Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü’ ne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir/edilmemiştir.

Jüri Başkanı : Yard. Doç. Dr. Nazım BURGUL

 Yakın Doğu Üniversitesi

Danışman : Yard. Doç. Dr. Hasan Ulaş Yavuz

 Yakın Doğu Üniversitesi

Üye : Doç. Dr. Cevdet TINAZCI

 Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY :

Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim ve Sınav Yönetmenliği’ nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İhsan ÇALIŞ Enstitü Müdürü.

**TEŞEKKÜR**

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesinde ki katkılarından dolayı aşağıda adı geçen kişi ve kuruluşlara içtenlikle teşekkür ederim.

Sayın Yard. Doç. Dr. Hasan Ulaş Yavuz, tez danışmanım olarak araştırmanın her aşamasında katkıda bulunmuştur.

Sayın Doç. Dr. Cevdet Tınazcı, ders ve tez döneminde her türlü bilgi alış verişinde desteğini esirgemeden katkılarda bulunmuştur.

Araştırmada değerli katkılarını gördüğüm Kıbrıs Türk Futbol Federasyonu Merkez Hakem Kurulu ve yöneticilerine, anketin uygulanmasında desteğini esirgemeyen ve bu araştırmaya katılan değerli hakem arkadaşlarıma en derin teşekkürlerimi sunarım.

**ÖZET**

**Özpaşa O. “KKTC’ndeki Futbol Hakemlerinde Tespit Edilen Spor Yaralanmaları”. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Programı, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, 2013.**

Bu araştırmanın amacı, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti’ndeki futbol hakemlerinin spor yaralanma sıklıkları, risk faktörleri ve oluşum şekillerinin belirlenmesidir. Araştırmanın amacı doğrultusunda literatür taraması yapılarak araştırmanın problemine yönelik spor yaralanmaları ve futbol hakemlerinin geçmişten günümüze geçirdiği süreçlerle birlikte futbol hakemlerinin yaşadıkları spor yaralanmaları ile ilgili bilgilere yer verildi. Araştırma kapsamında KKTC’ de futbol hakemliği yapan 105 kişiye anket uygulaması yapıldı. Araştırmaya katılanların hakemlik görevleri, yaş ve bulundukları klasman verilerinin, hakemlerin son maçlarında, son 12 ayda ve tüm kariyerleri boyunca spor yaralanması geçirme durumları ve yaralanma bölgeleri, frekans ve yüzde dağılımları kullanılarak hakemlerin anket bilgileri yorumlandı.

KKTC’ deki futbol hakemlerinin en son yönettikleri maçta, son 12 ayda ve tüm kariyerleri boyunca(son maç ve son 12 ay hariç) yaralanma oranları, hakemlerin yaşlarına bağlı olarak tüm kariyerleri boyunca spor yaralanması geçirme durumları ve yaralanma bölgelerine göre dağılımı, hakemlerin bulundukları klasmanlarına bağlı olarak tüm kariyerleri boyunca spor yaralanması geçirme durumları ve yaralanma bölgelerine göre dağılımı gibi değişkenler belirlendi. Hakemlerin en son yönettikleri maçta yaralanma yaşadığını belirten % 33.3 kişi iken, son 12 ayda yönettikleri maçlarda yaralanma yaşadığını belirten % 54.3 kişi, tüm kariyerleri boyunca yönettikleri maçlarda (son maç ve son 12 ay hariç) yaralanma yaşadığını belirten % 41 olarak belirlendi. hakemlerin son maçlarında en sık % 14.3 oranında bel ağrısı, kasık bölgesinde ağrı ve diz tendonlarında ağrı görüldüğü belirlenmiştir. Yardımcı hakemlerin son maçlarında en sık %12.9 ile ayak bileği eklemlerinde ağrı belirlenmiştir. Hakemler tedavi sürecinin büyük bir bölümünü doktora gitmek yerine kendi kendini tedavi ederek geçirdiklerini belirtmişlerdir.

Sonuç olarak araştırmaya katılan futbol hakemlerinin faaliyetleri esnasında, müsabaka ya da sezon öncesi düzenli ve sistemli bir antrenman süreci geçirdikleri takdirde spor yaralanma oranlarının düşeceği düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Futbol, Hakem, Spor yaralanması, Yaralanma yüzdeliği

**ABSTRACT**

**Ozpasa O. “Football referees injuries identified in TRNC”. Near East University of Health Sciences Institute of Physical Education and Sports Program, Master of Science Thesis, Nicosia, 2013.**

The aim of this research is to determine the frequency of sport injuries, risk factors and their types of formation among the football referees in TRNC. The purpose of the research study was to review the literature regarding the problem of sports injuries and processes, together with football referees from past to present his football referees were given information about their sports injuries. Within this research, the 105 invidual surveys were performed in the TRNC football referees which were referee positions of the parcipants, age and the classification data of referees, the last game, in the last 12 months and the statuses of sport injuries during their whole career and according to the body parts which were injured, reviewed by using frequency and percentage distributions referees survey information.

The variables were determined like injury rates at the latest game the football referees in TRNC arbitrated,in the last 12 months and throughout all of their careers (except for the last match and the last 12 months), depending on the age of the referees,the statuses of their injury rates and the distribution of areas of personal injury, depending on the classification of the referees,the statuses of their injury rates and the distribution of areas of personal injury. While the 33.3% of the referees had injury at the latest game they arbitrated, 54.3% of the referees had injury in the last 12 months and 41% of of the referees had injury throughout all of their careers (except for the last match and the last 12 months). At the latest games of the referees, most frequent seen injuries were determined which were; backache,pain in pubic areas , and pain in the tendons of the knee. At the latest games of the assistant referees,the most frequent injury was determined which was pain in the ankle joint with the percentage of 12.9. As a result,it is thought that sport injury rates will decrease if the referees undergo regular and systematic training process in competition or before season during football referees activities. Referees bigger part of the treatment process itself rather than go to the doctor stated that they had to treat.

If the referees undergo regular and systematic training process in competition or before season,this will effect the sport injuries positively and the process of healing after the injury will increase too.

**Key words:** Football, referee, sports injury, the percentage of the injury

İÇİNDEKİLER

 Sayfa

Onay Sayfası iii

Teşekkür iv

Özet v

Abstract vii

İçindekiler ix

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini xii

Şekiller Dizini xiii

Tablolar Dizini xiv

**1. GİRİŞ** 1

**2. GENEL BİLGİLER** 3

2.1. Spor Yaralanmaları 3

2.1.1. Spor Yaralanmalarının Tanımı 3

2.1.2. Spor Yaralanmalarının Oluşum Nedenleri 4

2.2. Spor Yaralanmalarına Etki Eden Faktörler 6

2.3. Spor Yaralanmalarına Karşı Alınan Önlemler 7

2.3.1. Sporcu Eğitimi 9

2.3.2. Isınma 10

2.3.3. Soğuma 11

2.3.4. Koruyucu Spor Malzemeleri 11

2.3.5. Oyun Kuralları 12

2.3.6. Spor Tesisleri 13

2.4. Spor Yaralanması Çeşitleri 13

2.4.1. Yumuşak Doku Yaralanmaları 14

2.4.2. Eklem Yaralanmaları 17

2.4.3. Kemik Doku Yaralanmaları 18

2.4.4. Aşırı Zorlanma Sonucu Oluşan Spor Yaralanmaları 18

2.5. Spor Yaralanmalarında Tedavi 19

2.6. Futbol Hakemliği Tarihi 20

2.6.1. Başlangıçta Hakemlik 22

2.6.2. Günümüzde Hakemlik 23

2.6.3. Hakemin ve Yardımcı Hakemim Rolü 23

2.6.4. Hakemlerin Özellikleri 24

2.6.5. Hakemlerin Fiziksel Özellikleri 24

2.6.6. Hakemlerin Maç Performansı 26

2.6.7. Hakemlerin Fizyolojik Maç Tepkileri 28

2.7. Hakemlerde Spor Yaralanmaları 29

**3. GEREÇ- YÖNTEM** 34

3.1. Araştırma Tipi 34

3.2. Araştırma Evreni 34

3.3. Veri Toplama 34

3.4 Verilerin Düzenlenmesi ve Analizi 35

**4. BULGULAR** 36

**5. TARTIŞMA** 47

**6. SONUÇ VE ÖNERİLER** 53

**KAYNAKLAR** 54

**EKLER** 64

Ek 1. Anket Formu 64

**SİMGELER VE KISALTMALAR**

**AKBY :** Aşırı Kullanıma Bağlı Yaralanmalar

**FA :** Futbol Federasyonu

**FIFA :** Uluslararası Futbol Federasyonları Birliği

**FIMS :** Uluslararası Spor Hekimliği Federasyonu

**IFAB :** Uluslararası Futbol Birliği Kurulu

**KKTC :** Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

**KTFF :** Kıbrıs Türk Futbol Federasyonu

**MS :** Multiple Skleroz

**MET :** Metabolik Denk

**UEFA :** Avrupa Futbol Federasyonları Birliği

**ŞEKİLLER VE GRAFİKLER DİZİNİ**

**Şekil 2.1.** Sık görülen spor yaralanmaları14

**Grafik 4.1.** Hakemlerin spor yaralanmalarını önlemek için uyguladıkları yöntemler

43

**Grafik 4.2.** Hakemlerin görüşlerine göre yaralanmaların oluşmasında en etkili faktörler 44

**Grafik 4.3.**  Yaralanmaların tedavisinin dağılımı45

**Grafik 4.4.** Aynı bölgede tekrar eden yaralanmaların dağılımı45

**Grafik 4.5** Hakemlere göre yaralanmalarda ve sağlık problemlerinin aşılmasındaki en büyük sorunların dağılımı46

**TABLOLAR DİZİNİ**

**Tablo 2.7.1.** Belgelenmiş tüm yaralanma nedenleri (en yüksek değerler) ve hakemlerden beklenen rakamlar 33

**Tablo 4.1.** Araştırmaya katılan hakemlerin yaş, boy, vücut ağırlığına, hakemlik yaşı ve yardımcı hakemlik yaşına göre dağılımı36

**Tablo 4.2.** Araştırmaya katılan hakemlerin ve yardımcı hakemlerin yılda ortalama maç sayısı, son 12 aydaki ortalama maç sayısı ve son 12 ayda en çok yönettikleri maç sayısına göre dağılımı37

**Tablo 4.3.** Hakemlerin ve yardımcı hakemlerin son maçlarında, son 12 ayda ve tüm kariyerleri boyunca spor yaralanması geçirme durumları ve yaralanma bölgelerine göre dağılımı38

**Tablo 4.4.** Hakemlerin yaşlarına bağlı olarak tüm kariyerleri boyunca spor yaralanması geçirme durumları ve yaralanma bölgelerine göre dağılımı39

**Tablo 4.5.** Hakemlerin bulundukları klasmanlarına bağlı olarak tüm kariyerleri boyunca spor yaralanması geçirme durumları ve yaralanma bölgelerine göre dağılımı40