

Squash Sporcularının Yaralanmaya Maruz Kalma Durumlarının İncelenmesi

Investigation of Injury Exposure of Squash Athletes

İlker KİRİŐCİ* 

Nurettin Ersin UZUN** 

Öz

Bu çalışma, squash branşında meydana gelen yaralanmaların tespit edilmesi, sporcuların sağlık kontrollerinden geçip geçmedikleri ve sağlık personeli sayısının yeterli olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini, 2018 yılında Üniversitelerarası Squash Türkiye Şampiyonası'na katılan 19-24 (21.82 ± 1.29) yaşları arasında toplam 40 sporcu oluşturmuştur. Karşılaşılan yaralanmalar ile ilgili verilerin toplanmasında "Bilgi Formu" kullanılmıştır. Veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcı sporcuların %95'inin sağlık kontrolünden geçtiği, %90'ının spor yaralanmasına maruz kaldığı ve bu yaralanmaların %80,55'ünde ise sağlık personelinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Tespit edilen yaralanmalar sıralandığında; en çok baş-yüz (%19,33), kalça-karın (%18,78), dirsek-kol (%14,9) ve diz (%13,25) bölgesinde olduğu görölmüştür.

Anahtar Kelimeler: Squash, raket, tedavi, yaralanma

Abstract

This study was carried out to determine the injuries in the squash branch, to determine whether the athletes passed the health checks and whether the number of health personnel is sufficient. The sample of the study consisted of 40 athletes between the ages of 19-24 (21.82 ± 1.29) who participated in the Interuniversity Squash Turkey Championship in 2018. "Information Form" was used to collect data on injuries encountered. The data were analyzed using the SPSS 20 package program. It was determined that 95% of the participating athletes passed the health check, 90% of them were exposed to sports injuries and 80.55% of these injuries did not have health personnel. When the detected injuries are listed; It was most common in the head-face (19.33%), hip-abdominal (18.78%), elbow-arm (14.9%) and knee (13.25%) regions.

Keywords: injury, racket, squash, treatment

* Dr. Öğr. Üye., Gelişim Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul, ilkerkirisci82@gmail.com, ORCID: 0000-0001-5480-9241

** Arş. Gör., İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, ersyn_9@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-0525-2701

GİRİŐ

18. yüzyıldan günümüze kadar gelen squash, dünya genelinde yaklaşık 20 milyon kişinin oynadığı bir raket sporu olarak karşımıza çıkmıştır (Romer ve diğ., 2001). Yüksek şiddetli aralıklı bir branş olan squash, dört ana raket sporundan biri kabul edilmiştir (Jones ve diğ., 2018; Lees, 2003).

Oyun esnasında squash sporcularının maksimum oksijen tüketiminin (VO_2max) %86-92 seviyelerinde olmasından dolayı aerobik kapasiteleri üst düzeydedir (Girard ve diğ., 2007), Maksimum kalp atım hızlarının (KAHmax) ise, elit düzeyde %90'ın üzerine çıkması beklenmektedir (Gibson ve diğ., 2019).

Raket becerilerinin performansı spor bilimcilerin daima ilgisini çekmiş ancak bu becerilerin oyunla ilişkilerinin ölçülmesi hiçte kolay olmamıştır (Lees, 2019). Karar verme ve zihinsel gücün öne çıktığı psikolojik değişkenlerin yanı sıra, aerobik ve anaerobik kas kuvveti, hareket hızı, yön değiştirme, çeviklik gibi yüksek direnç isteyen gereksinimleri de dikkate alınmalıdır (Girard ve diğ., 2007; Sharp, 2003; Schoeman ve diğ., 2014). Raket sporlarının temsil edilmesi gerektiğine dair görüş birliği sağlandıktan sonra 1993 yılında Liverpool da Birinci Dünya Bilim ve Raket Sporları kongresi düzenlenmiştir (Reilly ve diğ., 1995). 1993-2018 yılları arasında yani 25 sene içinde düzenlenen Raket Sporları Kongrelerinde yaklaşık 224 bilimsel çalışma yayımlanmıştır (Reilley ve diğ., 1995; Lees ve diğ., 1998; Lees ve diğ., 2004; Lees ve diğ., 2009; Kondrić ve diğ., 2017; Kondrić ve Manrique, 2019).

Raket sporlarında tenis fizyolojisi alanında yapılan çalışmaların sıklığına bağlı olarak, bu konudaki bilimsel yayınların faydalı kaynak oluşturabileceği ve tüm yönleri ile kapsamlı yaklaşımlara ulaşılabileceği sonucu ortaya çıkmıştır. (Lees, 2019b).

YÖNTEM

Çalışmanın örneklemini, 2018 yılında Üniversitelerarası Squash Türkiye Şampiyonası'na katılan yaşları 19 ile 24 arasında değişen 20 erkek 20 kadın toplam 40 sporcu oluşturmuştur. Turnuvaya katılan, üniversiteleri temsil eden sporcular ile antrenörleri araştırma öncesi bilgilendirildi ve gönüllü katılım sağlandı. Karşılaşılan yaralanmalar ile ilgili verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından oluşturulan "Bilgi Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizlerinde SPSS 20 paket programı kullanılmış ve bu veriler; frekans analizi, tanımlayıcı istatistik analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Sağlık kontrolleri ile önlem alma % dağılımı

Önlem Alındı mı?	Sağlık Kontrolü Var		Sağlık Kontrolü Yok		Toplam
	N	%	N	%	
Evet	23	60.5	1	50	24
Hayır	15	39.5	1	50	16
Toplam	38	100	2	100	40

Sağlık kontrollerinden geçenlerin %39.5'i (n=15) yaralanma ihtimaline karşı önlem almazken, %60.5'i (n=23) ise önlem almıştır.

Tablo 2. Sağlık kontrolleri ile yaralanma % dağılımı

Yaralanma Oldu mu?	Sağlık Kontrolü Var		Sağlık Kontrolü Yok		Toplam
	N	%	N	%	
Evet	34	89.5	2	100	36
Hayır	4	10.5	0	0	4
Toplam	38	100	2	100	40

Sağlık kontrollerinden geçen sporcuların %89.5'i (n=34) yaralanmaya maruz kalırken, sağlık kontrollerinden geçmeyen sporcularda (n=2) yaralanma yaşamışlardır.

Tablo 3. Sağlık kontrollerinden geçme ile sağlık personeli % dağılımı

Sağlık personeli var mı?	Sağlık Kontrolü Var		Sağlık Kontrolü Yok		Toplam
	N	%	N	%	
Evet	6	17.6	1	100	7
Hayır	28	82.4	1	0	29
Toplam	34	100	2	100	36

Sağlık kontrollerinden geçen ve yaralanmanın gerçekleştiği ortamda sağlık personelinin bulunup bulunmaması ile ilgili veriler değerlendirildiğin, sağlık kontrollerine rağmen meydana gelen 34 yaralanmanın %82.4'ünde (n=28) sağlık personelinin bulunmadığı saptanmıştır.

Tablo 4. Yaralanan bölge ile sağlık personeli % dağılımı

Bölgeler		Sağlık personeli var		Sağlık personeli yok		Toplam
		N	%	N	%	
Dirsek-Kol	Evet	3	42.9	24	82,8	27
	Hayır	4	57.1	5	17,2	9
	Toplam	7	100	29	100	36
Kalça-Karın	Evet	5	71,4	29	100	34
	Hayır	2	28,6	0	0	2
	Toplam	7	100	29	100	36
Diz	Evet	3	42,9	21	72,4	24
	Hayır	4	57,1	8	27,6	12
	Toplam	7	100	29	100	36
Baş-Yüz	Evet	7	100	28	96,6	35
	Hayır	0	0	1	3,4	1
	Toplam	7	100	29	100	36

Meydana gelen 27 dirsek kol yaralanmalarının 24'ünde; 34 kalça ve karın yaralanmalarının 29'unda; diz bölgesinde gerçekteşen 24 yaralanmanın 21'inde; 35 baş-yüz yaralanmasının 28'inde sağlık personelinin bulunmadığı tespit edilmiştir.

TARTIşMA VE SONUÇ

Yapılan bir çalışmada tenisçi dirseği yaralanmalarının oranı %21 iken (Okhovatian ve Ezatolahi, 2009), çalışmamızda dirsek-kol yaralanmalarının %14,9 (n=27) olduğu ve bunların yaklaşık %89'unda (n=24) sağlık personelinin bulunmadığı saptanmıştır.

Bizim çalışmamızın sonuçlarına göre, en sık baş yüz yaralanmaları görülürken, karın-kalça yaralanmalarının ise 2. sırada olduğu ve bunlarında %85.29'unda sağlık personelinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada ise squash sporcularında en sık görülen yaralanmaların bel ağrıları olması (%36.5) çalışmamız ile farklılık göstermiştir (Okhovatian ve Ezatolahi, 2009).

Alt ekstremite yaralanmalarının yoğun yaşandığını tespit eden çalışmaya zıt olarak (Silva ve diğ., 2007), bulgularımızda bu oran yaklaşık %22'lerde kalmıştır. Ek olarak üst ekstremite yaralanmalarının daha yoğun yaşandığını belirten (Okhovatian ve Ezatolahi, 2009) çalışmayı destekler nitelikte elde ettiğimiz bulgular da üst ekstremite yaralanmalarının %77.86 oranında daha yoğun yaşandığını göstermiştir.

Çalışmamızda yaşanan diz yaralanmaları %13.25 oranında iken, başka bir çalışmada bu oran %10'larda kalarak daha düşük sıklıkta meydana geldiğini belirtilmiştir (Okhovatian ve Ezatolahi, 2009).

Yaptığımız çalışmada ayak bileği yaralanmaları %8.83 iken, başka bir çalışmada ayak bileği burkulmaları %2 oranında kalmış ve farklılık göstermiştir (Okhovatian ve Ezatolahi, 2009).

Bir çalışmada katılımcı sporcuların %79'u en az bir kez yaralanmaya maruz kalmıştır (Okhovatian ve Ezatolahi, 2009). Çalışmamıza katılım sağlayan sporcuların %90'ı en az 1 kez yaralanmaya maruz kaldığı tespit edilmiş, dolayısıyla yapılmış olan çalışmayla farklılık göstermiştir.

Squash branşında giderek sporcu sayıları artmakta ve turnuvalar düzenlenmektedir. Pandemi sürecinden olumsuz etkilense de normalleşme sürecinde tekrar yoğun ilgi görmeye başlamıştır. Ancak squash ile ilgili yapılan çalışmalar oldukça az olduğu için farklı raket sporlarından yararlanılmaya çalışılmaktadır. Squash ile ilgili çalışmalar yapan bilim insanlarına, antrenörlere ve sporculara gereken destek verilmeli daha fazla lisanslı sporcu sayısı ile daha çok turnuvalar düzenlenmeli ve bu branşın gelişimi için daha fazla çaba harcanmalı, yanlış bir algı olan 'zengin sporu' kavramından kurtararak, toplumun tamamının hizmetine sunulmalıdır.

KAYNAKLAR

- Gibson, N., Bell, P., Clyne, A., Lobban, G., Aitken, L., Gibbon, K., (2019). Physical Preparation for Elite-Level Squash Players: Monitoring, Assessment, and Training Practices for the Strength and Conditioning Coach. *Strength and Conditioning Journal*, 41(3), 51.
- Girard, O., Chevalier, R., Habrard, M., Sciberras, P., Hot, P., Millet, G.P. (2007). Game Analysis and Energy Requirements of Elite Squash. *J. Strength Cond. Res.*, 21, 909–914.
- Jones TW, Williams BK, Kilgallen C, Horobeanu C, Shillabeer BC, Murray A, et al. (2018). A review of the performance requirements of squash. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(6), 1223-1232.
- Kondrič, M., Zhang, X., ve Xiao, D. (2017). *Science and racket sports V*. Suzhou: Soochow University Press.
- Kondrič, M., Cabello-Manrique, D. (2019). *Science and racket sports VI*.Kuala Lumpur: Badminton World Federation.
- Lees A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *J Sports Sci*, 21(9), 707-732.
- Lees A. (2019). The evolution of racket sport science a personal reflection. *German Journal of Exercise and Sport Research* 3, 49, 213–220, <https://doi.org/10.1007/s12662.019.00604-2>
- Lees A. (2019b). Science and racketsports: Past,present and future. M. Kondrič ve D. Cabello-Manrique (Eds.), Kuala Lumpur: Badminton World Federation. *Science and racket sports VI*, 9–16.
- Lees, A., Maynard, I., Hughes, M., ve Reilly, T. (1998). *Science and racket sports II*. London: E. ve F.N. Spon.
- Lees, A., Kahn, J.-F., ve Maynard, I. (2004). *Science and racket sports III*. London: Routledge.
- Lees, A., Carbello, D., & Torres, G. (2009). *Science and racket sports IV*.Oxon:Routledge.
- Okhovatian, F., Ezatolahi, AH., (2009). Sport injuries in squash. *Pak J Med Sci*, 25(3), 413-417.
- Reilly, T., Hughes, M., ve Lees, A. (1995). *Science and racket sports*. London: E.ve F.N. Spon.
- Romer, L.M., Barrington, J.P., Jeukendrup, A.E., (2001). Effects of oral creatine supplementation on high intensity, intermittent exercise performance in competitive squash players. *Int. J. Sport. Med.*, 22, 546–552.
- Schoeman, H.J., Coetzer, E.W., Watkin, S.J., Shaw, B.S., Shaw, I., Lombard, A., (2014). Role of physical fitness parameters in squash performance. *Afr. J. Phys. Heal. Educ. Recreat. Danc.*, 20, 955–962.
- Sharp, N., (2003). *Physiological demands and fitness for squash*. In *Science and Racket Sports II*; Lees, A., Maynard, I., Hughes, M., Reilly, T., Eds.; Taylor ve Francis: New York, NY, USA; pp. 3–13. ISBN 0-419-23030-0.
- Silva RT, Hartmann LG, Laurino CF, (2007). Stress reaction of the humerus in tennis players, *Brit J Sports Med.*, 41(11), 824-6.