



Uzm. Psk. Hande TÜRKERİ BOZKURT  
Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi

## SPOR YARALANMALARINI AZALTMAK ve DAHA KALİTELİ SAHAYA DÖNÜŞLER YAPABİLMEK MÜMKÜN

Spor yaralanmaları sporcuların spor yaşantısındaki belki de en zorlayıcı deneyimlerden birisidir. Her ne kadar yaralanma, spor içerisinde büyük ölçüde kaçınılmaz görülse ve normalleştirilse de aslında önlenabilir bir olgudur. İnsan yaşantısına olumsuz etki eden bir olayı önlemenin en iyi yollarından birisi onun sebeplerini anlamaya çalışmaktan geçer.

**Spor yaralanmalarının sebeplerini belirlemeye yönelik çok sayıda araştırma yapılmış, yapılan araştırmalar yaralanmaların oluşumunda anatomik, çevresel ve diğer fiziksel faktörlerin yanında psikolojik faktörlerin de önemli bir payının olduğunu ortaya koymuştur.**

## Yaralanmalarda Sebepler

Spor yaralanmalarına sebep olan psikolojik faktörlere ilişkin yapılan çalışmalara en büyük katkı Andersen ve Williams (1988) adlı iki araştırmacıdan gelmiştir. Araştırmacılar yaralanma sebeplerine ilişkin “Stres ve Yaralanma Modeli” adlı kapsamlı bir model geliştirmişler, 1998 yılında ise modele son şeklini vermişlerdir. Her ne kadar başka araştırmacılar bu modele eklemeler yaparak genişletmiş olsalar da yaralanma sebeplerine ilişkin en temel model bu olmuştur.

**Modele göre yaralanmaya etki eden en temel psikolojik faktör yaşam stresidir ve yaşam stresinin kaynakları sporcunun kişisel, sosyal, akademik, mesleki ve spor yaşantısındaki olumlu ve olumsuz tüm olaylardır. Örneğin, başka bir şehre taşınma sporcu için bir stres kaynağı olabildiği gibi bir yakınını kaybı da stres kaynağı olabilmektedir.**

Modelde yaralanmaya sebep olduğu öne sürülen diğer etmenler kişilik özellikleri ve başa çıkma kaynaklarıdır.

**Sürekli olarak, kaygı düzeyi yüksek, negatif zihinsel durumları baskın (kızgınlık, duygusal dengesizlik, vb.), saldırgan, sabırsız ve aşırı hırslı kişilik özelliklerine sahip sporcuların ciddi yaralanmalara daha yatkın oldukları anlaşılmıştır.**

Başa çıkma kaynaklarından yaralanmalarla sıklıkla bağlantılı olduğu ortaya konan en önemli kaynak ise sosyal destektir. Araştırmalar düşük düzeyde sosyal destek algısının yaralanmaya yatkınlığı arttırdığını göstermektedir. Bunun yanı sıra modele göre sosyal destek ve kişilik özellikleri yaralanmaya doğrudan değil yaşam stresini etkileyerek kaynaklık etmektedir.

## Önleme

Bu sebepleri ortadan kaldırmaya yönelik etkinliği süreç içerisinde kanıtlanmış müdahaleler önerilmektedir. İlki sporculara stresi yönetmenin öğretilmesi, ikincisi sosyal desteğin artırılmasıdır.

Stresi yönetmek için bilişsel yeniden yapılandırma, imgeleme ve gevşeme tekniklerinin kullanılması önerilmektedir. Bu teknikler aynı zamanda performans artırma sürecinde de etkili olduğu için sporcunun spor kariyerinde genel olarak öğrenmesi ve kullanması gereken psikolojik müdahale yöntemleri olarak önerilmektedir.

Önleme konusunda unutulmaması gereken en önemli konulardan bir tanesi de sürecin bütüncül bir yaklaşımla yönetilmesi gerektiği konusudur.

**Önleme süreci yalnızca psikolojik açıdan değil, diğer tüm etmenler birlikte ele alınarak desteklenmeli, takım doktorları/fizyoterapistleri, antrenörler/teknik ekip, psikologlar**

**ve ailenin birlikte çalışması sağlanmalıdır. Yaralanmaların önlenmesinde gerçek başarı ancak bu şekilde sağlanabilecektir.**

Özellikle içinde bulunduğumuz COVID-19 salgını sürecinde spor ortamından; yarışma ve antrenmanlardan uzak kalan sporcular için yaralanmaya kaynaklık eden bütün etmenlerin değerlendirilerek bütüncül bir yaklaşımla elimine edilmeye çalışılması oldukça önemlidir.

### **Yaralanmalarda Psikolojik Rehabilitasyon**

Spor yaralanmalarında önemli unsurlardan birisi de rehabilitasyon sürecidir. Yaralanmalar önlenemez olmasına rağmen, önlemek her zaman mümkün olamamaktadır. Sporcuların yaşamlarında çok sayıda yaralanma gerçekleşmektedir.

Ciddi spor yaralanmaları sonrasında sporcu uzun ya da kısa bir rehabilitasyon süreci beklemektedir. Tıpkı önlemede olduğu gibi, bu sürecin başarısında da etkisi olan anatomik çevresel ve fiziksel faktörlerin yanı sıra mutlaka üzerinde durulması gereken psikolojik faktörler de bulunmaktadır.

Yaralanmaları takiben sporcular bir takım psikolojik tepkiler vermektedirler. Verdikleri bu psikolojik tepkiler ve bu tepkilerle başa çıkma yolları, rehabilitasyonun başarısını büyük ölçüde etkilemektedir. Özellikle ciddi yaralanmalar sonrasında sporcular birtakım psikolojik zorluklar yaşamaktadır. Sporcular ciddi yaralanmaların yarattığı bu zorlukları yaşarken doğru bir destek süreci hayata geçirilmediğinde, sporu bırakma ya da spora dönse bile yeniden yaralanma gibi olumsuzluklar ortaya çıkabilmektedir.

Yaralanma sonrası rehabilitasyon sürecine ilişkin psikolojik zorluklarla başa çıkma yolları araştırmacıların ilgisini çekmiş ve bu konuda önemli çalışmalar yapılmıştır. Yapılan çalışmalara göre sporcular yaralanmalarının ardından içine girdikleri psikolojik duruma bağlı olarak bilişsel, duygusal ve davranışsal bazı tepkiler vermekte ve bu tepkilerin olumlu veya olumsuz oluşu ile birlikte şiddeti de rehabilitasyon sürecinin başarısını etkilemektedir.

Yaşanan süreçteki tepkiler takip edilerek psikolojik olumsuzluklar zamanında tespit edildiğinde uygun bir müdahale ile sporcunun yaralanmadan sonra spora dönüş sürecinin kolaylaşması söz konusu olabilmektedir.

**Rehabilitasyon sürecinde sporcuların karşılaşılabileceği psikolojik zorlukların en önemlileri öz saygı ve öz-yeterlikte azalma, depresyon, yeniden yaralanma ya da iyileşememe kaygıları, hareket etme korkusu (kinezyofobi), ağrı problemleri ve rehabilitasyona bağlanma sorunlarıdır.**

Bunlar çoğu kez sağlık profesyonelleri tarafından fark edilememekte ve rehabilitasyon sürecinin uzamasına ve olumsuz etkilenmesine neden olabilmektedir.

## Rehabilitasyon Sürecinde Psikolojik Müdahaleler

Sporcuların rehabilitasyon sürecinde karşılaşılan psikolojik zorluklarla başa çıkmada kullanılması önerilen bazı müdahale teknikleri şunlardır,

- Biofeedback
- Gevşeme ve imgeleme tekniklerinin öğretilmesi
- Hedef belirleme
- Kendi kendine konuşma
- Tüm bunların birleşiminden oluşan çoklu müdahaleler

Bu müdahaleler sayesinde sporcuların iyileşme ve spora geri dönüşleri hızlanmaktadır. Bu süreçte de en etkili yol, bütüncül bir yaklaşımla takım doktorları/fizyoterapistleri, antrenörler/teknik ekip, psikologlar ve ailenin bir arada hareket etmesi olacaktır.

**Anahtar kelimeler:** Hedef belirleme, yol haritası, performans hedefi

### Kaynaklar

1. Brewer, B. W., & Redmond, C. (2016). Psychology of sport injury. Human Kinetics.
2. Brewer, B. W. (Ed.). (2009). Sport psychology. Oxford, UK: Wiley-Blackwell. Pg:75-86
3. 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.

