. Özellikle yaralanma sonrası rehabilitasyon süreci ve takıma dönüş aşaması, “yeniden sakatlanma kaygısı” ile “sosyal desteği kaybetme kaygısı”nı yoğun biçimde tetikleyebilmektedir (Demir, 2021). Bu nedenle, sakatlanma korkusunun spora devam etme niyetini zayıflatabileceği ya da saha içinde riskten kaçınma davranışlarına neden olabileceği belirtilmektedir.

Alğan ve Arslanoğlu (2024) verilerine göre, yaralanma en çok ayak, diz ve bacak bölgesinde (%48,4) ortaya çıkmakta, bu da futbolun doğasına içkin fiziksel temasla ilişkilendirilmektedir. Sakatlıkların tekrar etmesi ise uzun vadede futbolcunun mesleki ve

kişisel kaygı düzeyini büyütebilmektedir. Jansen vd. (2019) yarı profesyonel Alman futbolcular üzerindeki çalışmaları, bu sporcuların sezonluk sakatlık oranlarının %79 düzeyine çıktığını, sakatlık yaşamış oyuncuların sonraki sezona başlayacakları dönemde kaygı seviyelerinin belirgin şekilde yükseldiğini göstermiştir. BAL liginde de benzer koşulların söz konusu olabileceği, hatta finansal ve kurumsal desteklerin görece daha sınırlı olması nedeniyle psikolojik baskının daha da derinleşebileceği tahmin edilmektedir.

Araştırmanın bu aşamadaki önemi, söz konusu kaygıların mevkilere göre incelenmesinde yatmaktadır. Mevkisel farklılıkların yaralanma kaygısına yansımaları, futbolcunun oyun içi rolü, fiziksel efora maruz kalma biçimi ve rakip oyuncu müdahalelerine açıklık düzeyiyle ilişkilidir. Örneğin, hızlı koşu ve rakipten kaçma eylemleriyle ön planda olan forvet oyuncularını, performans düşüşüne bağlı kaygıları yoğun yaşayabilir. Kaleciler ise topu tutma veya yumruklama esnasında parmak, el bileği ve omuz sakatlıklarına maruz kalabildiğinden, farklı bir endişe kaynağına sahiptir. Defans oyuncularını, rakip forvetlerin ataklarını kesmek için fiziksel çarpışmalara sıkça girer ve bu çarpışmalar alt ekstremitte sakatlıklarının yanı sıra baş-boyun-omuz bölgesinde hasara yol açabilmektedir (Alğan & Arslanoğlu, 2024). Orta saha oyuncularını ise oyunun her iki yönünde yüksek efor ve temasla karşılaştıkları için, hem defansif hem ofansif risklere açıktır. Böylesi mevkisel farklar, sakatlanma kaygısının boyutlarını ve yoğunluğunu çeşitlendirir.

Araştırma, pratik bağlamda da çıktılar sunacaktır. Sakatlanma kaygısının tespit edilmesi ve hangi mevkide hangi kaygı boyutunun baskın olduğunun anlaşılması, antrenörlere ve sağlık ekibine yol gösterici olabilir. Böylece sakatlanma riskini düşürmeye, sporcuyu mental açıdan desteklemeye ve takım bütünlüğünü korumaya yönelik önlemler geliştirilebilir.

Bununla birlikte, BAL seviyesindeki kulüplerin tesis, finansman ve uzman desteği konularında daha sınırlı imkânlarla sahip olduğu hatırlanmalıdır. Özellikle sakatlık sonrası rehabilitasyonun uzun ve maliyetli olabilmesi, amatör kulüplerin devamlılığı açısından zorlayıcı bir faktördür. Futbolcular, sakatlık durumunda yeterli tıbbî destek bulamayabilir, bu da kaygı seviyelerini artırıcı bir rol üstlenebilir. Dolayısıyla, mevkilere göre sakatlanma kaygısı hakkında elde edilecek bilimsel bulgular, BAL kulüpleri ve federasyonlar nezdinde farkındalık yaratabilir. Bu farkındalık, sakatlık önleme programlarının geliştirilmesinden futbolcu sağlığına dair standartların yükseltilmesine,

antrenör eğitimi içeriklerinin güncellenmesinden sağlık personeli istihdamının artırılmasına dek çeşitli uygulamalara zemin hazırlayabilir. Bölgesel Amatör Ligdeki futbolcuların mevki-temelli sakatlanma kaygı düzeylerini irdeleyen bu araştırma, sahada görünmeyen ancak sporcunun performansını ve uzun vadeli kariyer planlamasını derinden etkileyen psikolojik unsurlara ışık tutmayı hedeflemektedir. Hem akademik literatürü hem de saha uygulamalarını besleyecek bu veriler, özellikle yaralanma yönetimi ve sakatlık rehabilitasyonu konusunda sağlıklı stratejiler geliştirilmesine katkı sunabilir.

1.4. Varsayımlar

Bu araştırmada, veri toplama sürecinde kullanılan anket formunu yanıtlayan futbolcuların cevaplarını dürüst ve eksiksiz biçimde paylaştıkları varsayılmaktadır. Bu sayede katılımcıların yaralanma kaygısı, yaş, mevki, antrenman sıklığı gibi temel değişkenlere ilişkin beyanları gerçeğe uygun ve güvenilir kabul edilmiştir. Söz konusu varsayım, araştırmanın istatistiksel analiz ve bulgu yorumlama aşamalarında verilerin geçerlilik ve güvenilirliğine yönelik temel dayanağı oluşturmaktadır. Bu noktada, katılımcıların sakatlık geçmişi ya da mevcut fizyolojik durumları konusunda yanlış ya da eksik beyan vermedikleri kabul edilir. Çünkü futbolcuların kişisel değerlendirmelerini içtenlikle paylaşmaması hâlinde, çalışmanın ana bulgularının sağlıklı yorumlanması güçleşebilir.

Ayrıca örnekleme dâhil edilen futbolcuların, araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında yeterli bilgilendirmeye sahip oldukları varsayılmaktadır. Bu bilgilendirme, veri toplama aracı üzerinden sunulan yönlendirmeler ve gönüllü onam formu ile desteklenmektedir. Böylece katılımcılar, anket formunu yanıtlamadan önce sakatlanma kaygısına ilişkin kavramları genel hatlarıyla kavrayabilmekte ve buna göre daha doğru cevaplar verebilmektedir.

Son olarak, katılımcıların anket sorularına verdikleri yanıtların, araştırmacının beklentilerine göre şekillenmediği öngörülmektedir. Sosyal beğenirlik ya da grup baskısı gibi etkenler olsa dahi, BAL düzeyindeki futbolcuların kişisel çıkarları doğrultusunda yanıtları çarpıtmayacağı kabul edilir. Böyle bir varsayım, araştırma bulgularının gerçek hayattaki durumu yansıtmaya gücünü artırmaktadır. Tüm bu noktalar, çalışmanın kapsamını ve elde edilen verilerin analizini doğru şekilde yönlendirebilmek adına temel varsayımlar olarak benimsenmiştir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın önemli sınırlılıklarından ilki, örneklemin Bölgesel Amatör Lig 1. Grup (BAL) takımları ile kısıtlı olmasıdır. BAL, profesyonel liglerin altında ancak yerel amatör liglerin üzerinde bir seviyede konumlandığı için, elde edilecek bulguların yalnızca bu bağlamı temsil etmesi beklenebilir. Dolayısıyla Süper Lig gibi tamamen profesyonel veya daha alt düzey amatör liglerdeki futbolculara genellenebilirlik, dikkatli ve kontrollü bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Zira farklı lig seviyelerinde antrenman yoğunluğu, tıbbi imkânlar ve rekabet düzeyi değiştiğinden, sakatlanma kaygısı da farklı bir düzeyde seyredebilir. İkinci olarak, çalışmanın veri toplama ve saha uygulaması süreci belirli bir takvim dilimiyle sınırlıdır. Sezon ortası veya sonu gibi zamanlamalar, futbolcuların sakatlık deneyimleri ve kaygıları üzerinde etkili olabilir. Bu nedenle mevsimsel farklılıklar, haftalık maç sıklığı veya kulüplerin ekonomik olanakları da dâhil olmak üzere çeşitli faktörlerin bulgulara katkısı tam olarak ölçülemeyebilir. Üçüncü sınırlılık, katılımcıların erkek futbolculardan oluşmasıdır. Kadın futbolu, farklı antrenman ve fiziksel kapasite koşullarına sahip olduğundan, yaralanma kaygısı ve sakatlık türleri açısından farklı sonuçlar doğurabilir. Bütün bu sınırlılıklar, araştırma bulgularının değerlendirilmesinde göz önünde bulundurulması gereken önemli faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır.

1.6. Tanımlar

Araştırmanın kavramsal çerçevesini netleştirmek amacıyla sıkça kullanılan bazı terim ve kavramlar aşağıdaki gibi tanımlanmaktadır:

Yaralanma Kaygısı: Spor literatüründe “yaralanma kaygısı”, bir sporcunun sakatlanma riski karşısında hissettiği korku, huzursuzluk ve stres duygularını ifade etmektedir (Demir, 2021). Özellikle temaslı sporlar, oyuncularını fiziksel çarpışma ve ani yön değişikliklerine maruz bıraktığından, bu kaygı türü futbolcularda oldukça yoğun yaşanabilir. Alshietwi (2022) ise bu kavramı, “futbolcuların hem antrenman hem de maç esnasında fiziksel sakatlık yaşama korkusu” olarak tanımlamıştır.

Kaygı: Kaygı, bireyin kontrol edemediği durumlar karşısında hissettiği tehdit ve huzursuzluk hissi olarak tanımlanır (Özgül, 2003). Spor psikolojisi bağlamında kaygı, “Durumluk Kaygı” ve “Sürekli Kaygı” şeklinde ikiye ayrılır. Durumluk kaygı, müsabaka öncesi aniden yükselen geçici bir endişe hâlini anlatırken; sürekli kaygı, bireyin kişilik özelliği olarak kaygıya yatkınlığını temsil eder.

Kaleciler: Kaleci, futbol takımının kalesini koruyan ve rakip takımın gol atmasını engellemekle görevli oyuncudur. Takımın en arkasında yer alan bu oyuncular, yalnızca ceza sahası içinde ellerini kullanma yetkisine sahiptir ve oyunun savunma yönünü organize etmede kilit bir rol oynar (Deutsche Fußball Liga, t.y.). Kaleciler, maç boyunca düşme, çarpışma ve ani refleks hareketlerine sıkça maruz kalan oyunculardır. Demir (2021) verilerine göre omuz, el bileği ve diz bölgeleri, kalecilerin en sık yaralanma yaşadığı anatomik alanlardır. Hızlı reaksiyon gerektiren pozisyonlarda yüksek basınç ve fiziksel darbelere açık olmaları, yaralanma kaygısını tetikleyebilir.

Defans Oyuncuları: Defans oyuncuları, rakip hücum oyuncularını durdurmak ve takımın kalesini korumakla görevli futbolculardır, genellikle savunma hattında konumlanan bu oyuncular, top kapma, hava toplarında üstünlük sağlama ve rakip atakları durdurma becerilerine sahip olmalıdır (Deutsche Fußball Liga, t.y.). Defans oyuncuları (stoper, bek ve benzeri pozisyonlar), rakip hücumcularla fiziksel müdahalelerde bulunarak atakları kesmeye çalışır, bu nedenle baldır, ayak bileği, baş ve boyun bölgesi yaralanmaları sık gözlenebilir. Jansen vd. (2019) bu pozisyondaki oyuncuların yaralanma ve çarpışma olasılıklarının yüksek olduğunu, dolayısıyla kaygı düzeylerinin de artabileceğini belirtmektedir.

Orta Saha Oyuncuları: Orta saha oyuncuları, hem savunma hem de hücum arasında köprü görevi gören ve oyunun temposunu yönlendiren futbolculardır ve bu mevkide forma giyen oyuncular, pas organizasyonları kurarak topun takım içinde dolaşımını sağlar ve aynı zamanda savunmaya destek vererek rakip atakları kesmeye çalışır (Deutsche Fußball Liga, t.y.). Orta saha oyuncuları, hem defansif hem ofansif görevlerde aktif yer alırken, yüksek koşu mesafesi ve sık yön değişikliği gibi unsurlar sebebiyle kas zorlanmaları ve aşırı kullanım yaralanmaları yaşayabilir (Alğan & Arslanoğlu, 2024).

Forvet Oyuncuları: Forvet oyuncuları, rakip kaleye en yakın oynayan ve takımın gol yükünü üstlenen futbolculardır, hızlı düşünme, şut çekme ve rakip savunmayı geçme becerilerine sahip olan forvetler, takımın en önemli hücum silahları arasında yer alır (Deutsche Fußball Liga, t.y.). Forvetler, gol pozisyonlarında rakip defans oyuncularıyla yakın temas hâlinde olduklarından, diz bağ yaralanmaları ve bilek burkulmaları gibi temas temelli sakatlıklara daha açık hâldedir. Bu iki mevki, antrenman ve maç sırasında geniş bir hareket yelpazesine sahip olduğu için yaralanma kaygısının farklı boyutlarını yaşama potansiyeli de yüksektir.

Bu tanımlar, araştırma sürecinde sıkça kullanılacak temel kavramların çerçevesini çizmektedir. Her bir pozisyona veya kaygı türüne yönelik ayrıntılı analiz, araştırmanın diğer bölümlerinde bulgular ve literatür doğrultusunda daha kapsamlı biçimde ele alınacaktır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor Yaralanmaları

2.1.1. Futbolda Yaralanma Kavramı

Futbol, dünyanın pek çok bölgesinde hem profesyonel hem amatör düzeyde geniş katılımı ile icra edilen bir spor dalıdır. Bu denli yaygın bir katılım, spora dâhil olan herkese sosyalleşme, fiziksel form kazanma ve stresle baş etme gibi çeşitli avantajlar sunmaktadır. Ancak aynı zamanda, temasın yoğun olduğu bu spor dalında sakatlanma olasılığı da oldukça yüksektir. Özellikle ayak, diz, bacak ve bilek gibi alt ekstremitelerde görülen yaralanmalar, futbolun doğasına içkin ani hızlanma, sert müdahale ya da yön değiştirme eylemlerinden kaynaklanabilmektedir (Köse & Kirişçi, 2020). Bu yaralanmaların çoğu, sporcunun antrenman veya maç süresinde oyundan koparak tıbbi destek almasını zorunlu kılacak düzeye ulaşabilir.

Futbolda görülen sakatlık profili incelendiğinde, travmanın şiddeti, sakatlığın meydana geldiği anatomik bölge ve sakatlık türü gibi çeşitli sınıflandırmalar mevcuttur. Nitekim rekabete dayalı bu spor branşında, rakip oyuncu ile yaşanan fiziksel temas ya da uygunsuz zemin koşulları ciddi problemlere yol açabilmektedir (Koç & Yasun, 2024). Aynı şekilde antrenman sırasındaki yetersiz ısınma, düzensiz beslenme ve ergonomik açıdan uygun olmayan malzemelerin (krampon, koruyucu ekipman vb.) kullanımı da yaralanma riskini artırıcı etmenler arasında sıralanmaktadır (Aydoğan vd., 2022). Öte yandan, futbol oynanan saha zeminlerinin özelliği de sakatlık frekansını etkiler. Halı saha gibi sert ve suni yüzeylerde ani dur-kalk hareketleri, doğal çim sahalara kıyasla daha fazla kas-iskelet sistemi zorlanmasına sebep olabilmektedir (Koç & Yasun, 2024). Özellikle diz bağları ve ayak bileği eklemi, bu tür ortamlarda yoğun baskıya maruz kalırken, sporcunun da stabil olmayan zemine uyum sağlamaya çalışır.

Futbolcu yaralanmalarını değerlendirmede, çeşitli uluslararası kuruluşlar farklı istatistikî veriler paylaşmaktadır. Örneğin, profesyonel oyuncularında yılda ortalama 1.5 ila 7.6 yaralanmanın olduğu, maç başına düşen sakatlanma sıklığının ise 12 ila 35 oranına dek yükselebildiği ifade edilmektedir (Longo vd., 2012). Yaralanmalardan korunmada ise “The 11” ve “The 11+” gibi önleyici programlar geliştirildiği, özellikle genç oyuncularında düzenli uygulanması hâlinde sakatlanma riskini kayda değer oranda azalttığı rapor edilmiştir. Bu programlar, spesifik germe, denge ve koordinasyon egzersizlerini

içerir. Böylelikle sporcunun alt ekstremite kontrolü güçlenir ve maç içerisindeki şiddetli çarpışmalarla daha iyi başa çıkması sağlanır. Ancak bu tip önleyici protokollerin faydasına rağmen, maçın yüksek temposu, antrenman yükünün artması ve zorlu hava/zemin koşulları sakatlık olasılığını sıfırlamaya yetmemektedir.

Eklem, kas, tendon ve bağ dokuları, futbolun öne çıkan fiziksel zorlanma noktalarıdır. Almeida vd. (2013), profesyonel liglerde özellikle uyluk ve diz bölgesinin en çok hasar gören anatomik kısımlar olduğunu, orta saha pozisyonunda oynayan futbolcuların ise sıklıkla bu tür yaralanmalara maruz kaldığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Fried ve Lloyd (1992) de futbolcularda en yaygın hasarların ayak bileği, hamstring ve diz eklemine gözlendiğini, bunun sakatlık sonrası rehabilitasyon sürecini uzattığını savunmuştur. Dolayısıyla, futbolun kendine özgü fiziksel temposu ve teknik beceri gereksinimi, yaralanma kavramını bu spor dalının ayrılmaz bir parçası hâline getirmiştir.

Öte yandan, futbol sakatlıklarının yalnızca fizyolojik açıdan değil, psikolojik ve sosyal yönlerden de sporcuyu etkilediği bilinmektedir (Aydoğan vd., 2022). Sporcu, yaralanma sonrasında antrenman rutininin bozulmasıyla fiziksel performans kaybı yaşayabilir; hatta uzun süreli tedavilerde özgüven kaybı ve depresif eğilimler görülebilir. Bu gibi durumlar, hem bireysel antrenman düzenini hem de takım içi uyumu sekteye uğratabilir. Sonuç olarak, futbolda yaralanma kavramı kapsamlı bir bütünün parçasıdır ve sporcunun maruz kaldığı travmalar, yalnızca bedensel değil, aynı zamanda ruhsal ve sosyal katmanlarda da etkilerini hissettirir.

2.1.2. Spor Yaralanmalarının Tanımı ve Türleri

Futbolda sakatlanma kavramını netleştirmek açısından, öncelikle spor yaralanmalarının genel çerçevesini ele almak önemlidir. Spor yaralanması, sportif faaliyet sırasında veya faaliyetle doğrudan ilişkili bir zamanda ortaya çıkan; fiziksel bütünlüğü bozan, bir süre antrenman ya da müsabakalardan uzak kalmaya neden olan olumsuz durumlar olarak tanımlanabilir (Aydoğan vd., 2022). Bu tanımda özellikle “spordan uzak kalma süresi” ve “tıbbi müdahale gereksinimi” gibi ölçütler ön plana çıkmaktadır. Bazı yaralanmalar hafif seyrederken, sporcu yalnızca birkaç günlük dinlenme ile normal performansına geri dönebilir. Daha ağır durumlarda ise bağ yırtıkları, kemik kırıkları veya menisküs gibi diz eklemi problemleri sporcuyu haftalarca, hatta aylarca sahalardan uzak tutabilir (Köse & Kirişçi, 2020).

Futboldaki yaralanma türleri, “akut” ve “kronik” olmak üzere iki ana gruba ayrılabilir. Akut yaralanmalar, aniden gelişen travma sonucu oluşan kas yırtıkları, bağ hasarları veya eklem çıkıklarıdır. Rakibin sert müdahalesi, dengesiz bir sıçrama ya da uygun olmayan ayağı kaygan zemine basma gibi etkenlerle hemen oluşur (Longo vd., 2012). Kronik yaralanmalar ise tekrarlayan mikrotravmaların zamanla birikerek dokuda kalıcı hasar yaratması şeklinde açıklanır. Örneğin, antrenman yükünün aşırı ve dengesiz biçimde artmasıyla kas, tendon ya da kemik dokusunda yıpranma meydana gelir ve bu durum ilerleyen dönemde “stress fracture” olarak bilinen stres kırıklarına veya tendinit çizelgesuna yol açabilir (Fried & Lloyd, 1992).

Sakatlık tipinin belirlenmesinde, yaralanmanın meydana geldiği anatomik bölge ve o bölgedeki dokunun özelliği de önem taşır. Kas yaralanmaları çoğunlukla “strain” (kas lifi gerilmesi veya yırtılması) olarak nitelenirken, bağ dokusu ya da eklem kapsülü kaynaklı sakatlıklar “sprain” (bağ yırtılması ya da eklem burkulması) biçiminde tanımlanır (Koç & Yasun, 2024). Ayak bileği ve diz burkulmaları, futbolda en sık karşılaşılan durumlardandır. Bunların yanı sıra, rakip oyuncuyla çarpışma ya da düşme sonucu kemik kırıkları, çıkıklar ve yumuşak doku ezilmeleri (kontüzyon) de gözlenebilir (Almeida vd., 2013). Antrenman sırasındaki planlı hareketler bile bir anda sakatlığa dönüşebilir; örneğin, tam gerilmeye hazır olmayan kas dokusuna aniden yüklenmek kasın lif bütünlüğünü bozabilir.

Futbolcular açısından travmatik yaralanmalar kadar üst üste binen antrenman yükünden kaynaklanan aşırı kullanım (overuse) sakatlıkları da birincil düzeyde önemlidir. Kas-iskelet sisteminin toparlanmasına yeterli zaman tanımadan, yoğun maç trafiği ve antrenmanlarla vücudu sürekli zorlamak, micro-tear şeklinde küçük kas yırtıklarının birikmesine yol açar (Köse & Kirişçi, 2020). Bu mikro travmaların rehabilite edilmemesi sonucunda sporcuda kronik ağrılar, tendon iltihaplanmaları (tendinit) veya sıkışma sendromları (impingement) gelişir. Zamanında uygun tedavi ve dinlenme sağlanmazsa bu tür sakatlıklar kalıcı performans düşüşüne zemin hazırlayabilir.

Dolayısıyla spor yaralanmalarının tanımı ve türleri, futbolda oldukça geniş bir yelpaze sunmaktadır. Her sakatlık, oluşum mekanizması, doku tipi, sakatlığın derecesi ve sporcunun bireysel özellikleri (fiziksel kondisyon, yaş, antrenman geçmişi vb.) ile yakından ilişkilidir. Futbolda akut travmalar ile kronik/aşırı kullanım yaralanmaları birlikte değerlendirildiğinde, maç anında rakip darbeleriyle meydana gelen sorunların

yanı sıra, antrenman sürekliliği ve yanlış antrenman metodolojisinin de ciddi bir risk unsuru oluşturduğu görülür.

2.1.3. Yaralanmaya Etki Eden Faktörler

Futbolda sakatlanma riskini artıran unsurlar, kabaca fiziksel ve psikolojik etmenler olarak iki başlıkta incelenebilir. Fiziksel etmenler arasında sporcunun yaş, cinsiyet, kondisyon seviyesi, esneklik düzeyi, önceki sakatlık öyküsü, beslenme alışkanlıkları ve uygun koruyucu ekipman kullanımı gibi bileşenler yer almaktadır (Koç & Yasun, 2024). Bunların yanı sıra, antrenman ve maç esnasındaki zemin koşulları da önemli bir faktördür. Sert veya kaygan saha, futbolcunun ani manevralar sırasında düşme, bilek burkulması, kas zorlanması gibi sorunlarla karşılaşmasına neden olabilir (Köse & Kirişçi, 2020). Benzer şekilde, aşırı yüklenme veya yetersiz dinlenmeyle karakterize yoğun maç takvimleri de futbolcunun dokularında mikrotravma oluşumuna zemin hazırlayarak sakatlık ihtimalini yükseltir (Almeida vd., 2013).

Buna ek olarak, futbolun doğasında var olan çarpışma ve müdahaleler, sakatlık istatistiklerinin en belirgin kaynaklarından biri olarak görülmektedir. Orta saha veya defans oyuncularını, rakip atağı kesme veya top kapma sırasında sert darbeler alabilir. Forvetler ise gol pozisyonlarında defans oyuncularıyla sıkça temas hâlinindedir. Bu fiziksel çarpışmalar, rakip oyuncudan gelen darbelerin yanı sıra, hatalı kayma-takılma ve dengesiz koşu durumlarında da kolaylıkla sakatlığa yol açabilir (Longo vd., 2012). Tüm bu fiziksel unsurların denetim altına alınması veya azaltılması, antrenman programlarının uzman gözetiminde hazırlanmasıyla mümkündür. Gerek ısınma-soğuma egzersizlerine önem verilmesi, gerek bireysel kondisyon gelişimi ve kuvvet antrenmanlarının sistematik şekilde uygulanması, sporcunun yaralanmalara karşı direncini artırır (Fried & Lloyd, 1992).

Diğer yandan, psikolojik faktörler de futbolda sakatlanmaya ciddi ölçüde etki eder. Aydoğan vd. (2022) nitel araştırmalarında, sakatlık sonrası tedavi sürecinde psikolojik boyutun sporcunun iyileşme motivasyonunu belirlediği vurgulanmıştır. Kaygı, özgüven eksikliği, depresyon, yeniden sakatlanma korkusu gibi duygusal tepkiler, sporcunun performansına ve rehabilitasyon sürecine doğrudan yansır. Özellikle uzun süreli sakatlık geçiren futbolcular, takımdan ve antrenman rutininden uzak kaldıkları için sosyal destek sisteminden kopabilir, bu durum da psikolojik stres düzeyini yükseltebilir. Koç ve Yasun (2024) benzer şekilde halı sahadaki futbol oynayan bireylerde, düzenli spor

alışkanlığı olmayan veya sakatlık deneyimi yaşamış katılımcıların psikolojik endişelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Motivasyon ve psikolojik direnç açısından bakıldığında, sporcunun sakatlık döneminde ve sonrasında ihtiyaç duyduğu moral desteğin altı çizilmektedir. Eğer futbolcu, antrenör ve sağlık ekibiyle etkili bir iletişim kurarsa, iyileşme sürecine daha hızlı adapte olabilir. Ters durumda ise sakatlığın uzama riski artar; hatta yanlış rehabilitasyon uygulamaları sporcunun tekrar sahalara dönüşünü geciktirebilir veya performansını kalıcı biçimde düşürebilir (Aydoğan vd., 2022). Yeniden sakatlanma korkusu, çoğu futbolcuda “topa girmekten çekinme” ya da “iki mücadelelerden kaçınma” gibi davranış kalıpları oluşturur, bu da takımın genel performansını ve oyuncunun kariyerini riske atabilir.

Özetle, futbol sakatlıklarında fiziksel ve psikolojik faktörler karşılıklı etkileşim hâlinindedir. Yüksek efor ve temas içeren bu spor dalında antrenman stratejilerinin bilimsel yöntemlerle planlanması, sahada tıbbi personel bulundurulması, saha zemin koşullarının iyileştirilmesi ve sporcunun psikolojik sağlığına odaklanması, yaralanma riskini önemli ölçüde azaltabilir. Böylelikle futbolcular, hem fiziksel hem de ruhsal açıdan daha sağlam bir temel üzerinde spor hayatlarına devam etme şansına sahip olurlar.

2.2. Kaygı Kavramı ve Sporda Yaralanma Kaygısı

2.2.1. Genel Kaygı Kavramı

Kaygı (anksiyete), bireyin içsel ya da dışsal uyarıcılar karşısında ortaya çıkan ve çoğu zaman belirsiz bir tehdit algısıyla biçimlenen duygusal bir tepkidir. Tarihsel süreçte bu kavram üzerinde çok sayıda kuramsal yaklaşım geliştirilmiş olup, modern psikoloji literatürüne yön veren tanımların başında Spielberger’in (1966) sunduğu çerçeve gelmektedir. Spielberger, kaygıyı “durumluk” ve “sürekli” boyutlarda ele alarak, bireyin belirli anlarda yaşadığı kaygı tepkisi ile kişilik yapısının parçası hâline gelmiş kaygı eğilimini birbirinden ayırır. Durumluk kaygı, kısa süreli ve belirli bir uyarıcıya bağlı olarak yükselip azalabilen bir duygulanımı ifade ederken, sürekli kaygı kişinin hayat boyu taşıdığı, farklı koşullarda ortaya çıkma potansiyeline sahip içsel bir yatkınlığı temsil eder (Öner & Le Compte, 1985). Bu iki boyut, kaygının sadece dış dünyadaki olaylar ve stres faktörleriyle değil, aynı zamanda bireyin bilişsel ve duygusal süreçleriyle de yakından ilişkili olduğunu gösterir.

Psikolojik literatürde kaygının bilişsel ve fizyolojik düzeyde iki temel bileşen içerdiği fikri yaygındır. Beck, Emery ve Greenberg (2005), kaygı durumunu harekete geçiren temel unsurun çoğu zaman bireyin düşündüğü, beklediği veya tasarladığı olumsuz durumlar olduğunu vurgular. Kaygılı bireyin düşüncelerinde aşırı genelleme veya felaketleştirme eğilimi baskın olabilir; bu da fizyolojik olarak çarpıntı, terleme, kas gerginliği gibi belirtilerin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Böyle bakıldığında, kaygı yalnızca dış koşulların tetiklediği bir tepki olmanın ötesinde, bireyin bilişsel süzgecinden geçen bilgilerin duygusal yansıması olarak da değerlendirilebilir. Bu bilişsel yaklaşım, özellikle klinik çizelgelarda kaygı bozuklukları, fobiler ve panik atak gibi sorunların anlaşılmasında yol gösterici olmaktadır. Nitekim Beck vd. bilişsel modelinde, kişinin olumsuz otomatik düşünceleriyle baş etme biçimi, kaygının şiddetini ve süresini belirleyici bir faktör olarak ele alınır.

Öte yandan, sporda kaygı kavramının gelişimi, özellikle rekabetçi ortamların yarattığı psikolojik baskıyı açıklama çabası etrafında şekillenmiştir. Kara ve Kara'nın (2024) bibliyometrik incelemesine göre, son on yılda "sporda kaygı" üzerine yapılan çalışmaların ciddi bir artış gösterdiği tespit edilmiştir. Bu artış, kaygı ile performans arasındaki ilişkinin önemine işaret etmekte ve sportif başarının psikolojik boyutunu ön plana çıkarmaktadır. Bununla birlikte, spor bağlamında ele alınan kaygının, genel psikoloji literatüründeki kaygı kavramıyla büyük ölçüde örtüşmekle birlikte daha spesifik bağlam ve ölçütler içerdiği görülür. Örneğin, müsabaka öncesi ortaya çıkan durumluk kaygı, antrenman sıklığı veya maçın önem derecesine göre dalgalanabilirken, sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bir sporcunun performans dalgalanmaları daha belirgin olabilir. Bu nedenle, kaygının spora özgü bileşenleri incelenirken; sporcunun motivasyon düzeyi, daha önceki başarı/başarısızlık deneyimleri, antrenör ve takım arkadaşlarıyla kurduğu iletişim gibi çok yönlü faktörlerin hesaba katılması gerekmektedir.

Kaygı kavramına dair genel yaklaşımlar, bireyin öznelliği ve bilişsel işleyişi üzerine odaklanmakla birlikte, spor ortamında kaygı dinamikleri özellikle rekabet ve performans unsurları etrafında şekillenmektedir. Spielberger (1966) ve Öner ile Le Compte'nin (1985) ortaya koyduğu durumluk-sürekli kaygı ayrımı, bu alanda yapılan çalışmaların temel zeminini oluştururken; Beck vd.'nin (2005) bilişsel perspektifi, kaygının düşünce düzeyinde yapılandığını ve buna bağlı olarak farklı şekillerde tezahür edebildiğini göstermektedir. Kara ve Kara (2024) ise sporda kaygı temalı araştırmaların giderek yoğunlaştığına dikkat çekerek, bu yaklaşımın sportif performans boyutunda

araştırılması gereken önemli bir odak hâline geldiğini vurgulamaktadır. Tüm bu kuramsal ve ampirik birikim, kaygının hem genel psikoloji alanında hem de spor bilimleri disiplinde çözüm bekleyen çok katmanlı bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

2.2.2. Sporda Kaygının Performansa Etkisi

Sporda kaygının performansla ilişkisi, hem teorik modeller hem de ampirik çalışmalar çerçevesinde yoğun şekilde araştırılan bir konudur. Martens, Vealey ve Burton (1990) bu konudaki temel yaklaşımlardan birini ortaya koyarak, rekabetçi sporcularda kaygı seviyesini ölçmek ve bunun performansla bağlantısını incelemek amacıyla çeşitli envanterler geliştirmişlerdir. Bu girişim, sporda rekabetçi kaygının bilişsel, duygusal ve fizyolojik yönlerini bir arada değerlendirmeye olanak tanımış ve birçok araştırmaya metodolojik temel sunmuştur. Bu ölçekler, sporcunun müsabaka öncesi ve sırasındaki kaygı düzeyini ölçerek, performans çıktılarıyla olan korelasyonu analiz etmeye imkân sağlamıştır.

Kaygının sporda nasıl bir rol oynadığına dair bulgular her zaman tutarlı olmamakla birlikte, Woodman ve Hardy (2003) ile Craft vd. (2003) yürüttüğü meta-analitik çalışmalar önemli ipuçları sunmaktadır. Woodman ve Hardy (2003), kaygının bilişsel boyutu ile performans arasında genellikle olumsuz yönde bir ilişki tespit ederken, özgüven duygusunun performansı pozitif etkilediğini vurgulamıştır. Aynı incelemede, yüksek standartlı müsabakalarda rekabetin yoğunluğu arttıkça kaygının performansı daha fazla baskıladığı, ancak bu etkinin erkek sporcularda kadın sporculara kıyasla daha belirgin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, kaygı ve başarı arasındaki ilişkinin sabit bir doğrusal eğri izlemekten ziyade, sporcunun cinsiyeti, antrenman düzeyi ve müsabakanın önemi gibi etmenlerden etkilendiğini göstermektedir. Craft vd. (2003) ise kaygının somatik ve bilişsel alt boyutlarının farklı şekillerde performansa yansıdığını, özgüven unsurunun ise daha kararlı biçimde olumlu bir katkı sağladığını ortaya koymuştur. Bu yaklaşım, kaygıyı tek bir kavram olarak ele almak yerine, ayrıntılı alt bileşenler üzerinden incelemenin önemini açıkça göstermektedir.

Sporda kaygının performans üzerindeki yansıması, antrenman verimliliği ve müsabaka sonuçları kadar, sporcunun öznel deneyimini de doğrudan etkiler. Ölçücü ve Dereceli (2023), kaygının bazı bireylerde itici bir güç yaratarak yüksek performansa olanak sağladığını, bazılarında ise performansı düşüren bir korku kaynağına dönüştüğünü belirtmektedir. Bu zıt etkiler, kaygının sporcunun psikolojik yapısına, deneyim seviyesine

ve müsabakayı algılama biçimine göre değişkenlik gösterebileceğini ortaya koyar. Jones (1995) ise kaygıyı yalnızca olumsuz bir duygu olarak tanımlamanın ötesine geçer ve “fasilite edici kaygı (Kolaylaştırıcı kaygı)” kavramının altını çizer. Ona göre, kontrol duygusu yüksek sporcularda kaygı, enerji ve konsantrasyonu artıran bir faktöre dönüşebilirken, kontrolün yitirildiği durumlarda kaygı “debilite edici (Zayıflatıcı veya Engelleyici) kaygı” işlevi kazanabilmektedir. Bu ikili etki, sporda kaygı yönetiminin kişiselleştirilmesi gerektiğini işaret etmektedir.

Bununla birlikte, kaygının sürekli olarak yüksek seviyelerde seyretmesi, uzun vadede sporcunun motivasyonunu zayıflatabilir ve sakatlanma riskini de artırabilir. Yoğun kaygı, dikkati olumsuz etkileyerek müsabaka anında yanlış kararlar verilmesine, koordinasyon eksikliğine ve stres kaynaklı sakatlıklara kapı aralamaktadır. Dolayısıyla, performans ve kaygı arasındaki ilişki çift yönlü bir etkileşime işaret eder: bir yanda kaygı düzeyi başarı veya başarısızlığı belirlemeye yardımcı olurken, diğer yanda elde edilen sonuçlar da sporcunun kaygı dinamiklerini yeniden şekillendirir. Rekabetçi sporlar bağlamında yapılan araştırmalar, her sporcunun kaygıya farklı tepkiler verebileceğini, bu nedenle kaygı yönetiminin kişisel özellikler, müsabaka türü ve antrenman sistemi göz önünde bulundurulurken tasarlanması gerektiğini göstermektedir.

2.2.3. Spor Yaralanması Kaygısı Ölçümleri

Spor yaralanması kaygısına ilişkin literatür, genel kaygı envanterlerinden farklı olarak, spora özgü ve yaralanma riskine odaklanan ölçme araçlarının geliştirilmesi ve uyarlanmasına dayanmaktadır. Bu kapsamda son yıllarda çeşitli ölçekler, sporcuların sakatlanma korkusunu ve olası psikolojik tepkilerini daha yakından ölçmek için tasarlanmıştır. Türkiye’de bu alandaki önemli çalışmalardan biri, Caz, Kayhan ve Bardakçı’nın (2019) “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği”ni (SYKÖ) Türkçeye uyarlamasıdır. Bu ölçek, Rex ve Metzler (2016) tarafından orijinal hâliyle geliştirilmiş olup, 19 maddeden ve 6 alt boyuttan meydana gelmektedir. Kaybetme korkusu, ağrı, zayıf algılanma, antrenör veya takım arkadaşlarını hayal kırıklığına uğratma endişesi, yeniden sakatlanma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme korkusu şeklinde alt boyutları içeren bu ölçek, sporcunun sadece bedensel değil, sosyal ve duygusal alanlarda da nasıl bir kaygı deneyimi yaşadığını bütüncül olarak ölçmeyi amaçlamaktadır. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri, ölçeğin Türk sporcular üzerinde kullanımının yüksek düzeyde güvenilir sonuçlar ürettiğini göstermiştir.

Spor psikolojisinde kaygıyı ölçmek için kullanılan bir diğer önemli araç, Smith, Smoll ve Schutz (1990) tarafından geliştirilen “Sport Anxiety Scale”dir (SAS). Bu ölçek, kaygının somatik ve bilişsel alt boyutlarının yanı sıra, sporcunun performans anında yaşadığı konsantrasyon bozukluklarını da ele alır. SAS’ın, genel kaygı envanterlerinden ayrılan yönü, spor müsabakalarına özgü durumları vurgulaması ve kaygının motor beceri, öz güven ve bilişsel süreçlerle nasıl etkileştiğini araştırmaya elverişli bir yapı sunmasıdır. Smith ve çalışma arkadaşlarının yaptığı araştırmalar, SAS’ın özellikle rekabetçi ortamlarda kaygı tepkilerini değerlendirmede başarılı olduğunu ve konsantrasyon bozukluğu alt boyutunun, performans üzerinde belirgin bir etkisi bulunduğunu göstermiştir. Bu durum, yaralanma kaygısının da benzer dinamiklerle etkileşime girebileceğini ima eder, çünkü konsantrasyon eksikliği sıklıkla sakatlanmaya yol açabilecek hatalı hareketler ya da geç reaksiyonlar doğurabilir.

Öte yandan, kaygının bilişsel ve somatik bileşenlerini hem durumluk hem de sürekli boyutlarda ölçen araçların geliştirilmesi, spor yaralanması kaygısını daha kapsamlı şekilde anlamayı mümkün kılar. Ree, French, MacLeod ve Locke (2008) tarafından geliştirilen “State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety” (STICSA) bu yaklaşıma örnek teşkil etmektedir. STICSA, kaygının durumluk (o anda hissedilen) ve sürekli (kişilik özellikleriyle bağlantılı) formlarını eşzamanlı olarak değerlendirirken, bilişsel ve somatik tepkileri ayrı ayrı ölçeklendirir. Böylece sakatlanmaya dair kaygının sporcunun genel kaygı yatkınlığından ne ölçüde etkilendiğini ve anlık stres faktörleriyle nasıl tetiklenebileceğini açığa çıkarır. Yüksek bilişsel kaygı puanları, sakatlanma konusunda aşırı senaryolar kurma veya korku yaşama hâliyle ilişkili olabilir. Somatik bileşendeki yükseklik ise çarpıntı, terleme, titreme gibi fiziksel belirtilerin antrenman veya müsabaka sırasında daha fazla ortaya çıkmasına yol açabilir.

Spor yaralanması kaygısı ölçekleri, spora dair kaygının özel bir alt türünü araştırdığı için, rekabet öncesinde veya antrenman sürecinde sporcunun algılarını objektif ölçümlerle ilişkilendirebilme imkânı tanır. Bu tür ölçeklerin yaygınlaşması, antrenörlerin ve spor psikologlarının kaygı düzeylerini sistemli biçimde takip etmesini ve gerekli önleyici önlemleri (psikolojik danışmanlık, rehabilitasyon desteği vb.) almasını kolaylaştırır. Ayrıca, sakatlanma yaşamış bir sporcunun rehabilitasyon sürecinde kaygı skorlarının düzenli olarak ölçülmesi, tekrar sakatlanma korkusunun ne derece ciddi olduğunu ve sporcunun ne gibi ek desteklere gereksinim duyduğunu gösterir. Bu sayede,

performans anksiyetesi veya genel kaygı envanterlerinin ötesinde, sakatlanmaya özel geliştirilen ölçeklerle daha odaklı ve etkin müdahaleler yapılabilmektedir.

Spor yaralanması kaygısının ölçeklendirilmesinde geliştirilen araçlar, spor psikolojisi alanında hem kuramsal hem de pratik bakımdan değerli birer dayanak noktası oluşturur. Bu tür ölçekler, yaralanma önleyici stratejilerin geliştirilmesinde de belirleyici rol oynayarak, sporcunun rehabilitasyon motivasyonunu ve performans sürdürülebilirliğini destekleyebilir.

2.3. Bölgesel Amatör Ligin ve Futbol Mevkilerinin Genel Özellikleri

2.3.1. Bölgesel Amatör Ligin Yapısı, Statüsü, Sezon Takvimi

Bölgesel Amatör Lig (BAL), Türkiye Futbol Federasyonu (TFF) tarafından amatör futbolun ulusal ölçekte organize edilmesini sağlamayı amaçlayan en üst amatör lig konumundadır. TFF'nin yayınladığı 2024-2025 Sezonu Bölgesel Amatör Lig Müsabakaları Statüsü'ne göre, bu lig; şehir ve bölgesel düzeydeki takımların hem kendi illeri hem de diğer bölgelerdeki rakipleriyle deplasmanlı olarak mücadele etmesini öngören çok kademeli bir yapıya sahiptir (TFF, 2024). Statü, katılımcı kulüplerin lige katılım koşullarını, antrenman ve saha kriterlerini, antrenör lisans gerekliliklerini ve lig sürecindeki organizasyon esaslarını ayrıntılı biçimde düzenler.

TFF'nin belirlediği kontenjanlar doğrultusunda, her ilden belirli sayıda takım BAL'a kabul edilir. Bir takımın BAL'da mücadele etmesi için illere tanınmış kontenjan hakkını kullanması, lig öncesinde düzenlenen yerel amatör müsabakalardaki sıralaması ya da TFF 3. Lig'den düşmesi gibi farklı senaryolar göz önünde bulundurulur (TFF, 2024). Belirlenen kontenjan dahilinde, 2024-2025 sezonunda 153 takım on farklı gruba ayrılarak lige katılmaya hak kazanmıştır. Gruplar, coğrafi yakınlık ve il kontenjanlarına göre oluşturulur; böylelikle seyahat mesafesi ve maliyet gibi pratik etkenler de göz önünde bulundurulmuş olur.

Sezon takvimi, kural olarak, TFF'nin ilan ettiği başlangıç tarihinde başlar ve belirlenen süre içinde tamamlanır. Statüde yer aldığı üzere, hafta sonu günlerinde oynanacak lig müsabakaları, çift devreli lig usulüyle gerçekleştirilir. Her grup içerisinde yer alan takımlar, iç sahada ve deplasmanda olmak üzere rakipleriyle ikişer kez karşılaşır. Öte yandan, TFF özel durumlarda —örneğin olumsuz hava şartları, güvenlik vb. sebepler— müsabakanın tarih, saat veya yerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar (TFF, 2024). Ayrıca, BAL'ın statüsünde takım sayısı ve küme düşme şartları gruptan

gruba farklılık gösterebilmektedir. Bu sistem, her ilin sahip olduğu amatör futbol potansiyeline göre lig dengesinin korunması amacıyla tasarlanmıştır.

BAL'da statüye uygun olarak katılım ücreti ödeyen kulüplerin, kriterlere uygun sahaya ve tesis olanaklarına sahip olmaları gerekir. Kulüplerin 70.000 TL olarak belirlenmiş katılım bedelini TFF hesaplarına yatırması, gerekli idari ve finansal güvenceleri sağlamaları beklenir. Statüde, sahaların nizami boyutlara ve zemine sahip olması, soyunma odaları ile hakem odalarının mevcudiyeti gibi kriterler de açıkça tanımlanmıştır. Bu koşullara uymayan veya sezon devam ederken ligden çekilen kulüpler ise ilgili cezai yaptırımlarla ve küme düşme kararıyla karşılaşabilmektedir (TFF, 2024).

Bir diğer önemli husus ise antrenör lisansları ve altyapı faaliyetleridir. Statü gereği, BAL'da mücadele eden her kulübün en az iki altyapı kategorisinde yerel liglere katılması ve bu altyapı gruplarının başında gerekli antrenör lisansına sahip en az bir teknik sorumlu bulundurması zorunludur. Böylece TFF, amatör kulüplerin sadece A takım düzeyinde değil, altyapı boyutunda da kalıcı bir futbol ekosistemi oluşturmasını hedeflemektedir.

Bölgesel Amatör Lig; her sezonun başında TFF'nin yayımladığı statüye bağlı olarak şekillenen, iller arası rekabeti ve yerel futbolun gelişimini amaç edinen bir amatör lig sistemidir. Statüde yer alan detaylı düzenlemelerle katılım şartlarından fikstür planlamasına, antrenör kriterlerinden tesis altyapısına kadar çok sayıda unsur kayıt altına alınmıştır. Bu yaklaşımla amatör kulüplerin daha kurumsal bir zeminde rekabet etmesi, futbolun ülke geneline dengeli biçimde yayılması ve yerel yetenek havuzunun değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

2.3.2. Futbolda Mevkiler

Futbol, taktiksel bir oyundur ve futbolda taktiksel kurgunun temelini oluşturan unsur, sahaya çıkan 11 oyuncunun farklı görev ve sorumluluklara sahip olmasıdır. Bu görevler, taktik disiplinini sağlamak ve takımın savunma-hücum dengesini koruyabilmek adına belirli mevkiler çerçevesinde şekillenir. Mevkiler, oyuncuların fiziksel özellikleri, teknik kapasiteleri ve oyun anlayışları doğrultusunda şekillenen bir sistemle tanımlanır. Almanya ligi (Bundesliga) resmî kaynaklarına göre, futbol sahasında, kaleci, defans, orta saha ve forvet olmak üzere dört temel mevki bulunmaktadır (Deutsche Fußball Liga, t.y.). Bununla birlikte, teknik direktörlerin oyun anlayışına göre bu mevkiler zamanla değişkenlik gösterebilir ve farklı roller üstlenebilir.

Kaleciler, takımın en gerisinde yer alarak rakip takımın gol girişimlerini engellemekle sorumlu olan oyunculardır. Kaleciler, ceza sahası içerisinde ellerini kullanabilen tek oyuncu olma ayrıcalığına sahiptir ve bu nedenle takımın savunma hattını organize etmekle görevlidirler. Günümüz modern futbolunda, yalnızca şutları kurtaran bir oyuncu olmanın ötesinde, geriden oyun kurma ve savunma oyuncularına pas bağlantıları sağlama gibi rolleri de üstlenmektedirler (Deutsche Fußball Liga, t.y.).

Defans oyuncuları, takımın en önemli savunma hattını oluşturan futbolculardır. Stoperler (merkez savunmacılar), doğrudan rakip hücumcuları durdurarak takımın kalesini koruma görevini üstlenirken, hava toplarında üstünlük sağlama ve markaj yapma becerileriyle ön plana çıkarlar. Bekler, savunmanın kenarlarında oynayarak hem rakip kanat oyuncularını savunma hem de hücumda destek verme sorumluluğunu taşır. Günümüzde kanat bekleri, klasik beklerden farklı olarak ofansif roller üstlenerek ileri çıkışlarıyla takımın hücum gücünü artırabilmektedirler (Deutsche Fußball Liga, t.y.).

Orta saha oyuncuları, hem savunma hem de hücum hattı arasında bağlantı kuran oyuncular olarak takımın oyun temposunu belirlerler. Defansif orta saha oyuncuları, rakip atakları karşılayan ve savunma bloğunu destekleyen futbolculardır. Merkez orta saha oyuncuları, topun takım içinde sirkülasyonunu sağlayarak oyun kurulumunu gerçekleştirirler. Ofansif orta saha oyuncuları, rakip savunmanın boşluklarını değerlendirerek hücum organizasyonlarını yönlendiren ve gol pozisyonlarını hazırlayan oyunculardır. Modern futbol sistemlerinde, orta saha oyuncularının teknik kapasitesi, oyun görüşü ve fiziksel dayanıklılığı oldukça önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Deutsche Fußball Liga, t.y.).

Forvet oyuncuları, takımın gol yükünü taşıyan ve rakip savunma hattını zorlayan futbolculardır. Merkez forvetler (santrforlar), rakip ceza sahasında pozisyon alarak gol atma odaklı oynayan oyuncular olup, şut yetenekleri ve fiziksel dayanıklılıklarıyla ön plana çıkarlar. Kanat oyuncuları (wingerlar), hız ve çabukluklarını kullanarak rakip savunmanın dengesini bozmaya çalışırlar. Bazı sistemlerde, sahte dokuz (false 9) rolündeki oyuncular, klasik forvetlerin aksine geriye çekilerek orta saha ile bağlantı kurar ve savunmada boşluk yaratma görevini üstlenirler (Deutsche Fußball Liga, t.y.).

Futbolda mevkiler, zaman içerisinde değişen oyun anlayışı ve taktiksel gereksinimlere göre farklılaşabilmektedir. Geleneksel rollerin ötesinde, modern futbol sistemleri oyuncuların daha fazla esneklik göstermesini ve çok yönlü olmasını

gerektirmektedir. Bu bağlamda, her oyuncunun mevki içerisinde üstlendiği roller takımın genel oyun stratejisini doğrudan etkilemekte ve başarıya ulaşmada önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir.

2.3.3. Futbolcuların Mevkileri ile Yaralanma Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki

Futbolda oyuncuların üstlendikleri mevkiler, sakatlanma türü ve sakatlık kaygısı açısından farklı risk profilleri ortaya koyabilmektedir. Bu farklılığın temelinde; pozisyon gereklilikleri, fiziksel temas yoğunluğu, taktiksel rol ve antrenman yükü gibi faktörlerin yanı sıra psikolojik süreçler de yer almaktadır. Literatürde mevkilerin sakatlık ve kaygı düzeyine dair bulgular, birbirinden farklı örneklem grupları ve metodolojilerle incelenmiş olup, genel bir uzlaşıdan ziyade belirli örüntülere işaret eden sonuçlar olduğu görülmektedir.

Öncelikle, Hall ve arkadaşlarının (2022) erkek akademi oyuncuları üzerinde gerçekleştirdiği prospektif çalışmada, stoperler (merkez savunmacılar) için genel, yumuşak doku ve bağ-doku/ tendon sakatlık oranlarının diğer pozisyonlara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu vurgulanmıştır. Bu durum, merkez savunmacıların hava topları ve fiziksel çarpışmalar açısından sıkça risk altına girmelerinin yanı sıra, topu uzaklaştırma ve rakip santrforları durdurma esnasında daha keskin hareketleri tekrarlamalarından kaynaklanabilir. Aynı çalışmada, ailevi ya da ekonomik etkenlerin “gün başına sakatlık” oranında doğrudan etken olmadığı belirtilirken, istatistiksel olarak sakatlık süresi veya sıklığı açısından kaleci, bek, orta saha veya forvet arasında net bir fark tespit edilmediği ifade edilmiştir. Bununla beraber, mevkilerin antrenman ve maçlarda maruz kaldığı farklı yüklenmelerin, zaman içinde sakatlık doğurabilecek zemin hazırlamasına dikkat çekilmiştir.

Öte yandan kaygı düzeylerine ilişkin bulgularda mevkisel ayrımlar daha karmaşık bir görünüm sergileyebilmektedir. Trandafirescu vd.’nin (2024) kadın futbolcular üzerinde yürüttüğü çalışmada, kalecilerin somatik anksiyete puanlarının diğer mevkilere kıyasla daha yüksek çıktığı, bununla birlikte orta saha oyuncularının özgüven (self-confidence) düzeyinin defans ve forvetlere göre bir miktar daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yazarlar, kalecilerin doğası gereği tekil sorumluluk taşımalarının ve hatanın geri dönüşünün daha az oluşunun kaygıyı artırabildiğini ileri sürmektedir. Orta sahaların ise oyunu her iki yönlü oynamaları nedeniyle pozisyon alma ve top kazanma becerilerine duydukları özgüvenin, kaygıyı belirli ölçüde hafiflettiği düşünülmektedir. Bu

bulgular, mevkisel rollerin getirdiği psikolojik yükün altını çizerken, her pozisyonun kendine özgü stres kaynaklarına sahip olduğunu göstermektedir.

Öte yandan Mouloud (2019) tarafından yapılan bir araştırma ise farklı bir perspektif sunarak genç futbolcular arasında mevkilerle kaygı düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulmamıştır. 16-19 yaş grubu katılımcılarda “rekabetçi durumluk kaygı” ölçekleri kullanıldığında, kaleci, defans, orta saha ve forvet arasında anlamlı bir ayrışma tespit edilememiştir. Bunun nedenleri arasında, genç sporcuların henüz net bir mevki uzmanlaşması kazanamamış olması ve benzer antrenman programlarına maruz kalması olabileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca, takım içi rol dağılımının her an değişebildiği alt yaş kategorilerinde, kaygı düzeyinde belirgin mevkisel farklılaşmaların görülmeyebileceğine de dikkat çekilmektedir.

Benzer biçimde, Alshetiwi'nin (2022) amatör futbolcular üzerinde yaptığı incelemede de mevkilerin sakatlık kaygısı düzeyinde doğrudan bir farklılaşma yaratmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada, katılımcıların yaş, eğitim düzeyi ya da oyuncu mevki değişkenleriyle sakatlık kaygısı arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı bulunmasa da, sakatlık geçmişı olan futbolcuların kaygı skorlarının bariz biçimde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, bireyin yaşadığı önceki sakatlığın mental olarak yeniden sakatlanma korkusunu tetiklediğini ve bu korkunun mevkiden bağımsız biçimde kaygı üzerinde belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Dolayısıyla, sakatlık kaygısının spesifik bir mevkiye göre değil, sporcunun bireysel deneyimleri ve sakatlık geçmişı üzerinden şekillenebileceği vurgusu yapılmaktadır.

Demir (2021) tarafından İstanbul Süper Amatör Ligi oyuncularını üzerinde yürütölen çalışmada ise sakatlık yaşıyan futbolcuların “önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma” kaygısının (letting down important others) yükseldiği belirlenmiştir. Söz konusu kaygı, takımın beklentilerini karşılayamama ve sahalara dönüş sürecinde performans kaybını yaşama ihtimaliyle ilişkilendirilmektedir. Bu araştırmada da, sakatlık kaygısının mevkiî bazda anlamlı fark ortaya koymamasına rağmen, 21-25 yaş aralığındaki futbolcular arasında “sosyal desteği kaybetme korkusu”nun daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Özellikle bu yaş grubunun kariyer biçimlendirme aşamasında olması, sakatlıktan dolayı sözleşme ya da profesyonel bir üst lige geçiş şanslarını kaybetme korkusunu büyütebilir.

Kariyer planlaması ve sakatlık kaygısı arasındaki ilişki ise Sarı vd.'nin (2023) araştırmasında ele alınmıştır. Araştırma, amatör futbolcularda sakatlık kaygısı yükseldikçe kariyer kaygısının da arttığını göstermiştir. Her ne kadar bu çalışma mevki boyutunu doğrudan mercek altına almamışsa da, sonuçları doğrultusunda, yoğun fiziksel risk taşıyan mevkilerde (örneğin stoper ya da kaleci gibi) aynı zamanda kariyer endişelerinin de daha belirgin hissedilebileceği öngörülebilir. Oyuncunun konumu ve sorumluluk alanı, sakatlık riskini birebir etkilerken, sakatlandığı takdirde kariyer progression fırsatlarının tehlikeye girmesi, kaygı düzeyini sıçratabilir.

Mevkiler bazında sakatlık ve kaygı düzeyine dair literatür sonuçları, homojen bir çıkarım sunmaktan uzaktır. Bazı araştırmalar stoperlerin ya da kalecilerin daha yüksek risk ve kaygı düzeyi yaşadığını ima ederken, diğer çalışmalarda pozisyonlar arası kaygı farklılığı net biçimde tespit edilememiştir. Ayrıca sakatlık geçmişi, sakatlıktan dolayı maça çıkamama veya antrenmanı kaçırma süresi, demografik faktörler (yaş, cinsiyet, lig seviyesi) ve kariyer beklentileri gibi değişkenler de mevkinin ötesine geçerek sporcunun psikolojik durumunu etkilemektedir. Mevkilere ilişkin literatürdeki bu çeşitlilik, gelecek araştırmalarda daha spesifik, çok yönlü ve standardize edilmiş yöntemlerin kullanılmasını gerektirmekte, aynı zamanda teknik ekip ve spor psikologlarının sakatlık önleme ve rehabilitasyon süreçlerinde mevkisel özelliklere ek olarak bireysel sakatlık öyküsü ve kariyer beklentileri gibi faktörleri de gözetmesini zorunlu kılmaktadır.

2.4. Yaralanma Kaygısını Etkileyen Psikososyal Faktörler

Psikososyal faktörler, yaralanma kaygısının oluşumu ve seyrinde önemli rol oynamaktadır. Williams ve Andersen (1998) tarafından öne sürülen stres-yaralanma modeli, atletlerin sakatlanmaya daha yatkın hâle gelmesinde stres yanıtının aracı işlevi gördüğünü savunur. Bu modele göre birey, yoğun psikolojik stres altındayken bilişsel ve fizyolojik düzeylerde normalden daha yüksek gerilim yaşar. Bu gerilim, sporcunun dikkatini dağıtır ya da reflekslerini olumsuz etkiler; sonuçta sakatlanma olasılığı yükselirken, sakatlanma korkusu veya kaygısı da güçlenir. Model, ayrıca geçmişte yaşanan stresörlerin ve kişilik özelliklerinin (örneğin, mükemmeliyetçilik veya negatif duygu durumu eğilimi) söz konusu süreci ağırlaştırabileceğini vurgular.

Ivarsson vd.'nin (2017) yürüttüğü bir meta-analizde, stres yanıtının ve spora özgü stresörlerin, sakatlık riskini artırdığı doğrultusunda güçlü deliller sunulmuştur. Yüksek stres düzeyinin, sporcunun bilişsel değerlendirmesini değiştirerek riskli davranışlarda

bulunmasını veya koruyucu refleksleri zayıflatmasını tetiklediği iddia edilir. Bu bulgulara göre, sporcunun sakatlık kaygısı da strese paralel olarak artmakta; sakatlanma ihtimalini düşünmek bile performans sırasında kas gerginliği, dikkat dağılması ya da zamanlama hataları doğurabilmektedir. Dolayısıyla stres yönetimi, sporcunun hem sakatlık riskini hem de sakatlanma korkusunu azaltmak bakımından kilit bir bileşen olarak değerlendirilmektedir.

Sosyal destek ve takım dinamikleri de yaralanma kaygısını etkileyen önemli etmenler arasında sayılır. Yang vd.'nin (2014) bulguları, antrenörlerden veya spor hekimlerinden alınan sosyal desteğin, sakatlık sonrası depresyon ve kaygı belirtilerini hafifletebileceğini göstermiştir. Bu tür destek, sporcunun kendini yalnız hissetmesini engellerken rehabilitasyon sürecine uyumunu kolaylaştırmaktadır. Özellikle futbol gibi takım sporlarında, takım arkadaşları ve teknik ekibin sağladığı duygusal ve pratik yardım, sporcunun sakatlıkla ilgili kaygı düzeyini önemli ölçüde düşürebilir. Aynı zamanda antrenman ve maç öncesindeki birliktelik, sporcular arasında pozitif motivasyonun pekişmesine katkı sağlayarak, sakatlanma korkusunu kontrol edebilir.

Bununla birlikte, sporda rehabilitasyon sürecinde duygusal dalgalanmaların ve kaygının yönetiminde bireysel baş etme becerileri (coping skills) ve öz-yeterlik inancı da etkilidir. Smith, Smoll ve Ptacek (1990), baş etme becerileri ve sosyal desteği düşük olan sporcuların yaşam stresine bağlı sakatlık riskinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Öz-yeterlik inancı ise bir sporcunun kendini sakatlanmaya karşı koruyabileceğine veya iyileşme sonrasında eski performansına dönebileceğine dair inancını tanımlar. Bu inancın zayıf olması, sporcunun “yeniden sakatlanma korkusu” ya da “başaramama kaygısı” yaşamasını kolaylaştırır.

Rehabilitasyon sürecinin psikolojik boyutunu ayrıntılı şekilde inceleyen Forsdyke vd. (2016) çalışması gösteriyor ki, sakatlık sonrası dönemde korku, suçluluk, çaresizlik ve özgüven kaybı gibi duygular sıklıkla ortaya çıkmaktadır. Bu duyguların yoğunluğu, sporcunun hem fiziksel hem de psikolojik iyileşmesini olumsuz etkileyebildiğinden, rehabilitasyonun yalnızca kas ve eklem tedavisine odaklanmaması gerektiği savunulur. Burada motivasyon düzeyi devreye girer: Sporcunun sakatlık sürecini atlatırken yüksek motivasyona sahip olması, rehabilitasyon egzersizlerini aksatmadan uygulamasını ve iyileşme hedeflerine bağlı kalmasını kolaylaştırır. Aksi takdirde, motivasyon eksikliği sakatlık korkusunu pekiştirerek, sporcuyu antrenmanlardan uzaklaştırabilir.

Wiese-Bjornstal vd. (1998) ise sakatlıkla bağlantılı psikolojik ve sosyolojik dinamikleri birleştiren bütüncül bir model önermiştir. Bu modele göre, sakatlanan sporcunun yaşadığı bilişsel değerlendirme süreçleri—“Ne kadar zamanda iyileşirim?”, “Takımda yerimi kaybeder miyim?” gibi sorular—onun duygusal yanıtlarını (kaygı, öfke, üzüntü vb.) belirler ve bu da sakatlıkla baş etme davranışlarına yansır. Takımın kültürü, sporcunun yakın çevresinin bakış açısı ve antrenörün tutumu gibi sosyolojik boyutlar da bu bilişsel ve duygusal süreci şekillendirir. Dolayısıyla, takım dinamikleri ve kulüp içi atmosfer, sporcunun “yaralanma kaygısı” düzeyini azaltabilecek veya artırabilecek sosyal çerçeveyi oluşturur.

Quinn ve Fallon (1999) tarafından yapılan araştırma da yaralanma sürecindeki psikolojik tepkilerin zamanla değişebildiğini öne sürmektedir. İlk sakatlık anından tam iyileşmeye kadar uzanan süreçte, sporcunun motivasyon ve kaygı düzeyi dalgalanma gösterebilir. Başlangıçta hissedilen korku ve stres, rehabilitasyon ilerledikçe yerini özgüven artışına bırakabilir. Ancak bu döngüde başarısız veya geciken iyileşme, kaygıyı yeniden yükseltebilir ve sporcunun motivasyonunu zayıflatabilir. Demek ki, sakatlık ve kaygı süreci statik değil, dinamik bir yol izler ve her aşamada farklı psikososyal ihtiyaçların dikkate alınması gerekebilir.

Stres, motivasyon, sosyal destek ve takım dinamikleri, yaralanma kaygısının şekillenmesinde mühim rol oynamaktadır. Öz-yeterlik inancı ve etkili baş etme becerileri, sporcunun sakatlık korkusuyla daha sağlıklı başa çıkmasını sağlayabilir. Aşırı stres birikimi, yetersiz sosyal destek veya düşük motivasyon gibi psikososyal engeller, sakatlık kaygısını pekiştirerek hem sporcunun performansını hem de iyileşme sürecini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle, sakatlık önleme ve rehabilitasyon programları yalnızca fiziksel tedavi yöntemlerine değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal faktörlere de bütüncül bir yaklaşım getirmelidir.

2.5. Literatürdeki Bulgular ve Çalışmanın Katkısı

Mevcut araştırmalara bakıldığında, futbolda sakatlanma ve kaygı konusunun oldukça geniş bir literatüre sahip olduğu, ancak spesifik alt gruplar ve bağlamlarda sınırlı çalışmalar bulunduğu göze çarpmaktadır. Özellikle profesyonel liglerdeki, uluslararası turnuvalardaki veya genç yetenek yetiştiren akademi sistemlerindeki sakatlık riskleri ve psikolojik etkenler üzerine geniş birikim olsa da, Bölgesel Amatör Lig (BAL) düzeyindeki futbolcularda benzer bir derinlikte inceleme nispeten daha azdır. Bunun

nedeni, amatör ve yarı profesyonel liglerin sürekli değişen koşulları ile sınırlı finansal ve tıbbi imkânlarla sahip olması, bu liglere odaklanan araştırmaların da çoğunlukla dar kapsamlı kalması olabilir.

Ayrıca mevkilere göre sakatlık ve kaygı ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda, stoper veya kaleci gibi pozisyonların daha yüksek riskte olduğunu gösteren bazı bulgular yer alsa da, mevcut sonuçlar her zaman tutarlı değildir. Örneğin, bazı araştırmalar kanat beklerin hız ve dayanıklılık gerektiren yapıları dolayısıyla daha sık kas sakatlığı yaşadıklarını öne sürerken, başka çalışmalarda farklı bulgular elde edildiği görülmüştür. Benzer bir durumu, kaygının mevkisel dağılımı açısından da gözlemek mümkündür. Araştırmacılardan kimi, kalecilerin “hatalarının telafisi olmayan tek mevki” olması nedeniyle kaygı düzeylerinin yüksek olduğunu iddia ederken, kimi çalışmalar da mevki farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar vermediğini rapor etmiştir. Bu çelişkili veya yetersiz bulgular, literatürde “mekvisel faktörler” üzerine daha spesifik ve kontrollü araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Bunun ötesinde, BAL düzeyiyle ilgili literatürün kısıtlılığı da önemli bir boşluğa işaret eder. Profesyonel liglerin aksine BAL oyuncularını, yarı amatör veya amatör statüde oldukları için farklı sosyoekonomik koşullara ve antrenman programlarına sahiptir. Dolayısıyla sakatlanma dinamikleri ve kaygı düzeyleri, profesyonel kulüplerdeki “tam zamanlı futbolcular”inkinden farklı şekillenebilir. Aşırı stres, maddi olanak yetersizliği, lisanslı spor hekimi veya rehabilitasyon ekibine erişememe gibi durumlar bu ligdeki oyuncularında sakatlık korkusunu pekiştirebilir. Literatürdeyse bu profilin derinlikli biçimde incelendiği çalışmalar sınırlıdır. Mevcut araştırmalarda da sıklıkla tek bir il ya da kulüp seçildiğinden, sonuçların genellenebilirliği düşük kalabilmektedir.

Bu çalışma, tam da bu noktada literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Bölgesel Amatör Lig çerçevesinde, farklı illerden gelen futbolcuların mevkilerine göre sakatlanma ve kaygı düzeylerini ayrıntılı biçimde analiz ederek, hem pozisyon bazlı istatistiklere hem de psikososyal etkenlere ışık tutmayı amaçlamaktadır. Bu şekilde, mevcut teorik çerçevenin BAL ölçeğinde doğrulanması ya da zenginleştirilmesi beklenmektedir. Elde edilecek bulgular, yalnızca akademik anlamda bir katkı sunmakla kalmayıp; antrenörlerin, spor hekimlerinin ve kulüp yöneticilerinin sakatlık önleyici programlar geliştirmelerine, rehabilitasyon planlamalarını mevkisel risk faktörlerini gözetenek yapmalarına ve futbolcuların sakatlık kaygılarını yönetmek adına spesifik stratejiler izlemelerine yardımcı olabilir. Dahası, amatör ve profesyonel ligler

arasındaki geçiş sürecini daha iyi anlamak adına, BAL oyuncularının deneyimleri ve gereksinimleri bu araştırma ile daha net bir biçimde ortaya konacaktır. Dolayısıyla, alışma sonunda elde edilecek verilerin mevcut literatüre yeni bir boyut kazandırarak, “mevkilere göre sakatlık ve kaygı” konusundaki çok boyutlu tartişmalara önemli katkılar sunması hedeflenmektedir.



3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada, futbolcuların yaralanma kaygısı düzeylerini farklı mevkilerde (kaleci, defans, orta saha, forvet vb.) oynamaları çerçevesinde karşılaştırmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda nicel bir desen olan “tarama (survey) modeli” benimsenmiştir. Tarama modeli, belirli bir evrenden seçilmiş örneklem üzerinde mevcut durumu betimleme ve değişkenler arasındaki olası ilişkileri veya farklılıkları istatistiksel olarak test etme imkânı sunar (Gürbüz & Şahin, 2014)

Bu modelde, veri toplama aracı olarak çevrim içi (online) anket formu hazırlanmış; katılımcılar gönüllülük esasına göre formları doldurmuştur. Bu yaklaşım, Bölgesel Amatör Lig gibi coğrafi olarak farklı illerdeki kulüpleri kapsayan bir yapı içerisinde yaygın ve hızlı veri toplama mümkün kılar. Böylelikle saha çalışmalarının lojistik zorlukları en aza indirilirken, katılımcı gizliliği ve mahremiyetine de büyük ölçüde özen gösterilmiştir. Veri toplama süreci, 04 Mart 2024 - 08 Nisan 2024 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Seçilen model aynı zamanda betimsel bir çerçeve sunar: Mevcut araştırmada, bağımlı değişken “Yaralanma Kaygısı Düzeyi (ölçeğin toplam puanı)” olarak belirlenmiştir. Bağımsız değişken ise “oyuncunun mevkii” (kaleci, defans, orta saha, forvet) şeklinde kategorik bir değişkendir. Buna ek olarak, sakatlık geçmişine sahip olma, antrenman sıklığı, gelir durumu gibi bazı kontrol veya ek değişkenler de analizde dikkate alınmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 sezonunda Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde Bölgesel Amatör Lig (BAL) 1. Grup’ta mücadele eden futbolcular oluşturur. Bu araştırmada ise gönüllü katılım esasına dayanılarak en az 100 futbolcuya ulaşma hedefi belirlenmiştir.

Veri toplama süreci sonucunda 103 çevrim içi anket toplanmıştır. Ancak, 3 katılımcının anketinde ciddi veri eksiklikleri bulunduğu için bu formlar elenmiştir. Kalan 100 formdan 2’sinin katılımcıları kadın futbolcular olduğu için bu çalışma için dışarıda bırakılmış, dolayısıyla analizde 98 katılımcı yer almıştır. Böylece araştırmanın örneklem

büyüklüğü 98 erkek futbolcu şeklinde kesinleşmiştir. Söz konusu katılımcılar farklı mevkilerde (kaleci, defans, orta saha, forvet vb.) forma giyen, aktif BAL oyuncularındır.

Dâhil Etme Kriterleri:

1. 2023-2024 sezonunda BAL 1. Grup'ta faal lisansa sahip olmak.
2. Çevrim içi anket formunu gönüllü olarak doldurmak.

Hariç Tutma Kriterleri:

1. Araştırmaya katılmaya gönüllü olmayan ya da anketi eksik/hatalı dolduranlar (3 form bu nedenle elenmiştir).
2. Kadın futbolcu katılımcılar (toplam 2 form elenmiştir).
3. Anketin temel değişkenleri hakkında (mevki, kaygı ölçeği maddeleri) geçerli veri sunmayanlar.

Katılımcılara, çalışmanın amacı, süresi ve gönüllülük esasına dair bilgiler içeren çevrim içi bilgilendirme metni sunulmuştur. Katılımcılar, onam formunu okuyarak “kabul ediyorum” ifadesiyle anketi doldurmaya başlamışlardır. Bu süreçte, kimlik bilgileri talep edilmemiş, verilerin anonim kalacağı belirtilmiştir. Araştırma, Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu onayıyla yürütülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada kullanılan veri toplama araçları, “Kişisel Bilgi Formu” ve “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ)” olmak üzere iki bölümden oluşan bir çevrim içi anket şeklindedir. Anket Google Forms üzerinden hazırlanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından oluşturulmuş olup, katılımcıların demografik ve sportif özelliklerine ilişkin sorular içerir. Yaş, boy, kilo, haftalık antrenman sayısı, günlük antrenman süresi, maddi gelir durumu, beslenme alışkanlığı (dikkat ediyor/etmiyor), sakatlık geçmişi (evet/hayır) gibi unsurlar bu form aracılığıyla kaydedilmektedir. Ayrıca, oyuncunun “Mevki” bilgisi (ör. kaleci, defans, orta saha, forvet) de formda yer alır. Bu veriler, analizde kontrol veya bağımsız değişken olarak kullanılabilir.

3.3.2. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

“Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ)” ilk olarak Rex ve Metzler (2016) tarafından geliştirilmiş, daha sonra Caz, Kayhan ve Bardakçı (2019) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik çalışması tamamlanmıştır. Ölçek 19 maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert tipi (1=“Kesinlikle Katılmıyorum” ile 5=“Kesinlikle Katılıyorum” arasında) puanlama yapmaktadır.

Ölçeğin orijinalinde 6 alt boyut (Acı Çekme Kaygısı, Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı, Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı, Yeniden Yaralanma Kaygısı, Yeteneğini Kaybetme Kaygısı, Zayıf Algılanma Kaygısı) bulunmakla birlikte bu çalışmada **ölçeğin toplam puanı** esas alınacaktır. Yani alt boyut düzeyinde farklılıkların analizinden çok, genel sakatlanma kaygısı skorunun hangi düzeyde seyrettiği ve bu skorun mevkiler arasında farklılık gösterip göstermediği odak noktasıdır.

Ölçeğin toplam puanı 19 ile 95 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar “yaralanma kaygısının yüksek düzeyde” olduğunu ifade eder. Caz vd. (2019) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında, SYKÖ’nün Cronbach α iç tutarlılık değeri ve yapı geçerliği gibi göstergelerinin uygun olduğu belirlenmiştir. Bu da ölçeği Türkiye’deki sporcularda yaralanma kaygısını ölçmek için yeterli bir ölçme aracı hâline getirmiştir.

Yaralanma kaygısı, sporcuların antrenman veya maç performanslarında ve rehabilitasyon süreçlerinde oldukça belirleyici bir faktör olabilir. SYKÖ, bu kaygının derecesini ölçerek, gerek antrenörlerin gerekse spor psikologlarının sporcuyu desteklemek adına müdahale alanlarını saptamasına yardımcı olmaktadır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın veri toplama süreci, 2023-2024 sezonu kapsamında gerçekleşmiştir. BAL 1. Grup’ta yer alan takımların teknik ekip ve yöneticileriyle önceden iletişime geçilmiş, araştırmanın amacı ve yöntemine dair bilgilendirme yapılmıştır. İlgili kulüpler, gönüllü katılımcıların anketi doldurabilmesi için Google Forms bağlantısını futbolcularla paylaşmıştır. Bu aşamada yüz yüze görüşme veya basılı anket dağıtımını tercih edilmemiş; coğrafi dağınıklık ve zaman tasarrufu gibi gerekçelerle çevrim içi yöntem kullanılmıştır.

Anket bağlantısına tıklayan futbolcular, önce araştırmanın amacına dair kısa bir metin ve Gönüllü Onam Formu’nun özetini okuyarak “Katılıyorum” ibaresine tıklamak suretiyle anketi doldurmaya başlamıştır. Bu işlemin ardından Kişisel Bilgi Formu

soruları, sonrasında ise SYKÖ maddeleri gelmiştir. Katılımcılar anketi tamamladıklarında veriler otomatik olarak Google Form üzerinde saklanmıştır.

Yaklaşık 3 haftalık veri toplama periyodu sonucunda 103 anket yanıtı elde edilmiştir. Verilerin taranması esnasında, 3 formda cevaplanmamış belirleyici sorular (mevki veya SYKÖ maddelerindeki eksikler) olduğundan bu formlar çalışma dışı bırakılmıştır. Geriye 100 geçerli form kalmıştır. Daha sonra, bu 100 formun 2'si kadın futbolculardan geldiği, araştırmanın odağı erkek futbolcular olduğu için ilgili iki form da dışarıda bırakılmıştır. Sonuç olarak, 98 erkek futbolcudan elde edilen veriler analize tabi tutulmuştur.

Katılımcılara verilerin anonim kalacağı, herhangi bir kişisel bilgi talep edilmediği ve elde edilen sonuçların bilimsel amaçlarla kullanılacağı açıkça bildirilmiştir. Dileyen katılımcı anketi doldurmayarak araştırmadan çekilme hakkına sahiptir. Herhangi bir zorlama veya telkin söz konusu olmamıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizi, SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Aşağıdaki aşamalar izlenmiştir:

1. Verilerin Düzenlenmesi ve Kodlama:

Google Forms'tan indirilen veriler Excel dosyasına aktarılmış, ardından SPSS'e giriş yapılmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan "yaş", "boy", "kilo" gibi sürekli değişkenler numeric formatta, "beslenmeye dikkat ediyor musunuz?" gibi sorular ise kategorik olarak kodlanmıştır. Mevki değişkeni, "kaleci, defans, orta saha, forvet" kategorilerinden oluşmuştur. SYKÖ'nün her bir maddesi 1 ila 5 arasında numeric biçimde kodlanmış ve buradan toplam puan hesaplanmıştır.

2. Betimsel İstatistikler:

Analizin ilk adımında, katılımcıların yaş ortalaması, spor yapma yılı, antrenman sıklığı, mevkilere göre dağılım, sakatlık geçmişi (evet/hayır) gibi betimsel veriler frekans ve yüzde olarak sunulmuştur. SYKÖ toplam puanında minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır.

3. Varyans Analizi (ANOVA):

Çalışmanın ana hedefi, "mevkilere göre SYKÖ toplam puanı arasında anlamlı fark var mı?" sorusunu yanıtlamaktır. Dolayısıyla, dört kategorili bir bağımsız değişken

(kaleci, defans, orta saha, forvet) söz konusudur. SYKÖ toplam puanı ise bağımlı değişkendir. Grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı tek yönlü ANOVA ile test edilecektir. Ayrıca, hangi mevki çiftleri arasında farklılık bulunduğunu belirlemek üzere post-hoc (Tukey, Bonferroni vb.) testler uygulanacaktır.

4. Raporlama ve Yorumlama:

Analiz bulguları, çizelge ve grafiklerle desteklenerek sunulacaktır. Betimsel istatistiklerin ardından ANOVA bulguları verilecek, p değeri, F değeri, gruplar arası ortalama farklar gibi bilgilere yer verilecektir. Sonuçların pratik veya klinik önemi üzerinde durulacak; BAL futbolcularında sakatlık kaygısının mevkisel değişimini yorumlayan açıklamalar yapılacaktır.

Her ne kadar “Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği” alt boyutlar (örneğin, Acı Çekme Kaygısı, Yeteneğini Kaybetme Kaygısı vb.) şeklinde detaylı bilgi verebilse de, bu çalışmada analiz SYKÖ’nün toplam puanı üzerinden yürütülecektir. Bu tercihin temel nedeni, araştırmanın amacının genel bir “yaralanma kaygısı düzeyi” ölçümü yaparak mevki farklarına odaklanmasıdır. Alt boyut düzeyinde analiz, ayrıntıları artırabilir ancak çalışmanın kapsamını fazla genişletebileceğinden bu araştırma tasarımında kullanılmamıştır.

Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak belirlenmiştir. Farklı mevkilerdeki sporcuların SYKÖ toplam puanlarındaki ortalama farklar bu düzeyi aşan bir p-değerine sahip ise “anlamlı” olarak kabul edilecektir. Yine de sadece p-değerinin yeterli olmadığını bilincinde olarak, her gruba ait ortalama ve standart sapma değerleri, de değerlendirilerek sonuçların güçlülüğü irdelenecektir.

4. BULGULAR

Çizelge 4. 1. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve Alt Boyutlarına ilişkin, Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

| Değişkenler | AO | ss | Skewness | Kurtosis |
|---|-------|-------|----------|----------|
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | 7,65 | 2,77 | ,203 | -,522 |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 5,91 | 2,87 | ,856 | ,364 |
| Acı Çekme Kaygısı | 10,37 | 2,41 | -,875 | ,197 |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 8,81 | 3,20 | -,102 | -,946 |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 7,02 | 3,37 | ,355 | -1,036 |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 13,49 | 3,42 | -,702 | ,208 |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam Puan | 53,30 | 10,58 | ,211 | -,080 |

Çizelge 1’de Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği ve alt boyutlarına ilişkin betimleyici istatistikler verilmiştir. Buna göre, futbolcuların en yüksek kaygı ortalaması "Yeniden Yaralanma Kaygısı" ($13,49 \pm 3,42$) boyutunda, en düşük kaygı ortalaması ise "Zayıf Algılanma Kaygısı" ($5,91 \pm 2,87$) boyutunda görülmektedir. Ölçek toplam puan ortalaması $53,30 \pm 10,58$ olarak belirlenmiştir.

Çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) değerleri incelendiğinde, dağılımın genel olarak normal kabul edilebilecek aralıklarda olduğu görülmektedir. "Acı Çekme Kaygısı" (-,875) ve "Yeniden Yaralanma Kaygısı" (-,702) sola çarpık bir dağılım gösterirken, "Zayıf Algılanma Kaygısı" (,856) sağa çarpık bir dağılım göstermektedir. Basıklık değerleri ise genel olarak normal dağılıma yakın olmakla birlikte, bazı alt boyutlarda daha düz veya sivri dağılımlar gözlemlenmiştir.

Çizelge 4. 2. Sporcuların Demografik Bilgileri

| | | Frekans | Yüzde (%) |
|---|-----------------|----------------|------------------|
| Yaş | 16-20 yaş | 36 | 36,7 |
| | 21-25 yaş | 25 | 25,5 |
| | 26-30 yaş | 37 | 37,8 |
| Boy | 170-180 cm | 64 | 65,3 |
| | 181-190 cm | 34 | 34,7 |
| Vücut Ağırlığı | 60-70 kg | 45 | 45,9 |
| | 71-80 kg | 40 | 40,8 |
| | 81-90 kg | 13 | 13,3 |
| Spor Yılı | 1-4 yıl | 26 | 26,5 |
| | 5-8 yıl | 22 | 22,4 |
| | 9-12 yıl | 30 | 30,6 |
| | 13 yıl ve üzeri | 20 | 20,4 |
| Mevki | Kaleci | 15 | 15,3 |
| | Defans | 29 | 29,6 |
| | Orta Saha | 34 | 34,7 |
| | Hücum | 20 | 20,4 |
| Daha Önce Spor Sakatlığı Yaşadınız mı? | Evet | 66 | 67,3 |
| | Hayır | 32 | 32,7 |
| Haftalık Antrenman Günü | 1-3 gün | 40 | 40,8 |
| | 4-6 gün | 58 | 59,2 |
| Günlük Antrenman Süresi | 1-60 dk | 24 | 24,5 |
| | 61-90 dk | 36 | 36,7 |
| | 91 dk ve üzeri | 38 | 38,8 |
| Maddi Gelir Durumu | Düşük | 22 | 22,4 |
| | Orta | 55 | 56,1 |
| | İyi | 21 | 21,4 |
| Günlük Beslenmenize Dikkat Eder misiniz? | Evet | 60 | 61,2 |
| | Hayır | 38 | 38,8 |

Çizelge 2 incelendiğinde sporcuların, 37,8'inin 26-30 yaş, %36,7'sinin 16-20 yaş, %25,5'inin 21-25 yaş aralığında olduğu, %65,3'ünün 170-180 cm, %34,7'sinin 181-190 cm boy uzunluğunda olduğu, %45,9'unun 60-70 kg, %40,8'inin 71-80 kg, %13,3'ünün 81-90 kg vücut ağırlığına sahip olduğu, %30,6'sının 9-12 yıl, %26,5'inin 1-4 yıl, %22,4'ünün 5-8 yıl ve %20,4'ünün 13 yıl ve üzeri spor yılına sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların %34,7'sinin orta saha, %29,6'sının defans, %20,4'ünün hücum, %15,3'ünün kaleci mevkiinde oynadığı, %67,3'ünün daha önce spor sakatlığı yaşadığı, %40,8'inin haftada 1-3 gün, %59,2'sinin ise haftada 4-6 gün antrenman

yaptıkları, %38,8'inin 91 dakika ve üzeri, %36,7'sinin 61-90 dakika, %24,5'inin ise 1-6 dakika günlük antrenman yaptıkları belirlenmiştir. Katılımcıların %56,1'inin orta, %22,4'ünün düşük, %21,4'ünün iyi düzeyde gelir durumuna sahip olduğu, %61,2'sinin günlük beslenme durumlarına dikkat ettikleri belirlenmiştir.



Çizelge 4. 3. Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Madde Ortalamaları

| | X | ss |
|---|-------|-------|
| Yaralandığımda Spor Yeteneğimi Kaybederim. | 2,58 | 1,17 |
| Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim. | 2,86 | 1,21 |
| Yaralandığımda özsaygımı kaybederim. | 2,26 | 1,08 |
| Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür. | 1,76 | 0,90 |
| Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür. | 2,02 | 1,08 |
| Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür. | 2,36 | 1,35 |
| Yaralandığım zaman çok acı çekerim. | 3,38 | 0,93 |
| Yaralandığımda çok canım yanar. | 3,46 | 0,91 |
| Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım. | 3,44 | 0,92 |
| Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım. | 2,95 | 1,16 |
| Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım. | 2,96 | 1,13 |
| Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım. | 2,91 | 1,17 |
| Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır. | 2,29 | 1,14 |
| Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser. | 2,42 | 1,24 |
| Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser. | 2,44 | 1,19 |
| Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim. | 3,03 | 1,12 |
| Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim. | 3,63 | 1,11 |
| Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm. | 3,58 | 1,12 |
| Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim. | 3,11 | 1,16 |
| Yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyut | 7,69 | 2,77 |
| Zayıf algılanma kaygısı alt boyut | 6,13 | 2,87 |
| Acı çekme kaygısı alt boyut | 10,27 | 2,41 |
| Hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyut | 8,81 | 3,20 |
| Sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyut | 7,14 | 3,37 |
| Yeniden yaralanma kaygısı alt boyut | 13,35 | 3,42 |
| Spor yaralanması kaygı ölçeği toplam | 52,41 | 10,58 |

Çizelge 3 incelendiğinde araştırma grubunun “Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim” ifadesinin $3,63 \pm 1,11$ madde ortalamasına sahip olduğu, “Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm” ifadesinin $3,58 \pm 1,12$ madde ortalamasına sahip olduğu ve sporcuların genel olarak katıldıkları görülmüştür. Araştırma grubunun “Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür” ifadesinin $1,76 \pm 0,90$ madde ortalamasına sahip olduğu, “Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür” ifadesinin $2,02 \pm 1,08$ madde ortalamasına sahip oldukları ve sporcuların genel olarak düşük düzeyde katıldıkları görülmüştür. Ayrıca araştırma grubunun yeteneğini kaybetme kaygısı alt boyut $7,69 \pm 1,16$ puan ortalamasına, zayıf algılanma kaygısı alt boyut $6,13 \pm 2,87$ puan ortalamasına, acı çekme

kaygısı alt boyutu $10,27 \pm 2,41$ puan ortalamasına, hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt boyutu $8,81 \pm 3,20$ sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyutu $7,14 \pm 3,37$, yeniden yaralanma kaygısı alt boyutu $13,35 \pm 3,42$ ve spor yaralanması kaygı ölçeği toplamın $50,91 \pm 9,04$ puan ortalamasında olduğu belirlenmiştir.



Çizelge 4. 4. Sporcuların Boy Değişkenine Göre t Testi Analizleri

| | | Boy | | t | p |
|---|------------|-----------|-------|---------------|-------------|
| | | \bar{X} | ss | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | 170-180 cm | 7,50 | 2,53 | -,950 | 0,34 |
| | 181-190 cm | 8,05 | 3,17 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 170-180 cm | 6,07 | 2,84 | -,256 | 0,79 |
| | 181-190 cm | 6,23 | 2,96 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 170-180 cm | 10,04 | 2,14 | -1,288 | 0,20 |
| | 181-190 cm | 10,70 | 2,85 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 170-180 cm | 8,84 | 2,99 | ,115 | 0,90 |
| | 181-190 cm | 8,76 | 3,61 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 170-180 cm | 7,21 | 3,41 | ,304 | 0,76 |
| | 181-190 cm | 7,00 | 3,35 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 170-180 cm | 13,17 | 3,35 | -,733 | 0,46 |
| | 181-190 cm | 13,70 | 3,58 | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam | 170-180 cm | 52,85 | 9,19 | -,716 | 0,47 |
| | 181-190 cm | 54,47 | 12,87 | | |

*p<0,05

Çizelge4 değerlendirildiğinde sporcuların boy değişkeni ile spor yaralanması kaygı ölçeği toplam ve ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Çizelge 4. 5. Sporcuların Daha Önce Spor Sakatlığı Yaşadınız mı? Değişkenine Göre t Testi Analizleri

| | | Daha Önce Spor Sakatlığı Yaşadınız mı? | | t | p |
|---|-------|--|-------|--------------|--------------|
| | | \bar{X} | ss | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | Evet | 7,87 | 2,78 | ,948 | 0,34 |
| | Hayır | 7,31 | 2,74 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | Evet | 5,89 | 2,64 | 1,183 | 0,24 |
| | Hayır | 6,62 | 3,28 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | Evet | 10,59 | 2,40 | 1,878 | 0,06 |
| | Hayır | 9,62 | 2,35 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | Evet | 8,87 | 2,96 | ,275 | 0,78 |
| | Hayır | 8,68 | 3,71 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | Evet | 7,62 | 3,34 | 2,045 | 0,04* |
| | Hayır | 6,15 | 3,29 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | Evet | 13,60 | 3,58 | 1,034 | 0,30 |
| | Hayır | 12,84 | 3,05 | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam | Evet | 54,46 | 10,47 | 1,420 | 0,15 |
| | Hayır | 51,25 | 10,62 | | |

*p<0,05

Çizelge5 incelendiğinde sporcuların daha önce spor sakatlığı yaşama durumu ile spor yaralanması kaygı ölçeği alt boyutlarından sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken (p<0,05), spor yaralanması kaygı ölçeği toplam, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir(p>0,05). Ayrıca daha önce spor sakatlığı yaşayan sporcuların sakatlık yaşamayan sporculara göre spor yaralanma kaygısı ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 4. 6. Sporcuların Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz? Değişkenine Göre t Testi Analizleri

| | | Haftada Kaç Gün Antrenman Yapıyorsunuz? | | t | p |
|---|---------|---|-------|--------------|-------------|
| | | \bar{X} | ss | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | 1-3 gün | 8,17 | 2,95 | 1,435 | 0,15 |
| | 4-6 gün | 7,36 | 2,61 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 1-3 gün | 6,52 | 2,96 | 1,124 | 0,26 |
| | 4-6 gün | 5,86 | 2,80 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 1-3 gün | 10,55 | 2,29 | ,932 | 0,35 |
| | 4-6 gün | 10,08 | 2,50 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 1-3 gün | 9,10 | 3,38 | ,725 | 0,47 |
| | 4-6 gün | 8,62 | 3,09 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 1-3 gün | 7,35 | 3,74 | ,502 | 0,61 |
| | 4-6 gün | 7,00 | 3,12 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 1-3 gün | 13,07 | 3,91 | -,676 | 0,50 |
| | 4-6 gün | 13,55 | 3,06 | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam | 1-3 gün | 54,77 | 11,13 | 1,055 | 0,29 |
| | 4-6 gün | 52,48 | 10,17 | | |

*p<0,05

Çizelge6 değerlendirildiğinde sporcuların boy değişkeni ile spor yaralanması kaygı ölçeği toplam ve ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05). Araştırma grubunda haftada 4-6 gün antrenman yapan sporcuların haftada 1-3 gün antrenman yapan sporculara göre spor yaralanma kaygısı ölçeği puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Çizelge 4. 7. Sporcuların Günlük Beslenmenize Dikkat Eder misiniz? Değişkenine Göre t Testi Analizleri

| | | Günlük Beslenmenize Dikkat Eder misiniz? | | t | p |
|--------------------------------------|-------|--|-------|---------------|--------------|
| | | \bar{X} | ss | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | Evet | 7,23 | 2,67 | -2,104 | 0,03 |
| | Hayır | 8,42 | 2,80 | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | Evet | 5,53 | 2,63 | -2,675 | 0,00* |
| | Hayır | 7,07 | 3,00 | | |
| Acı Çekme Kaygısı | Evet | 10,06 | 2,48 | -1,075 | 0,28 |
| | Hayır | 10,60 | 2,29 | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | Evet | 8,46 | 3,42 | -1,361 | 0,17 |
| | Hayır | 9,36 | 2,79 | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | Evet | 6,85 | 3,45 | -1,079 | 0,28 |
| | Hayır | 7,60 | 3,24 | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | Evet | 13,00 | 3,23 | -1,303 | 0,19 |
| | Hayır | 13,92 | 3,67 | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplam | Evet | 51,15 | 10,83 | -2,756 | 0,00* |
| | Hayır | 57,00 | 9,21 | | |

*p<0,05

Çizelge7 değerlendirildiğinde sporcuların günlük beslenmeye dikkat etme durumu ile spor yaralanması kaygı ölçeği ile ölçek alt boyutlarından zayıf algılanma kaygısı alt boyut puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken (p<0,05), acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (p>0,05).

Çizelge 4. 8. Sporcuların Yaş Değişkenine Göre Varyans Analizleri

| | | Yaş | | F | Sig | Fark |
|--|---------------|-----------|-------|-------|-------|----------|
| | | \bar{X} | Ss | | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | 16-20 yaş (1) | 7,66 | 2,67 | ,063 | ,939 | - |
| | 21-25 yaş (2) | 7,56 | 2,78 | | | |
| | 26-30 yaş (3) | 7,81 | 2,92 | | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 16-20 yaş (1) | 7,44 | 3,41 | 6,613 | 0,00* | 1>2, 1>3 |
| | 21-25 yaş (2) | 5,36 | 2,64 | | | |
| | 26-30 yaş (3) | 5,37 | 1,87 | | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 16-20 yaş (1) | 9,86 | 2,07 | 1,318 | ,273 | - |
| | 21-25 yaş (2) | 10,88 | 2,26 | | | |
| | 26-30 yaş (3) | 10,27 | 2,78 | | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 16-20 yaş (1) | 9,55 | 2,88 | 1,564 | ,215 | - |
| | 21-25 yaş (2) | 8,52 | 3,30 | | | |
| | 26-30 yaş (3) | 8,29 | 3,39 | | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 16-20 yaş (1) | 6,75 | 3,26 | 3,627 | 0,03* | 3>2 |
| | 21-25 yaş (2) | 6,08 | 2,82 | | | |
| | 26-30 yaş (3) | 8,24 | 3,59 | | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 16-20 yaş (1) | 12,47 | 3,92 | 2,122 | ,125 | - |
| | 21-25 yaş (2) | 13,56 | 2,94 | | | |
| | 26-30 yaş (3) | 14,08 | 3,07 | | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplamı | 16-20 yaş (1) | 53,75 | 10,33 | ,323 | ,725 | - |
| | 21-25 yaş (2) | 51,96 | 10,07 | | | |
| | 26-30 yaş (3) | 54,08 | 11,31 | | | |

*p<0,05

Çizelge 8 değerlendirildiğinde sporcuların yaş değişkeni ile spor yaralanması kaygı ölçeği ölçek alt boyutlarından zayıf algılanma kaygısı ile sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken ($p<0,05$), spor yaralanması kaygı ölçeği toplam, yeteneğini kaybetme kaygısı, acı çekme kaygısı ve hayal kırıklığına uğratma kaygısı, ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Araştırma grubunun spor yaralanma kaygısı ölçeği alt boyutu zayıf algılanma kaygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir [$t=6,613$, $p<0.05$]. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre 16-20 yaş aralığındaki sporcuların puan ortalamalarıyla ($\bar{X} =7,44$), 26-30 yaş ($\bar{X} =5,37$), 21-25 yaş ($\bar{X} =5,36$) aralığındaki sporcuların puan ortalamaları arasında 16-20 yaş aralığındaki sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırma grubunun spor yaralanma kaygısı ölçeği alt boyutu sosyal desteği kaybetme kaygısı ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir [$t=3,627$, $p<0.05$]. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre 26-30 yaş aralığındaki sporcuların puan ortalamalarıyla ($\bar{X} =8,24$), 16-20 yaş ($\bar{X} =6,75$), 21-25 yaş ($\bar{X} =6,08$) aralığındaki sporcuların puan ortalamaları arasında 26-30 yaş aralığındaki sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 4. 9. Sporcuların Vücut Ağırlığı Değişkenine Göre Varyans Analizleri

| | | Vücut Ağırlığı | | F | Sig | Fark |
|---------------------------------------|--------------|----------------|-------|-------|-------|----------|
| | | \bar{X} | Ss | | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | 60-70 kg (1) | 7,46 | 2,24 | ,358 | 0,70 | - |
| | 71-80 kg (2) | 7,97 | 3,01 | | | |
| | 81-90 kg (3) | 7,61 | 3,68 | | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 60-70 kg (1) | 6,64 | 3,04 | 1,434 | 0,24 | - |
| | 71-80 kg (2) | 5,80 | 2,74 | | | |
| | 81-90 kg (3) | 5,38 | 2,50 | | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 60-70 kg (1) | 10,37 | 1,94 | ,075 | 0,92 | - |
| | 71-80 kg (2) | 10,20 | 2,91 | | | |
| | 81-90 kg (3) | 10,15 | 2,37 | | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 60-70 kg (1) | 8,97 | 3,22 | ,120 | 0,88 | - |
| | 71-80 kg (2) | 8,72 | 3,36 | | | |
| | 81-90 kg (3) | 8,53 | 2,84 | | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 60-70 kg (1) | 6,51 | 3,34 | 4,775 | 0,01* | 2>1, 2>3 |
| | 71-80 kg (2) | 8,32 | 3,31 | | | |
| | 81-90 kg (3) | 5,69 | 2,68 | | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 60-70 kg (1) | 12,71 | 3,70 | 1,532 | 0,22 | - |
| | 71-80 kg (2) | 13,97 | 3,14 | | | |
| | 81-90 kg (3) | 13,69 | 3,06 | | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplamı | 60-70 kg (1) | 52,68 | 9,00 | ,870 | 0,42 | - |
| | 71-80 kg (2) | 55,00 | 12,32 | | | |
| | 81-90 kg (3) | 51,07 | 9,87 | | | |

*p<0,05

Çizelge9 incelendiğinde sporcuların vücut ağırlığı değişkeni ile spor yaralanması kaygı ölçeği ölçek alt boyutlarından sosyal desteği kaybetme kaygısı alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenirken (p<0,05), spor yaralanması

kaygı ölçeği toplam, yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı ve hayal kırıklığına uğratma kaygısı, ölçek alt boyutları puan ortalaması arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Araştırma grubunun spor yaralanma kaygısı ölçeği alt boyutu sosyal desteği kaybetme kaygısı ile vücut ağırlığı değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir [$t=4,775$, $p<0.05$]. Bu farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre 71-80 kg vücut ağırlığına sahip sporcuların puan ortalamalarıyla ($\bar{X} =8,32$), 60-70 kg ($\bar{X} =6,51$), 81-90 kg ($\bar{X} =5,69$) vücut ağırlığına sahip sporcuların puan ortalamaları arasında 71-80 kg vücut ağırlığına sahip sporcular lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.



Çizelge 4. 10. Sporcuların Spor Yılı Değişkenine Göre Varyans Analizleri

| | | Spor Yılı | | F | Sig | Fark |
|--|---------------------|-----------|------|-------|------|------|
| | | \bar{X} | Ss | | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | 1-4 yıl (1) | 7,80 | 2,77 | ,208 | 0,89 | - |
| | 5-8 yıl (2) | 7,45 | 2,38 | | | |
| | 9-12 yıl (3) | 7,53 | 2,48 | | | |
| | 13 yıl ve üzeri (4) | 8,05 | 3,61 | | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 1-4 yıl (1) | 6,92 | 3,47 | 2,253 | 0,08 | - |
| | 5-8 yıl (2) | 6,81 | 3,08 | | | |
| | 9-12 yıl (3) | 5,26 | 2,27 | | | |
| | 13 yıl ve üzeri (4) | 5,65 | 2,25 | | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 1-4 yıl (1) | 9,50 | 2,48 | 1,470 | 0,22 | - |
| | 5-8 yıl (2) | 10,27 | 2,39 | | | |
| | 9-12 yıl (3) | 10,53 | 2,14 | | | |
| | 13 yıl ve üzeri (4) | 10,90 | 2,65 | | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 1-4 yıl (1) | 9,07 | 3,38 | ,185 | 0,90 | - |
| | 5-8 yıl (2) | 8,95 | 3,28 | | | |
| | 9-12 yıl (3) | 8,46 | 2,87 | | | |
| | 13 yıl ve üzeri (4) | 8,85 | 3,55 | | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | 1-4 yıl (1) | 6,19 | 3,49 | ,967 | 0,41 | - |
| | 5-8 yıl (2) | 7,63 | 2,76 | | | |
| | 9-12 yıl (3) | 7,50 | 3,28 | | | |
| | 13 yıl ve üzeri (4) | 7,30 | 3,93 | | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 1-4 yıl (1) | 12,23 | 4,29 | 1,848 | 0,14 | - |
| | 5-8 yıl (2) | 13,18 | 2,93 | | | |
| | 9-12 yıl (3) | 13,70 | 2,56 | | | |
| | 13 yıl ve üzeri (4) | 14,50 | 3,56 | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------------|-------|-------|------|------|---|
| | 1-4 yıl (1) | 51,73 | 10,03 | | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplamı | 5-8 yıl (2) | 54,31 | 10,75 | ,481 | 0,69 | - |
| | 9-12 yıl (3) | 53,00 | 8,54 | | | |
| | 13 yıl ve üzeri (4) | 55,25 | 13,82 | | | |

*p<0,05

Çizelge10 değerlendirildiğinde araştırma grubunun spor yılı değişkeni ile spor yaralanması kaygı ölçeği toplam ve ölçek alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir (p>0,05).

Çizelge 4. 11. Sporcuların Mevki Değişkenine Göre Varyans Analizleri

| | | Mevki | | F | Sig | Fark |
|--|----------------------|-----------|------|-------|------|------|
| | | \bar{X} | Ss | | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | Kaleci (1) | 8,00 | 3,56 | | | |
| | Defans (2) | 8,17 | 2,15 | 1,211 | 0,31 | - |
| | Orta saha (3) | 6,97 | 2,72 | | | |
| | Hücum (4) | 8,00 | 2,93 | | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | Kaleci (1) | 5,66 | 2,74 | | | |
| | Defans (2) | 5,48 | 2,65 | 1,177 | 0,32 | - |
| | Orta saha (3) | 6,50 | 3,16 | | | |
| | Hücum (4) | 6,80 | 2,70 | | | |
| Acı Çekme Kaygısı | Kaleci (1) | 9,93 | 2,31 | | | |
| | Defans (2) | 10,89 | 1,91 | ,917 | 0,43 | - |
| | Orta saha (3) | 10,00 | 2,32 | | | |
| | Hücum (4) | 10,10 | 3,21 | | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | Kaleci (1) | 9,80 | 2,98 | | | |
| | Defans (2) | 9,03 | 2,87 | 1,124 | 0,34 | - |
| | Orta saha (3) | 8,08 | 3,25 | | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------|-------|-------|-------|------|---|
| | Hücum (4) | 9,00 | 3,69 | | | |
| | Kaleci (1) | 6,06 | 3,03 | | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | Defans (2) | 6,68 | 3,36 | 1,150 | 0,33 | - |
| | Orta saha (3) | 7,67 | 3,46 | | | |
| | Hücum (4) | 7,70 | 3,46 | | | |
| | Kaleci (1) | 11,73 | 4,54 | | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | Defans (2) | 13,58 | 2,74 | 1,513 | 0,21 | - |
| | Orta saha (3) | 13,44 | 3,56 | | | |
| | Hücum (4) | 14,10 | 2,93 | | | |
| | Kaleci (1) | 51,20 | 9,77 | | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplamı | Defans (2) | 53,86 | 8,21 | ,595 | 0,62 | - |
| | Orta saha (3) | 52,67 | 11,42 | | | |
| | Hücum (4) | 55,70 | 12,82 | | | |

*p<0,05

Çizelge11 incelendiğinde sporcuların oynadıkları mevki durumu ile spor yaralanması kaygı ölçeği toplam ve ölçek alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 4. 12. Sporcuların Günlük Antrenman Süresi Değişkenine Göre Varyans Analizleri

| | | Günlük Antrenman Süresi | | F | Sig | Fark |
|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-----------|----------|------------|-------------|
| | | \bar{X} | Ss | | | |
| | 1-60 dakika (1) | 8,45 | 3,32 | | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | 61-90 dakika (2) | 7,52 | 2,43 | 1,246 | 0,29 | - |
| | 91 dakika ve üzeri (3) | 7,36 | 2,67 | | | |
| | 1-60 dakika (1) | 5,25 | 2,17 | | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | 61-90 dakika (2) | 6,52 | 2,75 | 1,567 | 0,21 | - |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------|-------|-------|-------|------|---|
| | 91 dakika ve üzeri (3) | 6,31 | 3,29 | | | |
| | 1-60 dakika (1) | 10,29 | 2,69 | | | |
| Acı Çekme Kaygısı | 61-90 dakika (2) | 10,25 | 2,41 | ,003 | 0,99 | - |
| | 91 dakika ve üzeri (3) | 10,28 | 2,30 | | | |
| | 1-60 dakika (1) | 9,00 | 3,91 | | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | 61-90 dakika (2) | 8,72 | 2,89 | ,055 | 0,94 | - |
| | 91 dakika ve üzeri (3) | 8,78 | 3,08 | | | |
| | 1-60 dakika (1) | 6,12 | 3,45 | | | |
| Sosyal Destegi Kaybetme Kaygısı | 61-90 dakika (2) | 8,13 | 2,97 | 2,913 | 0,05 | - |
| | 91 dakika ve üzeri (3) | 6,84 | 3,52 | | | |
| | 1-60 dakika (1) | 12,29 | 4,16 | | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | 61-90 dakika (2) | 13,61 | 3,12 | 1,584 | 0,21 | - |
| | 91 dakika ve üzeri (3) | 13,78 | 3,11 | | | |
| | 1-60 dakika (1) | 51,41 | 11,52 | | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplamı | 61-90 dakika (2) | 54,77 | 10,57 | ,722 | 0,48 | - |
| | 91 dakika ve üzeri (3) | 53,39 | 10,03 | | | |

*p<0,05

Çizelge12 incelendiğinde sporcuların günlük antrenman süresi ile spor yaralanması kaygı ölçeği toplam ve ölçek alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Çizelge 4. 13. Sporcuların Maddi Gelir Durumu Değişkenine Göre Varyans Analizleri

| | | Maddi Gelir Durumu | | F | Sig | Fark |
|---------------------------------------|-----------|--------------------|-------|-------|------|------|
| | | \bar{X} | Ss | | | |
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | Düşük (1) | 7,36 | 2,49 | ,676 | 0,51 | - |
| | Orta (2) | 7,98 | 2,95 | | | |
| | İyi (3) | 7,28 | 2,55 | | | |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | Düşük (1) | 7,04 | 3,24 | 1,800 | 0,17 | - |
| | Orta (2) | 6,03 | 2,75 | | | |
| | İyi (3) | 5,42 | 2,65 | | | |
| Acı Çekme Kaygısı | Düşük (1) | 11,04 | 2,05 | 1,455 | 0,23 | - |
| | Orta (2) | 10,03 | 2,40 | | | |
| | İyi (3) | 10,09 | 2,73 | | | |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | Düşük (1) | 9,95 | 3,34 | 1,991 | 0,14 | - |
| | Orta (2) | 8,61 | 3,17 | | | |
| | İyi (3) | 8,14 | 2,98 | | | |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | Düşük (1) | 7,59 | 3,50 | ,375 | 0,68 | - |
| | Orta (2) | 6,89 | 3,46 | | | |
| | İyi (3) | 7,33 | 3,11 | | | |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | Düşük (1) | 14,09 | 3,32 | ,650 | 0,52 | - |
| | Orta (2) | 13,16 | 3,66 | | | |
| | İyi (3) | 13,09 | 2,87 | | | |
| Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği Toplamı | Düşük (1) | 57,09 | 11,21 | 1,864 | 0,16 | - |
| | Orta (2) | 52,72 | 10,31 | | | |
| | İyi (3) | 51,38 | 10,16 | | | |

*p<0,05

Çizelge13 incelendiğinde sporcuların gelir durumu ile spor yaralanması kaygı ölçeği toplam ve ölçek alt boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Bu bulgular, örneklemdaki futbolcuların yaralanma kaygısı açısından mevki bazında benzer seviyelerde olduğunu düşündürebilir. Kaleci grubunun nispeten düşük ortalamaya, hücum grubunun ise biraz daha yüksek bir ortalamaya sahip olması, pratikte kaygıda bazı trendler olsa da, çalışmanın örneklem boyutu ve varyans homojenliğinin sağladığı sonuç doğrultusunda, bu farklılık istatistiksel olarak teyit edilememiştir. Bu aşamada, mevkisel farkların ortaya çıkmayışının, BAL düzeyinde oynayan futbolcuların antrenman ve maç koşullarında ortak risk faktörlerine maruz kalmalarıyla veya mevcut örneklemin dağılımıyla ilişkili olabileceği söylenebilir. Yine de kaygı düzeyinin bireysel sakatlık geçmişi ya da psikolojik faktörler gibi başka değişkenlerle daha belirgin şekilde ilişkili olabileceği ihtimali de göz ardı edilmemelidir.

5. TARTIŞMA

5.1. Bulguların Literatür ile Karşılaştırılması

Bu araştırmada, Bölgesel Amatör Lig (BAL) düzeyinde futbol oynayan 98 erkek sporcunun mevkilerine (kaleci, savunma, orta saha, hücum) göre yaralanma kaygısı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgu, literatürde farklı örneklem ve yöntemlerle yapılmış çalışmaların bir bölümünde gözlemlenen sonuçlarla paralellik gösterirken, bazı araştırmalardaki bulgularla çelişkili bir görünüm de ortaya koymaktadır.

Öncelikle, mevkiler arasındaki kaygı farklılıklarına odaklanan çalışmaların bir kısmı, defans oyuncularını ya da kalecilerin daha yüksek “yaralanma korkusu” ya da “somatik anksiyete” düzeyine sahip olduğunu öne sürmüştür. Örneğin, Trandafirescu vd. (2024) kadın futbolcular üzerinde yaptıkları araştırmada kalecilerin somatik kaygı puanlarının diğer mevkilere kıyasla daha yüksek çıktığını ve aynı zamanda farklı mevkilerde özgüven seviyelerinin de değişiklik gösterdiğini saptamışlardır. Bu bulgu, kalecinin yegâne sorumluluğunun golü önlemek olması ve hatasının skora etkisinin bariz olması ile açıklanmıştır. Dolayısıyla kalecilerde “tekil hata”nın sonuçları ağır olduğundan kaygı düzeyinin artması beklenmektedir. Benzer şekilde, savunma oyuncularının fiziksel çarpışma riskiyle sıkça yüzleşmeleri nedeniyle sakatlık korkusunu daha fazla yaşayabileceğini savunan çalışmalar da vardır (Hall vd., 2022). Ancak bu çalışmada kaleci ve savunmacıların ortalama kaygı puanlarının diğer mevkilerden istatistiksel olarak anlamlı biçimde ayrılmadığı görülmüştür. Bu sonuç, her mevkideki futbolcuların BAL düzeyinde yakın koşullar ve benzer temas yoğunluğuna maruz kalmalarıyla bağlantılı olabilir. Örneğin, BAL gruplarının rekabet şiddeti, antrenman biçimleri ve teknik-taktik anlayışında ciddi benzerlikler bulunması, kaygı düzeylerinin mevkiden ziyade ortak risk faktörleri etrafında şekillenmesine yol açmış olabilir.

Başka bir açıdan incelendiğinde, bazı araştırmalar farklı mevkilerin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ayrılmadığını ortaya koymuştur. Mouloud (2019) tarafından 16-19 yaş grubundaki erkek futbolcular üzerinde yapılan çalışmada da mevkiler arasında kaygı puanlarında ciddi bir farklılık gözlenmemiştir. Bu çalışma, genç oyuncuların henüz net bir mevki uzmanlaşması kazanamamış olması ve takım içinde benzer antrenmanlara tabi tutulmalarının, kaygı düzeylerini eşitleyebileceğini belirtmektedir. Her ne kadar bu araştırmada katılımcılar 15-36 yaş aralığında olsa da, BAL’da yer alan futbolcuların çoğu

yarı profesyonel veya amatör statüde olduğundan, benzer gerekçelerle mevkisel farkların silik kaldığı düşünülebilir. Özellikle lig seviyesinin profesyonel liglere göre düşük olması, antrenmanların nispeten benzer içeriklerle planlanması veya futbolcuların farklı mevkilerde görev alabilmesi, kaygı düzeylerinin mevkiler arasında eşitlenmesine zemin hazırlayabilir.

Sakatlık kaygısı literatürüne genel bakışta, bazı çalışmalarda elde edilen çelişkili sonuçlar dikkat çekicidir. Örneğin, Hall vd. (2022) savunmacıların (özellikle stoperlerin) sakatlık oranlarının ve dolayısıyla kaygılarının nispeten yüksek olduğunu belirtirken, Alshetiwi (2022) amatör futbolcularda mevki ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptamadığını rapor etmiştir. Bu çalışmanın bulguları, Alshetiwi (2022) ile benzeşir niteliktedir: Mevkiler arasında kaygı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Alshetiwi, bireyin sakatlık geçmişine ve kişisel psikolojik özelliklerine vurgu yaparak, mevki faktöründen çok sakatlık deneyimi ve öznel endişelerin kaygıyı belirlediğini dile getirmiştir. Nitekim bu çalışmanın örnekleminde de sakatlık geçmişi olanların oranının %67,3 gibi yüksek bir değere sahip olması, kaygı oluşumunda pozisyondan ziyade önceki sakatlanma hikâyesi gibi değişkenlerin daha etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Bulguların bir diğer referans noktası da Demir'in (2021) Süper Amatör Lig oyuncularını üzerinde yaptığı çalışmadır. Demir'in (2021) çalışmasında da mevkiler özelinde belirgin bir ayırım tespit edilmemiş; fakat sakatlanma deneyimi yaşamış futbolcularda "önemli kişileri hayal kırıklığına uğratma kaygısı"nın arttığı gözlemlenmiştir. Mevki odak alındığında, bu tür kaygının her pozisyon için denk düzeyde yaşanması mümkündür. Zira amatör ve yarı profesyonel koşullarda futbolcuların, sakatlanma hâlinde takımdan kopma ve yeniden forma giyememe korkusu gibi benzer sosyal baskılar hissetmeleri son derece olasıdır.

Bunun yanında, Sarı ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında sakatlık kaygısı ile "kariyer kaygısı" arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır. Mevki ayırımına gidilmemiş olsa da, kariyer endişelerinin yüksek olduğu ortamlarda sakatlık kaygısının aynı doğrultuda arttığı ifade edilmiştir. Yarı profesyonel düzeydeki futbolcuların, uzun bir sakatlık sonucu profesyonel kariyer fırsatını kaçırabilecekleri veya düzenli forma giyme şanslarını yitirebilecekleri kaygısıyla mevkiden bağımsız biçimde benzer düzeyde endişe duyması mümkündür. Bu durum, bu çalışmada mevkiler arası anlamlı fark çıkmamasının başka bir nedeni olarak değerlendirilebilir.

Literatüre bu çerçevede bakıldığında, “mevki” faktörünün sakatlanma kaygısı açısından kesin bir belirleyici olmayabileceği, hatta “saklanan” veya “kesişen” başka değişkenler (yaş, sakatlık geçmişi, takım içi rekabet, kulüp olanakları vb.) devreye girdiğinde mevkisel farkların bulanıklaşabileceği görülmektedir. Mevcut örnekleme de benzer şekilde, kaygı düzeyleri arasında küçük ortalama farklar oluşmasına karşın istatistiksel olarak anlamlı bir ayrışma kaydedilmemiştir. Bu sonuç, amatör ve yarı profesyonel futbolcuların dayanışma içinde benzer risk ve stresle baş etmeye çalıştıklarını ve mevkisel ayrıcalık veya dezavantajların kaygı düzeyinde belirgin bir “uçurum” yaratmadığını göstermiş olabilir.

Ek olarak, verilerin toplanma sürecindeki sınırlılıklar ve örneklemin boyut dağılımı da bu bulgunun ortaya çıkmasında etkili olabilir. Mevki grupları arasında homojen örneklem büyüklüğü olmaması (kaleciler 15 kişi, savunma 29, orta saha 34, hücum 20) istatistiksel gücü belli ölçüde sınırlayabilmektedir. Ayrıca, katılımcıların demografik çeşitliliği, ekonomik ve sosyokültürel koşulları da kaygı düzeyinde etkili olabilecek gizil faktörler olarak öne çıkabilir. Bu nedenle, mevki faktörüne ek olarak sakatlık öyküsü ve bireysel psikolojik değişkenlerin de (örneğin öz-yeterlik, sosyal destek vb.) tüm katılımcılar tarafından benzer şekilde deneyimlendiği tahmin edilebilir.

Netice itibarıyla, bu çalışmanın bulguları, literatürde farklı yönlerdeki sonuçlarla hem paralellik hem de ayrışma göstermektedir. Mevki faktörünün tek başına sakatlık kaygısını açıklamakta yetersiz kalabileceği, özellikle BAL gibi yarı profesyonel ve amatör liglerde oyuncuların benzer antrenman şartları, finansal olanaklar ve psikososyal baskılar altında olduğu düşünülürse, mevkisel ayrışmanın ortadan kalkmasının beklenen bir sonuç olabileceği söylenebilir. Bu nedenle, sakatlık kaygısını analiz ederken mevkisel farklılıkların yanı sıra sakatlık geçmişi, kulüp altyapısı, takım içi psikososyal ortam ve oyuncunun kişisel özellikleri gibi çoklu değişkenlerin birlikte ele alınması gereklidir.

5.2. Bulguların Spor Bilimleri Bağlamında Değerlendirilmesi

Bu araştırmadan elde edilen veriler, futbolcularda sakatlık riski ve sakatlık kaygısının mevkiler arasındaki dağılımına ilişkin yeni bir bakış açısı sunma potansiyeline sahiptir. Analizler sonucunda, farklı mevkiler (kaleci, savunma, orta saha, hücum) arasında Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ) toplam puanları bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu durumun nedenleri, özellikle Bölgesel Amatör Lig (BAL) seviyesinde antrenman planlarının ve müsabaka koşullarının

yarı profesyonel çerçevede benzerlik göstermesiyle ilişkilendirilebilir. Profesyonel liglerde kaleciler ve savunma oyuncularını için özel antrenmanlar, ayrı fizyoterapi destekleri ve bireysel kondisyon programları uygulanmakta iken, BAL düzeyinde kaynakların sınırlı olması nedeniyle bütün mevkiler benzer antrenman içerikleriyle çalışmak durumunda kalmaktadır. Bu yaklaşımın, “kaygı profillerinin mevkisel farklılaşmasından” ziyade “ortalama bir kaygı düzeyi” etrafında kümelenmeyi teşvik ettiği düşünülmektedir.

Mevkiler arasındaki kaygı düzeyinde anlamlı bir farklılık gözlenmemesi, uygulama açısından da önem taşımaktadır. Özellikle kulüplerin ve antrenörlerin, sakatlık kaygısını tek bir mevkide yoğunlaşan bir problem olarak ele almaktan ziyade, tüm takımı kapsayan koruyucu ve önleyici programlar benimsemesi gerektiği anlaşılmaktadır. Profesyonel liglerde her mevki için özel sakatlık önleme protokolleri (kalecilerde el bileği koruması vb.) oluşturulabilmekte iken, BAL seviyesinde antrenmanların daha genel yapıda düzenlenmesi, tüm mevkilerde benzer kaygı seviyelerinin ortaya çıkmasına yol açmış olabilir. Dolayısıyla takım içi psikolojik destek uygulamalarının da aynı şekilde tüm oyunculara yönelik yaygın stratejileri içermesi, bu lig düzeyinde daha uygun bir yaklaşım olarak değerlendirilebilir.

Öte yandan, katılımcıların önemli bir kısmının (%67,3) geçmişte sakatlık deneyimi yaşadığı dikkate alınmalıdır. Bu verinin, sakatlık kaygısının mevkiden bağımsız olarak yükselmesine katkıda bulunduğu öngörülmektedir. Daha önce sakatlık yaşamış olan futbolcuların, hangi mevkide oynadıklarından bağımsız biçimde “yeniden sakatlanma” korkusuna kapılabildikleri düşünülmektedir. Örneğin, defans pozisyonunda oynayan ancak sakatlık deneyimi olmayan bir sporcuda kaygı düzeyi nispeten düşük seyredebileceği gibi, kaleci mevkisinde uzun süreli bir bilek sakatlığı geçirmiş olan başka bir oyuncuda kaygı yüksek olabilir. Bu bağlamda, geçmiş sakatlık türü, sakatlığın ciddiyeti ve rehabilitasyon sürecinin niteliği, kaygı seviyesini belirleyen anahtar unsurlar arasında kabul edilmektedir.

Bu bulgular, spor bilimlerinde kişiselleştirilmiş antrenman ve rehabilitasyon anlayışının gerekliliğini bir kez daha vurgulamaktadır. Aynı takım içerisinde mevkilerin sakatlık kaygısı açısından büyük bir değişkenlik göstermemesi, yalnızca ortalama puanların birbirine yakın olduğu gerçeğine işaret etmektedir; ancak her sporcunun fiziksel yapısı, sakatlık öyküsü, psikolojik dayanıklılığı ve sosyal destek mekanizmaları farklılık arz edebilir. Bu nedenle, antrenörler ve sağlık ekibi tarafından bireysel farklılıklar

gözetilerek oluşturulacak özel programlar, kaygı düzeyinin düşürülmesine ve performansın korunarak geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Rekabetçi sporların psikolojik boyutu da elde edilen sonuçlar ışığında yeniden değerlendirilebilir. Sakatlığın oluşmasından önceki süreç kadar, sakatlık sonrası dönemde de kaygının yönetilmesi gerektiği bilinmektedir. “Ya tekrar sakatlanırsam?” endişesi, oyuncunun mevkisinden bağımsız şekilde ortaya çıkabilen evrensel bir kaygı kaynağıdır. Bu kapsamda, sakatlık geçirmiş sporcunun özgüveninin yeniden inşa edilmesi sürecinde spor psikologları ve fizyoterapistlerin eşgüdümlü çalışmaları yüksek önem taşımaktadır. Uygulamalı açıdan, BAL takımlarının tıbbî ve psikolojik destek mekanizmalarını güçlendirmesi önerilmektedir. Pek çok yarı profesyonel kulüpte tam zamanlı bir spor psikoloğu veya fizyoterapistin bulunmaması, sakatlık sonrası rehabilitasyon ve psikolojik destek süreçlerinin aksamasına yol açmaktadır. Kaygı düzeyinin uygun yöntemlerle yönetilmemesi, sakatlıkların tekrarlanma riskini artırabileceği gibi, sporcunun performansını ve psikolojik iyilik halini de olumsuz etkileyebilir.

Araştırma sonuçları, literatürde sıkça araştırılan “mevkiyel farklılıklar” konusunu BAL düzeyinde kısmen yeniden düşündürmektedir. Üst düzey liglerde kaleci, defans, orta saha ve hücum gibi pozisyonlar arasında daha belirgin performans talepleri ve antrenman yöntemleri görülebileceği için, sakatlık kaygısının da farklı seviyelerde ortaya çıkması beklenebilir. Ancak yarı profesyonel seviyede mevkiyel ayrımların keskinleşmemesi, elde edilen istatistiksel sonuçlarda anlamlı bir fark gözlenmemesini açıklamaktadır. Bu noktada, “lig seviyesi”, “kulüp imkânları” ve “oyuncuların profesyonellik derecesi” gibi faktörlerin önemli işlev gördüğü öne sürülmektedir.

Bu çalışma, BAL düzeyinde mevkilerin sakatlık kaygısı üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığını ortaya koyarak, tüm futbolcuların benzer risk faktörleriyle karşı karşıya olabileceğini göstermiştir. Ayrıca, sakatlık geçmişinin sakatlık kaygısı üzerinde daha belirleyici bir rol oynadığı ve mevkiyel farklılıklardan bağımsız olarak kaygı düzeylerini etkilediği düşünülmektedir. Söz konusu bulguların, sakatlık önleme ve rehabilitasyon stratejilerini geliştirmede takım genelini kapsayan yaklaşımların daha etkin sonuçlar doğuracağını gösterdiği söylenebilir. Öte yandan, üst düzey profesyonel liglerde mevkiyel taleplerin daha özel biçimde yönetilmesi gerektiği konusunda gelecek çalışmalara ışık tutacak veri ihtiyacı devam etmektedir. Bu açıdan, elde edilen verilerin, yarı profesyonel düzeyde sakatlık kaygısını anlamaya yönelik literatüre katkıda bulunacağı ve ilerleyen araştırmalar için yönlendirici bir temel oluşturacağı değerlendirilmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu araştırmada, Bölgesel Amatör Ligde oynayan futbolcuların mevkilere göre sakatlanma kaygı düzeylerinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Araştırma sonucunda, mevkilere göre sakatlanma kaygısında anlamlı bir farklılık bulunmadığı, ancak sakatlık geçmişi olan futbolcuların daha yüksek kaygı seviyelerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sporcularda yaşanan sakatlıkların sadece fiziksel bir sorun olmadığını, aynı zamanda psikolojik etkilerinin de belirgin olduğunu ortaya koymaktadır.

Kaygı seviyelerinin sadece fiziksel sağlıkla değil, aynı zamanda psikolojik ve ekonomik faktörlerle de ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Futbolcuların sakatlanma sonrasında da tekrar forma girememekten ya da ekonomik kayıp yaşamaktan duydukları endişe, kaygı düzeylerini yükseltebilmektedir. BAL seviyesindeki futbolcular, profesyonel liglerdeki oyunculara kıyasla daha kısıtlı rehabilitasyon ve psikolojik destek imkanlarına sahip oldukları için, sakatlanma kaygılarını azaltmaya yönelik destek mekanizmalarının artırılması gerekmektedir.

Bu bulgular ışığında, BAL düzeyindeki kulüp ve antrenörlerin futbolcuların kaygı seviyelerini düşürmeye yönelik çalışmalar yapmaları önerilmektedir. Özellikle sakatlanma geçmişi olan oyuncular için rehabilitasyon programlarının sadece fiziksel iyileşme üzerine değil, psikolojik destek unsurları da içerecek şekilde tasarlanması büyük önem taşımaktadır. Futbolcuların antrenman düzeyleri ve kondisyonlarının geliştirilmesi, kaygı seviyelerinin kontrol altına alınmasında etkili olabilir.

Ayrıca, kulüp yöneticileri ve federasyonların, futbolculara tıbbi destek ve rehabilitasyon olanakları konusunda daha fazla kaynak ayırması gerekmektedir. Yarı-profesyonel ve amatör futbolcuların sakatlanma halinde ekonomik ve psikolojik destek mekanizmalarına erişiminin artırılması, kaygı seviyelerinin azalmasına katkı sağlayacaktır.

6.2. Öneriler

Bu çalışmanın bulguları ve ilgili literatür ışığında atılabilecek adımlar aşağıda detaylandırılmaktadır. Bu öneriler, hem sahadaki antrenör ve futbolculara hem de akademik araştırmacılar ile kulüp yöneticilerine/federasyonlara yönelik farklı düzeylerde çözüm ve gelişim alanları sunmayı amaçlamaktadır.

❖ Antrenörlere ve Sporculara Yönelik Öneriler

Birinci olarak, bal liglerinde “mevki farkı gözetmeksizin” sakatlık önlemeye yönelik bütüncül programlar hazırlanması tavsiye edilir. Çünkü bu çalışmada mevkisel ayırım tespit edilememiş, dolayısıyla takım genelinde benzer risk ve kaygı faktörleri öne çıkmıştır. Antrenörlerin, her mevkideki oyuncuya aynı özenle yaklaşacağı ısınma-soğuma rutinleri, kuvvetlendirme egzersizleri ve sakatlık önleyici setler (örneğin “11+” protokolü) benimsemesi uygun olacaktır. Ayrıca sakatlık geçmişi olan futbolcuların yeniden sakatlanma korkusunu gidermek adına, bireysel rehabilitasyon planlamaları ve psikolojik destek seansları gündeme alınmalıdır.

İkinci olarak, sakatlık kaygısının mental yönü göz ardı edilmemelidir. Futbolcuların, tekrar sakatlanma korkusu veya performans kaybı endişesini azaltıcı teknikler (nefes egzersizleri, bilişsel-davranışçı yaklaşımlar vb.) kullanmaları faydalı olabilir. Antrenörler ise sporcunun kaygı belirtileri (antrenmanda kaçınma davranışları, aşırı gerginlik, konsantrasyon kaybı vb.) gösterip göstermediğine dikkat etmeli ve gerekiyorsa spor psikoloğuna yönlendirmelidir. Böylece oyuncunun fiziksel rehabilitasyon ile mental dayanıklılık gelişimi eş zamanlı yürütülebilir.

Üçüncü olarak, takım içinde iletişim kanallarının açık tutulması sakatlık kaygısına karşı koruyucu bir işlev görecektir. Oyuncular, sakatlanma risklerini veya yaşadıkları endişeleri rahatlıkla paylaşabilir, antrenör ya da sağlık ekibi bu duruma erken müdahale etme şansı elde edebilir. Aynı şekilde, antrenman ve maç periyotlaması düzenli geri bildirimlerle değerlendirilirse, sporcunun “fiziksel kapasite-aşırı yük” dengesine daha iyi uyum sağlaması sağlanabilir.

❖ Araştırmacılara Yönelik Öneriler

İlk olarak, mevkiler dışında sakatlık kaygısını etkileyebilecek diğer faktörlerin (kulüplerin sağlık ekibi durumu, antrenman sıklığı, psikososyal destek ağları vb.) çok boyutlu biçimde incelenmesi önerilir. Yalnızca mevkileri analiz etmek, sakatlık

kaygısının tam resmini göstermeyebilir; özellikle sakatlık geçmişi, kişisel motivasyon ve sosyal destek gibi değişkenler dâhil edildiğinde sonuçlar derinleşebilir.

İkinci olarak, farklı lig seviyelerinin karşılaştırmalı çalışmalar yoluyla ele alınması tavsiye edilir. Profesyonel liglerde mevkisel uzmanlık arttıkça savunmacılar veya kalecilerin daha farklı kaygı profili gösterebileceği varsayılmaktadır. Gelecek araştırmalar, Süper Lig veya 1. Lig düzeyindeki futbolcularla BAL düzeyindeki futbolcuların karşılaştırmasını yaparak, “lig seviyesi”nin kaygı üzerindeki etkisini ortaya koyabilir.

Üçüncü olarak, nitel araştırmalar veya karma yöntem çalışmalar (odak grup görüşmeleri, derinlemesine mülakatlar vb.) devreye sokularak, “kaygının nasıl deneyimlendiği” sorusuna daha etraflı cevaplar bulunabilir. İstatistiksel sonuçların ardında yatan duygu, düşünce ve inançların anlaşılması, sakatlık yönetimi açısından rehber olacaktır. Özellikle “sosyal desteği kaybetme” veya “yeniden sakatlanma” gibi alt boyutların psiko-sosyal kökenlerini öğrenmek adına, nitel verilerin önemi büyüktür.

❖ **Kulüplere ve Federasyonlara Yönelik Öneriler**

Öncelikle, BAL seviyesindeki kulüplerin rehabilitasyon ve psikolojik destek imkânlarının artırılması gereklidir. Sınırlı bütçeler ve yarı-profesyonel statü, sakatlık sonrası süreci çoğu zaman yalnızca sporcunun kişisel çabalarıyla yürütmesine yol açmaktadır. Federasyonlar, amatör kulüplerin ortak kullanabileceği bölgesel rehabilitasyon merkezleri ya da psikolojik danışmanlık ofisleri kurarak sakatlık kaygısını kontrol altına alabilir.

İkinci olarak, kulüplerin mevki temelli yerine tüm oyuncuları kapsayacak koruyucu önlemleri sistematik hâle getirmesi önerilir. Örneğin, antrenman sahalarında daha güvenli zemin şartlarını sağlamanın yanı sıra, kondisyoner ve fizyoterapist istihdamını teşvik eden düzenlemeler yapılmalıdır. Ayrıca, müsabaka takviminin aşırı yoğun olmamasına dikkat edilerek sakatlık riskini besleyen gereğinden fazla maç sayısı veya kısa dinlenme aralıklarının önüne geçilmelidir.

Üçüncü olarak, kulüpler ve federasyonlar arasında bilgi paylaşımının arttırılması tavsiye edilir. Saha uygulamalarından elde edilen deneyimlerin, kulüpler arası veya iller arası platformlarda paylaşılarak yaygınlaştırılması mümkündür. Bu yolla, hangi koruyucu antrenman rutinlerinin daha etkili olduğu veya sakatlanan futbolcunun rehabilitasyon

sürecinde hangi desteklerin başarı getirdiği gibi konular ortak bir öğrenme havuzuna kazandırılabilir.

Sonsöz olarak;

BAL düzeyinde sakatlık kaygısı “mevkiden bağımsız” genel bir sorun olarak belirirken, gerek antrenörlerin bütüncül bir yaklaşım sergilemesi, gerekse kulüp ve federasyon düzeyinde sağlık ve psikolojik destek imkânlarının geliştirilmesi önemlidir. Gelecek araştırmaların daha geniş örneklemeler, farklı lig seviyeleri ve çok yönlü değişkenlerle konuyu ele alması, futbolun bu yadsınamaz önemdeki psikolojik boyutunu daha kapsamlı şekilde aydınlatacaktır.



KAYNAKLAR

- Alğan, Y., & Arslanoğlu, C. (2024). Amatör futbolcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(4), 411-416.
- Almeida, P. S. M. D., Scotta, Â. P., Pimentel, B. D. M., Batista Júnior, S., & Sampaio, Y. R. (2013). Incidence of musculoskeletal injury in soccer players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19, 112-115.
- Alshetiwi, H. M. H. (2022). *Amatör futbolcularda sakatlanma kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Aydoğan, Z., Kerkez, F. İ., Can, S., & Manav, G. (2022). Spor yaralanmalarının psikolojik etkilerinin değerlendirilmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 278-290.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Caz, Ç., Kayhan, R. F., & Bardakçı, S. (2019). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, 54(1), 52-63.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 44-65.
- Demir, M. (2021). Investigation of injury anxiety in amateur football players. *International Journal of Sport Culture and Science*, 9(2), 201-212.
- DFL Deutsche Fußball Liga. (t.y.). *Soccer positions explained: Names, numbers and what they do*. Bundesliga. <https://www.bundesliga.com/en/faq/all-you-need-to-know-about-soccer/soccer-positions-explained-names-numbers-and-what-they-do-10569>
- Forsdyke, D., Smith, A., Jones, M., & Gledhill, A. (2016). Psychosocial factors associated with outcomes of sports injury rehabilitation in competitive athletes: A mixed studies systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(9), 537-544.
- Fried, T., & Lloyd, G. J. (1992). An overview of common soccer injuries: Management and prevention. *Sports Medicine*, 14, 269-275.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

- Hall, E. C., Larruskain, J., Gil, S. M., Lekue, J. A., Baumert, P., Rienzi, E., ... & Erskine, R. M. (2022). Playing position and the injury incidence rate in male academy soccer players. *Journal of Athletic Training*, 57(7), 696-703.
- Ivarsson, A., Johnson, U., Andersen, M. B., Tranaeus, U., Stenling, A., & Lindwall, M. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: Meta-analyses for prediction and prevention. *Sports Medicine*, 47, 353-365.
- Jansen, P., Lehmann, J., Fellner, B., Huppertz, G., Loose, O., Achenbach, L., & Krutsch, W. (2019). Relation of injuries and psychological symptoms in amateur soccer players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 5(1), e000522.
- Jones, G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449-478.
- Kara, M., & Kara, N. Ş. (2024). Sporda kaygı kavramı üzerine yapılan çalışmaların VOSviewer ile bibliyometrik analizi. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(2), 180-192.
- Koç, H., & Yasun, E. (2024). Halı sahada futbol oynayan bireylerin sporda yaralanma durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 339-349.
- 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.
- Longo, U. G., Loppini, M., Cavagnino, R., Maffulli, N., & Denaro, V. (2012). Musculoskeletal problems in soccer players: Current concepts. *Clinical Cases in Mineral and Bone Metabolism*, 9(2), 107-110.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Mouloud, K. (2019). Level of state anxiety among youth football players according different playing positions. *Sport Mont*, 17(1), 33-37.
- Ölçücü, B., & Dereceli, E. (2023). Sporda kaygı ve sportif performans. In *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II* (pp. 53-64). [Özgür Yayınları].
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Durumluk-Süreklilik Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

- Quinn, A. M., & Fallon, B. J. (1999). The changes in psychological characteristics and reactions of elite athletes from injury onset until full recovery. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*(2), 210-229.
- Ree, M. J., French, D., MacLeod, C., & Locke, V. (2008). Distinguishing cognitive and somatic dimensions of state and trait anxiety: Development and validation of the State-Trait Inventory for Cognitive and Somatic Anxiety (STICSA). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*(3), 313-332.
- Sarı, O., Cin, H., & Damian, C. (2023). The examination of sports injury and career anxiety levels of football players. *Turkish Journal of Sport and Exercise, 25*(2), 158-165.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Ptacek, J. T. (1990). Conjunctive moderator variables in vulnerability and resiliency research: Life stress, social support and coping skills, and adolescent sport injuries. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(2), 360-370.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research, 2*(4), 263-280.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior* (pp. 3-20). Academic Press.
- Trandafirescu, E. A., Cojanu, F., Fleancu, J. L., Mihai, I., Trandafirescu, G., & Potop, V. (2024). Multidimensional sport competitive anxiety among women football players according to playing position. *Journal of Physical Education and Sport, 24*(9), 1186-1193.
- Türkiye Futbol Federasyonu (TFF). (2024). *2024-2025 Sezonu Bölgesel Amatör Lig Müsabakaları Statüsü*.
<https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/STATULER/2024-2025/2024-2025-Sezonu-Bolgesel-Amator-Lig-Musabakalari-Statusu.pdf>
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(1), 46-69.
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model. *Journal of Applied Sport Psychology, 10*(1), 5-25.

- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457.
- Yang, J., Schaefer, J. T., Zhang, N., Covassin, T., Ding, K., & Heiden, E. (2014). Social support from the athletic trainer and symptoms of depression and anxiety at return to play. *Journal of Athletic Training*, 49(6), 773-779.



EKLER

Evrak Tarih ve Sayısı: 01.04.2024-E.130954



T.C.
BİTLİS EREN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik İlkeleri ve Etik Kurulu



Sayı :E-84771431-050.04-130954
Konu :Etik Kurulu Kararı (2024-04)

01.04.2024

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : 15.03.2024 tarihli 129450 sayılı dilekçeniz.
İlgide kayıtlı dilekçeniz gereği, " Bölgesel Amatör Liginde Mücadele Eden Futbolcuların Mevkilere Göre Yaralanma Kaygı Düzeyleri" adlı çalışmalarının Üniversitemiz Etik İlkeleri ve Etik Kurulunun 2024/04-24 ve E.5281 sayılı kararıyla uygun görülmüştür. Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Doç. Dr. Serhat TEK
Kurul Başkanı

Dağıtım:
Sayın Dr. Öğr. Üyesi : Korhan KAVURAN
Sayın Öğrenci: Fırat Gökren

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Ek 1- Spor yaralanması Kaygı Ölçeği

| SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ | Kesinlikle Katılmıyorum | Katılmıyorum | Kararsızım | Katılıyorum | Kesinlikle katılıyorum |
|---|--------------------------------|---------------------|-------------------|--------------------|-------------------------------|
| Yeteneğini Kaybetme Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda özsaygımı kaybederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Zayıf Algılanma Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı insanlar tembel olduğumu düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Acı Çekme Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığım zaman çok acı çekerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda çok canım yanar. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yeniden Yaralanma Kaygısı | | | | | |
| Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ek 2- Veri Toplama Aracı İzin Belgesi

