



**T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**ESKRİM SPORCULARINDA YARALANMA İLE YARALANMA
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELÇUK ŞEVKET ŞAHİN

**AMASYA
OCAK 2026**

T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ESKRİM SPORCULARINDA YARALANMA İLE YARALANMA
KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Selçuk Şevket ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

AMASYA
OCAK 2026

YÜKSEK LİSANS TEZİ KABUL VE ONAY SAYFASI

Selçuk Şevket ŞAHİN tarafından hazırlanan ‘**ESKRİM SPORCULARINDA YARALANMA İLE YARALANMA KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**’ adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

.....

Üye: Prof. Dr. Recep KÜRKÇÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

.....

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Faik Orhun TAPŞIN

Spor Yöneticiliği Bölümü, Dicle Üniversitesi

.....

Tez Savunma Tarihi: 09/01/2026

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Doç. Dr. Gonca ÜSTÜN

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde 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 çalışmada 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 kabullendiğimi beyan ederim.

Selçuk Şevket ŞAHİN

09/01/2026

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam sürecinde bilgi birikimi, engin deneyimi ve yol göstericiliğiyle akademik gelişimime önemli katkılarda bulunan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER'e;

Bu süreç boyunca yanımda olarak sabrı, anlayışı ve sürekli desteğiyle bana güç veren, ihtiyaç hissettiğim her anda sevgisiyle yanımda olan canım eşim Derya GÜLER ŞAHİN'e;

Hayatımın her aşamasında koşulsuz sevgileri, fedakârlıklarıyla yanımda olan sevgili annem Emel ŞAHİN'e ve kıymetli babam Mahmut ŞAHİN'e;

Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Selçuk Şevket ŞAHİN

ÖZET

ESKRİM SPORCULARINDA YARALANMA İLE YARALANMA KAYGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Selçuk Şevket ŞAHİN

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Ocak 2026

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Bu araştırmada, eskrim sporcularında yaralanma ile yaralanma kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kapsamında yer alan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini, Türkiye’de aktif olarak eskrim branşlarında (epe, flöre, kılıç) spor yapan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise farklı yaş, cinsiyet, branş ve öğrenim düzeylerinden seçilmiş toplam 140 sporcu oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ve Sporda Yaralanma Kaygısı Ölçeği (SYKÖ) kullanılmıştır. Elde edilen veriler bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Kruskal Wallis-H testi ve Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Analizler sonucunda, cinsiyet değişkenine göre “zayıf algılanma kaygısı” ve “yeniden yaralanma kaygısı” alt boyutlarında kadın sporcuların anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ($p<0,05$). Branş değişkenine göre “acı çekme kaygısı” alt boyutunda kılıç sporcularının epe sporcularına kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Öğrenim düzeyine göre ise yalnızca “yeniden yaralanma kaygısı” alt boyutunda lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip sporcuların daha yüksek puan aldığı saptanmıştır ($p<0,05$). Yaralanma bölgesi, spordan uzak kalma süresi, yaralanma sıklığı ve yaralanma türü değişkenlerinde anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Yaş değişkeni ile “yeteneğini kaybetme kaygısı”, “yeniden yaralanma kaygısı” ve toplam SYKÖ puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuç olarak, cinsiyet, branş, öğrenim düzeyi ve yaşın yaralanma kaygısı düzeyleri üzerinde belirli etkilerinin olduğu, ancak yaralanma özelliklerinin (bölge, sıklık, tür, uzak kalma süresi) bu düzeyler üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Bu bulgular, eskrim sporcularında yaralanma kaynaklı kaygının yönetilmesinde demografik ve branşa özgü faktörlerin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Eskrim, Spor yaralanmaları, Spor psikolojisi, Yaralanma kaygısı

ABSTRACT

AN EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN INJURIES AND INJURY-RELATED ANXIETY AMONG FENCING ATHLETES

Selçuk Şevket SAHİN

Amasya University, Institute of Health Sciences

Department of Physical Education and Sports Teaching, Master's Degreee, January 2026

Advisor: Dr. Assoc. Prof. İskender GÜLER

The aim of this study was to examine the relationship between sports injuries and injury anxiety levels in fencing athletes. A quantitative research method, specifically the relational survey model within the general survey design, was employed. The study population consisted of licensed fencing athletes (épée, foil, sabre) actively competing in Turkey. The sample comprised 140 athletes from different age groups, genders, fencing disciplines, and educational levels. Data were collected using a personal information form prepared by the researcher to determine participants' demographic characteristics and the Sport Injury Anxiety Scale (SYKÖ). The obtained data were analyzed through independent samples t-test, one-way ANOVA, Kruskal Wallis-H test, and Pearson correlation analysis. The results indicated that, based on gender, female athletes scored significantly higher in the "fear of being perceived as weak" and "fear of re-injury" subscales ($p < 0.05$). Regarding the fencing discipline, sabre athletes had higher scores than épée athletes in the "fear of pain" subscale ($p < 0.05$). Educational level comparisons revealed that athletes with undergraduate and higher education levels scored higher only in the "fear of re-injury" subscale ($p < 0.05$). No significant differences were found in relation to injury location, time away from sport, injury frequency, or type of injury ($p > 0.05$). A low but significant negative correlation was found between age and the "fear of losing ability," "fear of re-injury," and total SYKÖ scores ($p < 0.05$). In conclusion, gender, fencing discipline, educational level, and age had certain effects on injury anxiety levels, whereas injury-related characteristics (location, frequency, type, and time away from sport) did not significantly influence these levels. These findings highlight the importance of considering demographic and discipline-specific factors in managing injury-related anxiety among fencing athletes.

Keywords: Fencing, Sports injuries, Injury anxiety, Sport psychology.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
TEŞEKKÜR	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TABLolar DİZİNİ.....	vi
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	3
1.1.1. Problem cümlesi	4
1.1.2. Alt problemler.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	4
1.3. Araştırmanın Yöntemi	5
1.4. Araştırmanın Varsayımları	6
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	6
2. GENEL BİLGİLER.....	8
2.1. Spor.....	8
2.1.1. Sporun sınıflandırılması.....	8
2.1.1.1. Yaz spor dalları	9
2.1.1.2. Kış sporları	9
2.1.1.3. Geleneksel sporlar	9
2.1.1.4. Bireysel sporlar	9
2.1.1.5. Takım sporları	9
2.2. Eskrim.....	10
2.2.1. Eskrimin dünyadaki gelişimi	10
2.2.2. Eskrimin Türkiye’de’ki gelişimi	11
2.2.3. Eskrimin dalları	12
2.2.3.1. Epe.....	12
2.2.3.2. Flöre	13
2.2.3.3. Kılıç.....	13
2.2.4. Oyun kuralları	14
2.3. Yaralanma	14

2.3.1. Spor yaralanmasının tanımı	14
2.3.2. Spor yaralanmasının sebepleri	15
2.3.3. Spor yaralanmasına etki eden faktörler	16
2.3.4. Spor yaralanmasına etki eden iç ve dış faktörler	17
2.3.4.1. İç faktörler	17
2.3.4.2. Dış faktörler.....	19
2.3.5. Spor yaralanmalarında psikolojik faktörler	21
2.4. Kaygı.....	22
2.4.1. Kaygının nedenleri.....	23
2.4.2. Kaygı türleri.....	23
2.4.2.1. Durumluk kaygı.....	24
2.4.2.2. Sürekli kaygı	24
2.4.2.3. Bilişsel kaygı	25
2.4.2.4. Bedensel kaygı	25
2.4.3. Spor yaralanması ve kaygı ilişkisi	25
3. YÖNTEM	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Evren ve Örneklem	28
3.3. Veri Toplama Aracı	29
3.3.1. Demografik bilgiler	30
3.4. Verilerin Analizi	30
4. BULGULAR	31
5. TARTIŞMA.....	39
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	49
KAYNAKLAR.....	52
EKLER	57
Ek-1 Etik Kurul Raporu.....	58
Ek-2 Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği	59
ÖZGEÇMİŞ.....	60

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Tanımlayıcı Değişkenlere İlişkin Değerler.....	31
Tablo 4.2. Tanımlayıcı Değişkenlere İlişkin Ortalama Değerler.....	32
Tablo 4.3. SYKÖ Alt Ölçeklerine ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Cinsiyetler Arasındaki Independent Sample T-Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.4. SYKÖ Alt Ölçeklerine ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Branşlar Arasındaki ANOVA Sonuçları	33
Tablo 4.5. SYKÖ Alt Ölçeklerine ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Öğrenim Düzeyleri Arasındaki Independent Sample T-Testi Sonuçları.....	34
Tablo 4.6. SYKÖ Alt Ölçeklerine ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Yaralanma Bölgesi Arasındaki ANOVA Sonuçları	35
Tablo 4.7. SYKÖ Alt Ölçekleri ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Spordan Uzak Kalma Süreleri Arasındaki ANOVA Sonuçları	36
Tablo 4.8. SYKÖ Alt Ölçekleri ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Yaralanma Sıklıkları Arasındaki ANOVA Sonuçları	36
Tablo 4.9. SYKÖ Alt Ölçekleri ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Yaralanma Türleri Arasındaki ANOVA Sonuçları	37
Tablo 4.10. SYKÖ Alt Ölçekleri ve SYKÖ Toplam Puanı İle Yaş Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları	38

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

Bu tez çalışmasında kullanılan kısaltmalar ve simgeler, açıklamaları ile aşağıda listelenmiştir.

Kısaltmalar

ANOVA

SPSS

SYKÖ

TEF

TMOK

Açıklama

Analysis of Variance (Varyans Analizi)

Statistical Package for the Social Sciences

Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

Türkiye Eskrim Federasyonu

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi

1. GİRİŞ

Eskrim, sporcuların önceden tanımlanmış kurallar çerçevesinde, özel olarak üretilmiş uç yapısına (puanter) sahip silahlar kullanarak gerçekleştirdikleri bireysel hücum ve savunma stratejilerine dayalı bir dövüş sporudur. Bu yapısıyla eskrim, hem fiziksel koordinasyonu hem de zihinsel çevikliği ön plana çıkaran kompleks bir branştır (Tümlü, 2009).

Teknik kapasitesi yüksek ve yapısal olarak kompleks olan eskrim sporu, sporcuların hem fiziksel performans parametrelerini hem de bilişsel süreçlerini eşzamanlı olarak kullanmalarını zorunlu kılar. Göz-el koordinasyonu, uzaysal farkındalık ve reaksiyon zamanı gibi motor kontrol bileşenlerinin gelişimine doğrudan katkıda bulunurken, sinir sistemi üzerindeki düzenleyici etkisi sayesinde nöromotor bütünlüğün sağlanmasında rol oynar. Özellikle üst ekstremité kas gruplarının dinamik ve hızlı aktivasyonu ile karakterize edilen bu spor; çabukluk, patlayıcı kuvvet üretimi ve yeniden eyleme geçme kapasitesine yönelik önemli kazanımlar sağlar. Eskrim; epe, flöre ve kılıç branşlarıyla temsil edilen, asimetrik motor kontrol temelli bir performans sporudur (Enzo, 1985).

Spor, bireylerin fiziksel uygunluklarını artırmak, psiko-sosyal gelişimlerini desteklemek ve toplumsal etkileşimde bulunmak amacıyla; yarışma, rekabet, eğlence ve sağlık gibi çeşitli motivasyonlarla, belirli kurallar dahilinde ve planlı bir şekilde yürütülen motorik aktivitelerdir (Dereceli, 2011). Spor yapma alışkanlığı, bireyin yaşam kalitesini artırmakta; özgüven, öz disiplin ve stres yönetimi gibi psikolojik becerilerin gelişimini teşvik etmektedir. Aynı zamanda sosyalleşme, aidiyet duygusu ve takım ruhu gibi sosyal kazanımları da beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte, sportif faaliyetlerin sağladığı çok yönlü katkıların yanı sıra, belirli düzeyde risk faktörleri barındırdığı da unutulmamalıdır. Özellikle müsabaka ya da antrenman esnasında meydana gelen fiziksel travmalar, sporcu sağlığını tehdit edebilecek önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Tanyeri, 2019).

Spor yaralanması; antrenman, müsabaka ya da herhangi bir sportif aktivite sırasında oluşan, vücuttaki biyomekanik yapıların bütünlüğünü bozan ve kısa veya uzun vadeli fonksiyonel kayıplara neden olabilen travmatik bir durumdur (Bağrıaçık ve Açak, 2005). Başka bir ifadeyle, spor yaralanmaları; fiziksel aktivite ya da sportif performans sürecinde meydana gelen doku bütünlüğündeki bozulmalar, anatomik hasarlar ve çeşitli fiziksel işlev kayıplarının genel adıdır. Bu tür yaralanmalar, bireyin sportif etkinliklere katılımını

sınırlayan ya da tamamen engelleyen sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Binnet ve Armangil, 2010).

Sportif yaralanmaların minimize edilmesi, hem performansın sürdürülebilirliği hem de sporcu sağlığının korunması açısından kritik bir husustur. Bu bağlamda, müsabaka ya da antrenman sürecinde meydana gelebilecek olası yaralanmaların önceden öngörülmesi ve bu yaralanmalara karşı uygulanacak müdahale protokollerinin detaylı biçimde planlanması gerekmektedir. Sporcuların teknik, taktik ve fiziksel olarak bilinçlendirilmesi; yaralanma riskini azaltmada etkili bir önlem olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca oluşan yaralanmaların hızlı ve uygun biçimde tedavi edilmesi, spor hayatının sürekliliği için hayati önem taşır (Tanyeri, 2019).

Kaygı, bireylerde stresli uyarılara karşı gelişen ve korku, tedirginlik, huzursuzluk gibi duygularla kendini gösteren bir psikolojik tepkidir. Sporcular açısından değerlendirildiğinde ise, yüksek rekabet ortamı ve performans beklentisi bu duygusal tepkinin şiddetini artırabilmektedir. Artan kaygı düzeyi, sporcuların fiziksel performansının yanı sıra dikkat, karar alma ve konsantrasyon gibi bilişsel süreçlerini de olumsuz yönde etkileyerek başarıyı engelleyici bir faktör hâline gelebilir (Cheng, 2009).

Spor yaralanma kaygısı, spor ortamında potansiyel sakatlık durumlarına karşı gelişen, bedensel uyarılma (somatik belirtiler) ve zihinsel süreçler (bilişsel endişeler) ile karakterize edilen bir duygu durumudur. Bu kaygı düzeyi; sporcunun geçmişte yaşadığı yaralanmaların niteliği, iyileşme süresinin uzunluğu, yaralanmanın sportif kariyerine olan etkisi ve travmaya yol açan nedenlerin algılanma biçimine göre değişkenlik gösterebilir (Smith ve Smoll, 1990). Spor yaralanmalarına yönelik kaygının erken dönemde tespit edilmesi ve bu doğrultuda gerekli önleyici stratejilerin geliştirilmesi, potansiyel sakatlıkların önüne geçilmesinde önemli bir rol oynar. Spor branşı fark etmeksizin, her sporcu kariyeri boyunca hafif ya da ciddi düzeyde yaralanmalarla karşı karşıya kalabilmektedir (Koşar, 2006). Sportif performansa yönelik kaygının belirli bir düzeyde olması doğal ve işlevsel kabul edilmekle birlikte, kaygının aşırı düzeylere ulaşması, sporcunun performansını olumsuz yönde etkileyebilecek bir risk unsuru hâline gelebilmektedir (Patel, 2010).

Günümüzde bireyler spor yaparken fiziksel yaralanmalara ilişkin çeşitli kaygılar yaşamaktadır. Yaralanmaların önlenmesine yönelik olarak bu alanda çeşitli araştırmalar yapılmakta ve koruyucu önlemler geliştirilmektedir. Nitekim pek çok sporcunun antrenman veya müsabaka sırasında fiziksel yaralanmalara maruz kaldığı ve bu durumun bireyde somatik kaygılara yol açtığı, mevcut literatürde açıkça ortaya konulmuştur. Ancak, spor

yaralanmalarının ardından bireylerin yaşadığı psikolojik toparlanma süreci ve bu sürece eşlik eden bilişsel ve duygusal kaygılar konusunda yapılan çalışmalar sınırlı kalmaktadır. Bu durum, spor yaralanmalarına ilişkin kaygının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda mental boyutunun da araştırılması gereken önemli bir alan olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, spor yaralanma kaygısının doğru şekilde tespit edilmesi ve bu kaygıyı azaltmaya yönelik önlemlerin alınması, olası yaralanmaların önlenmesinde koruyucu bir rol üstlenebilir (Ünver ve Arslan, 2020).

1.1. Problem Durumu

Günümüzde spor, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini destekleyen önemli bir etkinlik alanı olarak kabul edilmektedir. Ancak spora katılımın artmasıyla birlikte, sporcuların karşılaştığı fiziksel zorluklar ve bu zorluklardan kaynaklanan yaralanmalar da dikkat çekici bir biçimde artış göstermektedir. Özellikle müsabaka ve yoğun antrenman dönemlerinde ortaya çıkan yaralanmalar, sadece fiziksel bütünlüğü tehdit etmekle kalmamakta; aynı zamanda psikolojik süreçleri de olumsuz yönde etkilemektedir (Timpka, Jacobsson, Bickenbach, Finch ve Ekberg, 2014).

Spor yaralanmaları sonrasında yaşanan fiziksel kısıtlılıklar, sporcunun performansına olan güvenini sarsabilmekte, sosyal desteğini kaybetme korkusu gibi kaygı belirtilerini tetikleyebilmektedir. Bu durum, bireyde performans düşüklüğüne, antrenmandan uzaklaşmaya veya sporu tamamen bırakmaya kadar varan psikolojik sonuçlar doğurabilir (Wiese-Bjornstal, Smith, Shaffer ve Morrey, 1998). Literatürde, sporcularda ortaya çıkan kaygının yalnızca müsabaka ortamına bağlı olmadığı, yaşanan yaralanmaların da kaygı düzeyini artıran önemli bir psikolojik etken olduğu vurgulanmaktadır. Yaralanma deneyiminin, sporcunun duygu durumu, özgüveni ve gelecekteki performans beklentileri üzerinde belirgin etkiler oluşturduğu belirtilmektedir (Wiese-Bjornstal, 1998).

Bu noktada, özellikle bireysel performansa dayalı spor branşlarında hem yaralanma geçmişi hem de kaygı düzeyinin dikkate alınması, sporcuların performanslarının sürdürülebilirliği açısından önem arz etmektedir. Fakat ülkemizde, sporcuların yaralanma deneyimlerinin psikolojik etkileriyle ilgili yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Bu çalışmada, eskrim sporcularında yaralanma ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanarak, spor psikolojisi ve sporcu sağlığı alanına katkı sağlanması hedeflenmektedir.

1.1.1. Problem cümlesi

“Eskrim sporcularının yaşadıkları yaralanmalar ile bu yaralanmalar sonucu gelişen kaygı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?”

1.1.2. Alt problemler

- Sporcuların yaşadıkları yaralanma sayısı ile yaralanma kaygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Sporcuların yaralanma şiddeti (spordan uzak kalma süresi) ile yaralanma kaygısı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Sporcuların cinsiyetine göre yaralanma kaygısı düzeyleri anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların branşlarına (epe, flöre, kılıç) göre yaralanma kaygısı düzeyleri farklılık göstermekte midir?
- Sporcuların öğrenim düzeyine göre yaralanma kaygısı düzeylerinde farklılık var mıdır?
- Yaralanma bölgesine göre sporcuların kaygı düzeylerinde anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Yaralanma sıklığı ile sporcuların kaygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- Yaralanma yaşayan sporcular ile hiç yaralanma yaşamayan sporcular arasında kaygı düzeyleri bakımından anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, eskrim branşıyla ilgilenen sporcularda fiziksel yaralanma deneyimlerinin sıklığını ve türlerini belirlemek ve bu yaralanmaların sporcularda oluşturduğu yaralanma kaygısı düzeyi ile olan ilişkisini ortaya koymaktır. Araştırma, bu bağlamda yaralanma öyküsünün kaygı düzeyine etkisini incelemeyi hedeflemektedir.

Eskrim, yüksek dikkat, hız ve denge gerektiren teknik bir spor olup, sporcuların fiziksel olduğu kadar psikolojik olarak da etkilenebileceği bir branştır. Yaralanmalar, yalnızca fiziksel travmalarla sınırlı kalmayıp sporcunun özgüvenini, motivasyonunu ve performansını da olumsuz etkileyebilir. Özellikle yaralanma geçmişi olan sporcularda gelişen kaygı düzeyleri, hem performans düşüşüne hem de yeniden yaralanma riskine yol açabilir.

Bu çalışma, eskrim gibi sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuş bir branşta, yaralanma ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiyi inceleyerek literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir. Elde edilecek veriler, antrenörlerin, spor psikologlarının ve sağlık profesyonellerinin sporcuyu daha bütüncül değerlendirmesine olanak sağlayarak, yaralanmaların önlenmesi ve spora dönüş süreçlerinin iyileştirilmesine katkı sunacaktır.

1.3. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, eskrim sporcularında yaralanma ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yürütülmüştür. Çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, mevcut durumu betimleyerek değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu sayede, sporcuların yaralanma özellikleri ile yaralanma kaygısı düzeyleri arasındaki olası bağlantılar belirlenmeye çalışılmıştır.

Araştırmanın evrenini, Türkiye’de aktif olarak müsabakalara katılan ve lisanslı olarak eskrim yapan sporcular oluşturmuştur. Örneklem grubunu ise épé, flöre ve kılıç branşlarında yarışan toplam 140 sporcu meydana getirmiştir. Katılımcılar farklı yaş gruplarından, cinsiyetlerden ve eğitim düzeylerinden seçilmiş olup, örneklemin belirlenmesinde kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Nicel araştırmalarda örneklem büyüklüğü, elde edilen bulguların güvenilirliği açısından önemli bir ölçüt olarak kabul edilmektedir. Alanyazında, grup karşılaştırmalarına (t-testi, ANOVA) ve ilişki analizlerine (korelasyon) dayalı çalışmalarda, orta düzey etki büyüklüğünü ortaya koyabilmek için 100 ve üzeri katılımcı sayısının genel olarak yeterli kabul edildiği belirtilmektedir (Cohen, 1992; Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda araştırmada yer alan 140 katılımcının, uygulanan istatistiksel analizler açısından yeterli bir örneklem büyüklüğü sunduğu söylenebilir.

Veri toplama sürecinde, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” aracılığıyla sporcuların demografik özelliklerine (cinsiyet, yaş, branş, öğrenim durumu vb.) ve yaralanma geçmişlerine (yaralanma bölgesi, yaralanma türü, yaralanma sıklığı, spordan uzak kalma süresi vb.) ilişkin bilgiler elde edilmiştir. Sporcuların yaralanma kaygısı düzeylerini belirlemek amacıyla ise, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ) kullanılmıştır. SYKÖ, orijinal formu İngilizce olarak geliştirilen Sport Injury Anxiety Scale ölçeğinin Türkçeye uyarlanmış formu olup, Türk sporcular üzerinde geçerlik ve güvenilirlik analizleri Caz, Kayhan ve Bardakçı (2019)

tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin sporcularda yaralanma kaygısını ölçmede uygun bir ölçme aracı olduğu ortaya konmuştur.

Toplanan veriler, SPSS 26.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. İki grup arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız örneklem t-testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve anlamlı fark çıkan durumlarda Tukey çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Normal dağılım göstermeyen veriler için ise Kruskal-Wallis H testi tercih edilmiştir. Ayrıca, değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu araştırma aşağıdaki varsayımlar çerçevesinde yürütülmüştür:

- Katılımcılar, anket formunda yer alan soruları dürüst, doğru ve kendi gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.
- Kullanılan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ), araştırma grubunun yaralanma kaygısı düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araçtır.
- Araştırmaya katılan sporcular, eskrim branşında aktif olarak antrenman ve müsabakalara katılan bireylerdir.
- Elde edilen veriler, araştırma amacına uygun istatistiksel yöntemlerle analiz edildiğinde gerçek durumu temsil edecek sonuçlar verecektir.
- Ölçüm araçlarının uygulanması sırasında, ortam koşulları ve yönergeler tüm katılımcılar için eşit ve standart şekilde sağlanmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma aşağıdaki sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmiştir:

- Araştırma, 2024-2025 yılları arasında aktif olarak eskrim sporuyla uğraşan ve çalışmaya gönüllü olarak katılan sporcularla sınırlıdır.
- Veriler, katılımcıların öz-bildirimlerine dayandığı için kişisel algı, hatırlama yanılışı veya sosyal beğenirlik eğilimi gibi faktörlerden etkilenmiş olabilir.
- Araştırmada kullanılan Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği (SYKÖ), belirli bir ölçüm aracıdır ve kaygı düzeyini etkileyebilecek diğer psikolojik faktörler bu çalışmanın kapsamı dışında bırakılmıştır.

- Çalışma, yalnızca nicel veri toplama yöntemi ile gerçekleştirilmiş olup, nitel verilerden elde edilebilecek derinlemesine yorumlar araştırma kapsamına dahil edilmemiştir.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Spor; bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel gelişimini destekleyen, çeşitli amaçlarla bireysel ya da toplu olarak gerçekleştirilen faaliyetler bütünüdür. Aynı zamanda yeteneklerin gelişimine katkı sağlarken, bireylere disiplin, dayanıklılık ve takım ruhu gibi değerleri kazandırır (Kerr, 2014).

Spor; kurallara bağlı olarak, bireysel veya ekip halinde, bazen ekipman kullanılarak yapılan ve hem boş zamanları değerlendirme hem de profesyonel amaçlarla sürdürülebilen bir etkinliktir. Bu yönüyle kişiye fiziksel ve ruhsal katkılar sağlarken, sosyal etkileşimi ve ortak karar alma yetisini de geliştirir (Bompa, 1998).

Spor, farklı amaçlarla ve çeşitli alanlarda bireysel ya da toplu şekilde, araç kullanılarak ya da kullanılmadan gerçekleştirilen; düzenli çalışma gerektiren, belirli kurallara dayalı, kilo, mesafe ve zaman gibi ölçü birimleriyle değerlendirilebilen; fiziksel rekabet içeren, başarıya odaklanan ve eğitsel yönü olan psikolojik bir etkinlik olarak tanımlanmaktadır (Hergüner ve Yaman, 2016). Günümüz spor terminolojisi incelendiğinde, çeşitli kategorilere ayrılmış farklı spor dallarının varlığı göze çarpmaktadır.

2.1.1. Sporun sınıflandırılması

Spor, farklı ölçütlere göre sınıflandırılabilir. Katılımcı sayısı dikkate alındığında sporlar bireysel ve takım sporları olarak ikiye ayrılır. Bireysel sporlarda başarı, sporcunun kişisel performansına bağlıyken (ör. atletizm, yüzme, tenis), takım sporlarında ise birden fazla sporcunun ortak hedefe ulaşmak için iş birliği yapması esastır (ör. futbol, basketbol, voleybol). Bunun yanı sıra spor dalları, icra edildikleri çevresel ve kültürel koşullara göre de sınıflandırılmaktadır. Yaz sporları; yüzme, atletizm ve tenis gibi genellikle açık alanlarda gerçekleştirilen faaliyetleri kapsarken, kış sporları kayak, snowboard ve buz pateni gibi soğuk iklim koşullarında yapılan branşları içerir. Geleneksel sporlar ise toplumların tarihsel ve kültürel mirasından beslenen, kuşaktan kuşağa aktarılan faaliyetlerdir. Türk kültüründe yağlı güreş, cirit ve okçuluk bu sınıflamaya örnek gösterilebilir (Bompa, 1998; Hergüner, Bar ve Yaman, 2016; Günay ve Yüce, 2008).

2.1.1.1. Yaz spor dalları

Atletizm, atıcılık, jimnastik, badminton, güreş, judo, basketbol, halter, beyzbol, golf, binicilik, bisiklet, okçuluk, boks, dağcılık (sportif tırmanış), voleybol, eskrim, futbol, tenis, hentbol, masa tenisi, hokey, kano, taekwondo, karate, kayak, triatlon, kürek, softball, modern pentatlon, yüzme (atlama ve senkronize yüzme), sutopu, yelken ve sörf olmak üzere birçok farklı spor dalı bulunmaktadır (TMOK, 2022).

2.1.1.2. Kış sporları

Artistik buz pateni, alp disiplini, biatlon, kayakla atlama, buz hokeyi, yarış kızağı, kayaklı koşu, curling, serbest stil kayak, kısa mesafe sürat pateni, snowboard, kızak, skeleton, kuzey kombine ve sürat pateni olmak üzere çeşitli kış sporları bulunmaktadır (TMOK, 2022).

2.1.1.3. Geleneksel sporlar

Geleneksel sporlar ve oyunlar, toplumların tarihsel süreçte edindikleri yaşam deneyimlerinin ve bu deneyimleri şekillendiren coğrafi koşulların bir yansıması olarak ortaya çıkmıştır. Bu etkinlikler, toplumun kültürel değerlerini yaşatmaya yönelik bir araç işlevi görmüş ve zaman içinde süzülerek ideal biçimlerine ulaşmıştır. Geleneksel sporlar; avcılık, savaş teknikleri, kahramanlık anlayışı, giyim tarzı ve yemek kültürü gibi birçok kültürel öğeyi bünyesinde barındırarak, hem sportif hem de kültürel anlamda gelecek kuşaklara aktarılan önemli değerler arasında yer alır (Adorno, 1997).

2.1.1.4. Bireysel sporlar

Bireysel sporlar; grup veya takım uyumu gerektirmeyen, bireylerin doğa koşullarıyla ya da birbirleriyle olan mücadelesine dayanan ve genellikle katılımcılar arasında doğrudan iletişim olmadan gerçekleştirilen spor dallarıdır (Yıldız, 2019). Bireysel sporlar arasında en sık karşılaşılan branşlar arasında jimnastik, yüzme, halter, badminton, masa tenisi, eskrim, tenis, atletizm ve dövüş sporları (karate, güreş, judo, taekwondo, kickboks ve boks) yer almaktadır.

2.1.1.5. Takım sporları

Takım sporları, en az iki veya daha fazla sporcunun oluşturduğu gruplar arasında gerçekleştirilen sportif etkinliklerdir. Bu tür sporlarda, sporcular ortak bir amaca ulaşmak

için koordineli bir şekilde çalışır. Aynı ekipte yer alan bireyler, rakip takıma karşı üstünlük sağlamak adına iş birliği yapar; stratejik kararlar alır, etkili iletişim kurar, olası çatışmaları yönetir ve hedeflerine ulaşmak için birlikte hareket ederler. Başarıya ulaşmak ise planlı hazırlık, stratejik düşünme ve tüm takım üyelerinin hem fiziksel hem de zihinsel olarak dayanıklı olmasını gerektirir (Kabamba ve Bailey, 2011).

2.2. Eskrim

Eskrim belirli kurallar çerçevesinde yapılan, çeşitli teknik özellikleri olan, kılıç şeklinde bireye zarar vermeyen yapıda delici ve kesici özellikleri olmayan silahlarla yapılan savunma ve saldırı amaçlarına dayanan olimpiik bir spordur (Tümlü, 2003). Eskrim hızlı oynanması gereken çağdaş bir spor branşıdır. Rakibin stratejisini çözümüleme ve kısa zamanda oynanan rakibe göre taktik geliştirme zorunluluğu olan eskrim aynı zamanda santranç müsabakasına benzetilmektedir (Sütbakan, 2010). Eskrim kılıçla savunma yapma ve saldırıya geçme üzerine kurulmuş olup doğası gereği eskrimde gönül vermiş kişilerin enerji, hız, efor, dayanıklılık ve süreklilik gibi özelliklerin ön planda olduğu aynı zamanda hareket etme önceliği, kararlılık, analiz gücü, sabır gibi öğelerin aktif olarak kullanıldığı bir müsabaka sporudur (Roi ve Bianchedi, 2008). Eskrim çoğu zaman kapalı alanda oynanmaktadır. Sporcuların birbirlerine temasın yasak olduğu kılıç yoluyla yapılan bir mücadele sporudur. Orta çağda epe silahı ile yapılan düellolarla eskrim sporu gelişerek spor dalı olmayı başarmıştır. 1896 yılında yapılan modern olimpiyatlar ile beraber günümüze kadar her olimpiyat oyununda yer alan ilk beş spordan birisidir. Eskrim zaman geçtikçe bir ölüm kalım mücadelesi olmaktan çıkıp sportif anlamda ön plana çıkmıştır (Roi ve Bianchedi, 2008).

2.2.1. Eskrimin dünyadaki gelişimi

Eskrimin kökenleri, insanlık tarihinin erken dönemlerine kadar uzanmaktadır. Antik yaygın biçimde kullanılmıştır. Antik Mısır, Yunan ve Roma uygarlıklarında silah kullanımı, askeri eğitimin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilmiştir. Zamanla bu pratik uygulamalar, bireysel beceri geliştirmeye yönelik sistemli çalışmalara dönüşmüştür (Gaugler, 1998; Turner, 2016; Roi ve Bianchedi, 2008). Orta Çağ'da Avrupa'da kılıç ustalığı şövalyelik eğitiminin temel taşlarından birini oluşturdu. Ancak 15. ve 16. yüzyıllarda barut ve ateşli silahların yaygınlaşmasıyla kılıç dövüşü önemini yitirdi. Bu dönemde kılıç oyunu daha çok düellolara ve bireysel kendini savunma sanatına dönüştü. Modern eskrimin temel

tekniklerinin geliştirildiği merkezler İtalya ve İspanya oldu (Trovato, 1990). 17. yüzyılda Fransız okulu eskrimi bir dövüş sanatından daha düzenli bir spora dönüştürdü. Bu dönemde Fransız eskrim ustaları silahların kullanımı için teknikleri sistemleştirdi ve bugün modern eskrimde kullanılan birçok terimi tanıttı (Gaugler, 1998). 19. yüzyılda eskrim, resmi kuralları olan bir spor olarak gelişmeye başladı. 1896'daki ilk modern Olimpiyat Oyunları'nda eskrim, yarışma programına alındı ve bu sayede küresel bir spor olarak tanınmaya başlandı (Kaestner, 2020). 1913'te Uluslararası Eskrim Federasyonu (FIE) kuruldu ve eskrim kurallarını standartlaştırdı. 20. yüzyılda eskrim, Avrupa dışında gelişmeye başladı. Özellikle Güney Kore, SSCB, ABD ve Çin gibi ülkeler eskrimde büyük yatırımlar yaptı ve uluslararası alanda başarılı sporcular yetiştirdi (Everson, 2015).

Teknolojik gelişmelerin eskrimde büyük etkisi olmuştur. 20. yüzyılın ortalarında, elektrikli puanlama sistemlerinin kullanımı, hakem hatalarını en aza indirerek yarışmaları daha adil hale getirmiştir (Garcia, 2019). Sensörlü elektronik yelekler ve silahlar, puanlama doğruluğunu iyileştirerek eskrimin gelişimine katkıda bulunmuştur. 21. yüzyılda, eskrim televizyon yayınları ve dijital analiz sistemleri sayesinde daha ulaşılabilir bir spor haline gelmiştir. Ayrıca, eskrimde kullanılan eğitim teknikleri standardize edilmiş ve spor biliminin gelişmesiyle performansı artıran stratejiler uygulanmıştır (Miller, 2022).

Eskrim geleneksel olarak bir Avrupa sporu olarak görülse de artık dünya çapında yayılmıştır. Eskrim federasyonları aracılığıyla FIE'ye kayıtlı 150'den fazla ülke, bu sporun gelişimine katkıda bulunmaktadır. Özellikle Çin, Güney Kore ve ABD gibi ülkeler, uluslararası organizasyonlarda Avrupa ülkeleriyle yarışan güçlü eskrim takımları oluşturmuştur (Smith, 2020). Eskrim sporunun kapsayıcılığını Paralimpik eskrimin gelişimi artırmıştır. Engelli insanların eskrimde başarılar elde etmesini sağlamıştır. Eskrim, yüzyıllar boyunca bir dövüş sanatı olarak doğmuş ve daha sonra düzenlenmiş bir spora dönüşmüştür. Tarih boyunca farklı medeniyetlerin katkısıyla gelişmiş ve teknolojiyle desteklenerek modern dönemde küresel olarak bilinirliği artmıştır. Hem fiziksel hem de zihinsel yetileri geliştiren bir spor olarak eskrim, bugün hem amatör hem de profesyonel düzeyde spor dünyasında yer almaktadır.

2.2.2. Eskrimin Türkiye'deki gelişimi

Türkiye'de eskrim çok eski zamanlara dayanmaktadır. Osmanlı döneminde kılıç kullanılmaya başlasa da modern bir spor olarak gelişimi Cumhuriyet döneminde başlamıştır.

Osmanlıda kılıç ustalığı oldukça önemli bir el becerisi olarak görülse de modern eskrim Osmanlıda batılılaşma ile birlikte 20. yüzyılda ortaya çıkmıştır (Gürkan, 2014).

Türkiye’de eskrim çalışmaları ilk kez 1839 yılında Tanzimat Fermanı ile birlikte Sultan Abdülmecit döneminde askeri okullarda ‘Meç ve Kılıç Talimi’ derslerinin müfredata dahil edilmesiyle başlamıştır (Tümlü, 2009). Mösyö Santandri adında eskrim eğitmeni yurt dışından getirilerek çalışmalar devam etmiştir (Ergün ve Duman, 1996). 1903 yılına alınan özel izinlerle İtalyan subaylar ile Türk subaylar karşı karşıya gelmiştir. Müsabakayı Türkler kazanmıştır. Bu müsabaka ilk müsabaka olarak tarihe geçmiştir. Bu galibiyetten memnun olan Sultan Abdülhamit eskrimin harp okullarında yapılmasına izin verip 1906 yılında Fuat Balkan Edirne Harp Okullarına eskrim antrenörü olarak görevlendirilmiştir (Tümlü, 2003). Cumhuriyetin ilanı ile birlikte spora teşvik için ülkemizde çeşitli çalışmalar yapılmıştır. 1923 yılında Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı’nın kurulmasıyla eskrim branşı da bir spor dalı olarak kabul görmüştür (Şahin, 2019). 1930’ lu yıllarda Avrupa’nın çeşitli ülkelerinde eğitimlerini tamamlayan sporcular ve antrenörler ülkemizde eskrim sporunun gelişmesine katkıda bulunmuşlardır (Kaya, 2021).

Eskrim, 1920’lerin sonlarında Türkiye’de spor kulüplerinin faaliyetlerinde yer almaya başlamış ve 1928 yılında Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından resmen kabul edilmiştir. Türkiye ilk kez 1936 Berlin Olimpiyatları’na sporcu göndermiştir. Ancak başarı elde edememiştir (Erdoğan, 2017). 1980’lerden itibaren eskrim, Türkiye’de bilinirliğini arttırmış olup yaygınlaşmasıyla birlikte özellikle üniversitelerde eskrim kulüpleri kurulmuştur (Yılmaz, 2020).

2.2.3. Eskrimin dalları

Eskrim 1896 yılından günümüze kadar modern olimpiyatlarda yer alan bir spor branşıdır (Roi ve Bianchedi, 2008). Eskrim saldırı ve savunma tekniklerinin ön planda tutulduğu epe, flöre ve kılıç olmak üzere 3 farkı disiplinden oluşan bir spordur. Bu üç disiplinin temel hareketleri ve oyun kuralları birbirine benzer olsa da oyun felsefeleri ve ekipmanları birbirinden farklıdır (Turner, 2016).

2.2.3.1. Epe

Eskrimin sporunun 3 temel disiplininin biridir. Baştan ayağa olmak üzere vücudun bütün noktaları hedef bölgesi olarak geçmektedir (Evangelista, 1996). Epe silahı ile sadece dürtüş yapılabilir. Bu sebeple tuş alabilmek için silahın sadece uç kısmı

kullanılmaktadır (Türkiye Eskrim Federasyonu [TEF], 2008). Yapılan bu dürtüş 750 gr'lık bir bası uygunlandığı takdirde geçerli bir tuş yapılmış kabul edilmektedir (Roi ve Bianchedi, 2008).

Epe silahı 770 gram ağırlığında ve 110 cm uzunluğundadır. Ancak ağırlık ve uzunlukları yaş gruplarına göre farklılıklar göstermektedir. Epe silahının tas bölgesi diğer disiplinlerdeki silahlara göre daha büyüktür. Bunun sebebi ise müsabaka esnasında kol bölgesinden alınabilecek tuşlardan korunmasını sağlamaktır (Evangelista, 1996). Kılıç ve Flöre de buluna atak üstünlüğü kuralı Epede bulunmamaktadır. Bu sebeple aynı anda gerçekleştirilen tuşlar iki tarafa geçerli olacak şekilde sayı kazandırır (Roi, 2008)

2.2.3.2. Flöre

Flöre epe gibi bir dürtüş silahıdır. Ancak flörenin ağırlığı epe silahına göre daha hafiftir (Roi, 2008). Flöre de hedef bölge olarak adlandırdığımız alan sadece tüm gövdedir. Gövdemiz dışında vücudun herhangi bir noktasından tuş alınamaz ayrıca epede olduğu gibi sadece silahın ucuyla yapılan dürtüşler geçerli sayı kazandırmaktadır (TEF, 2008). Flöre silahı 110 cm uzunluğunda olup epe silahı ile aynı uzunluğa sahiptir. Ağırlığı ise 500 gramdır. Tas kısmı ise epe silahına göre oldukça küçüktür. Flörede epeden farklı olarak eş zamanlı yapılan tuşlarda hangi sporcunun sayıyı kazandığını tespit etmek için hakem tarafından atak üstünlüğüne bakılmaktadır (Evangelista, 2000).

2.2.3.3. Kılıç

Kılıç, epe ve flöreden farklı olarak dürtme değil bir kesme silahıdır. Silahın lam kısmı ile yapılan tüm vuruşlar sayı olarak kabul edilirken tas ile yapılan vuruşlar geçersiz olarak kabul edilmektedir. Tuşların geçerli olabilmesi için hedef bölge olarak belden yukarısı tüm gövde şeklinde belirlenmiştir (FIE, 2021). Flöre de olduğu gibi kılıç branşında da atak üstünlüğü kuralı uygulanır. Bulunan her aksiyonda hakem sadece bir sporcuya sayı verebilmektedir (Evangelista, 2000). Kılıç maskesi ve yeleği diğer branşlardan farklı olarak iletken bir malzemedir yapılmıştır (Barth, 2008). Kılıç silahının ağırlığı 500 gr, uzunluğu ise 105 cm'dir. Böylelikle epe ve flöre silahından daha kısa, epe silahından daha hafif olup, flöre silahı ile eşit ağırlıktadır (Roi ve Bianchedi, 2008).

2.2.4. Oyun kuralları

Eskrim müsabakaları ferdi ve takım şeklinde yapılmaktadır. Müsabakalar pul veya katılan sporcu sayısına göre direkt eleme şeklinde olabilmektedir. Pul müsabakaları 3 dakika olup 5 tuş üzerinden yapılmaktadır. Eleme müsabakaları ise 3 dakikadan oluşan 3 devre sonunda 15 sayıya ulaşan sporcunun maçı kazanması ile sonuçlanmaktadır. Takım müsabakaları en fazla 4 sporcudan oluşmaktadır. Sporculardan 3 as takımı oluştururken 1 sporcu yedek olarak listeye yazılır. 3 sporcu diğer takımın 3 sporcusu ile karşılaşır ve toplamda 9 maç yapılır ve bu maçlar sonun da 45 tuşa ulaşan takım maçı kazanır (Tümlü, 2009).

2.3. Yaralanma

Kalıcı veya geçici olarak oluşan her türlü sakatlık yaralanmanın genel tanımıdır. Sportif faaliyetlerde bedenimizde farklı durumlar sonucunda hasarlar meydana gelebilmektedir (Kılıç, 2014). Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün özürlü sınıflandırmasında bozulma diye adlandırılan spor ile alakalı sağlık sorunları spor yaralanması olarak adlandırılmaktadır (Who, 2001). Diğer bir tanımlama ise sportif yaralanmalarda fiziksel olarak vücudun tüm fonksiyonlarının kaybolması ve sporda performans gösterimi sırasında ters yönlü çarpışma ve kuvvet uygulama gibi durumlarda bütünlüğün farklı şekilde bozulması olarak adlandırılabilir (Timpka, 2014).

2.3.1. Spor yaralanmasının tanımı

Spor yaralanmaları, vücudun belirli bir bölgesi veya tamamının aşırı zorlanması sonucunda oluşabilecek durumlardan oluşmaktadır. Diğer bir ifadeyle spor yaralanmaları vücudun sınırlarını zorlayan normalin üzerinde bir basınç veya dirence maruz kaldığı durumlarda meydana gelen olumsuzlukları ifade etmektedir. Bu gibi durumlar sporcuların fiziksel aktivite gerçekleştirdiği sırada karşılaştığı olağandışı koşullar ve dayanıklı olmanın sınırlarının ne kadar aşıldığı ile ilgisi vardır. Bu sebeple spor yapan insanların bu gibi risk içeren durumları göz önüne almaları ve buna uygun önlemleri almaları, sporun sağlıklı ve güvenli bir fiziksel aktivite olması adına önemli bir durumdur (Erol ve Karahan, 2006).

Spor yaralanmaları genel olarak fiziksel aktivite sırasında gerçekleşen bir şekil hasar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca yaralanma sonrasında fiziksel aktivite yapmayı engelleyen bir durum olarak da anlatılabilir (Bavli ve Kozanoğlu, 2008). Bir sportif aktiviteye katılım gösterebilecek sporcu sağlıklı olarak nitelendirilmektedir. Ancak sportif aktiviteye

katılamayacak durumda ise yaralı olarak nitelendirilir. Spor yaralanmaları birden fazla nedenden dolayı ortaya çıkabilmektedir. Spor yaralanmaları müsabaka ve antrenman sırasında meydana gelebilecek basit veya ciddi problemlerdir (Ülkar, 2002).

Amerika Birleşik Devletleri (ABD) Sağlık Bakanlığına göre ‘spor yaralanmaları’ çeşitli kazaların veya kötü antrenman çalışmaları ve uygun olmayan düzenlemeler nedeniyle egzersiz sırasında meydana gelen yaralanmalardır. Egzersiz öncesinde yeteri kadar ısınmadan ve kasları esnetmemek yaralanmalara neden olmaktadır. Egzersizler esnasında en sık görülen yaralanmalar ise burkulmalar, kasılmalar, diz yaralanmaları, aşil tendonu yaralanmaları, tibiada ağrı, çıkıklar ve kırıklardır (NIH, 2014).

Spor yaralanmaları, yaralanma gerçekleştikten sonra yaralanma boyunca geçirdiği zaman ile belirtilmektedir. Spor yaralanmaları hafif, orta ve ciddi yaralanmalar olmak üzere üç şekilde tanımlanmaktadır:

- 1 ile 7 gün süren yaralanmalara hafif dereceli yaralanmalar
- 8 ile 21 gün süren yaralanmalara orta dereceli yaralanmalar
- 21 günden fazla süren bireyin spor yapmasına engel olan ve vücudunda kalıcı hasara meydana gelen yaralanmalardır (Kanbir, 2000).

2.3.2. Spor yaralanmasının sebepleri

Spora ilgi duyan bireylerin artış göstermesiyle beraber, günümüzde antrenman sıklığındaki artış ve antrenman yapılan tesislerin olmadığı veya yetersiz olduğu görülmektedir. Ayrıca spor malzemelerinin kalitesinin yetersiz olması veya branşa uygun olmayışı yapılan sporun bilinçsiz bir şekilde uygulanmaya çalışılması spor yaralanmalarının artmasına neden olmaktadır (Polat, 2010). Ayrıca bir dokunun akut veya kronik olarak strese maruz kalması durumunda vücudumuzun bu stresle baş edememesi sonucunda yaralanmalar meydana gelmektedir (McBain, 2012).

Spor yaralanmalarını primer ve sekonder olarak iki ayırabiliriz. Primer yaralanmalar doğrudan gereğinden fazla bir strese maruz kalındığı durumlarda ortaya çıkarken sekonder yaralanmalar ise bireyin daha önceden yaralanmış olan bölgesinde tekrar yaralanma meydana gelmesi durumudur. Çeşitli faktörler yaralanmaya sebep olabilmektedir bunlar cinsiyet, yaş, önceki yaralanmalar, fiziksel uygunluk, spor tesisi, antrenör bilgi birikimi ve yetenekleri dışında psikoloji ve sosyal çevrede yaralanmaları etkileyebilmektedir (Aydın, 2006 ve Williams, 1998).

Yaralamanın ortaya çıkmasını sağlayan bazı sebepler şunlardır:

- Çarpma ve temas
- Hareketli aşırı yüklenme
- Geçmiş sakatlıklar ve tedavi edilmemiş yaralanmalar
- Soğuk hava, yoğun tempolu antrenman, kas gerilmesi ve enfeksiyon sonucunda gelişen kas tutukluğu ve sertleşmesi
- Yetersiz antrenman sonucu oluşan kas zayıflığı
- Kas gücünde denge sorunu ve kas grupları arasında eşitsizlik
- Eklem açıklık sınırı
- Spor tekniği yetersizliği
- Sportif malzeme yetersizliği
- Fiziksel hazırlığın yeterli olmaması
- Bireye uygun olmayan spor dalının tercihi
- Hızlı büyüme ve gelişme (Özşahin, 2002).

2.3.3. Spor yaralanmasına etki eden faktörler

Yaralanmalardaki faktörleri göz önüne aldığımızda yaralanma tesirlerinin yüzdesini hesaplamak zordur. Spor branşları farkı gözetmeksizin sporla uğraşan ve ilgi gösteren her bireyde küçük veya büyük çaplı yaralanmalar ile karşılaşmaktadır. Toplu branşlar veya bireysel spor branşları ile ilgilenen kişiler her zaman sakatlanma riski taşımaktadırlar (Koz ve Ersöz, 2010).

Yaralanma sıklığı çoğu zaman risk faktörü oluşturması sonucunda birçok spor yaralanması çeşitli nedenlere bağlanmaktadır. Yaralanmaların gelişigüzel kazalar sonucunda ortaya çıktığı düşünülse de aslında yaralanma ortaya çıkmadan önce çeşitli unsurların etkili olduğu görülmektedir. Spor yaralanması içsel ve dışsal faktörler olmak üzere iki ana başlık şeklinde incelenmektedir (Gissane, 2001). İçsel faktörler sporcuların fiziksel kaynaklı oluşan ve performansı etkileyen faktörlerdir. Dışsal faktörler ise sporcunun dışında gelişen ve kontrol edilemeyen nedenlerle performansı etkileyen faktörler şeklinde olduğu görülmektedir (Atasü ve Yücesir, 2004).

2.3.4. Spor yaralanmasına etki eden iç ve dış faktörler

Spor yaralanmaları, sadece antrenman süreçleri ya da antrenör davranışlarına bağlı olarak değil, pek çok farklı etkenin bir araya gelmesiyle meydana gelebilir. Bu etkenler, içsel (sporcunun fizyolojik ve psikolojik özellikleri) ve dışsal (çevresel, ekipman, zemin gibi) faktörler şeklinde sınıflandırılabilir (Sezgin, 2020).

2.3.4.1. İç faktörler

İçsel faktörler, spor yaralanmalarının ortaya çıkmasında etkili olan ve bireyin kendi özelliklerinden kaynaklanan değişkenlerdir. Bu faktörler; sporcunun fiziksel yapısı, biyolojik özellikleri, motor becerileri ve psikolojik durumu ile doğrudan ilişkilidir. Literatürde yaş, cinsiyet, önceki yaralanma öyküsü, fiziksel uygunluk düzeyi, kas kuvveti dengesizlikleri ve psikolojik stres düzeyi gibi değişkenler içsel risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir. Bu bireysel özellikler, sporcunun yaralanmaya karşı duyarlılığını artırabilmekte ve yaralanma riskinin oluşmasında belirleyici rol oynayabilmektedir (Bahr ve Krosshaug, 2005; Meeuwisse, 2007).

Yaş ve cinsiyet

Bireylerin yaşları spor branşlarına göre pozitif ve negatif bazı riskler taşımaktadır. Büyüme dönemindeki kişilerin kemiklerinde bulunan epifiz bölgesinin kemikleşmemesi gelişimi devam eden bireylerde bilinçsiz egzersiz durumlarıyla beraber büyümenin ve gelişimin etkisini azaltır. Çok fazla temas gerektiren spor branşlarında özellikle gelişim dönemindeki bireylerin fiziksel gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Kadın ve erkek bireylerin fizyolojik olarak egzersizlere gösterdikleri reaksiyonlar birbirlerinden farklıdır. Kadınların vücut yağ oranları erkeklere göre fazladır. Erkekler de oksijen kullanım kapasitesi kadınlara göre fazladır. Kadınların erkeklere göre daha esnek olmasının sebebi, kadınların bağ dokularının (ligamentlerin) erkeklere göre daha elastik, daha düşük kas kütlesi, daha esnek eklem kapsülleri ve östrojen hormonunun bağ dokusu esnekliğini artırması bakımından kaynaklanır bu durum kadınların esneklik anlamında daha üstün olmalarını sağlar. Yapılan araştırmalarda kadınlardaki spor yaralanmalarına erkeklere nazaran daha az rastlanmaktadır (Kirişçi, 2011).

Spor dalına uygunluk

Yapılmak istenen spor branşına göre sporcunun fiziki yapısı başarılı olmaları için seçtikleri spor branşı ile uyumlu olmalıdır. Sporcunun somatotip yapısı ilgilendiği spor branşı ile uyumludur. Örneğin bir futbolcu somatotip yapısı mezomorf vücut tipine

uygunken bir eskrim sporcusunun ise ektomorf daha uygun olduğu gör÷lmektedir. Spor branşlarına uygunluk açısından sporcuların, kuvvet, esneklik ve koordinasyon sistemleri spor branşı ile uyumlu olması gerekmektedir. Örneğın eskrim sporcusunun patlayıcı kuvvete ihtiyaç duyulurken okçuluk branşında buna pek gerek duyulmaz (Üstünel, 2020).

Geçirilmiş yaralanmalar

Vücutda aynı bölgeye tekrar tekrar oluşabilecek yaralanmalar sporcuda büyük risklere neden olmaktadır. Rehabilitasyon sürecinin yeterince uygun sürede olmaması ve hazır olmadan egzersizlere başlaması kaslardaki yeterli esneklik ve kuvvet eksikliğinden dolayı spor yaralanmalarına sebep olmaktadır (Çiçek, 2019).

Kas tendon dengesizliğı

Kas-tendon dengesinin korunması, sportif hareketlerin güvenli biçimde uygulanabilmesi açısından temel bir fizyolojik gerekliliktir. Kasların yeterli düzeyde esnekliğe ve kuvvet dengesine sahip olmaması, hareket sırasında biyomekanik yüklenmeyi artırarak yaralanma riskini yükseltebilmektedir. Özellikle alt ekstremitte kas gruplarında gör÷len esneklik kaybı ve kas sertliğı, tendon yapılar üzerinde aşırı stres oluşturabilmektedir. Spor literatüründe, hamstring kas grubunun esnekliğinin azalmasının alt ekstremitte yaralanmalarıyla ilişkili olduğu ve bu durumun tendinit gibi aşırı kullanım kaynaklı sorunlara zemin hazırlayabileceğı bildirilmektedir. Tekrarlayan ileri hamle içeren spor branşlarında, kas-tendon uyumunun bozulması yaralanma riskini artıran önemli bir biyomekanik faktör olarak değerlendirilmektedir (Witvrouw 2001).

Spor Tekniğinin Bozuk Olması

Branşa özgü bir tekniğın koordineli ve doğru bir zamanda yapılması kas hareketlerinden meydana gelmektedir. Hareketlerin uzun süren çalışmalar ile birlikte en mükemmel düzeye gelmesi yüksek performans elde ederek sporcularda sakatlık riskini en alt seviye indirmektedir. Yanlış uygulanan teknikler başlangıçta performans olarak geri dönüş verse dahi uzun vadede spor yapıldığında akut ve kronik olarak yaralanma risklerini artıracaktır (Mohammed, 2019).

Yetersiz uyku ve dengesiz beslenme

Yapılan çalışmalarda antrenmanın şiddeti, süresi ve beslenmenin uygun şekilde düzenlenmesi gerekmektedir. Ayrıca dinlenme süresi ve dinlenme şekli diğer parametreler kadar önem taşımaktadır. Kasların alışma sırasında değil dinlenme zamanında gelişim gösterdikleri gör÷lmektedir. Sporcuların sürantrene olamamaları için antrenörlerinin uyarılarına dikkat etmeleri gerekmektedir (Kolukısa, 2016).

Yetersiz ısınma

Antrenman ve müsabaka öncesi ısınma, sakatlık riskinin ortadan kaldırılması için en önemli faktördür. Yapılan ısınma ile beraber sporcularda fiziksel kapasitelerinde değişiklikler meydana geldiği ve sakatlık riskinin en aza indirildiği gözlenmektedir. Müsabaka ve antrenmanlardan önce yapılacak ısınma hareketleri kasların spora uygun hale gelmesi açısından ve oksijen kullanımı kolaylığından dolayı kasların; kasılma sürati, dokulara kan akışı ve kalbin egzersize uygun hale gelmesi, hatta ve hatta sporcunun mental açıdan müsabakaya veya antrenmana hazır hale gelmesini sağladığı görülmektedir (Arslan, Gökhan ve Aysan, 2011).

2.3.4.2. Dış faktörler

Sporcularda performans ve kaygı düzeyini etkileyen unsurlar yalnızca bireysel özelliklerden ibaret değildir; çevresel koşullar, iklim, seyirci baskısı, antrenman ortamı ve hakem kararları gibi dış faktörler de önemli rol oynamaktadır. Bu tür etkenler sporcunun psikolojik dengesini bozabileceği gibi motivasyonunu da şekillendirebilir (Weinberg ve Gould, 2019).

Spor sahası ve uygun ekipman

Spor yaralanmalarının oluşumunda etkili olan çevresel faktörler arasında zemin koşulları önemli bir yer tutmaktadır. Kaygan zeminler, düzensiz yüzey yapıları ve spor branşına uygun olmayan saha koşulları, sakatlık riskini artıran başlıca unsurlar arasındadır. Ayrıca, zemine uygun olmayan spor ayakkabılarının tercih edilmesi de bu riskin artmasına katkı sağlamaktadır. Bu tür dışsal etkenlerin kontrol altına alınmasıyla yaralanma oranlarında azalma sağlanabileceği ve sporcu sağlığı açısından daha güvenli ortamların oluşturulabileceği ortaya konmuştur. Spor tesislerinin zemin çalışmaları daha bilinçli bir şekilde yapılmalı ayrıca tesis yöneticilerinin düzenli denetimler ile spor yaralanmalarını daha aza indirgenmesi sağlanmalıdır (Karabörklü, Argut ve Çelik, 2018).

Uygun spor türü

Performans seviyeleri, sporcuların yaşları ve ilgilendikleri spor branşının ihtiyaç duyduğu kardiyopulmoner yeterlilik, kuvvet, esneklik, sürat, fiziksel yapı ile el-göz ve vücut koordinasyonu gibi özelliklerin gelişim durumu doğrultusunda şekillenmektedir. Bireylerin sporla tanışmadan önce yapılması gereken sağlık taramaları, yalnızca fiziksel uygunluk tespiti amacıyla, aynı zamanda spor sırasında karşılaşılabilecek hayati tehlikeler ya da kalıcı yaralanmaların önüne geçilmesi bakımından da büyük bir önem taşımaktadır. Spora

başlamadan önce yapılan ilk muayenede; bireyin sağlık geçmişi, yaşamsal belirtileri sistem muayenesi ve kas-iskelet sistemi durumu değerlendirilir. Bu muayenelerde en sık karşılaşılan spor engelleyici etkenin kas-iskelet sistemi sorunları olduğu belirlenmiştir. İkinci en yaygın spor engelleyici faktör olarak kardiyak problemler tespit edilmiştir. Omurga, kalp ve diğer sistemik organlarda sorun yaşayan bireylerin temaslı sporlarla uğraşmaları, sağlık açısından tehlikeli sonuçlar doğurabilir (Ünal, Özlü, Öken ve Turan, 2003).

Hava ve çevre koşulları

Enerji harcaması sonucu vücut sıcaklıkları artan sporcular, özellikle sıcak ortam koşullarında egzersiz yaptıklarında, bu artış ılıman ortamlarda gerçekleştirilen egzersizlere kıyasla daha yüksek düzeyde olur. Aşırı sıcak ortamlarda vücutta meydana gelen yoğun sıvı kaybı, termoregülasyon mekanizmasını bozarak sporcuların performansında düşüşe neden olabilir. Sıcak havalarda yapılan egzersizlerde terleme hızında ve aşamalı sıvı kaybında belirgin bir artış gözlemlenebilir ve dehidrasyon yaşanabilir. Soğuk havalarda yapılan egzersizler, akciğer sistemi üzerinde olumsuz etkiler oluşturma potansiyeli taşıdığından, bu durum sporcularda kaygıya neden olabilir. Vücutta ısı kaybı, ısı üretimini geçtiğinde, sıcaklık düşer ve bu da yaralanma riskini beraberinde getirebilir. Bu durum yeterince kontrol edilmezse hipotermi, kas krampları ve periferik doku yaralanmaları gibi ciddi sonuçlarla karşılaşılabilir (Mohammed, 2019).

Salon sporlarında genellikle 20-24°C sıcaklık aralığı yeterli kabul edilirken, Uluslararası Voleybol Federasyonu müsabakalarda 16-25°C sıcaklıkların uygun olduğunu belirtmiştir. Aşırı sıcak ve nemli ortamlar, sporcuların terinin vücuttan uzaklaşmasını engeller ve soğuma gerçekleşemez, bu da hayati tehlikeye neden olabilir (Üstünel, 2020).

Antrenör ve antrenman şekli

Yapılan bir çalışmada, sporcuların antrenman yaptıkları alanların güvenliğinin sağlanması, yaralanmalar durumunda gerekli tedbirlerin alınması ve acil durumların etkin şekilde yönetilmesi için antrenör ve spor eğitmenlerinin yeterli bilgi ve donanıma sahip olmalarının önemi vurgulanmıştır. Ayrıca, tedavi yapılmadan ya da sorunlar çözüme kavuşturulmadan sporcuların antrenmanlara devam etmelerinin büyük bir yaralanma riski taşıdığı, özellikle gençler ve çocuklar arasında, spor yaralanmalarının müsabakalara kıyasla antrenmanlarda daha sık görüldüğü ifade edilmiştir (Tüzüm, 2006).

Yetersiz fiziksel kondisyon, spor yaralanmalarının olasılığını artırabilir; ancak mükemmel bir fiziksel durum dahi yaralanma riskini sıfırlamayı garanti etmez. Eklemlerin

ve kemiklerin güçlendirilmesi, sporcuların yaralanma riskini azaltmada büyük bir öneme sahiptir. Sezon başında yaşanan yaralanmaların motor beceri eksikliklerinden kaynaklandığı bilinirken, müsabakalara yakın dönemde oluşan yaralanmaların nedeni, antrenman yoğunluğundaki artıştan kaynaklanmaktadır. Profesyonel seviyeye gelmeden önce eksikliklerin tamamlanması, sporcularda meydana gelebilecek yaralanmaların önüne geçilmesine katkı sağlayabilir (Kutlay, Demirbüken, Özyürek ve Angın, 2008).

Müsabaka yönetimi

Çeşitli çalışmalar, oyun kurallarının yanlış uygulanmasının sporcularda yaralanma riskini artırabileceğini ortaya koymuştur. Hakemlerin kuralları doğru şekilde uygulayamaması, oyunda sertlik yaratabilir ve bu da sporcuların kuralların dışına çıkarak sert hareketler yapmalarına neden olabilir. Bu tür durumlar, yalnızca performansı olumsuz etkileyip yaralanma riskini artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcuların güvenliğini de tehlikeye atar. ABD’de yapılan bir araştırmada, bir takımın bir sezon boyunca yaşadığı 60 spor yaralanmasının dört temel nedeninden birinin, oyuncuların kurallara uymayan davranışları olduğu ifade edilmiştir (Çobanoğlu, 2008).

2.3.5. Spor yaralanmalarında psikolojik faktörler

Spor yaralanmaları ile ilgili diğer bir faktör de sporcunun; davranışları, stres yönetimi, rakibine karşı olan tutumu, rekabet seviyesi ve kazanma hırsı gibi psikolojik nedenlerdir. Sporcu tarafından bu tip durumlar iyi yönetilmediği takdirde rakibi ile arasında fiziksel ve sözel anlamda saldırı ve şiddete eğilimli davranışların oluşması kaçınılmazdır. Bu tarz psikolojik oluşumların en önemli sebepleri aile, antrenör, kulüp, medya ve taraftar baskısı gibi durumların etkili olduğu görülmektedir (Difiori, 2014). Sporcuların fiziksel anlamda kapasitelerinin üzerinde performans göstermeye zorladıkları takdirde sakatlık riskinin arttığı gözlemlenmektedir. Buna benzer durumlarda sporcuda agresif tutumlar ortaya çıkmaktadır. Bunun sonucunda en düşük seviyedeki yaralanmadan başlayıp beyin sarsıntısına kadar sebebiyet verdiği bilinmektedir (Raedeke ve Smith, 2004). Sporun devamlılığı açısından bireylerin keyif almasının en önemli sebeplerinden bazıları; yeni sosyal ilişkiler kurulması, eğlenceli ve hoş vakit geçirilmesi en önemli başlıklardır (Matos, 2011). Profesyonel anlamda spor yapıldığında ise rekabetin yüksek seviyede olacağından dolayı sporcularda; stres, motivasyon kaybı, çevresel ve bireysel baskı, baskıdan dolayı gereğinden fazla antrenman yapma sporcuda tükenmişlik sendromuna ve psikolojisini bozulmasına sebebiyet verecektir (Peretti ve Watel, 2003). Sporda alt yaş kategorilerindeki genç sporcularda tükenmişlik

sendromu ileri seviyelerde görülmesi bile stres, başarısızlık hissi, spordan uzaklaşma vb. gibi durumlara yol açmaktadır. Sporcuların yanlış metotlarla birlikte antrenman yapmaları, aşırı yüklenme yapmaları sakatlık riskinde büyük oranda artış olduğu gözlenmektedir (Argut ve Çelik, 2018). Sporcularda meydana gelen kişilik bozukluğu ve stres bireyin gücünün zayıflamasına, psikolojik ve fiziksel anlamda savunmasız kalmasına, rakibinin ve kendisinin sakatlanmasına yol açtığı gibi sporu hayatının merkezine alan kişiler ortaya çıkarmaktadır. Bununla birlikte bireylerin psikolojik anlamda detaylı bir şekilde incelenip gerekli önlemlerin hızlı bir şekilde alınması, sporcunun performansı ve başarısı anlamında değerlidir (Argut ve Çelik, 2018).

2.4. Kaygı

Kaygı terimi, bireylerin çeşitli sebeplerle meydana gelen durumlara karşı gösterdikleri duygusal, davranışsal ve fiziksel tepkiler olarak tanımlanabilir. Bireylerin günlük olaylar karşısında başarısızlık korkusu ve daha olumsuz sonuçlarla karşılaşma endişesi, aynı zamanda mücadeleden kaçınma davranışı sergilemelerine yol açar (Antony, 2000). Kaygı, Cüceloğlu (2000)'na göre, bir uyarana karşılaşıldığında meydana gelen değişimlerle kendini gösteren bir uyarımadır. İnsanların temel duygularından biri olarak kaygı, günlük yaşamda önemli bir yer tutmaktadır (Cüceloğlu, 2000).

Literatürde kaygı ile ilgili pek çok farklı tanım bulunurken, genellikle insan ilişkilerindeki olumsuz sosyal deneyimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Kaygı, gelecekteki olumsuz bir durumu korku içinde beklemek olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda kaygı bireyin günlük aktivitelerini yapamayacak kadar ciddi bir gerilim yaşaması ve tıbbi yardım talep edebilecek bir noktaya gelmesidir. Literatürdeki bir başka tanımda ise kaygı, gelecekte bir olumsuz durum yaşanacağı korkusu, gerilim, huzursuzluk ve korku gibi duygularla birlikte ortaya çıkan istenmeyen bir haldir. Bu tanımlar, kaygının rahatsız edici, istenmeyen ve bireyi olumsuz etkileyen bir durum olduğunu gösterir (Karagüven, 1999).

Kaygı, bireylerin performans sergileyebileceği anlarda, beklenen performansın altında kalmalarına yol açabilir. Sporcular arasında kaygı, stres, gerginlik, endişe ve korku gibi duyguların oluşmasına sebep olabilir. Kaygı, hem toplumda hem de spor dünyasında büyük bir sorun olarak görülür ve genellikle olumsuz bir şekilde algılanır. Müsabakanın kritik anlarında, bir sporcu donuklaşabilir ya da beklenmedik hatalar yapabilir; bu tür durumlarda kaygı sorunu genellikle başat bir faktör olarak öne çıkar (Karageorghis ve Terry, 2015).

2.4.1. Kaygının nedenleri

Kaygının ortaya çıkış nedenlerine bakıldığında, bireylerin çeşitli sebeplerle kendilerine güvenmedikleri, başarısızlık korkusu ya da stresli durumlarla baş etme düşüncesi gibi faktörlerle güven duygularının eksik olduğu tespit edilmektedir (Çevik, 2006). Bireylerin ani bir gelişme ya da tehlike karşısında sağduyulu davranmak ve kendilerine güvenmek yerine aşırı korku ve endişe duyguları ile tepki vermeleri, kaygıyı tetikleyen temel faktörlerden biridir. Yaşanan tehlike, bireyler üzerinde farklı etkiler bırakabilir. Bu nedenle, kaygı hem sürekli hem de anlık etkiler gösteren bir durum olarak ortaya çıkar (Özgüven, 1999). Kaygı, bireyler üzerinde psikolojik duygu ve davranışlara yol açan bir sebep-sonuç ilişkisi yaratır. Bu kaygı sonrası bireylerde, huzursuzluk, tedirginlik, çaresizlik, güvensizlik, yalnızlık ve kararsızlık gibi psikolojik belirtiler gözlemlenir (Bahçeli, 2014).

Kaygı ve stres, birbirine yakın anlamlar taşıyan kavramlardır. Kaygı, yaşanan sorunların kişide gerginlik, korku ve sıkıntı yaratma düzeyine göre artar. Benzer şekilde stres, endişe yaratan durumlar ve olaylar sonucunda ortaya çıkar (Özgüven, 2000).

Kaygıya, genetik faktörler, yetiştirilme şekli, bilinçaltındaki iç çatışmalar, koşullanma sonucu öğrenilen korkular ve çeşitli hastalıklar gibi birçok etken sebep olabilir. Kaygının sebepleri çok çeşitli olabilir. Ayrıca, kişinin iç dünyasında meydana gelen olumlu ya da olumsuz olaylar da kaygıya yol açabilir (Sheehan, 1996).

2.4.2. Kaygı türleri

Kaygı, bireyin tehdit algıladığı ya da belirsiz bir durumla karşılaştığında ortaya çıkan; duygusal tepkiler, bilişsel süreçler ve fizyolojik uyarılma ile karakterize edilen psikolojik bir durumdur. Bu süreçte bireyde gerginlik, huzursuzluk, dikkat daralması ve bedensel belirtiler (örneğin kalp atımında hızlanma, kas gerginliği) gözlenebilmektedir. Kaygının, bireyin çevresel uyarıların değerlendirme biçimiyle yakından ilişkili olduğu ve algılanan tehdit düzeyine göre şekillendiği ifade edilmektedir (Lazarus, 1991). Kaygı, psikolojik açıdan sportif başarı üzerinde belirleyici bir rol oynayan önemli bir etkidir. Aynı zamanda bireyin günlük yaşamı, sosyal ilişkileri, insanlarla olan etkileşimi ve eğitim süreci üzerinde de ciddi etkiler yaratabilir. Bu duygu, kişinin olumsuz durumlara karşı uyum sağlamasını ya da bu durumlarla başa çıkmasını destekleyen doğal bir mekanizma olarak kabul edilir. Belirli düzeyde kaygı, sağlıklı bir yaşam için gereklidir; çünkü tamamen kaygısız bir durum, bireyin yaşamını olağan şekilde sürdürmesini zorlaştırabilir (Başaran, 2009)

Kaygı türlerine farklı bir perspektiften bakıldığında, durumluk kaygıyı kinetik enerjiyle, sürekli kaygıyı ise potansiyel enerjiyle ilişkilendirmek mümkündür. Durumluk kaygı, kinetik enerji gibi belirli bir zaman diliminde ortaya çıkar ve bu yönüyle benzerlik gösterir. Sürekli kaygı, potansiyel enerjiye benzer şekilde belirli bir zamanı kapsayan bir özellik gösterir. Kaygının ortaya çıkmasında etkili olan güç, sürekli kaygıdır. Sürekli kaygının şiddeti, durumluk kaygının seviyesini belirleyen temel faktördür. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireyler, daha sık durumsal kaygı yaşarlar (Çelik, 2017).

2.4.2.1. Durumluk kaygı

Durumluk kaygı, bireyin karşılaştığı özel durumları tehdit olarak hissetmesiyle ortaya çıkar. Bu nedenle, tehditlerin yoğunluğu, şiddeti ve süresi, durumluk kaygının seviyesini belirleyebilir. Anksiyete, geçici bir doğaya sahip olup çoğunlukla belirli bir duruma karşılık olarak ortaya çıkar. Birey, bu duruma tepki olarak kendine has bir korku duygusu hisseder. Durumluk kaygının oluşmasıyla, otonom sinir sisteminde çeşitli değişiklikler gözlemlenir. Durumluk kaygının fiziksel belirtileri arasında yüz kızarması, titreme ve terleme gibi tepkiler bulunabilir. Bu durumda birey huzursuz ve gergin bir tavır sergileyebilir. Durumluk kaygı ile stres arasında yakın bir ilişki bulunur. Stres faktörleri arttıkça, durumluk kaygı da artar, ancak stres faktörleri ortadan kaybolduğunda kaygı seviyesi genellikle düşer (Yılmaz, 2011).

Durumluk kaygının fizyolojik ve duygusal etkileri üzerine yoğunlaşmak, bireylerin bu tür durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve duygusal dengeyi sürdürmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir. Durumluk kaygının doğru bir şekilde anlaşılması, bireylerin bu geçici durumları daha etkili yönetmelerini kolaylaştırabilir ve bu da onların genel duygu durumlarını olumlu biçimde etkileyebilir (Çalışkan ve Şerifoğlu, 2023).

2.4.2.2. Sürekli kaygı

Sürekli kaygı, genellikle az sayıda kişide görülen bir durumdur. Duygusalılığı fazla olan bireyler, her zaman baskı altında olduklarını ve tehdit edilmekte olduklarını düşünebilirler (Özgüven, 1994). Baskı ve stres gibi durumlarla uzun süreli mağduriyet, kişiye bağlı olarak sürekli kaygının şiddetini ve süresini artırabilir (Civan, Arı, Görücü, ve Özdemir, 2010). Sürekli kaygı, bireylerin öfke patlamaları, sinirli davranışlar, güvensizlik gibi duygusal tepkilerini kontrol etme durumlarını içerir. Günümüzde yapılan birçok araştırmada, özellikle öğrencilerin derslerle ilgili kaygı tutumları sürekli kaygının tipik

örneklerinden biri olarak literatürde yer almaktadır (Kısmetoğlu, 2019). Sürekli kaygı durumunun iki farklı sonucu vardır: bazı bireyler bu durumu pozitif anlamda motive edici olarak deneyimlerken, bazıları ise olumsuz yönde etkilenir (Özgül, 2003). Bilişsel kaygı, bireylerin olumsuz beklentilerinin bir sonucu olarak ortaya çıkarken (Konter, 1996), bedensel kaygı ise kişilerin kendilerini baskı altında hissettikleri durumlarda gelişir. Gelecek kaygısı, kaygı türlerinden biridir ve bireylerin geleceğe dair beklentilerinin gerçekleşip gerçekleşmeyeceği konusundaki belirsizliklerden dolayı ortaya çıkabilir (Dinç ve Çınar, 2019)

2.4.2.3. Bilişsel kaygı

Bilişsel kaygı, bireyin zihinsel süreçlerinde ortaya çıkan ve genellikle öz değerlendirme, olumsuz düşünceler ile performansa yönelik negatif beklentilerle şekillenen bir kaygı türüdür. Bu durum, kişinin başarısızlık korkusu, kendine güvensizlik, yetersizlik düşünceleri ve geleceğe dair olumsuz senaryolar üretmesi gibi zihinsel meşguliyetlerle karakterizedir. Bilişsel kaygı; rahatsız edici düşünceler, olumsuz iç konuşmalar ve başarısızlıkla ilgili zihinsel imgelerle birlikte, bireyin bu farkındalıkları bilinçli olarak yaşaması şeklinde ortaya çıkar. Spor bağlamında ise bu kaygı türü, genellikle performansa ilişkin olumsuz beklentiler, müsabaka baskısı ve sonuç odaklı düşünme biçimleriyle tetiklenmektedir (Konter, 1996).

2.4.2.4. Bedensel kaygı

Bedensel ya da somatik kaygı, bireyin istemsiz sinir sistemi (otonom sinir sistemi) aracılığıyla ortaya çıkan fizyolojik uyarılma düzeyini ifade eder. Bu kaygı türü, psikolojik stresin bedende yarattığı doğrudan fiziksel tepkilerle karakterizedir. Hızlı kalp atışı (taşikardi), yüzeysel ve düzensiz solunum, avuç içlerinde terleme, mide ve bağırsak bölgesinde rahatsızlık hissi (karın ağrısı ya da "midede kelebeklenme"), kas gerginliği ve titreme gibi belirtiler somatik kaygının başlıca göstergeleridir. Bu fizyolojik tepkiler, kişinin algıladığı tehdit karşısında bedenin verdiği otomatik yanıtları temsil eder ve genellikle sporda yüksek stresli durumlarda yoğun şekilde gözlemlenir (Gümüş, 2002).

2.4.3. Spor yaralanması ve kaygı ilişkisi

Sporcularda görülen yüksek kaygı seviyeleri, performans üzerinde doğrudan olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu durum, yalnızca yanlış karar verme davranışlarında artışa

neden olmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin daha önce başarıyla yerine getirdiği beceri ve davranışları, kaygının etkisiyle hatırlayamamasına, uygulayamamasına ya da etkin biçimde sergileyememesine sebebiyet verebilir (Başaran, 2009).

Sporcular, yarışma anında hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yoğun bir sürecin içerisinde. Müsabakada başarısız olma olasılığı, sporcunun sosyal statüsü ve sahip olduğu ün üzerinde tehdit oluşturduğundan, psikolojik baskıyı artırmaktadır. Bu bağlamda, sadece fiziksel yeterlilik değil, aynı zamanda zihinsel dayanıklılık da sportif performansın ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir (Akarçeşme, 2004).

Kaygıyı derin şekilde deneyimleyen sporcular, yarışma sırasında antrenmanlarda gösterdikleri başarı düzeyine ulaşamayabilir. Bu nedenle, antrenman ve müsabaka sürecindeki kaygı düzeylerinin karşılaştırılması, sporcunun performans kapasitesi hakkında değerli bilgiler sunar. Kaygı düzeyi yükseldikçe, hem başarısızlık ihtimali hem de sakatlanma riski paralel biçimde artar. Bu durum, yalnızca o anki performansı sınırlamakla kalmaz; aynı zamanda sporcunun gelecekteki kariyer planlarını ve genel yaşamını da olumsuz yönde etkileyebilir (Hsu, 2017).

Kaygı, bireyde kalp ritminin hızlanması, terleme, gastrointestinal rahatsızlıklar (mide bulantısı, ishal) ve solunum hızında artış gibi bir dizi fizyolojik tepkiye neden olur. Bu fizyolojik belirtiler, sporcunun bilişsel süreçleri üzerinde baskı yaratarak, özellikle karar verme, düşünsel netlik ve motor tepkilerin zamanlamasında bozulmalara neden olabilir (Başarır, 1990). Bilişsel süreçlerde yaşanan gecikme veya işlevsel bozulmalar, sporcunun çevresel uyarıcılara yeterince hızlı ve etkili yanıt verememesine neden olarak yaralanma olasılığını artırmaktadır. Ayrıca, spor yaralanması geçiren bireyler, sonraki antrenman ve müsabakalara dönüş sürecinde yeniden sakatlanma kaygısını da yoğun şekilde deneyimlemektedir (Crossman, 1997). Müsabaka kaygısı, sporcu yaralanmalarının temel nedenlerinden biri olarak öne çıkmaktadır (Koutures ve Gregory, 2010). Yaralanma kaygısı yaşayan veya geçmişte yaralanma deneyimi olan sporcular, bu psikolojik durumun etkisiyle, yaralanma olasılığı açısından daha yüksek bir risk altına girmektedirler (Ivarsson ve Johnson, 2010).

Sporcunun, günlük yaşamdan kaynaklanan kaygı ile başa çıkma becerilerinin gelişmesi, yüksek performans, sosyal destek ve moral sayesinde kaygıyı etkin bir şekilde yöneteceği ve dolayısıyla yaralanma riskini azaltacağı beklenmektedir. Ancak, stresli durumlar karşısında, performans düşüşü, fiziksel eksiklikler, kişilik özellikleri ve gündelik yaşam problemleri gibi olumsuz etkiler, başa çıkma yeteneğinin zayıflamasına yol açabilir.

Müsabakalarda ve antrenmanlarda yaşanan kaygı, sporcunun kontrolsüz davranışlar sergilemesine neden olabilir ve bu da bedensel ve duygusal değişikliklerle birlikte yaralanma riskini artırır (Bayındır, 2021).



3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kapsamında kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlayan ve mevcut durumu betimlemeye yönelik yaklaşımlardır (Karasar, 2014). Bu doğrultuda çalışmada, eskrim sporcularının yaşadıkları yaralanmalar ile yaralanma kaygısı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma kapsamında, bireylerin yaşadıkları yaralanmalar (yaralanma sıklığı, süresi, türü ve bölgesi gibi) ile psikolojik tepkileri arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığı araştırılmış; ayrıca cinsiyet, branş ve öğrenim düzeyi gibi demografik değişkenler temelinde kaygı düzeylerinde farklılık olup olmadığı da analiz edilmiştir. Bu yönüyle çalışma, hem bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak değişkenler arası ilişkileri test etmiş hem de gruplar arası karşılaştırmalar yapılmasına olanak tanımıştır.

Bu model, yalnızca değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymayı hedeflemekte olup, nedensellik yönünde bir çıkarımda bulunmamaktadır. Bu yönüyle çalışmanın bulguları, neden-sonuç ilişkileri kurmaktan ziyade, olası ilişkilerin belirlenmesine katkı sağlamaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Türkiye genelinde aktif olarak eskrim sporu yapan lisanslı sporcular oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2024–2025 sezonunda çeşitli kulüplere bağlı olarak faaliyet gösteren ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden toplam 140 eskrim sporcusu meydana getirmiştir. Örneklem seçiminde amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme tekniği kullanılmıştır. Bu yöntem, araştırmacının ulaşabildiği ve katılım sağlamaya istekli bireyleri örnekleme dahil ettiği, pratik ve zaman açısından avantaj sağlayan bir teknik olup (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2017), sporcu gruplarına ulaşmanın güç olduğu durumlarda sıklıkla tercih edilmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Literatürde örneklem büyüklüğünün belirlenmesine yönelik yaygın bir yaklaşım, ölçek maddelerinin en az 5 katı kadar katılımcıya ulaşılması gerektiğini belirtmektedir (Comrey ve Lee, 1992; Kline, 2011). Bu doğrultuda bu çalışma için minimum gerekli örneklem büyüklüğü $19 \times 5 = 95$ kişi olarak

hesaplanmıştır. Araştırmada 140 sporcuya ulaşılmış olup örneklem büyüklüğünün literatürde önerilen sınır değerin üzerinde olduğu görülmektedir. Bu durum çalışmanın istatistiksel açıdan yeterli örneklem büyüklüğüne sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan sporcuların %65,7'si erkek ($n = 92$) ve %34,3'ü kadın ($n = 48$) sporculardan oluşmaktadır. Branş dağılımı incelendiğinde sporcuların %45,7'sinin epe, %42,1'inin kılıç ve %12,1'inin flöre branşında yer aldığı görülmektedir. Eğitim düzeylerine göre ise katılımcıların %42,9'u lise ve altı, %57,1'i ise lisans ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Farklı branş, yaş ve eğitim düzeyine sahip sporcuların örnekleme dahil edilmiş olması araştırmanın dış geçerliliğini güçlendirmektedir. Araştırmaya ilişkin tüm veriler anonim olarak toplanmış, gizlilik ilkelerine uyulmuş ve etik kurallara uygun şekilde analiz edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplamak amacıyla iki bölümden oluşan bir form kullanılmıştır. Formun ilk bölümünde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için cinsiyet, yaş, branş, öğrenim düzeyi, yaralanma bölgesi, spordan uzak kalma süresi, yaralanma sıklığı ve yaralanma türü gibi sorular yer almıştır. Bu bölümdeki sorular araştırmacı tarafından literatürde yer alan benzer çalışmalardan (Demir, 2019; Yıldız, 2021) yararlanılarak hazırlanmıştır.

Formun ikinci bölümünde ise sporcularda yaralanma sonrası kaygı düzeyini ölçmek amacıyla Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) kullanılmıştır. Ölçek, sporcuların yaralanma sonrasında yaşadıkları psikolojik kaygı düzeylerini değerlendiren, altı alt boyuta sahip likert tipi bir ölçme aracıdır. Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Caz ve vd. (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, “Yeteneğini Kaybetme Kaygısı”, “Zayıf Algılanma Kaygısı”, “Acı Çekme Kaygısı”, “Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı”, “Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı” ve “Yeniden Yaralanma Kaygısı” olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. Her bir madde 1 (Kesinlikle Katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle Katılıyorum) arasında puanlanmakta ve yüksek puanlar, ilgili kaygı türünün daha yoğun yaşandığını göstermektedir.

Veri toplama süreci, araştırma öncesinde ilgili kurum ve kuruluşlardan gerekli izinler alınarak yürütülmüştür. Katılımcılara, araştırmanın amacı ve gönüllü katılım esasları açıklanmış, veriler anonim olarak toplanmıştır.

3.3.1. Demografik bilgiler

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, yaş, branş, öğrenim düzeyi, yaralanma bölgesi, spordan uzak kalma süresi, yaralanma sıklığı ve yaralanma türü gibi demografik özellikleri değerlendirilmiştir. Bu veriler, araştırma grubunun yapısını ortaya koymak ve farklı gruplar arasında karşılaştırma yapabilmek amacıyla toplanmıştır. Elde edilen bilgiler, analizlerde bağımsız değişken olarak kullanılarak bulguların yorumlanmasına katkı sağlamıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, SPSS 26.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle verilerin tanımlayıcı istatistikleri (frekans, yüzde, ortalama, standart sapma) hesaplanmıştır. Normallik varsayımı incelendikten sonra, değişkenler arası farkı belirlemek için bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü ANOVA ve anlamlı farklılık durumunda Tukey testi uygulanmıştır. İki değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Tüm istatistiksel işlemlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

Aşağıda verilerin analiz sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Tanımlayıcı Değişkenlere İlişkin Değerler

		f	%
Cinsiyet	Erkek	92	65,7
	Kadın	48	34,3
Branş	Epe	64	45,7
	Flöre	17	12,1
	Kılıç	59	42,2
Öğrenim düzeyi	Lisans altı düzey	60	42,9
	Lisans ve lisansüstü düzey	80	57,1
Yaralanma bölgesi	Ekstremit	85	60,7
	Diğer bölge	18	12,9
	Yaralanma yaşamayan	37	26,4
Spordan uzak kalma süresi	1-7 gün	81	57,9
	8-21 gün	20	14,3
	>21 gün	39	27,8
Yaralanma sıklığı	Haftada bir	12	8,6
	Ayda bir	14	10,0
	Üç ayda bir	22	15,7
	Altı ayda bir	20	14,3
	Yılda bir	24	17,1
	Diğer	48	34,3
Yaralanma türü	Burkulma	43	30,7
	Yaralanmalar	62	44,3
	Diğer yaralanmalar	34	24,3

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 140 eskrim sporcusunun tanımlayıcı özellikleri görülmektedir. Katılımcıların %65,7'si erkek (n=92), %34,3'ü kadın (n=48) olup, çalışmaya erkek sporcuların daha fazla katılım gösterdiği dikkat çekmektedir. Branş dağılımına bakıldığında sporcuların %45,7'sinin epe (n=64), %42,1'inin kılıç (n=59) ve %12,1'inin flöre (n=17) branşında yer aldığı belirlenmiştir. Bu durum, araştırma örnekleminde özellikle epe ve kılıç branşlarının ağırlıklı olduğunu göstermektedir.

Katılımcıların öğrenim düzeyine göre dağılımı incelendiğinde, %42,9'unun (n=60) lise ve altı düzeyde eğitime sahip olduğu, %57,1'inin (n=80) ise lisans veya lisansüstü düzeyde eğitim aldığı görülmektedir. Bu bulgu, örnekleme eğitimi düzeyinin genel olarak yüksek olduğunu göstermektedir.

Yaralanma bölgelerine bakıldığında sporcuların %60,7'sinin (n=85) yaralanmalarının ekstremiteler (kol, bacak vb.) bölgelerinde gerçekleştiği, %12,9'unun (n=18) diğer bölgelerde yaralanma yaşadığı ve %26,4'ünün (n=37) ise herhangi bir yaralanma yaşamadığı tespit edilmiştir. Ekstremiteler yaralanmalarının yüksek olması, eskrimin hızlı yön değişimleri, lunge hareketleri, ani itiş ve çekiş hareketleri gibi alt ve üst ekstremiteleri yoğun kullanan teknik yapısıyla ilişkili olabilir.

Spordan uzak kalma süreleri incelendiğinde, yaralanma yaşayan sporcuların %57,9'nun (n=81) 1-7 gün, %14,3'ünün (n=20) 8-21 gün, %27,9'unun (n=39) ise 21 gün ve üzeri süre ile spora ara verdiği belirlenmiştir. Bu dağılım, çoğu yaralanmanın hafif-orta şiddette olduğunu, ancak örneklemin dörtte birinin üç haftadan daha uzun süre spordan uzak kaldığını göstermektedir.

Yaralanma sıklığı açısından, sporcuların %34,3'ü (n=48) yaralanma sıklığını "diğer" olarak belirtmiştir. Bunu sırasıyla yılda bir (%17,1, n=24), üç ayda bir (%15,7, n=22) ve altı ayda bir (%14,3, n=20) yanıtları takip etmektedir. Bu bulgu, yaralanmaların düzensiz ve sporcuya özgü değişkenlik gösterdiğini işaret etmektedir.

Yaralanma türüne bakıldığında en sık karşılaşılan yaralanma türünün %44,3 ile kas-iskelet yaralanmaları (n=62) olduğu, bunu %30,7 ile burkulmalar (n=43) ve %24,3 ile diğer türde yaralanmaların (n=34) izlediği belirlenmiştir. Kas-iskelet yaralanmalarının ilk sırada yer alması, eskrimde tekrarlı ve patlayıcı hareketlerin yoğunluğu ile ilişkilendirilebilir.

Tablo 4.2. Tanımlayıcı Değişkenlere İlişkin Ortalama Değerler

	Min.	Max.	$\bar{x}$
Yaş	18	30	22,44

Tablo 4.2 incelendiğinde araştırmaya katılan eskrim sporcularının yaşlarının 18 ile 30 arasında değiştiği ve yaş ortalamasının 22,44 olduğu görülmektedir. Bu durum, örneklemin ağırlıklı olarak genç yetişkin sporculardan oluştuğunu göstermektedir. Yaş aralığının sınırlı olması, sporcuların antrenman yoğunluğu, performans düzeyleri ve yaralanma profilleri açısından benzer spor geçmişi ve fiziksel özelliklere sahip bir grubun incelendiğini düşündürmektedir.

Tablo 4.3. SYKÖ Alt Ölçeklerine ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Cinsiyetler Arasındaki Independent Sample T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	$\bar{x} \pm Ss$	t	P
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Erkek	92	6,38 $\pm$ 2,82	-1,35	0,18
	Kadın	48	7,04 $\pm$ 2,60		
Zayıf algılanma kaygısı	Erkek	92	4,87 $\pm$ 2,28	-2,51	0,01
	Kadın	48	5,96 $\pm$ 2,73		
Acı çekme kaygısı	Erkek	92	9,40 $\pm$ 2,43	-1,75	0,08
	Kadın	48	10,17 $\pm$ 2,50		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Erkek	92	6,23 $\pm$ 3,18	-1,68	0,10
	Kadın	48	7,17 $\pm$ 3,08		
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Erkek	92	4,76 $\pm$ 2,23	-1,70	0,09
	Kadın	48	5,48 $\pm$ 2,65		
Yeniden yaralanma kaygısı	Erkek	92	11,38 $\pm$ 3,66	-2,71	0,01
	Kadın	48	13,06 $\pm$ 3,12		
SYKÖ toplam puan	Erkek	92	43,02 $\pm$ 11,57	-2,91	0,00
	Kadın	48	48,88 $\pm$ 10,81		

Tablo 4.3'te katılımcıların cinsiyetine göre SYKÖ alt ölçekleri ve SYKÖ toplam puanına ilişkin Independent Sample t-testi sonuçları incelendiğinde; Zayıf Algılanma Kaygısı, Yeniden Yaralanma Kaygısı alt ölçeklerinde ve SYKÖ toplam puanında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,01$). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için ortalamalar incelendiğinde Zayıf Algılanma Kaygısı (Erkek $\bar{x} = 4,87$; Kadın $\bar{x} = 5,96$), Yeniden Yaralanma Kaygısı (Erkek $\bar{x} = 11,38$; Kadın $\bar{x} = 13,06$) alt ölçeklerinde ve SYKÖ toplam puanında (Erkek $\bar{x} = 43,02$; Kadın $\bar{x} = 48,88$) kadın sporcuların ortalamalarının erkek sporculardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4.4. SYKÖ Alt Ölçeklerine ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Branşlar Arasındaki ANOVA Sonuçları

	Branş	N	$\bar{x} \pm Ss$	df	F	p	Tukey
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Epe	64	6,50 $\pm$ 2,88	2	0,39	0,68	
	Flöre	17	6,24 $\pm$ 2,95	137			
	Kılıç	59	6,83 $\pm$ 2,59	139			
Zayıf algılanma kaygısı	Epe	64	5,28 $\pm$ 2,44	2	2,67	0,07	
	Flöre	17	4,00 $\pm$ 1,41	137			
	Kılıç	59	5,56 $\pm$ 2,69	139			
Acı çekme kaygısı	Epe	64	9,13 $\pm$ 2,39	2	5,09	0,01	Epe<Kılıç
	Flöre	17	9,06 $\pm$ 2,84	137			
	Kılıç	59	10,42 $\pm$ 2,28	139			
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Epe	64	6,42 $\pm$ 3,15	2	2,97	0,06	
	Flöre	17	5,06 $\pm$ 3,49	137			
	Kılıç	59	7,12 $\pm$ 2,98	139			

	Brans	N	$\bar{x} \pm Ss$	df	F	p	Tukey
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Epe	64	5,23 $\pm$ 2,30	2	1,47	0,23	
	Flöre	17	4,12 $\pm$ 2,12	137			
	Kılıç	59	5,02 $\pm$ 2,54	139			
Yeniden yaralanma kaygısı	Epe	64	11,75 $\pm$ 3,59	2	0,98	0,38	
	Flöre	17	11,18 $\pm$ 3,54	137			
	Kılıç	59	11,96 $\pm$ 3,57	139			
SYKÖ toplam puan	Epe	64	44,31 $\pm$ 11,20	2	3,23	0,04	Flöre<Kılıç
	Flöre	17	39,65 $\pm$ 12,57	137			
	Kılıç	59	47,36 $\pm$ 11,35	139			

Tablo 4'te yer alan, katılımcıların branşına göre SYKÖ alt ölçekleri ve SYKÖ toplam puanı arasındaki ANOVA sonuçları incelendiğinde Acı Çekme Kaygısı alt ölçeğinde ($F_{2,139}=0,39$; $p<0,05$) ve SYKÖ toplam puanında ($F_{2,139}=0,39$; $p<0,05$) anlamlı farklılık tespit edilirken diğer alt ölçeklerde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Anlamlı farklılık tespit edilen ölçekte ve toplam puanda anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için Tukey bulguları incelendiğinde Acı Çekme Kaygısı alt ölçeğinde epe branşı ile kılıç branşı arasında (Epe $\bar{x}=9,13$; Kılıç $\bar{x}=10,42$) kılıç branşı lehine, SYKÖ toplam puanında flöre branşı ile kılıç branşı arasında (Flöre $\bar{x}=39,65$; Kılıç $\bar{x}=47,36$) kılıç branşı lehine ortalamaların yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. SYKÖ Alt Ölçeklerine ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Öğrenim Düzeyleri Arasındaki Independent Sample T-Testi Sonuçları

	Öğrenim düzeyi	N	$\bar{x} \pm Ss$	t	P
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Lisans altı düzey	60	6,28 $\pm$ 2,73	-1,21	0,23
	Lisans ve üzeri	80	6,85 $\pm$ 2,77		
Zayıf algılanma kaygısı	Lisans altı düzey	60	5,38 $\pm$ 2,41	0,58	0,57
	Lisans ve üzeri	80	5,14 $\pm$ 2,55		
Acı çekme kaygısı	Lisans altı düzey	60	9,88 $\pm$ 2,67	0,91	0,37
	Lisans ve üzeri	80	9,50 $\pm$ 2,32		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Lisans altı düzey	60	6,42 $\pm$ 3,13	-0,43	0,67
	Lisans ve üzeri	80	6,65 $\pm$ 3,21		
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Lisans altı düzey	60	4,78 $\pm$ 2,37	-0,96	0,34
	Lisans ve üzeri	80	5,18 $\pm$ 2,41		
Yeniden yaralanma kaygısı	Lisans altı düzey	60	11,23 $\pm$ 3,69	-2,11	0,04
	Lisans ve üzeri	80	12,50 $\pm$ 3,39		
SYKÖ toplam puan	Lisans altı düzey	60	43,98 $\pm$ 11,82	-0,92	0,36
	Lisans ve üzeri	80	45,81 $\pm$ 11,47		

Tablo 5’te yer alan, katılımcıların öğrenim düzeyine göre SYKÖ alt ölçekleri ve SYKÖ toplam puanı arasındaki Independent Sample t-testi sonuçları incelendiğinde Yeniden Yaralanma Kaygısı alt ölçeğinde ($t=-2,11$; $p=0,04$) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için ortalamalar incelendiğinde Yeniden Yaralanma Kaygısı (Lisans altı düzey $\bar{x}= 11,23$; Lisans ve üzeri düzey $\bar{x}=12,50$) alt ölçeğinde lisans ve üzeri düzey öğrenim seviyesine sahip olanlar lehine ortalamaların yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.6. SYKÖ Alt Ölçeklerine ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Yaralanma Bölgesi Arasındaki ANOVA Sonuçları

	Yaralanma bölgesi	N	$\bar{x}\pm Ss$	df	F	P
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Ekstremit	85	6,51 $\pm$ 2,82	2	0,39	0,68
	Diğer bölge	18	6,39 $\pm$ 2,62	137		
	Yaralanma yaşamayan	37	6,95 $\pm$ 2,72	139		
Zayıf algılanma kaygısı	Ekstremit	85	5,07 $\pm$ 2,59	2	0,93	0,40
	Diğer bölge	18	5,94 $\pm$ 2,60	137		
	Yaralanma yaşamayan	37	5,30 $\pm$ 2,18	139		
Acı çekme kaygısı	Ekstremit	85	9,88 $\pm$ 2,38	2	1,54	0,22
	Diğer bölge	18	9,89 $\pm$ 2,74	137		
	Yaralanma yaşamayan	37	9,05 $\pm$ 2,52	139		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Ekstremit	85	6,42 $\pm$ 3,15	2	1,75	0,18
	Diğer bölge	18	5,06 $\pm$ 3,49	137		
	Yaralanma yaşamayan	37	7,12 $\pm$ 2,98	139		
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Ekstremit	85	5,06 $\pm$ 2,67	2	0,72	0,49
	Diğer bölge	18	4,39 $\pm$ 1,79	137		
	Yaralanma yaşamayan	37	5,19 $\pm$ 1,96	139		
Yeniden yaralanma kaygısı	Ekstremit	85	12,13 $\pm$ 3,47	2	0,54	0,59
	Diğer bölge	18	11,17 $\pm$ 4,41	137		
	Yaralanma yaşamayan	37	11,95 $\pm$ 3,37	139		
SYKÖ toplam puan	Ekstremit	85	45,12 $\pm$ 11,99	2	0,24	0,78
	Diğer bölge	18	43,33 $\pm$ 13,20	137		
	Yaralanma yaşamayan	37	45,65 $\pm$ 10,07	139		

Tablo 6’da yer alan, katılımcıların yaralanma bölgesine göre SYKÖ alt ölçekleri ve SYKÖ toplam puanı arasındaki ANOVA sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.7. SYKÖ Alt Ölçekleri ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Spordan Uzak Kalma Süreleri Arasındaki ANOVA Sonuçları

	Spordan uzak kalınan gün	N	$\bar{x} \pm Ss$	df	F	P
Yeteneğini kaybetme kaygısı	1-7 gün	81	6,46±2,62	2	0,48	0,62
	8-21 gün	20	6,50±2,65	137		
	>21 gün	39	6,97±3,10	139		
Zayıf algılanma kaygısı	1-7 gün	81	5,33±2,41	2	1,23	0,30
	8-21 gün	20	4,45±2,11	137		
	>21 gün	39	5,46±2,79	139		
Acı çekme kaygısı	1-7 gün	81	9,56±2,48	2	0,51	0,60
	8-21 gün	20	9,45±1,90	137		
	>21 gün	39	10,00±2,73	139		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	1-7 gün	81	6,56±3,16	2	0,95	0,39
	8-21 gün	20	5,75±2,69	137		
	>21 gün	39	6,95±3,40	139		
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	1-7 gün	81	4,76±2,08	2	2,69	0,07
	8-21 gün	20	4,55±2,11	137		
	>21 gün	39	5,74±2,97	139		
Yeniden yaralanma kaygısı	1-7 gün	81	11,48±3,46	2	2,65	0,07
	8-21 gün	20	11,75±2,69	137		
	>21 gün	39	13,05±3,99	139		
SYKÖ toplam puan	1-7 gün	81	44,15±10,55	2	2,20	0,12
	8-21 gün	20	42,45±9,93	137		
	>21 gün	39	48,18±13,95	139		

Tablo 7’de yer alan, katılımcıların spordan uzak kalma süresine göre SYKÖ alt ölçekleri ve SYKÖ toplam puanı arasındaki ANOVA sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$)

Tablo 4.8. SYKÖ Alt Ölçekleri ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Yaralanma Sıklıkları Arasındaki ANOVA Sonuçları

	Yaralanma sıklığı	N	$\bar{x} \pm Ss$	df	F	P
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Haftada bir	12	6,33±2,15	5	0,39	0,85
	Ayda bir	14	6,71±2,20	134		
	Üç ayda bir	22	6,64±2,79	139		
	Altı ayda bir	20	6,85±3,01			
	Yılda bir	24	5,96±3,08			
	Diğer	48	6,85±2,81			
Zayıf algılanma kaygısı	Haftada bir	12	5,00±1,71	5	1,07	0,38
	Ayda bir	14	5,79±2,52	134		
	Üç ayda bir	22	6,09±2,79	139		
	Altı ayda bir	20	4,85±2,41			
	Yılda bir	24	4,63±2,26			
	Diğer	48	5,23±2,61			

	Yaralanma sıklığı	N	$\bar{x} \pm Ss$	df	F	P
Acı çekme kaygısı	Haftada bir	12	9,00±2,59	5	1,31	0,27
	Ayda bir	14	10,86±2,18	134		
	Üç ayda bir	22	10,18±2,28	139		
	Altı ayda bir	20	9,25±2,83			
	Yılda bir	24	9,79±2,23			
	Diğer	48	9,35±2,53			
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Haftada bir	12	4,92±2,57	5	1,14	0,34
	Ayda bir	14	6,86±2,54	134		
	Üç ayda bir	22	6,36±2,85	139		
	Altı ayda bir	20	5,95±3,05			
	Yılda bir	24	6,75±3,44			
	Diğer	48	7,10±3,45			
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Haftada bir	12	5,08±2,47	5	0,12	0,99
	Ayda bir	14	5,14±1,51	134		
	Üç ayda bir	22	4,95±2,63	139		
	Altı ayda bir	20	4,65±2,25			
	Yılda bir	24	5,00±2,28			
	Diğer	48	5,13±2,67			
Yeniden yaralanma kaygısı	Haftada bir	12	12,25±3,52	5	0,69	0,63
	Ayda bir	14	11,79±2,91	134		
	Üç ayda bir	22	11,64±3,68	139		
	Altı ayda bir	20	12,00±3,64			
	Yılda bir	24	13,08±2,83			
	Diğer	48	11,50±4,01			
SYKÖ toplam puan	Haftada bir	12	42,58±9,95	5	0,28	0,92
	Ayda bir	14	47,14±8,49	134		
	Üç ayda bir	22	45,86±13,35	139		
	Altı ayda bir	20	43,55±11,27			
	Yılda bir	24	45,21±11,50			
	Diğer	48	45,17±12,49			

Tablo 8’de yer alan, katılımcıların yaralanma sıklığına göre SYKÖ alt ölçekleri ve SYKÖ toplam puanı arasındaki ANOVA sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.9. SYKÖ Alt Ölçekleri ve SYKÖ Toplam Puanına Göre Yaralanma Türleri Arasındaki ANOVA Sonuçları

	Yaralanma türü	N	$\bar{x} \pm Ss$	df	F	P
Yeteneğini kaybetme kaygısı	Burkulma	43	6,74±2,75	2	1,41	0,25
	Yaralanma	62	6,16±2,55	136		
	Diğer	34	7,09±2,97	138		

	Yaralanma türü	N	$\bar{x} \pm Ss$	df	F	P
Zayıf algılanma kaygısı	Burkulma	43	5,14±2,28	2	2,81	0,06
	Yaralanma	62	4,79±2,38	136		
	Diğer	34	6,00±2,57	138		
Acı çekme kaygısı	Burkulma	43	10,33±2,52	2	2,80	0,07
	Yaralanma	62	9,42±2,43	136		
	Diğer	34	9,12±2,21	138		
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	Burkulma	43	6,77±3,26	2	1,22	0,30
	Yaralanma	62	6,08±2,94	136		
	Diğer	34	7,06±3,44	138		
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	Burkulma	43	5,19±2,64	2	0,95	0,39
	Yaralanma	62	4,65±1,83	136		
	Diğer	34	5,18±2,52	138		
Yeniden yaralanma kaygısı	Burkulma	43	12,19±3,56	2	0,91	0,41
	Yaralanma	62	11,48±3,65	136		
	Diğer	34	12,41±3,41	138		
SYKÖ toplam puan	Burkulma	43	46,35±11,97	2	2,19	0,12
	Yaralanma	62	42,58±11,12	136		
	Diğer	34	46,85±10,37	138		

Tablo 9’da yer alan, katılımcıların yaralanma türüne göre SYKÖ alt ölçekleri ve SYKÖ toplam puanı arasındaki ANOVA sonuçları incelendiğinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.10. SYKÖ Alt Ölçekleri ve SYKÖ Toplam Puanı İle Yaş Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

	N	r	P
Yeteneğini kaybetme kaygısı	140	-0,18*	0,04
Zayıf algılanma kaygısı	140	-0,10	0,26
Acı çekme kaygısı	140	-0,09	0,31
Hayal kırıklığına uğratma kaygısı	140	-0,14	0,11
Sosyal desteği kaybetme kaygısı	140	-0,10	0,23
Yeniden yaralanma kaygısı	140	-0,18*	0,04
SYKÖ toplam puan	140	-0,19*	0,02

Tablo 10’da yer alan, katılımcıların yaşı ile SYKÖ alt boyutları ve SYKÖ toplam puanı arasındaki korelasyon testi sonuçları incelendiğinde katılımcıların yaşı ile Yeteneğini Kaybetme Kaygısı ($r=-0,18$; $p=0,05$), Yeniden Yaralanma Kaygısı ($r=-0,18$; $p=0,04$) alt ölçekleri arasında ve SYKÖ toplam puanı ($r=-0,19$; $p=0,02$) arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilirken diğer alt ölçekler arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, eskrim sporcularında yaralanma ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişki, demografik ve sportif değişkenler açısından incelenmiş ve elde edilen bulgular literatürdeki benzer çalışmalarla karşılaştırılarak yorumlanmıştır. Sporcularda yaralanma sonrası gelişen kaygı, hem fiziksel iyileşme sürecini hem de spora dönüş motivasyonunu doğrudan etkileyen önemli bir psikolojik faktördür (Clement, 2015). Özellikle yüksek düzeyde rekabetin yaşandığı bireysel sporlarda, sporcunun performansına yönelik algısı ile yaralanma sonrası psikolojik tepkileri arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Arvinen-Barrow ve Walker, 2013).

Yaralanma kaygısı; yeteneğini kaybetme, zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığına uğratma, sosyal desteği kaybetme ve yeniden yaralanma gibi farklı boyutlardan oluşmakta olup, bu boyutlar sporcunun hem psikolojik dayanıklılığını hem de spora dönüş sürecini şekillendirebilmektedir (Cupal, 1998). Literatürde, spor branşı, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, yaralanma türü, sıklığı ve spordan uzak kalma süresi gibi faktörlerin bu kaygı düzeyleri üzerinde etkili olabileceği belirtilmektedir (Brewer, 1994; Johnston ve Carroll, 1998).

Bu bağlamda, çalışmamızda elde edilen veriler tablolar halinde sunulmuş ve her bir tablo, ilgili değişkenler açısından alan yazındaki bulgularla karşılaştırılarak değerlendirilmiştir. Tartışma sürecinde hem istatistiksel olarak anlamlı bulunan sonuçlar hem de anlamlılık düzeyine ulaşmayan bulgular, spor psikolojisi ve yaralanma rehabilitasyonu literatürü çerçevesinde ele alınmıştır. Ayrıca, elde edilen bulguların eskrim sporcularının antrenman planlaması, yaralanma önleme stratejileri ve spora dönüş süreçleri açısından pratik yansımaları üzerinde durulmuştur.

Tablo 1 de görüldüğü gibi çalışmaya katılan toplam 140 eskrim sporcusunun %65,7'sinin erkek %34,3'ünün ise kadın olması, örnekleme erkek sporcuların belirgin şekilde daha fazla temsil edildiğini göstermektedir. Bu durum, literatürde eskrim branşında erkek katılımcı oranının genellikle daha yüksek olduğu yönündeki bulgularla uyumludur (Çınar vd., 2020; Roi ve Bianchedi, 2008). Cinsiyet dağılımının bu şekilde olması, yaralanma türleri ve sıklıklarının değerlendirilmesinde cinsiyet faktörünün etkilerinin yorumlanmasını da önemli kılmaktadır.

Branş dağılımında Epe (%45,7) ve Kılıç (%42,1) sporcularının oranı oldukça yakinken, Flöre branşı (%12,1) daha düşük düzeyde temsil edilmiştir. Bu dengesizlik, bazı branşlarda örneklem büyüklüğünün sınırlı kalmasına ve istatistiksel analizlerde anlamlı

farkların ortaya çıkmamasına yol açabilecek bir faktördür. Nitekim, literatürde branş farklılıklarının yaralanma riski üzerinde etkili olabileceği, özellikle kılıç branşında ani hızlanma ve durmaların kas-iskelet yaralanmalarına neden olabileceği belirtilmektedir (Harmer, 2008; Roi ve Bianchedi, 2008).

Öğrenim düzeyine bakıldığında, lisans ve lisansüstü eğitim alanların oranı (%57,1) lisans altı düzeydekilere göre (%42,9) daha fazladır. Sporcularda yüksek öğrenim oranının yüksek olması, eskrimin genellikle eğitim düzeyi yüksek bireyler tarafından tercih edildiğine ilişkin bulgularla paraleldir (Gutiérrez-Dávila vd., 2013).

Yaralanma bölgeleri incelendiğinde ekstremitte yaralanmalarının %60,7 ile açık ara en fazla görülen yaralanma bölgesi olduğu, diğer bölgeler %12,9 ile daha az görüldüğü, yaralanma yaşamayan sporcuların ise %26,4 oranında olduğu görülmektedir. (Roi & Bianchedi, 2008). Özellikle alt ekstremitelerde ani yön değiştirme, hamle ve geri çekilme hareketleri kas-tendon yaralanmalarını artırabilmektedir (Harmer, 2008).

Spordan uzak kalma süreleri incelendiğinde, yaralanma yaşayan sporcuların çoğunluğu 1-7 gün arasında spordan uzak kalmıştır (%57,9). Bu durum, yaralanmaların çoğunlukla hafif-orta şiddette olduğunu ve uzun süreli sakatlık gerektiren yaralanmaların daha düşük oranda görüldüğünü göstermektedir. Bununla birlikte >21 gün uzak kalan sporcuların %27,9'luk oranı da dikkat çekicidir ve daha ciddi yaralanmaların da varlığını göstermektedir.

Yaralanma sıklığı verilerinde diğer kategorisinin %34,3 ile ilk sırada yer alması, spora özgü olmayan veya düzensiz yaralanma sıklıklarını temsil ediyor olabilir. Yılda bir yaralanma yaşayanlar %17,1 ile ikinci sırada yer alırken, haftada bir yaralanma yaşayanlar yalnızca %8,6 ile en düşük orandadır. Bu dağılım, yaralanmaların kronik ya da tekrarlayan yapıda olmaktan çok dönemsel olduğunu düşündürülebilir.

Yaralanma türleri açısından yaralanma kategorisi (muhtemelen kas-iskelet sistemine ait yırtık, zorlanma vb.) %44,3 ile en yüksek orana sahiptir. Burkulma yaralanmaları %30,7 ile ikinci sırada yer alırken, diğer yaralanmalar %24,3 oranındadır. Literatürde burkulmaların eskrimde en sık rastlanan yaralanma türlerinden biri olduğu belirtilmektedir (Harmer, 2008), ancak bu çalışmada farklı yaralanma tiplerinin artmış olması, örneklemin farklılaşması veya yaralanma tanımlarının değişmesiyle ilişkili olabilir.

Tablo 1 verileri, örnekleimde erkek sporcuların ve ekstremitte yaralanmalarının baskın olduğunu, yaralanmaların çoğunlukla kısa süreli spordan uzaklaşmaya neden olduğunu, ancak önemli bir kısmının daha uzun süreli sakatlıklara yol açtığını ortaya koymaktadır.

Güncellenen yaralanma türü dağılımı, literatürdeki tipik eskrim yaralanma profilinden kısmen farklıdır ve bu durum çalışmanın önemli bir bulgusu olarak değerlendirilebilir.

Tablo 2 verilerine göre, çalışmaya katılan eskrim sporcularının yaş aralığı 18 ile 30 arasında değişmekte olup, ortalama yaş 22,44 olarak hesaplanmıştır. Bu dağılım, örneklem grubunun büyük ölçüde genç yetişkinlerden oluştuğunu göstermektedir. Genç yetişkin yaş grubu, hem fizyolojik kapasitenin yüksek olduğu hem de yaralanma riskinin antrenman ve müsabaka yoğunluğuna bağlı olarak arttığı bir dönemi temsil eder (Koutedakis ve Sharp, 1998).

Yaş ortalamasının bu seviyede olması, çalışmanın bulgularını yorumlarken önemlidir. Literatürde eskrim sporunda elit düzeye ulaşma yaşının genellikle 20'li yaşların başı ile ortaları arasında olduğu, teknik-taktik becerilerin olgunlaşması ile fiziksel kapasitenin en iyi düzeye ulaştığı bu dönemin performans açısından kritik olduğu belirtilmektedir (Roi ve Bianchedi, 2008).

Ayrıca, genç sporcuların yaralanma riskleri ile ilgili araştırmalarda, bu yaş grubunun yoğun antrenman temposu ve yüksek müsabaka sıklığı nedeniyle akut yaralanmalara daha açık olduğu; buna karşın yaşın ilerlemesiyle kronik aşırı kullanım yaralanmalarının daha sık görüldüğü rapor edilmektedir (Engebretsen ve Bahr, 2005). Bu bağlamda, bu çalışmanın yaş dağılımı, yaralanma tipleri ve kaygı düzeylerinin yorumlanmasında önemli bir değişken olarak değerlendirilebilir.

Tablo 1 verileriyle birlikte düşünüldüğünde, 22,44 yaş ortalamasına sahip bu örneklem, hem sporun teknik gerekliliklerini hem de yüksek antrenman yükünü karşılayabilecek bir yaş profiline sahiptir. Ancak bu yoğunluk, özellikle ekstremiteler yaralanmalarının ve kısa süreli spordan uzaklaşmaların yüksek olmasına katkıda bulunabilir.

Tablo 3 verilerine göre, eskrim sporcularının Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) alt ölçekleri ve toplam puanları cinsiyete göre incelendiğinde bazı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Öncelikle, zayıf algılanma kaygısı alt ölçeğinde kadın sporcuların ortalama puanı erkek sporculardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, kadın sporcuların yaralanma sonrası performanslarının başkaları tarafından yetersiz algılanacağına dair kaygılarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Literatürde de kadın sporcuların, özellikle estetik ve teknik branşlarda, sosyal değerlendirme kaygılarına daha duyarlı olabildikleri belirtilmektedir (Smith, 2016).

Yeniden yaralanma kaygısı alt ölçeğinde de kadın sporcuların ortalama puanı, erkek sporculardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durum, kadın sporcuların önceki yaralanma deneyimlerinin gelecekteki yaralanma riskine yönelik daha fazla endişe oluşturabileceğini düşündürmektedir. Benzer şekilde, Clement vd. (2015) kadın sporcuların yaralanma sonrası dönemde daha yüksek düzeyde yeniden yaralanma korkusu bildirdiklerini vurgulamaktadır.

Ayrıca, SYKÖ toplam puanı incelendiğinde kadın sporcuların ortalama puanının erkek sporculara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuç, genel yaralanma kaygısının kadınlarda daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Bu farklılık, hem biyolojik (ör. bağ dokusu farklılıkları, hormonal etkiler) hem de psikososyal faktörlerle açıklanabilir (Arendt ve Dick, 1995; Walker vd., 2016).

Bununla birlikte, yeteneğini kaybetme kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısı alt ölçeklerinde cinsiyetler arası fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bu durum, söz konusu alt boyutlarda erkek ve kadın sporcuların benzer kaygı seviyelerine sahip olabileceğini göstermektedir. Sonuç olarak, bu tablo kadın sporcuların özellikle sosyal algı ve yaralanma tekrarına ilişkin kaygılarının erkek sporculara kıyasla daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, eskrim antrenörleri ve spor psikologlarının kadın sporcular için psikolojik destek programlarını planlarken bu boyutlara odaklanmalarını gerekli kılmaktadır.

Tablo 4'te yer alan ANOVA sonuçları, eskrim branşları (Epe, Flöre, Kılıç) arasında Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) alt ölçekleri ve toplam puan açısından farklılıkları ortaya koymaktadır.

En dikkat çeken bulgu, acı çekme kaygısı alt ölçeğinde gözlenmiştir. Kılıç branşındaki sporcuların ortalama puanı, Epe ve Flöre branşlarındaki sporculardan anlamlı düzeyde yüksektir. Bu durum, kılıç branşının daha yüksek hız ve temas yoğunluğu içermesi nedeniyle yaralanma sırasında daha şiddetli ağrı hissedileceği beklentisinin bu branştaki sporcularda daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, temas yoğunluğu yüksek spor dallarında sporcuların ağrı ve acı beklentisinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kolt ve Andersen, 2004).

SYKÖ toplam puanı açısından da branşlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Tukey testi sonuçlarına göre, Flöre branşındaki sporcuların toplam kaygı puanı Kılıç branşındaki sporculardan anlamlı düzeyde daha düşüktür. Bu bulgu, kılıç branşının

yaralanma riski algısını daha fazla tetiklediğini ve genel yaralanma kaygısını artırdığını göstermektedir.

Diğer alt ölçekler olan yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı, sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ancak zayıf algılanma kaygısında ve hayal kırıklığına uğratma kaygısında anlamlılığa yakın değerler elde edilmesi, daha geniş örneklemle yapılacak çalışmalarda bu değişkenlerin branşa göre anlamlı farklılık gösterebileceğini düşündürmektedir. Sonuç olarak, kılıç branşındaki sporcuların özellikle acı çekme kaygısı ve genel yaralanma kaygısı düzeylerinin daha yüksek olması, antrenman ve müsabaka planlamalarında psikolojik destek ve yaralanma önleyici stratejilerin bu branşta daha fazla önem taşıyabileceğini göstermektedir. Bu bulgu, antrenörler ve spor psikologları için branşa özgü kaygı yönetimi programlarının gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Tablo 5'te verilen Independent Sample t-testi sonuçları, sporcuların öğrenim düzeylerine (lisans altı düzey ve lisans/lisansüstü düzey) göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) alt ölçekleri ve toplam puanlarındaki farklılıkları ortaya koymaktadır.

En dikkat çekici bulgu, yeniden yaralanma kaygısı alt ölçeğinde ortaya çıkmıştır. Lisans ve üzeri öğrenim düzeyindeki sporcuların ortalama puanı, lisans altı düzeydeki sporcuların ortalama puanından anlamlı derecede yüksektir. Bu durum, eğitim düzeyi arttıkça sporcuların yaralanma sonrası tekrar yaralanma olasılığına ilişkin farkındalıklarının artabileceğini ve dolayısıyla kaygı düzeylerinin yükselebileceğini düşündürmektedir. Spor psikolojisi literatüründe, bilgi ve farkındalık düzeyinin artmasının, risk algısını ve önleyici davranış eğilimini güçlendirdiği belirtilmektedir (Weinberg ve Gould, 2019).

Diğer alt ölçekler açısından ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yeteneğini kaybetme kaygısı, zayıf algılanma kaygısı, acı çekme kaygısı, hayal kırıklığına uğratma kaygısı ve sosyal desteği kaybetme kaygısında elde edilen ortalama puanlar iki öğrenim grubu arasında birbirine yakın bulunmuştur. Bu durum, öğrenim düzeyinin, genel yaralanma kaygısının tüm boyutlarında belirleyici bir faktör olmadığını; ancak yeniden yaralanma algısında etkili olabileceğini göstermektedir.

SYKÖ toplam puanı açısından da anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Lisans altı düzeydeki sporcuların ortalaması $43,98 \pm 11,82$, lisans ve üzeri düzeydeki sporcuların ortalaması ise $45,81 \pm 11,47$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, genel yaralanma kaygısı düzeylerinin öğrenim düzeyine göre büyük ölçüde benzer olduğunu göstermektedir. Sonuç

olarak, bu bulgular eğitim düzeyi arttıkça sporcuların yeniden yaralanma kaygısının daha yüksek olabileceğini, bunun da artan bilgi, farkındalık ve risk algısından kaynaklanabileceğini göstermektedir. Antrenörler ve sağlık profesyonelleri, özellikle yüksek eğitim düzeyine sahip sporcuların kaygı yönetiminde, yaralanma sonrası rehabilitasyon ve güvenli spora dönüş süreçlerinde psikolojik destek sağlamaya odaklanmalıdır.

Tablo 6’da yer alan ANOVA sonuçları, sporcuların yaralanma bölgelerine (ekstremiteler, yaralanması, diğer bölge yaralanması ve yaralanma yaşamayanlar) göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) alt ölçekleri ve toplam puanlarındaki farklılıkları incelemektedir. Analiz bulgularına göre, tüm alt ölçekler ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Verilere bakıldığında, yeteneğini kaybetme kaygısı puanlarının ekstremiteler yaralanması yaşayan sporcularda, diğer bölgelerde yaralanma yaşamayanlarda ve yaralanma yaşamayanlar da birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde zayıf algılanma kaygısı da gruplar arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Acı çekme kaygısı puanları incelendiğinde ekstremiteler yaralanması yaşayanların ve diğer bölge yaralanması yaşayanların puanlarının, yaralanma yaşamayanlara göre daha yüksek olduğu görülse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu durum, yaralanma geçmişinin acı çekme algısını bir miktar etkileyebileceğini ancak bu etkinin gruplar arasında anlamlı düzeye ulaşmadığını göstermektedir.

Hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt ölçeğinde yaralanma yaşamayanların ortalama puanı ekstremiteler yaralanması ve diğer bölge yaralanması yaşayanlara kıyasla daha yüksek olsa da fark anlamlı değildir. Bu durum, yaralanma yaşamayan sporcuların performans düşüklüğü veya beklentileri karşılayamama ihtimalinden daha fazla kaygı duyabileceği yönünde yorumlanabilir.

Sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt ölçeklerinde de benzer şekilde anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yeniden yaralanma kaygısında ekstremiteler yaralanması yaşayan sporcuların puan diğer gruplara göre daha yüksek olmasına rağmen bu fark istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

Son olarak SYKÖ toplam puanı açısından da üç grup arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuç, yaralanma bölgesinin genel yaralanma kaygısı düzeyi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Bu bulgular, sporcuların yaralanma bölgesinden bağımsız olarak benzer düzeyde yaralanma kaygısı yaşayabileceklerini ve kaygı düzeylerinin daha çok bireysel faktörler, psikolojik dayanıklılık ve spora yönelik tutumlarla ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (Walker, Thatcher ve Lavalley, 2007; Clement vd., 2013).

Tablo 7’de yer alan ANOVA sonuçları, sporcuların spordan uzak kaldıkları süreye (1–7 gün, 8–21 gün ve 21 günden fazla) göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) alt ölçekleri ve toplam puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemektedir. Analiz bulguları, tüm alt ölçekler ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

Yeteneğini kaybetme kaygısı puanları incelendiğinde, en yüksek ortalamanın 21 günden fazla uzak kalan grupta olduğu, bunu 8–21 gün ve 1–7 gün gruplarının takip ettiği görülmektedir. Ancak bu fark anlamlı düzeyde değildir.

Zayıf algılanma kaygısı alt ölçeğinde en düşük puanın 8–21 gün uzak kalanlarda olduğu, buna karşın 1–7 gün ve >21 gün gruplarında değerlerin birbirine yakın olduğu görülmektedir.

Acı çekme kaygısı puanları en yüksek >21 gün grubunda olsa da fark anlamlı değildir. Benzer şekilde hayal kırıklığına uğratma kaygısı puanları da >21 gün uzak kalanlarda diğer gruplara göre biraz daha yüksek bulunmuş ancak istatistiksel olarak desteklenmemiştir.

Sosyal desteği kaybetme kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı alt ölçeklerinde p değerlerinin 0,05’e oldukça yakın olması dikkat çekmektedir. Özellikle >21 gün spordan uzak kalan sporcularda sosyal desteği kaybetme kaygısının ve yeniden yaralanma kaygısının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durum, uzun süre spordan uzak kalmanın sosyal çevreden kopma hissini ve tekrar sakatlanma korkusunu artırabileceğine işaret etmektedir.

Son olarak SYKÖ toplam puanı açısından bakıldığında, >21 gün uzak kalanların ortalama puanı diğer gruplara kıyasla daha yüksek olsa da fark anlamlı değildir.

Bu bulgular, literatürdeki “spordan uzak kalma süresinin artmasının psikolojik kaygıları yükseltebileceği” yönündeki çalışmaları kısmen desteklemektedir (Leddy, Lambert ve Ogles, 1994; Clement vd., 2013). Ancak bu çalışmada istatistiksel anlamlılık elde edilmemesi, örneklem dağılımı, bireysel psikolojik dayanıklılık farklılıkları ve yaralanma sonrası sosyal destek mekanizmalarının devreye girmesi ile açıklanabilir.

Tablo 8’de verilen ANOVA sonuçları, sporcuların yaralanma sıklığı (haftada bir, ayda bir, üç ayda bir, altı ayda bir, yılda bir ve diğer) değişkenine göre Spor Yaralanmaları Kaygı

Ölçeği (SYKÖ) alt ölçekleri ve toplam puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemektedir. Analiz bulgularına göre, tüm alt ölçekler ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Yeteneğini kaybetme kaygısı alt ölçeğinde en yüksek ortalama, altı ayda bir yaralanan ve “diğer” kategorisinde yer alan sporcularda görülürken, en düşük ortalama yılda bir yaralananlarda tespit edilmiştir. Zayıf algılanma kaygısı açısından en yüksek ortalama üç ayda bir yaralananlarda, en düşük ise yılda bir yaralananlarda görülmektedir. Bu farklar istatistiksel olarak anlamlı değildir. Acı çekme kaygısı puanları, ayda bir yaralananlarda en yüksek, haftada bir yaralananlarda ise en düşük seviyededir. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı ortalamaları “diğer” grubunda ve ayda bir yaralananlarda daha yüksek bulunmuş, haftada bir yaralananlarda ise en düşük değer kaydedilmiştir. Sosyal desteği kaybetme kaygısı alt ölçeği ortalamaları tüm gruplarda birbirine oldukça yakın olup, en yüksek değer haftada bir yaralananlarda ve “diğer” grubunda görülmüştür. Yeniden yaralanma kaygısı ortalamaları yılda bir yaralananlarda en yüksek, “diğer” grubunda ise en düşük seviyededir. Son olarak, SYKÖ toplam puanı açısından en yüksek ortalama ayda bir yaralananlarda, en düşük ise haftada bir yaralananlarda bulunmuştur.

Bu sonuçlar, yaralanma sıklığının psikolojik kaygı düzeylerini belirgin şekilde etkilemediğini göstermektedir. Oysa bazı literatür çalışmalarında, sık yaralanma yaşayan sporcuların kaygı düzeylerinin artabileceği bildirilmiştir (Podlog ve Eklund, 2007; Walker vd., 2010). Mevcut araştırmada farkın anlamlı çıkmaması, sporcuların yaralanma sonrası psikolojik uyum becerilerinin güçlü olmasına, sosyal destek kaynaklarının etkinliğine ve rehabilitasyon süreçlerinin iyi yönetilmesine bağlanabilir.

Tablo 9’da verilen ANOVA sonuçları, eskrim sporcularının yaralanma türü (burkulma, yaralanma, diğer yaralanmalar) değişkenine göre Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) alt ölçekleri ve toplam puanlarında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemektedir. Analiz bulguları, tüm alt ölçekler ve toplam puan açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığını göstermektedir.

Yeteneğini kaybetme kaygısı puanları en yüksek “diğer” yaralanma grubunda, en düşük ise genel “yaralanma” kategorisinde görülmüştür. Zayıf algılanma kaygısı açısından en yüksek ortalama “diğer” yaralanmalarda, en düşük ise “yaralanma” grubunda kaydedilmiştir. Bu fark anlamlılığa yaklaşıp da istatistiksel olarak sınır değerinin altında kalmıştır. Acı çekme kaygısı ortalamalarında, burkulma yaşayan sporcular en yüksek, diğer yaralanma grubundakiler ise en düşük puanlara sahiptir. Bu sonuç da anlamlılığa yakın bir

eğilim göstermektedir. Hayal kırıklığına uğratma kaygısı alt ölçeğinde en yüksek ortalama diğer yaralanmalarda, en düşük ise “yaralanma” kategorisinde gözlenmiştir. Sosyal desteği kaybetme kaygısı puanları tüm gruplarda birbirine yakın olup, en yüksek ortalama burkulma grubunda, en düşük ise “yaralanma” grubunda bulunmuştur. Yeniden yaralanma kaygısı açısından en yüksek ortalama “diğer” yaralanmalarda, en düşük ise “yaralanma” grubunda tespit edilmiştir. SYKÖ toplam puanı incelendiğinde, en yüksek değer “diğer” yaralanmalarda, en düşük ise “yaralanma” grubunda görülmüştür.

Bu bulgular, yaralanma türünün sporcuların kaygı düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Ancak, özellikle zayıf algılanma kaygısı ve acı çekme kaygısı boyutlarında anlamlılığa yakın değerlerin gözlenmesi, farklı yaralanma tiplerinin psikolojik tepkiler üzerinde kısmi etkiler yaratabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, yaralanma türünün sporcunun algıladığı tehdit düzeyini ve iyileşme sürecine bakışını etkileyebileceği belirtilmektedir (Cupal, 1998; Wiese-Bjornstal vd., 1998). Örneğin, burkulma gibi tekrarlama ihtimali yüksek yaralanmalar, yeniden yaralanma kaygısını tetikleyebilirken; ciddi yapısal hasarlar daha çok yetenek kaybı veya sosyal desteği kaybetme endişesine yol açabilmektedir.

Tablo 10’da verilen Pearson korelasyon analizi sonuçları, eskrim sporcularının yaşı ile Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) alt ölçekleri ve toplam puanları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Bulgular, bazı alt ölçeklerde düşük düzeyde ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir.

Yeteneğini kaybetme kaygısı ile yaş arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, yaş arttıkça sporcuların yeteneklerini kaybetme konusundaki kaygılarının hafiflediğini göstermektedir. Bu durum, deneyim kazanımı, yaralanma sonrası iyileşme sürecine dair artan öz-yeterlik veya kariyer hedeflerinin değişmesi ile açıklanabilir (Cupal, 1998; Ivarsson vd., 2017).

Yeniden yaralanma kaygısı ile yaş arasındaki ilişki de benzer şekilde anlamlı ve negatif yönlüdür. Bu bulgu, daha yaşlı sporcuların yeniden yaralanma konusundaki endişelerinin gençlere kıyasla daha düşük olabileceğini düşündürmektedir. Bunun olası nedenleri arasında, antrenman yoğunluğunu risklere göre ayarlama, teknik becerilerdeki olgunluk ve yaralanma yönetiminde daha temkinli davranma yer alabilir (Podlog ve Eklund, 2007).

SYKÖ toplam puanı ile yaş arasında da anlamlı bir negatif ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, yaş ilerledikçe genel yaralanma kaygısının azaldığını ortaya koymaktadır. Diğer alt

boyutlarda (zayıf algılanma, acı çekme, hayal kırıklığı, sosyal desteği kaybetme) anlamlı ilişki bulunmaması, bu kaygı türlerinin yaş faktöründen ziyade kişisel deneyim, sosyal çevre veya psikolojik özelliklerle ilişkili olabileceğini düşündürmektedir.

Literatürde, yaş faktörünün spor yaralanmalarına psikolojik tepkilerde etkili olabileceği sıkça vurgulanmaktadır. Örneğin, Clement ve Shannon (2011) yaşın artmasıyla birlikte sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin azalabileceğini, bunun da bilişsel başa çıkma stratejilerinin gelişmesi ve risk algısının değişmesi ile ilişkili olduğunu bildirmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, eskrim sporcularında yaralanma ve yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, cinsiyet, branş, öğrenim düzeyi, yaralanma bölgesi, spordan uzak kalma süresi, yaralanma sıklığı ve yaralanma türü gibi demografik ve spora özgü değişkenlerin, Spor Yaralanmaları Kaygı Ölçeği (SYKÖ) alt boyutları ve toplam puanı üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir.

Elde edilen bulgular, yaralanma kaygısının bazı bireysel ve branşa özgü faktörlerden anlamlı şekilde etkilendiğini ortaya koymuştur. Cinsiyet değişkeni açısından, “zayıf algılanma kaygısı” ve “yeniden yaralanma kaygısı” alt boyutlarında kadın sporcuların erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu durum, kadın sporcuların yaralanma sonrası performanslarına ilişkin toplumsal beklentilerden, psikolojik duyarlılıklardan veya fiziksel farklılıklardan kaynaklanabileceğini düşündürmektedir.

Branş değişkenine bakıldığında, “acı çekme kaygısı” alt boyutunda kılıç branşı sporcularının epe branşına göre daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Kılıç branşının oyun dinamikleri gereği daha hızlı ve ani temasların yaşanması, bu branşta yaralanma riskinin ve dolayısıyla kaygı düzeyinin yüksek olmasına neden olabilir.

Öğrenim düzeyi açısından ise “yeniden yaralanma kaygısı” alt boyutunda lisans ve üzeri eğitim seviyesindeki sporcuların daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Bu sonuç, eğitim düzeyi arttıkça yaralanma ile ilgili farkındalığın ve dolayısıyla kaygının da artabileceğini göstermektedir.

Buna karşılık, spordan uzak kalma süresi, yaralanma sıklığı ve yaralanma türü gibi değişkenlerde çoğu alt boyutta anlamlı farklılıklar gözlenmemiştir. Bu bulgu, yaralanma kaygısının yalnızca fiziksel yaralanma özelliklerinden değil, aynı zamanda bireysel psikolojik eğilimlerden ve spor ortamına ilişkin faktörlerden etkilendiğini göstermektedir.

Yaş değişkeni açısından ise “yeteneğini kaybetme kaygısı”, “yeniden yaralanma kaygısı” ve SYKÖ toplam puanı ile negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuç, yaş ilerledikçe sporcuların yaralanma kaygısının azaldığını, muhtemelen deneyim ve baş etme becerilerinin gelişmesiyle daha kontrollü bir yaklaşım benimsediklerini göstermektedir.

Bu araştırma, eskrim sporcularında yaralanma ile yaralanma kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, yaralanma kaygısının yalnızca fiziksel yaralanma durumu ile açıklanamayacağı; bireysel (cinsiyet, yaş,

öğrenim düzeyi) ve spora özgü (branş, temas yoğunluğu) değişkenlerden etkilendiği belirlenmiştir. Araştırmada cinsiyet, branş ve öğrenim düzeyine göre bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Kadın sporcuların zayıf algılanma kaygısı ve yeniden yaralanma kaygısı düzeylerinin erkek sporculardan daha yüksek olduğu; kılıç branşı sporcularının acı çekme kaygısında diğer branşlara göre daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca eğitim düzeyi yükseldikçe yeniden yaralanma kaygısı arttığı görülmüştür. Buna karşılık yaş ilerledikçe yeteneğini kaybetme ve yeniden yaralanma kaygısı düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir. Bu sonuçlar, eskrimde yaralanma kaygısının spora geri dönme sürecinde önemli bir psikolojik bariyer oluşturabileceğini ve kaygının performans, motivasyon ve antrenman uyumunu etkileyebileceğini göstermektedir. Genel olarak bu çalışma, eskrim sporcularında yaralanma kaygısının fiziksel bir durumdan ziyade psikolojik bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Yaralanma kaygısı daha çok kendini yeterli hissetmeme, performansın düşeceği korkusu, sosyal beklentileri karşılayamama endişesi ve yeniden yaralanma korkusu gibi içsel bilişsel süreçlerle ilişkilidir. Bu nedenle sporda yaralanma yönetimi yalnızca fiziksel rehabilitasyon ve antrenman yüklenmesi üzerinden değil; psikolojik destek ve baş etme stratejilerinin dâhil edildiği bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır.

1. Psikolojik Destek Programlarının Yaygınlaştırılması: Özellikle kadın sporcular ve kılıç branşı sporcuları gibi yüksek kaygı düzeyine sahip gruplar için, spora dönüş sürecinde psikolojik danışmanlık, spor psikolojisi desteği ve grup temelli baş etme stratejileri sunulmalıdır.
2. Branşa Özgü Yaralanma Önleme Stratejileri: Kılıç branşında “acı çekme kaygısı”nın yüksek olması, bu branş için özel ısınma-progresyon protokolleri, koruyucu ekipman geliştirme çalışmaları ve mental hazırlık tekniklerinin uygulanmasını gerekli kılmaktadır.
3. Eğitim Düzeyine Göre Farkındalık Çalışmaları: Eğitim düzeyi yüksek sporcularda görülen “yeniden yaralanma kaygısı”nın azaltılması amacıyla, bilişsel-davranışçı temelli stres yönetimi teknikleri ve pozitif psikoloji uygulamaları kullanılabilir.
4. Yaş Gruplarına Göre Antrenman ve Destek: Genç sporcular için, yaralanma sonrası güven duygusunu pekiştirecek kontrollü geri dönüş programları ve deneyim paylaşımı oturumları düzenlenmelidir.
5. Antrenör ve Sağlık Ekibi Eğitimi: Antrenörlerin ve sporcu sağlığı uzmanlarının, yaralanma kaygısının performans üzerindeki olumsuz etkilerini tanıyabilmeleri ve

sporculara uygun yönlendirmeler yapabilmeleri için eğitim programları hazırlanmalıdır.

6. Araştırma Kapsamının Genişletilmesi: Farklı spor branşlarında, daha geniş ve heterojen örneklem gruplarıyla yapılacak boylamsal araştırmalar, yaralanma kaygısının nedenlerini ve süreç içindeki değişimini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.



KAYNAKLAR

- Adorno, T. W. (1997). *Prisms: studies in contemporary german social thought* (S. Weber, Çev.). MIT Press.
- Akarçeşme, C. (2004). *Voleybolda müsabaka öncesi durumluk kaygı ile performans ölçütleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Andersen, M. B. & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(3), 294–306.
- Angelo, D. (1763). *The school of fencing*. Cambridge University Press.
- Antony, M. M. & Swinson, R. P. (2000). *The shyness and social anxiety workbook*. New Harbinger.
- Arendt, E. & Dick, R. (1995). Knee injury patterns among men and women in collegiate basketball and soccer. *American Journal of Sports Medicine*, 23(6), 694–701.
- Argut, K. S. ve Çelik, D. (2018). Genç sporcularda spora bağlı yaralanmalara neden olan faktörler. *Spor Bilimleri Araştırma Dergisi*, 3(1), 122–127.
- Ark, M., Özdemir, A. ve Polat, B. (2010). Ouabain kaynaklı apoptoz ve rho kinaz: yeni bir kaspaz-2 bölünme bölgesi ve rock-2'nin fragmanı. *Apoptoz*, 15, 1494–1506.
- Arslan, C., Gökhan, İ. ve Aysan, H. A. (2011). Amatör sporcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. *Journal of Clinical and Experimental Investigations*, 2(2), 181–186.
- Arvinen-Barrow, M. & Walker, N. (2013). *The psychology of sport injury and rehabilitation*. Routledge.
- Atasü, T. ve Yücesir, İ. (2004). Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri. *Form Reklam Hizmetleri*, (15).
- Aydın, T. (2006). Spor yaralanmalarının patomekaniği. *Türkiye klinikleri, Journal of Internal Medicine Sciences*, 2(27), 8–17.
- Bağrıaçık, A. ve Açıak, M. (2005). (1. basım). *Spor yaralanmaları ve rehabilitasyon*. Morpa Kültür Yayınları.
- Bahçeli, A. (2014). *Progresif gevşeme egzersizlerinin lomber disk hernisi ameliyatı olan hastaların anksiyete, ağrı ve uyku kalitesine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Bahr, R. & Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324–329. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2005.018341>
- Barth, B. ve Barth, K. (2008). *Eskrim yetişiyorum*. Spor Basım ve Yayınevi.
- Başaran, M. H., Taşgın, Ö., Sanioğlu, A. ve Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 533–542.
- Bavli, Ö. ve Kozanoğlu, E. (2008). Adolesan basketbolcularda mevkilere göre yaralanma türleri ve nedenleri. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 22(2), 77–80.
- Bayındır, O. (2021). *Elit genç güreşçilerin spor yaralanması kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hitit Üniversitesi.
- Binnet, M. S. ve Armangil, M. (2010). Spor yaralanmalarında kavramlar. *Türkiye Klinikleri Orthopaedics and Traumatology – Special Topics*, 3(1), 1–4.
- Bompa, T. (1998). *Antrenman kuramı ve yöntemi* (İ. Keskin ve A. B. Tuner, Çev.). Bağırhan Yayınevi.
- Bompa, T. O. (1998). *Periodization: theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (31. baskı). Pegem Akademi.
- Brewer, B. W. (1994). Review and Critique of models of psychological adjustment to athletic injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6(1), 87–100.
- Caz, Ç., Özdemir, M., Aydın, İ. ve Kılıç, F. (2019). Spor yaralanmaları kaygı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(3), 145–157.

- Cheng, W. K., Hardy, L. & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 271–278.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193–206.
- Clement, D., Arvinen-Barrow, M. & Granquist, M. D. (2013). Psychosocial aspects of athletic injuries as perceived by athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 48(4), 512–521. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-48.3.21>.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>.
- Comrey, A. L. & Lee, H. B. (1992). *A first course in factor analysis*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Crossman, J. (1997). Psychological rehabilitation from sports injuries. *Sports Medicine*, 23(5), 333–339.
- Cupal, D. D. & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and affective responses in injured athletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 10(2), 99–113.
- Çalışkan Şerifoğlu, N. (2023). *Karate ve yüzme branşındaki elit sporcuların yaralanmaya yönelik kaygı düzeylerinin yaratıcılıkları üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Trakya Üniversitesi.
- Çevik, V. (2006). *Eğitim yöneticileri ile yönetici adaylarının kaygı düzeyleri ile bilgisayar kaygısı karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Çınar, E., Yıldız, S. ve Kabadayı, M. (2020). Spor yaralanmalarının spor branşına ve cinsiyete göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 85–95.
- Çiçek, M. E. (2019). *Futbolcularda görülen spor sakatlıklarının bireysel faktörler açısından değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Çobanoğlu, H. O. (2008). *Sporda risk yönetimi: turkcell süper lig’indeki sporcuların risk değerlendirmeleri üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.
- Cupal, D. D. (1998). Psychological interventions in sport injury prevention and rehabilitation. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 103–123.*
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve davranışı* (17. baskı). Remzi Kitabevi.
- Demir, A. (2019). *Sporcularda yaralanma sonrası psikolojik etkiler*. Spor Yayınevi.
- Dereceli, Ç. (2011). *Tai-Chi programına katılımın dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ilköğretim 1. kademe öğrencilerinin iç-dış denetim odağı ve dikkat düzeylerine etkisinin araştırılması* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ege Üniversitesi.
- DiFiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanth, I. N., Landry, G. L. & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the american medical society for sports medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 48(4), 287–288.
- Engebretsen, L. & Bahr, R. (2005). Injuries among young elite athletes: prospective registration of injuries during championship tournaments. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 15(5), 313–320.
- Enzo, M. G. (1985). *Cours international pour technicien d’escrime* (ss. 2).
- Erdoğan, H. (2017). Türkiye’nin olimpiyat oyunlarındaki eskrim geçmişi. *Türk Spor Tarihi Araştırmaları*, 5(2), 112–129.
- Erol, B. ve Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri Pediatrik Bilimler*, 2(4), 89–97.
- Ergün, M. ve Duman, T. (1996). 19. yüzyılda Osmanlı askeri okullarının ders programları ve ders kitapları. *Yeni Türkiye*, 7, 494–511.
- Evangelista, N. (1995). *The encyclopedia of the sword*. Greenwood Publishing Group.
- Evangelista, N. (2000). *The inner game of fencing: excellence in form, technique, strategy, and spirit*. Master’s Press.
- Everson, R. (2015). *The history of fencing*. Cambridge University Press.

- Garcia, L., Brown, T. & Miller, K. (2019). Coordination and balance in elite fencers. *International Journal of Sports Science*, 15(4), 89–102.
- Gaugler, J. (1998). The development of modern fencing Rules. *International Sports History Review*, 14(1), 78–95.
- Gissane, C., White, J., Kerr, K. & Jennings, D. (2001). An operational model to investigate contact sports injuries. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(12), 1999–2003.
- Gutiérrez-Dávila, M., Rojas, F. J., Antonio, R. & Navarro, E. (2013). Effect of target change during lunge in fencing. *Journal of Sports Sciences*, 31(10), 1100–1107.
- Gümüş, M. (2002). *Profesyonel futbol takımlarında puan sıralamasına göre durumluk kaygı düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Günay, M. ve Yüce, A. (2008). *Antrenman bilgisi*. Gazi Kitabevi.
- Gürkan, E. (2014). Osmanlı’da kılıç kullanımı ve eskime etkileri. *Osmanlı Spor Tarihi İncelemeleri*, 9(4), 78–96.
- Harmer, P. A. (2008). Getting to the point: injury patterns and medical care in competitive fencing. *Current Sports Medicine Reports*, 7(5), 303–307.
- Hergüner, G., Bar, M. ve Yaman, M. (2016). Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan ortaokul öğrencilerinin aile, okul yöneticileri ve öğretmenlerden beklentilerinin belirlenmesi. *Sakarya Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(1), 155–168.
- Hsu, C. J., Meierbachtol, A., George, S. Z. & Chmielewski, T. L. (2017). Fear of reinjury in athletes: implications for rehabilitation. *Sports Health*, 9(2), 162–167.
- Kabamba, C. & Bailey, J. (2011). Personality differences among team and individual sport athletes. *Randolph College Sport Preferences*, 1(2), 17.
- Kaestner, R. (2020). Technological advancements in modern fencing. *Journal of Sports Engineering*, 19(3), 45–62.
- Kanbir, O. (2000). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Ekin Kitabevi.
- Karabörklü Argut, S. ve Çelik, D. (2018). Genç sporcularda spora bağlı yaralanmalara neden olan faktörler. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 122–127.
- Karageorghis, C. I. ve Terry, P. C. (n.d.). *Spor psikolojisi* (E. Demir ve ark., Çev.; ss. 89–91). Nobel Yayın Evi.
- Karagüven, Ü. H. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlilik ve güvenirliği ile ilgili çalışma. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11, 203–218.
- Kaya, M. (2021). Cumhuriyet döneminde Türkiye’de eskrim sporunun gelişimi. *Modern Spor ve Tarih*, 6(1), 56–77.
- Kerr, Z. Y., Dompier, T. P., Snook, E. M., Marshall, S. W., Klossner, D., Hainline, B. & Corlette, J. (2014). National collegiate athletic association injury surveillance system: review of methods for 2004–2005 through 2013–2014 data collection. *Journal of Athletic Training*, 51(4), 502–520.
- Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A. ve Korkmaz, M. (2014). *Spor yaralanmaları üst ekstremitte yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri*.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15–18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Kirişçi, İ. (2011). *Takım sporu yapan bireylerde görülen sakatlık türleri ve bu sakatlıkların çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Bursa örneği)* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Kolt, G. S. & Andersen, M. B. (2004). *Psychology in the physical and manual therapies*. Elsevier Health Sciences.
- Kolukısa, Ş. ve Dinç, F. (2016). Sports injury that athletes of different branches research. *Eurasian Academy of Sciences Eurasian Education & Literature Journal*, 6, 1–8.
- Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans*. Saray Tıp Kitabevleri.
- Koutedakis, Y. & Sharp, N. C. C. (1998). A modified overtraining syndrome: functional not structural injury. *Sports Medicine*, 26(1), 1–16.

- Koutures, C. G. & Gregory, A. J. (2010). Injuries in youth soccer. *American Academy of Pediatrics*, 125(2), 410–414.
- Koz, M. ve Ersöz, G. (2010). Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel kassal uygunluğun önemi. *Ortopedi ve Travmatoloji Özel Dergisi*, 3(1).
- Kutlay, E., Demirbüken, İ., Özyürek, S., ve Angın, S. (2008). Ritmik jimnastikçilerde spor yaralanmalarının bölgesel dağılımı. *Spor Hekimliği Dergisi*, 43(4), 121–127.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leddy, M. H., Lambert, M. J. & Ogles, B. M. (1994). Psychological consequences of athletic injury among high-level competitors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65(4), 347–354. <https://doi.org/10.1080/02701367.1994.10607639>.
- Matos, N. F., Winsley, R. J. & Williams, C. A. (2011). Prevalence of nonfunctional overreaching/overtraining in young english athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1287–1294.
- McBain, K., Shrier, I., Shultz, R., Meeuwisse, W. H., Klügl, M., Garza, D. & Matheson, G. O. (2012). Prevention of sports injury 1: a systematic review of applied biomechanics and physiology outcomes research. *British Journal of Sports Medicine*, 46(3), 169–173. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>.
- Meeuwisse, W. H., Tyreman, H., Hagel, B. & Emery, C. (2007). A dynamic model of etiology in sport injury: the recursive nature of risk and causation. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 17(3), 215–219. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e3180592a48>.
- Patel, D. R., Omar, H. & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325–335. <https://doi.org/10.1016/j.jpog.2010.04.004>.
- Peretti-Watel, P., Guagliardo, V., Verger, P., Pruvost, J., Mignon, P. & Obadia, Y. (2003). Sporting activity and drug use: alcohol, cigarette and cannabis use among *Elite Student Athletes*. *Addiction*, 98(9), 1249–1256.
- Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2004). Coping resources and athlete burnout: an examination of stress mediated and moderation hypotheses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(4), 525–541.
- Sezgin, M. (2020). Spor yaralanmalarında içsel ve dışsal risk faktörlerinin incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 31(2), 145–158.
- Sheehan, E. (1996). *Kaygı bozuklukları* (M. Sağlam, Çev.). Alfa Yayınları.
- Smith, A. M., Scott, S. G., O'Fallon, W. M. & Young, M. L. (2016). Emotional responses of athletes to injury. *Mayo Clinic Proceedings*, 68(4), 338–347.
- Smith, A., Johnson, B. & Lee, K. (2020). Cardiovascular endurance and fencing performance. *European Journal of Sports Medicine*, 18(5), 134–149.
- Smith, R. E. & Smoll, F. L. (1990). *Sport Performance Anxiety*. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of Social and Evaluation Anxiety* (ss. 417–454). Springer.
- Sütbakan, O. (2010). *Eskrim teknikleri temel unsurları* (1). Türkiye Eskrim Federasyonu Yayınları.
- Şahin, B. (2019). Türkiye’de sporun kurumsallaşması ve eskrimin yeri. *Türk Spor Yönetimi Dergisi*, 4(2), 101–121.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tanyeri, L. (2019). Farklı branş sporcularının yaralanma kaygısının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 13(19), 577–591.
- Timpka, R., Jacobson, J., Bickenbach, J., Finch, C. F. & Ekberg, J. (2014). What Is a sports injury? *Sports Medicine*, 44(6), 763–771.
- Trovato, G. (1990). Italian and spanish fencing schools: a comparative study. *Journal of Martial Arts History*, 7(2), 34–56.
- Turner, C., Bishop, S., Chavda, M., Edwards, J., Brazier, J. & Kilduff, L. P. (2016). Physical characteristics underpinning lunging and change of direction speed in fencing. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(8), 2235–2241.
- Tümlü, Z. (2003). *Eskrim bilgisi 1: teknik ve genel bilgiler, sporda beslenme*. Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Tümlü, Z. (2009). Eskrimin elektronik gelişimi: derleme çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 135–140.
- Türkiye Eskrim Federasyonu. (2008). *Teknik yönetmeliği el kitabı*. TEF Yayınları.
- Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi. (2022). *Olimpik spor dalları*. Erişim adresi: <https://olimpiyatkomitesi.org.tr/Detay/Olimpiyatlar/Olimpik-Spor-Dallari/49/1> (Erişim tarihi: 03.10.2022).
- Tüzün, M. (2006). Spor sakatlıklarında acil eylem planı ve antrenörün rolü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 39–48.
- U.S. Department of Health, National Institute of Health. (2014). Erişim adresi: <https://www.niams.nih.gov> (Erişim tarihi: 19.09.2018).
- Ülkar, B., Güner, R. ve Ergen, E. (2002, Ekim). *Fiziksel olarak aktif çocuk ve ergenlerde yaralanma özellikleri*. 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.
- Ünal, V. S., Özlü, K., Öken, F. ve Turan, S. (2003). Sporcu ve saha yaralanmaları. *Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Kliniği*, 16–18.
- Ünver, Ş., Şimşek, E., İslamoğlu, İ. ve Arslan, H. (2020). Üniversite takımlarında yer alan sporcuların yaralanma kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(3), 400–410.
- Walker, N., Thatcher, J. & Lavalley, D. (2007). Psychological responses to injury in competitive sport: a critical review. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(4), 174–180.
- Walker, N., Thatcher, J. & Lavalley, D. (2010). Psychological responses to injury in competitive sport: a critical review. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 127(4), 174–180.
- Walker, N., Thatcher, J. & Lavalley, D. (2016). Psychological responses to injury in competitive sport: a critical review. *Journal of Sports Sciences*, 25(6), 667–677.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- 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.
- Witvrouw, E., Danneels, L., Asselman, P., D'Have, T. & Cambier, D. (2001). Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players. *The American Journal of Sports Medicine*, 31(1), 41–46. <https://doi.org/10.1177/03635465030310011801>
- Yıldız, M. (2021). *Spor Yaralanmalarında psikolojik faktörlerin incelenmesi*. Gazi Kitabevi.
- Yılmaz, E. Ş. (2011). *Orta Öğretim kurumlarındaki öğrencilerin (14–17 yaş) spor yaralanma sıklıkları, risk faktörleri ve oluşum şekillerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Yılmaz, T. (2020). Türkiye eskrim federasyonu'nun gelişim süreci ve organizasyon yapısı. *Spor Bilimleri Araştırmaları*, 13(3), 67–89.



EKLER

Ek-1 Etik Kurul Raporu

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU

Araştırmanın Başlığı: Eskrim Sporcularında Yaralanma ile Yaralanma Kaygısı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	08.11.2024
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	08.11.2024
Karar tarihi	08.11.2024

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad,soyad ve imzaları.

Doç. Dr. Seda SABAH	Başkan	Eğitim Fakültesi	İMZA
Doç.Dr. Melike BAŞ	Üye	Yabancı Diller Yüksekokulu	İMZA
Doç.Dr. Üyesi Fatih CAN	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Nihan OSMANOĞLU	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Doç. Dr. Ash ALTANLAR	Üye	Mimarlık Fakültesi	İMZA
Doç. Dr. Önder ERYILMAZ	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Ayşe ŞAHİN	Üye	Sabuncuoğlu Şerefeddin SHMYO	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Yıldız	Üye	Eğitim Fakültesi	İMZA

Ek-2 Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği

<i>SPOR YARALANMASI KAYGI ÖLÇEĞİ</i>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
<i>Yeteneğini Kaybetme Kaygısı</i>						
10	Yaralandığımda spor yeteneğimi kaybederim.	1	2	3	4	5
14	Yaralandığımda bazı spor becerilerimi kaybederim.	1	2	3	4	5
21	Yaralandığımda özsaygımı kaybederim.	1	2	3	4	5
<i>Zayıf Algılanma Kaygısı</i>						
5	Yaralandığımda bazı insanlar benim bebek olduğumu düşünür.	1	2	3	4	5
8	Yaralandığımda bazı insanlar tembeldiğimi düşünür.	1	2	3	4	5
13	Yaralandığımda bazı insanlar bunu rol olarak yaptığımı düşünür.	1	2	3	4	5
<i>Acı Çekme Kaygısı</i>						
11	Yaralandığım zaman çok acı çekerim.	1	2	3	4	5
16	Yaralandığımda çok canım yanar.	1	2	3	4	5
20	Yaralandığımda zonklama ağrısı yaşarım.	1	2	3	4	5
<i>Hayal Kırıklığına Uğratma Kaygısı</i>						
6	Yaralandığımda takım arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
18	Yaralandığımda antrenörlerimi hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
19	Yaralandığımda arkadaşlarımı hayal kırıklığına uğrattırım.	1	2	3	4	5
<i>Sosyal Desteği Kaybetme Kaygısı</i>						
1	Yaralandığımda bazı insanlar benden uzaklaşır.	1	2	3	4	5
3	Yaralandığımda bazı insanlar beni aramayı keser.	1	2	3	4	5
7	Yaralandığımda bazı insanlar sosyal desteğini keser.	1	2	3	4	5
<i>Yeniden Yaralanma Kaygısı</i>						
4	Yaralandığımda bedenimin nasıl görüldüğü konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
9	Yaralandığımda aynı yaralanmanın tekrar olacağı konusunda endişelenirim.	1	2	3	4	5
12	Yaralandığımda spora geri döndüğümde tekrar yaralanabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
17	Yaralandığımda kilo almaktan endişelenirim.	1	2	3	4	5

- Ölçekte ters (olumsuz) kodlanması gereken madde yoktur.
- Ölçekten alınan puan ortalaması (toplam puan ve alt boyutlar) arttıkça, yaralanma kaygısının arttığını göstermektedir.

Atıf Bilgisi:

Caz, Ç., Kayhan, R.F. ve Bardakçı, S. (2019). Spor Yaralanması Kaygı Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(1): 52-63. DOI: 10.5152/tjism.2019.116

ÖZGEÇMİŞ

Selçuk Şevket ŞAHİN

ÖĞRENİM BİLGİSİ

Lisans	Sakarya Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği, 2013-2017
Yüksek Lisans	Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, 2023-2025

MESLEKİ DENEYİM

Öğretmen Teğmen	Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu, 2020-2023
Öğretmen Üsteğmen	Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu, 2023-...

BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Ulusal/Uluslararası hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

Ulusal/Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında basılan bildiriler:

Şahin, Ş., Sabah. S., (2024). Elit Seviyedeki Eskrim Sporcularının Branşlarının Ülkemizdeki Bilinirliği Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi 8.Uluslararası Bilimsel Araştırma Konferansı 1-5 Mayıs-Havana

Şahin, Ş., Güler, İ., (2025). Tesis İmkanlarının Futbolcuların Motivasyonları Üzerine Etkisi 3. Uluslararası Ege Sosyal, Beşeri, İdari ve Eğitim Bilimleri Kongresi 11-13 Ağustos

Yazılan ulusal/uluslararası kitaplar veya kitaplardaki bölümler:

Projeler: