ÜNİVERSİTELİ SPORCULARIN ISINMA ALIŞKANLIĞI VE ISINMA
BİLGİ DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ ⁽¹⁾ANALYSIS OF UNIVERSITY ATHLETES' WARM-UP HABITS AND
WARM-UP KNOWLEDGE LEVELSŞaban ÜNVER¹, İzzet İSLAMOĞLU², Hayati ARSLAN³, Tülin ATAN⁴¹⁻²⁻⁴ Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun / Türkiye³ Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri / TürkiyeORCID ID: 0000-0001-7378-596X¹, 0000-0001-5573-1423², 0000-0002-5448-2653³, 0000-0001-5660-8910⁴

Öz: Amaç: Bu çalışmada, farklı branşlarda Üniversiteler Spor Ligine (Ünilig) katılan sporcuların ısınma alışkanlığı ve ısınma bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. **Yöntem:** Çalışmaya, Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören ve Ünilig'e katılan sporcuları (59), takım sporları (140 kişi) ve futsal (81 kişi) branşlarında katılan yaş ortalaması 22,03±2,55 yıl ve ortalama spora başlama yaşı 11,42±3,06 yıl olan toplam 280 (143 erkek, 137 kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Sporcuların ısınma alışkanlıkları verileri Arslan ve diğ. (2011) tarafından geliştirilen "Sporcu Isınma Alışkanlığı" anket formu ile elde edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. **Bulgular:** Bulgularımız neticesinde sporcuların %21,1'nin kış sporları, %50,0'nin takım sporları ve %28,9'nun futsal sporcusu oldukları tespit edilmiştir. Ünilig'e katılan kadın sporcuların %51,8'nin, erkek sporcuların ise %48,2'sinin hiç sakatlanmadığı saptanmıştır. "Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur" ifadesi için yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Bir başka ifade olan "Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır" ifadesine göre yapılan karşılaştırmada gruplar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Sporcuların %40,7'sinin hiç sakatlanmadığı, sakatlanan sporcuların ise en fazla sakatlanma şeklinin %25,4 oranında "kas eklem yaralanmaları" olduğu, ayrıca çalışmalar sonrasında soğuma egzersizleri alışkanlığı olmayanların oranı ise %8,6 olarak tespit edilmiştir. **Sonuç:** Ünilig'e katılan sporcular arasında; ısınmanın sporcu performansına olumlu etkisi olduğu, sakatlanma riskini azalttığı, eklem bölgeleri hareket açısını ve kas kuvvetini artırdığı, soğuk havalarda ısınma süresinin uzun tutulması, sıcak havalarda da gerekli ısınmanın yapılması inancının yaygın olduğu görülmüştür. Sonuç olarak üniversite okuyan sporcuların yaptıkları sporu bilinçli olarak yapmaları ve gerekli eğitimi almalarından dolayı ısınma bilgisinin yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Branş, Isınma, Spor, Ünilig

Abstract: Aim: The objective of this study is to examine the warm-up habits and warm-up knowledge levels of athletes participating in University Sport League (UniLeague). **Method:** A total of 280 (143 male, 137 female) students with an average age of 22.03±2.55 years and 11.42±3.06 average age of starting sport who were studying at different universities of Turkey and who were participating in UniLeague in branches of winter sports (59 person), team sports (140 person) and futsal (81 person) participated in the study voluntarily. Warm-up habits of athletes were collected with "Athlete Warm-up Habits" questionnaire form developed by Arslan et al. (2011). SPSS 21 package program was used in the statistical analysis of the data. **Results:** Our results showed that 21.1% of the athletes were winter sports athletes, 50.0% were team sports athletes and 28.9% were futsal athletes. It was found that 51.8% of the female athletes who participated in UniLeague had never been injured while 48.2% of the male athletes had never been injured. Significant difference was found between groups in the comparison of the expression "Warm-up has no influence on athletes' performance" (p<0.05). Significant difference was found between groups in the comparison of the expression "Warm-up decreases the injury risk of athletes" (p<0.05). It was found that 40.7% of the athletes had never been injured, the most common injury was "muscle joint injuries" with a rate of 25.4% and the rate of athletes who did not have cooling exercise habits were found as 8.6%. **Conclusion:** It was found that the athletes who participated in UniLeague had the views about warm-up that it had a positive influence on performance, it decreased injury risk, increased the movement angle of joint areas and muscle strength, and it should be long in cold weather while the required warm-up should be done in hot weather. As a conclusion, it can be said that university students have a high level of warm-up knowledge since they do sports consciously and since they have the required education.

Key Words: Branch, Sport, UniLeague, Warm-up

Doi: 10.17363/SSTB.2018.28.4

- (1) **Sorumlu Yazar:** Şaban ÜNVER, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun / Türkiye, saban.unver@omu.edu.tr, **Geliş Tarihi / Received:** 27.05.2018, **Kabul Tarihi / Accepted:** 11.09.2018, **Makalenin Türü:** Type of article (Araştırma – Uygulama / Research -Application) **Çıkar Çatışması / Conflict of Interest:** Yok / None **Etik Kurul Raporu / Ethics Committee:** Yok / None

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz - Ağustos - Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

GİRİŞ

Günümüzde ister sağlık için yapılan sportif bir aktivite olsun isterse performans sporu veya o spora yönelik bir antrenman olsun bir yarışma veya antrenman periyodunda ilk karşılaştığımız aktivite ısınma olmaktadır (Kuter ve Öztürk, 1997: 7-38). Isınma, daha iyi verim almak, ortaya çıkabilecek sakatlanmalardan korunmak ve yapılacak yüklenmelere fizyolojik ve psikolojik yönden en uygun şekilde hazırlanmak için yapılan çalışmalar olarak görülmektedir (Muratlı ve Sevim, 1993: 76-77). Yani ısınmanın bir zihinsel hazırlık niteliği yanında, fizyolojik özelliklerinin olduğu da görülmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990: 27-145). Sporunun antrenman veya yarışma öncesi gerekli olan ısınmayı yapması gerekmektedir (Kuter ve Öztürk, 1998: 32-33). Yeterli ve etkili ısınmaya bağlı olarak gerekli metabolik işlevler hızlanır. Kasın kuvvet, sürat ve güç kapasitesi artar, kas içi viskoz direnç azalır, kas daha elastiki bir özellik kazanır. Bunların sonucunda kas daha verimli süratli ve yumuşak bir şekilde kasılabilir. Sinir sistemine bağlı olarak kasta olumlu bir gevşeme oluşması sağlanır. Özellikle antagonist kasların gevşemesi hareket genişliğini olumlu etkiler. Bu ise tekniklerin daha etkili uygulanmasını sağladığı gibi yaralanma riskinin azalmasına da katkıda bulunur (Çakıroğlu, 1997: 31-115). Yetersiz veya aşırı ısınma ve germe, kas yaralanmalarını etkilemektedir (Safran

ve diğ. 1989: 239-249). Kas yaralanmaları, gerek profesyonel gerek amatör sporcularda günümüzün en büyük problemlerinden birisidir (Kayserilioglu, 2006: 72-80). Antrenörlerin, sportif ısınmanın antrenmanın bir parçası ve elverişlilik önkoşulu olduğunun bilincinde olarak antrenmanın bu bölümüne yeterli önemi göstermeleri gerekir. Özellikle önemli müsabakalar öncesi fizyolojik ve psikolojik olarak en elverişli ısınmanın sağlanabilmesi son derece önemlidir. Bunun için, müsabaka koşullarını dikkate alan sporcuya özel ısınma modelleri geliştirilebilir (Çakıroğlu, 1997: 31-115). Birçok sporcu ve antrenörün ısınma ve ısınmanın performans üzerine olan etkilerine aynı ölçüde inanmadıkları, kimisine göre ısınma çok gerekliyken, kimisine göre gereksiz görünmektedir (Açıkada ve Ergen, 1990: 27-145). Bu araştırmada, farklı branşlarda Üniversiteler Spor Ligne katılan sporcuların ısınma alışkanlığı ve ısınma bilgi düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOT

Çalışmaya, Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören ve ÜNİLİG'e kış sporları (59), takım sporları (futsal hariç) (140 kişi) ve futsal (81 kişi) branşlarında katılan yaş ortalaması 22.03 ± 2.55 yıl ve spora başlama yaşı ortalaması 11.42 ± 3.06 yıl olan toplam 280 (143 erkek, 137 kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır (Tablo 1).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 1. Sporcuların Yaş ve Spora Başlama Yaşlarına Ait Tanımlayıcı Bilgileri

		N	Ortalama	SS
Yaş (yıl)	Kış sporları	59	21,54	2,17
	Takım sporları	140	22,04	2,58
	Futsal	81	22,37	2,71
	Total	280	22,03	2,55
Spor başlama yaşı (yıl)	Kış sporları	59	11,01	3,26
	Takım sporları	140	11,85	3,16
	Futsal	81	10,98	2,65
	Total	280	11,42	3,06

Isınma Alışkanlığı Bilgi Formu

Sporcuların ısınma alışkanlıkları verileri, Arslan ve diğ. (2011: 181-186)’ı tarafından geliştirilen “*Sporcu Isınma Alışkanlığı*” anket formu ile elde edilmiştir. Beşli likert tipi olan anket formunda “Fikrim Yok”, “Hiç Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kısmen Katılıyorum”, “Katılıyorum” ifadeleri bulunmaktadır. Anket formunda, 10 olumlu ve 10 olumsuz olmak üzere toplam 20 madde yer almaktadır (Arslan ve diğ. 2011: 181-186). Anketin güvenirlik iç tutarlılık katsayısı (Cronbach

Alpha) $\alpha = 0.647$ ’dir. Çalışmamızın toplam puanlarına ilişkin hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı değerleri incelendiğinde $\alpha = 0.70$ olarak tespit edildi dolayısıyla iç tutarlılığa sahip olduğu görüldü.

İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. İkili karşılaştırma için bağımsız örneklerde t testi, Anova testi ve ki-kare testi ile istatistiksel analiz yapılmıştır.

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

BULGULAR

Tablo 2. Branşa Göre Isınma Alışkanlığı Bilgi Formu Maddelerinin Karşılaştırılması

	Kış Sporları (a)	Takım Sporları (b)	Futsal (c)	p
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	
1. Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür	3,94±1,07	4,04±,88	3,80±1,15	0,236
2. Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır.	4,93±.40	4,85±0,53	4,54±0,93	0,001** c<b,a
3. Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur.	2,18±0,65	2,56±0,84	2,65±1,03	0,005** a<c,b
4. Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir.	4,81±0,54	4,84±0,52	4,44±0,98	0,01** c<a,b
5. Isınma sporcuların kas kuvvetini artırır	4,15±1,31	4,23±1,05	4,18±1,06	0,878
6. Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir.	4,62±0,82	4,64±0,76	4,30±1,05	0,017* c<b
7. Sıcak havalarda vücut ısısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur.	2,52±0,77	2,84±0,86	2,82±0,93	0,051
8. Isınma süresi sabittir ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılmalıdır.	2,86±0,91	3,41±0,98	3,27±1,15	0,003** a<b
9. Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir	4,37±1,01	4,29±0,90	3,97±1,08	0,029* c<a,b
10. Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir.	2,91±1,24	3,36±1,03	3,18±1,10	0,032* a<b
11. Isınma sporcunun sinir-kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır.	4,23±1,27	4,21±1,16	3,91±1,16	0,147
12. Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını artırır.	4,83±0,59	4,75±0,57	4,41±0,93	0,001** c<a,b
13. Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan birtakım zihinsel etkinlikler de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir.	4,40±1,10	4,40±0,94	4,07±1,05	0,050
14. Kaslara krem, jel vs. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir.	2,93±1,24	3,82±0,95	3,50±1,03	0,000** a<b,c

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

15. Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar.	3,45±1,33	3,94±1,09	3,92±1,06	0,018* a<b
16. Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir.	2,62±1,20	2,76±1,22	3,09±1,18	0,050
17. Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir.	4,86±0,47	4,52±.87	4,27±1,04	0,000** a>b,c
18. Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performans herhangi bir getirisi yoktur.	2,30±0,70	2,62±0,84	2,98±1,06	0,000** c>a,b
19. Sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebilir	3,13±1,15	3,65±0,98	3,64±1,00	0,003** a<b,c
20. Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır.	3,15±1,29	3,33±1,13	3,24±1,10	0,583

*p<0.05

**p<0.01

Tablo 2’de sporcuların ısınma alışkanlıklarının branşa göre yapılan karşılaştırmasında 2,

3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18, ve 19 nolu sorularda branşlar arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,01 ve p<0,05).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Isınma Alışkanlığı Bilgi Formu Maddelerinin Karşılaştırılması

	Kadın	Erkek	p
	Ort±SS	Ort±SS	
1. Isınma sadece fiziksel aktivitelerle mümkündür	3,89±0,95	4,01±1,06	0,308
2. Isınma sporcuların sakatlanma riskini azaltır.	4,73±0,74	4,81±0,60	0,317
3. Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur.	2,45±0,86	2,55±0,90	0,349
4. Kasın daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma önemli bir role sahiptir.	4,75±0,67	4,69±0,75	0,487
5. Isınma sporcuların kas kuvvetini artırır	4,28±1,10	4,12±1,11	0,233
6. Soğuk havalarda ısınma süresini uzatmak gerekir.	4,53±0,84	4,55±0,91	0,853
7. Sıcak havalarda vücut ısı yüksek olduğundan ısınmaya gerek yoktur.	2,73±.82	2,80±.92	0,522
8. Isınma süresi sabittir ve her antrenmanda aynı sürede ısınma yapılmalıdır.	3,22±1,12	3,28±.96	0,630
9. Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir	4,23±0,93	4,20±1,05	0,796
10. Genel ısınma ve özel ısınma birlikte yapıldığında sporcu yoracağından dolayı özel ısınma yapmak yeterlidir.	3,31±1,08	3,12±1,13	0,158

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

11. Isınma sporcunun sinir-kas sistemini olumlu etkiler ve sporcunun reaksiyon zamanını azaltır.	4,17±1,19	4,09±1,19	0,556
12. Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını artırır.	4,57±0,83	4,76±0,56	0,026*
13. Motivasyon, adaptasyon vb. gibi yapılan birtakım zihinsel etkinlikler de ısınmanın bir parçası olarak kabul edilir.	4,32±1,00	4,28±1,03	0,732
14. Kaslara krem, jel vs. maddeler sürülerek ısınma gerçekleştirilebilir.	3,51±1,17	3,57±1,03	0,676
15. Yapılan yorucu ve ağır ısınma hareketleri antrenman veya müsabakada fayda sağlar.	3,78±1,18	3,88±1,12	0,503
16. Isınma, sporcuların oksijen alma kapasiteleri üzerinde bir etkiye sahip değildir.	2,88±1,13	2,78±1,29	0,493
17. Isınma fizyolojik, psikolojik ve zihinsel olarak antrenmana hazır oluş evresidir.	4,56±.85	4,48±0,91	0,414
18. Isınma tamamen psikolojik bir evredir ve performansa herhangi bir getirisi yoktur.	2,56±0,87	2,76±0,94	0,067
19. Sporculara masaj yapılarak da ısınma gerçekleştirilebilir	3,59±1,02	3,49±1,06	0,449
20. Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır.	3,42±1,15	3,12±1,14	0,032*

*p<0,05

Tablo 3'te sporcuların ısınma alışkanlıkları bilgilerinin cinsiyete göre yapılan karşılaştır-

masında sadece 12. ve 20. sorularda cinsiyetler arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (p<0,05).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 4. Isınma Egzersizleri Uygulama Alışkanlığının Branşlara Göre İncelenmesi

			Branşlar			Toplam	p
			Kış sporları	Takım sporları	Futsal		
Isınma Alışkanlığı	Hiç yapmam	n	2	3	0	5	0,105
		% (a)	40,0%	60,0%	0,0%	100,0%	
		% (b)	3,4%	2,1%	0,0%	1,8%	
	Ara sıra yaparım	n	22	35	31	88	
		% (a)	25,0%	39,8%	35,2%	100,0%	
		% (b)	37,3%	25,0%	38,3%	31,4%	
	Sürekli yaparım	n	35	102	50	187	
		% (a)	18,7%	54,5%	26,7%	100,0%	
		% (b)	59,3%	72,9%	61,7%	66,8%	
	Toplam	n	59	140	81	280	
		% (a)	21,1%	50,0%	28,9%	100,0%	
		% (b)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

% (a): Isınma alışkanlığının Branşlar arasındaki dağılım yüzdesi

% (b): Isınma alışkanlığının Branş içerisindeki dağılım yüzdesi

Tablo 4’te ısınma egzersizleri uygulama alışkanlığının spor branşları arasında farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 5. Soğuma Egzersizleri Uygulama Alışkanlığının Branşlara Göre İncelenmesi

			Branşlar			Toplam	p
			Kış sporları	Takım sporları	Futsal		
Soğuma Alışkanlığı	Hiç yapmam	n	7	14	3	24	0,272
		% (a)	29,2%	58,3%	12,5%	100,0%	
		% (b)	11,9%	10,0%	3,7%	8,6%	
	Ara sıra yaparım	n	31	68	38	137	
		% (a)	22,6%	49,6%	27,7%	100,0%	
		% (b)	52,5%	48,6%	46,9%	48,9%	
	Sürekli yaparım	n	21	58	40	119	
		% (a)	17,6%	48,7%	33,6%	100,0%	
		% (b)	35,6%	41,4%	49,4%	42,5%	
	Toplam	n	59	140	81	280	
		% (a)	21,1%	50,0%	28,9%	100,0%	
		% (b)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

% (a): Soğuma alışkanlığının Branşlar arasındaki dağılım yüzdesi

% (b): Soğuma alışkanlığının Branş içerisindeki dağılım yüzdesi

Tablo 5'te soğuma egzersizleri uygulama alışkanlığının spor branşları arasında farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0,05$).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 6. Branşlara Göre Sakatlanma Durumunun İncelenmesi

		Branşlar			Toplam	p
		Kış sporları	Takım sporları	Futsal		
Sakatlanma Durumunuz	Hiç sakatlanmadım	n	30	59	25	114
		% (a)	26,3%	51,8%	21,9%	100,0%
		% (b)	50,8%	42,1%	30,9%	40,7%
	Bağ yaralanmaları	n	7	34	26	67
		% (a)	10,4%	50,7%	38,8%	100,0%
		% (b)	11,9%	24,3%	32,1%	23,9%
	Kas eklem yaralanmaları	n	16	36	19	71
		% (a)	22,5%	50,7%	26,8%	100,0%
		% (b)	27,1%	25,7%	23,5%	25,4%
	Kemik yaralanmaları (kırık)	n	6	11	11	28
		% (a)	21,4%	39,3%	39,3%	100,0%
		% (b)	10,2%	7,9%	13,6%	10,0%
Toplam		n	59	140	81	280
		% (a)	21,1%	50,0%	28,9%	100,0%
		% (b)	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

% (a): Sakatlanma durumunun Branşlar arasındaki dağılım yüzdesi

% (b): Sakatlanma durumunun Branş içerisindeki dağılım yüzdesi

Tablo 6’da sakatlanma durumu kış sporları, takım sporları ve futsal arasında karşılaştırıldığında, spor branşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görüldü ($p>0,05$).

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

Tablo 7. Cinsiyete Göre Sakatlanma Durumunun İncelenmesi

		Cinsiyet		Toplam	p	
		Kadın	Erkek			
Sakatlanma Durumunuz	Hiç sakatlanmadım	n	59	55	114	0,447
		% (a)	51,8%	48,2%	100,0%	
		% (b)	43,1%	38,5%	40,7%	
	Bağ yaralanmaları	n	36	31	67	
		% (a)	53,7%	46,3%	100,0%	
		% (b)	26,3%	21,7%	23,9%	
	Kas eklem yaralanmaları	n	30	41	71	
		% (a)	42,3%	57,7%	100,0%	
		% (b)	21,9%	28,7%	25,4%	
	Kemik yaralanmaları(kırık)	n	12	16	28	
		% (a)	42,9%	57,1%	100,0%	
		% (b)	8,8%	11,2%	10,0%	
Toplam	n	137	143	280		
	% (a)	48,9%	51,1%	100,0%		
	% (b)	100,0%	100,0%	100,0%		

% (a): Sakatlanma durumunun iki cinsiyet arasındaki dağılım yüzdesi

% (b): Sakatlanma durumunun cinsiyet içerisindeki dağılım yüzdesi

Tablo 7’de sporcuların cinsiyetine göre sakatlanma durumları incelenmiş ve kadınlar ile erkeklerin sakatlanma durumları arasında farklılığın olmadığı görüldü ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Çalışmamızda sporcuların ısınma alışkanlıkları bilgileri branşlar arasında karşılaştırıldı.

Sporcuların ısınma alışkanlığı bilgi formunda yer alan bazı maddelerin (2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18 ve 19 nolu ifadeler) kış sporları, takım sporları ve futsal arasında farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Örneğin “Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur” ifadesine kış sporları ile uğraşan sporcular $2,18 \pm 0,65$ puan ortalaması ile hiç katılmadıklarını belirtmişlerdir. Bu sporcuların bu ifadedeki bilgilerinin diğer gruplardan (Takım sporları $2,56 \pm 0,84$ ve futsal $2,65 \pm 1,03$) daha iyi olduğu görülmüştür. Bu ifadede alınan puanın düşük olması ilgili ifa-

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

dedeki bilgi düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada da Arslan ve ark. (2011)'ı "Isınmanın sporcu performansına herhangi bir etkisi yoktur" ifadesine sporcular $2,70 \pm 0,93$ cevap ortalaması ile hiç katılmadıklarını belirtmiştir.

Diğer bir ifade "Isınmaya genel ısınma ile başlayıp özel ısınmayla devam edilmelidir" ifadesine kış sporları ile uğraşan sporcular $4,37 \pm 1,01$ puan ortalaması ile kısmen katıldıklarını belirtmişlerdir. Bu sporcuların bu ifadedeki bilgilerinin diğer gruplardan (takım sporları $4,29 \pm 0,90$ ve futsal $3,97 \pm 1,08$) daha iyi olduğu görülmüştür. Bu ifadede alınan puanın yüksek olması ilgili ifadedeki bilgi düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Isınma alışkanlığı bilgi formunda gruplar arasında farklılık olan diğer ifadeler incelendiğinde de kış sporları ile uğraşan sporcuların bilgi düzeylerinin daha iyi durumda olduğu görülmektedir. Tel (2011: 125-131) çalışmasında futbol öncesi ısınma hareketlerini yapmayanların ve yetersiz ısınma yapanların oranının yüksek olduğunu belirtmiştir. İslamoğlu ve diğ. (2015: 454-461) çalışmasında belirttiği gibi sakatlanmamak için germe egzersizlerine müsabakalardan önce yer verilmeli ancak statik germeden sonra mutlaka branşa yönelik aktif ısınma yapılmalıdır.

Çalışmamızda sporcuların ısınma alışkanlıkları bilgileri cinsiyetler arasında karşılaştırıldı. Isınma alışkanlıkları bilgi formundaki so-

rulardan "Isınma eklem bölgelerinde olumlu etkiler yaratarak sporcunun hareket açısını arttırır" ifadesine erkeklerin kadınlardan daha fazla katıldıkları görülmüştür. Yine diğer bir ifade "Isınmanın süresi, antrenman süresinin yarısı kadar olmalıdır" ifadesine kadınların 3,42 puan ortalaması ile "katılmadıklarını", erkeklerin ise 3,12 puan ortalaması ile "katılmadıklarını" belirtmiştir. Bu ifadede doğru yanıt "hiç katılmıyorum" seçeneğidir. Bu durumda erkeklerin bu konuda kadınlara göre daha doğru bilgiye sahip oldukları görülmektedir. Diğer 18 soruda cinsiyetler arasında ısınma alışkanlığı bilgisinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Çelik ve Hekim (2014: 1-7), katılımcıların sporda ısınma ve soğuma konusundaki genel bilgi ve alışkanlık düzeylerinin cinsiyetlerine ve spor yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Sporda ısınma ve soğuma egzersizleri hem sportif performans hem de sakatlanma riskinin azaltılmasında oldukça önemlidir. Bu bağlamda araştırmamızda ÜNİG'e katılan sporcuların sportif aktivitelerde ısınma ve soğuma egzersizleri uygulama alışkanlık düzeyleri branşa ve cinsiyete göre incelendi. Çalışmamızda tüm sporcuların antrenman veya müsabaka öncesinde ısınma egzersizlerini uygulama alışkanlıkları yüzdeleri incelendiğinde %1,8'nin hiç yapmadığı, %31,4'nün ara sıra ısınma yaptığı ve %66,8'nin sürekli ısınma yaptığı tespit edildi. Sporcuların

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

antrenman veya yarışma sonunda soğuma egzersizlerini uygulama alışkanlıkları yüzdeleri incelendiğinde ise %8,6'sının hiç yapmadığı, %48,9'nun ara sıra ısınma yaptığı ve %42,5'nin sürekli ısınma yaptığı tespit edildi. Isınma alışkanlık derecesi en yüksek yüzde (%) olarak 100 kabul edilmiş ve baremler; "0–29 Çok yetersiz, 30–49 Yetersiz, 50–69 Orta, 70–89 İyi, 90–100 Çok İyi" olarak değerlendirilmiştir (Arslan ve diğ., 2011: 181-186). Literatürde yer alan araştırma bulguları da ısınma çalışmaları ile sakatlanma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Fernandes ve diğ., 2015: 397-405; Grooms ve diğ., 2013: 782-789). Bu değerlendirmeye göre ÜNİLİG'e katılan sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma egzersizini sürekli yapanların oranı orta düzeyde (%66,8) olduğu görüldü ve aktivitelerden sonra soğuma egzersizlerini sürekli yapanların oranı ise (%42,5) yetersiz olarak bulundu.

Literatürde bizim bu bulgumuzu destekler nitelikte çalışmalara rastlanılmıştır. Literatürde yer alan benzer araştırma sonuçları değerlendirildiği zaman, düzenli olarak spor yapan ve müsabakalara hazırlanan sporcuların genellikle ısınmayı yaptıkları soğumayı ise fazla yapmadıkları görülmektedir. Soligard ve diğ. (2008: 24-69), yaş ortalaması 13-17 arasında değişen 1055 deney, 837 kontrol grubu olmak üzere toplam 1892 bayan futbolcularda

ısınmanın alt ekstremitte yaralanmaları (ayak, ayak bileği, alt bacak, diz, kasık ve kalça) üzerine etkisini araştırmak amacıyla, deney grubuna statik ve dinamik hareketler esnasında güç, farkındalık ve nöromüsküler kontrol için geniş çaplı bir ısınma programı uygulamışlardır. Bir sezon boyunca deney grubundan 121 ve kontrol grubundan 143 kişi olmak üzere deney grubunda anlamlı bir şekilde yaralanma riskinin düşük olduğu saptanmıştır. Arslan ve diğ. (2011: 181-186)'ı tarafından amatör sporcular üzerinde yapılan çalışmada, amatör sporcuların %48,8'inin antrenman ve müsabaka öncesinde düzenli olarak ısınma çalışması yaptıkları, buna karşılık sporcuların sadece %17,3'ünün antrenman veya müsabaka sonrasında düzenli olarak soğuma egzersizleri yaptıkları belirlenmiştir. Çelik ve Hekim (2014: 1-7), üniversitenin spor bölümü öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada, spor bölümü öğrencilerinin antrenman ve müsabaka öncesinde ısınma sonrasında ise soğuma egzersizleri yapma düzeylerinin oldukça yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Hekim ve diğ. (2014: 193)'ı tarafından farklı branşlardaki milli, profesyonel ve amatör sporcular üzerinde yapılan diğer bir çalışmada, sporcuların %90,9'unun antrenman öncesinde düzenli ısınma çalışmaları yapma alışkanlıklarının olduğu, sporcuların %51,8'inin de her antrenmanın sonrasında düzenli olarak soğuma egzersizleri yaptıkları

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

tespit edilmiştir. Hekim (2015: 52-63) çalışmasında araştırmaya katılan boksörlerin ısınma ve soğuma çalışmaları yapmalarına ilişkin bulguları değerlendirildiği zaman, sporda ısınma ve soğumanın önemi, yararları ve amaçları hakkında olumlu cevaplar verdikleri ve boksörlerin büyük bir bölümünün (%71,4) her zaman antrenman öncesinde ısınma çalışmaları yaptıkları belirlenmiştir. Buna karşılık müsabaka sonrasında her zaman soğuma egzersizleri yapan boksörlerin oranının ise (%69,4) olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar araştırmaya katılan boksörlerin sporda ısınma ve soğumanın önemini göz önünde bulundurduklarını göstermektedir.

Çalışmamızı desteklemeyen çalışmalara da rastlanıldı. Örneğin; Kirişçi (2011: 32-36) çalışmasında sporcuların çoğunluğunun (%89,2) soğuma egzersizi yaparken, çok az bir kısmının ise (%10,8) yapmadığını tespit etmiştir. Yine Kirişçi (2011: 32-36) çalışmasında sporcuların yarısına yakını (%45,6) egzersiz için genel ısınmaya yeterli zaman ayırdıklarını belirtmiştir.

Tokgöz ve diğ. (2015)'ı tarafından yapılan araştırmada takım ve ferdi spor dalları ile ilgilenen üniversite spor bölümü öğrencilerinin sporda ısınma ve soğumanın önemi-ne ilişkin bilgi düzeylerinin yüksek olduğu, buna karşılık sporcuların antrenman ve müsabaka sonrasında soğuma egzersizleri yapma düzeylerinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Hekim ve diğ. (2014: 193)'ı araştırmalarında, kasların daha iyi kasılıp gevşemesinde ısınma yararlıdır, ısınmaya genel ısınma çalışmaları ile başlanıp özel ısınma çalışmaları ile devam edilmelidir, ısınmanın psikolojik ve fizyolojik bir antrenmana hazır oluş evresidir düşüncesine sporcuların çoğunluğunun katıldığı tespit edilmiştir.

Kıratlı ve Sanioğlu (2005: 393-400), sporcuları yaralanmaya ortam hazırlayan en önemli nedenin hazırlık döneminde yetersiz antrenman, diğer sebepler ise antrenman öncesi yetersiz ısınma ve antrenmanda aşırı yüklenme olduğunu belirtmişlerdir. Dündar ve diğ. (1991: 7-12)'nin 152 elit atletin katılımıyla yaptıkları çalışmada sakatlanmaların oluş nedenini % 28,35 ile aşırı antrenmana, % 16,41 ile iyi ısınmama ve yetersiz antrenmana bağlamışlardır. Çalışmamızda, sporculara hiç sakatlanıp sakatlanmadıkları soruldu ve eğer sakatlandılarsa sakatlanma tipini yazmaları istendi. Sakatlanma durumu oranlarının (hiç sakatlanmadım, bağ, kas-eklem ve kemik yaralanmaları) branşa göre ve cinsiyete göre farklılaşmadığı görüldü. Çalışmamıza katılan sporcuların %40,7'sinin hiç sakatlanmadığı, %23,9'nun bağ, %25,4'nün kas-eklem ve %10,0'nın ise kemik yaralanması geçirdiği tespit edildi. Yaralanmaların %30'undan fazlası ise iskelet kası yaralanmaları olarak spor sağlık kuruluşlarında rapor edilmiştir (Woods ve diğ., 2007: 1089-1099). Arslan ve

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

diğ. (2011)'nın çalışmasında amatör sporcuların %27,1'i hiç sakatlanmadığını, en fazla bağ dokusu (%46,9), en az da kemik (%17,8) yaralanmaları geçirdiklerini ifade etmiştir. Kıratlı ve Sanioğlu (2005: 393-400) basketbol oyuncularının genel yaralanma durumlarında en çok görülen yaralanmaların ayak bileği burkulması (%46,15), diz bağ-tendon ile menisküs yaralanmaları (%17,95) ve sırt-bel yaralanmaları (%15,38) olduğunu bildirmişlerdir. Bavlı (2013: 32-38) sporcuların en çok burkulma tipinde sakatlanma geçirdiği, ayak bölgesi en fazla sakatlanmanın olduğu bölge olarak belirlemiş, aşırı yüklenmenin en fazla sakatlanmaya sebep olan etmen olduğu tespit edilmiştir. Muratlı ve diğ. (2007: 20-78)'na göre, hareketlerin uygulanmasında eklem, kas, bağ ve kirşlerin belirlediği ortam içerisinde nörofizyolojik adaptasyonlara gereksinim vardır. Bu nedenle hareket genişliği ve esneklik düzeyinin düşük olması hareketlerin uygulanmasında bazı zorluklar ortaya çıkarmaktadır.

SONUÇ

Sonuç olarak, ÜNİLİG'e katılan sporcuların sporda ısınma alışkanlığı konusundaki bilgi düzeyleri genel olarak yüksektir. Ancak kış sporları ile uğraşan sporcuların ısınma bilgi düzeylerinin takım ve futsal sporcularından daha iyi durumda olduğu görülmektedir. Sporcuların antrenman veya müsabaka öncesi ısınma egzersizini sürekli yapanların oranı

orta düzeyde ve aktivitelerden sonra soğuma egzersizlerini sürekli yapanların oranı ise yetersiz düzeydedir. Sporcular en fazla kas eklem yaralanması geçirmektedir. Kış sporcularının sporda hem ısınma hem de soğumanın önemi, yararları ve gerekliliği konusunda yeterli bilince sahip oldukları söylenebilir. Branşlar arasındaki ısınma türlerinin farklılığı ve kış sporcularının daha çok ısınmaya ihtiyaç duyması ısınma bilgi düzeylerini daha yüksek göstermiş olabilir. Kış sporları antrenörlerinin ısınma bilgi düzeylerinin yüksek olması da bir etken olarak söylenebilir. Sportif performans açısından ısınma türleri spor dallarına göre farklılık göstermekle beraber, sportif performansın üst düzey olması için ısınma sürecinde uygulanması gereken bazı egzersiz türleri mevcuttur. Genel olarak ısınma çalışmaları aerobik kapasitenin kullanıldığı egzersizler, germe çalışmaları ve branşa özgü hareketlerin uygulandığı çalışmalardan meydana gelmektedir.

ÖNERİLER

Sporda ısınma ve soğumanın önemi, yararları ve gerekliliği, aynı zamanda hem sportif performans açısından hem de sakatlık risklerinin azaltılmasında faydalı olacağı konusunda antrenörlere ve sporculara gerekli eğitimin verilmesi gereklidir.

Branşlarında meydana gelebilecek sakatlık durumları ve bunlara müdahaleler konusunda

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

bağlı oldukları spor kulüplerin veya kurumların sağlık personeli tarafından yapılabilecek bir bilgilendirme semineri ve devamlı kontroller ile kapatılabileceği düşünülmektedir.

Çalışmamızda elde ettiğimiz veriler sonucunda, bu alanda çalışmak isteyen araştırmacıların benzer bir çalışmayı antrenörler üzerinde uygulamalarının ve çıkan sonuçları karşılaştırmalarının faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

AÇIKADA, C., ERGEN, E., (1990). Bilim ve spor. Tek Ofset Matbaacılık, Ankara, ss. 27-145

ARSLAN, C., GÖKHAN, İ., AYSAN, H.A., (2011). Amatör sporcularda ısınma alışkanlığı ve bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, 2(2): 181-186

BAVLI, Ö., (2013). Elit bayan voleybolcularda yaralanma türleri ve sebeplerinin incelenmesi. Uluslararası hakemli akademik spor sağlık ve tıp bilimleri dergisi, 3(7): 32-38

ÇAKIROĞLU, M.İ., (1997). Antrenman Bilgisi. Şeker Matbaacılık, 2. Baskı, İstanbul, ss. 31-115

ÇELİK, D., HEKİM, M., (2014). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sportif aktivitelerde ısınma

ve soğuma egzersizleri hakkındaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. I. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya, 1-7

DÜNDAR, U., KARAOĞLAN, O., TİNER, M. (1991). Elit Türk Atletlerinde görülen sakatlıkların istatistiksel değerlendirmesi. Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi, 4(4): 7-12

FERNANDES, A.D.A., SILVA, C.D.D., COSTA, I.T.D., MARINS, J.C. B., (2015). The “FIFA 11+” warm-up programme for preventing injuries in soccer players: a systematic review. Fisioterapia em Movimento, 28(2): 397-405

GROOMS, D.R., PALMER, T., ONATE, J.A., MYER, G.D., GRINDSTAFF, T., (2013). Soccer-specific warm-up and lower extremity injury rates in collegiate male soccer players. Journal of Athletic Training, 48(6): 782-789

HEKİM, M., YÜKSEL, Y., GÜRKAN, O., (2014). Farklı spor branşlarındaki milli, profesyonel ve amatör sporcuların spor- da ısınma konusundaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin incelenmesi. VII. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Karanmanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, 193

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

HEKİM, M (2015). Boks sporcularının spor-
da ısınma ve soğuma çalışmaları konu-
sundaki bilgi ve alışkanlık düzeylerinin
incelenmesi. Uluslararası Spor Bilimleri
Dergisi, 1(1): 52-63

**İSLAMOĞLU, İ., ATAN, T., ÜNVER, Ş.,
ÇAVUŞOĞLU, G., (2016).** Effects Of
Different Durations Of Static Stretching
On Flexibility Jumping Speed And Agi-
lity Performance. Anthropologist, 23(3):
454-461

KAYSERİLİOĞLU, A., (2006). Prevention
of Sports Injuries. Türkiye Klinikleri, J
Int Med Sci, 27(2): 72-80

KIRATLI, E., SANIOĞLU, A., (2005). Bas-
ketbolcuların esneklik profilleri ve sakat-
lanmayla olan ilişkisi. Selçuk Üniversi-
tesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,
(14): 393-400

KİRİŞÇİ, İ., (2011). Takım sporu yapan bi-
reylerde görülen sakatlık türleri ve bu sa-
katlıkların çeşitli değişkenlere göre ince-
lenmesi (Bursa örneği). Sakarya Üniver-
sitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden
Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim
Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya, 32-36

KUTER, M., ÖZTÜRK, F., (1997). Antrenör
ve sporcu el kitabı. Bağırğan Yayınevi,
Bursa, 7-38

KUTER, M., ÖZTÜRK, F., (1998). Sporda
risk faktörleri sporda yaralanmalara yol
açıcı ve performansı sınırlayıcı faktörler
üzerine bir çalışma. 1. Baskı, Özsan Mat-
baası, Bursa. 32-33

**MURATLI, S., KALYONCU, O., ŞAHİN,
G., (2007).** Antrenman ve müsabaka. 2.
Baskı, Ladin Matbaası, İstanbul, 20-78

MURATLI, S., SEVİM, Y., (1993). Antren-
man bilgisi. Anadolu Üniversitesi Yayın
No: 583, Açıköğretim Fakültesi Yayın
No: 277, Eskişehir. 76-77

**SAFRAN, M.R., SEABER, A.V., GARRETT,
W.E., (1989).** Warm-up and muscular in-
jury prevention. An update. Sports Med,
8(4): 239-249

**SOLİGARD, T., MYKLEBUST, G., STEF-
FEN, K., HOLME, I., SİLVERS, H.,
BİZZİNİ, M., JUNGE A., DVORAK J.,
BAHR, R., ANDERSEN, T.E., (2008).**
Comprehensive warm-up programme to
prevent injuries in young female footbal-
lers: cluster randomised controlled trial.
BMJ, 337(1): 24-69

TEL, M., (2011). Halı sahada futbol oynan-
yanların yaralanma durumlarının bazı
değişkenlere göre incelenmesi. F.Ü. Sağ.
Bil. Tıp Derg. 25(3): 125-131

**TOKGÖZ, M., VARDAR, T., KORKMAZ,
S., (2015).** Takım ve ferdi spor branşla-

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

rıyla ilgilenen sporcuların ısınma bilgi ve alışkanlıklarının araştırılması. 2. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi Bildiri Kitabı, Afyonkarahisar

WOODS, K., BISHOP, P., JONES, E., (2007). Warm-up and stretching in the prevention of muscular injury. Sports Med, 37(12): 1089-1099

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz - Ağustos - Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: Whether it's a sporting activity for health or a sport for performance or branch-specific training, the first activity we encounter in a competition or training period is warming. (Kuter and Öztürk, 1997: 7-38). Warming is considered to be the work done to get better efficiency, to protect against possible injury and to prepare physiologically and psychologically in the most suitable way. (Muratlı and Sevim, 1993: 76-77). In other words, it is also seen that warming has physiological properties and mental preparation (Açıkada and Ergen, 1990: 27-145). The athlete is required to warm up before training or competition. (Kuter and Öztürk, 1998: 32-33). Due to adequate and effective warming, the required metabolic functions are accelerated. Muscle strength, speed and power capacity increases, intramuscular viscous resistance decreases, muscles become more elastic. As a result, the muscle can contract faster and more smoothly. Depending on the nervous system, a positive relaxation is achieved. Especially antagonist muscles loosely affect the range of motion positively. This contributes to a more effective implementation of the techniques as well as a reduction in the risk of injury (Çakıroğlu, 1997: 31-115). Inadequate or overheating and stretching cause muscle injuries (Safran et al., 1989: 239-249). Nowadays, muscle injuries are one of the biggest problems of professional and amateur athletes. (Kayserilioğlu, 2006: 72-80). Trainers need to demonstrate sufficient importance to this part of the workout, knowing that sporting warming is part of training and a prerequisite for convenience. It is especially important that physiological and psychological warming can be achieved especially before important events. For this, special athletic models for the athlete considering the competition conditions can be developed (Çakıroğlu, 1997: 31-115). Many athletes and coaches do not believe in the effects of heating and warming on performance at all, and some people seems unnecessary (Açıkada and Ergen, 1990: 27-145). **Aim:** The objective of this study is to examine the warm-up habits and warm-up knowledge levels of athletes participating in University Sport League (UniLeague). **Material and Method:** A total of 280 (143 male, 137 female) students with an average age of 22.03 ± 2.55 years and 11.42 ± 3.06 average age of starting sport who were studying at different universities of Turkey and who were participating in UniLeague in branches of winter sports (59 person), team sports (140 person) and futsal (81 person) participated in the study voluntarily. Warm-up habits of athletes were collected with "Athlete Warm-up Habits" questionnaire form developed by Arslan et al. (2011). SPSS 21 package program was used in the statistical analysis of the data. Statistical analyses were conducted with independent sample t test, Anova test and chi-square. **Findings and Re-**

SSTB

www.sstbdergisi.com

International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences

July - August - September Issue: 28 Summer Term Year: 2018

Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi

Temmuz – Ağustos – Eylül Sayı: 28 Yaz Dönemi Yıl: 2018

ID:394 K:494

ISSN Print: 2146-8508 Online 2147-1711

(ISO 18001-OH-0090-13001706 / ISO 14001-EM-0090-13001706 / ISO 9001-QM-0090-13001706 / ISO 10002-CM-0090-13001706)

(TRADEMARK)

(2015/04315- 2015-GE-18972)

sults: Athletes, participating in our study, 21.1% of the athletes were winter sports athletes, 50.0% were team sports athletes and 28.9% were futsal athletes. It was found that 51.8% of the female athletes who participated in UniLeague had never been injured and 48.2% of the male athletes had never been injured. Significant difference was found between groups in the comparison of the expression “Warm-up has no influence on athletes’ performance” ($p<0.05$). Winter sport, team sport and futsal athletes stated that they did not agree with this expression with a response average of 2.18 ± 0.65 , 2.56 ± 0.84 and 2.65 ± 1.03 respectively. Significant difference was found between groups in the comparison of the expression “Warm-up decreases the injury risk of athletes” ($p<0.05$). Winter sport, team sport and futsal athletes agreed with this expression with a response average of 4.93 ± 0.40 , 4.85 ± 0.53 and 4.54 ± 0.93 respectively. It was found that 40.7% of the athletes had never been injured, the most common injury was “muscle joint injuries” with a rate of 25.4% and the rate of athletes who did not have cooling exercise habits were found as 8.6%. It was found that the athletes who participated in UniLeague had the views about warm-up that it had a positive influence on performance, it decreased injury risk, increased the movement angle of joint areas and muscle strength, and it should be long in cold weather while the required warm-up should be done in hot weather. As a conclusion, it can be said that university students have a high level of warm-up knowledge since they do sports consciously and since they have the required education. The level of knowledge about spore warming habit of sportsmen participating in UniLeague is generally high. However, it is observed that the level of warming of the athletes dealing with winter sports is better than that of team and futsal athletes. The percentage of those who continue to warm-up pre-exercise or pre-match is moderate, and the percentage of those who continue cooling exercises after exercise is inadequate. Athletes have the most muscle joint injuries.