



SAĞLIK

G ünümüz futbolu çok yönlü bir ekip çalışmasını gerektiriyor. Başarıya gönen yıldız, artık tekma ve oyuncuya verilen destek hizmetlerinin kalitesi de büyük önem taşıyor. Sağlık hizmetleri bu anlamda futbolun en önemli ve öncelikli gereksinimleri. Çünkü futbolcular sunulan sağlık hizmetlerinin düzeyi ve kalitesi sonucu etkileyen faktörler arasında. Bu nedenle ülke futbolunun düzeyini yükseltmek için FIFA ve UEFA ile ortak çalışmalar başlatıldı. Sağlık hizmetleri için FIFA ve UEFA'nin ortak çalışmaları, profesyonel futbolcuları rekabete, çoklu zaman şartları ve beraberinde getirilen fiziksel zorlukları yönetmek için FIFA ve UEFA'nin ortak çalışmaları, maç takribinin araması ve kozanma hissinin ön plana çıkması, sakatlık riskini artırıyor.

Futbolda sakatlıklarla ilgili olumsuzlukların en azı indirgenmesi için FIFA ve özellikle UEFA bir dizi çalışma yapıyor. Bu iki uluslararası futbol kuruluşu, gerçekleştirildikleri büyük şampiyonaların sağlık yönünü sürekli etkileyen fiziksel zorluk. Örneğin FIFA her Dünya Kupasını sağlık yönünden idareliken, UEFA ise her Şampiyonlar Ligi'nde de farklı kategorilerdeki Avrupa Şampiyonaslarında aynı amaçla çalışmalar yapıyor. UEFA, 2000-2004 yılları arasında Şampiyonlar Ligi'ne katılan 12 ülkelerin 45 takımındaki 1200 oyuncuyu izledi,

Süper Lig'de gedde bırakılmıyız sezon 15 takımda toplam 330 sakatlık yaşandı. Fenerbahçe, Galatasaray, Diyarbakırspor'un katılmadıkları bu çalışma kapsamında toplam 406 profesyonel futbolcu değerlendirildi. Ülkemizde yaşananın batı standartlarının çok önünde olduğu gözlemlendi. Özellikle ağır yüklenmeler sonucunda, antrenman sırasında temasa bağlı olmayan sakatlıkların fazlalığı dikkat çekti.

Antrenmanda sakatlanıyoruz!

2002 Dünya Kupası'nda sakatlıkların % 73'ü temasa, %27'si temasa olmaksızın yaşandı. Son Avrupa Şampiyonası'nda temasa bağlı sakatlıklar %59, temasa bağlı olmayan sakatlıklar ise %41 oranındaydı. 2004-2005 sezonunda Süper Lig'deki sakatlıkların %69,27'si rakip olmaksızın yaşandı, %30,72'si ikili mücadelelerde ortaya çıktı.

bu ligin sağlık ve sakatlıklar yönünden tüm bilgileri topladı. Bu bilgiler daha sonraki turnuvalar ve şampiyonalar için kullanılacak ve şampiyonaların için güncellenen bir özelliği taşıyor. TFF Sağlık Kurulu, geride bıraktığımız sezon Süper Lig'in UEFA ve FIFA normlarına uygun biçimde sağlık verilerini topladı. Lig düzeyinde, ülkemizde ilk kez gerçekleştirilen bu araştırmaya ilgisiz sakatlıkların özelliklerini tespit ettiler. Bu yöntemle üst düzey futbolcuların aldıkları riskler ve oranları daha net ortaya konuldu. Önceden yapılan bazı tespitlerin diğer bir amacı da koruyucu önlemlerin alınması, kulüplerin sakatlıklar sonucu uğrayacağı performans ve finansal kayıplarının en aza indirgenmesiydi. Bu çalışmalarla başlanılan süreç, sezon boyunca Süper Lig'de görev alan kulüp doktorlarıyla bir toplantı yapıldı. Beşiktaş, İstanbulspor, Trabzonspor, Samsunspor, Akçaabat Sebatspor, Çaykur Rizespor, Gaziantepspor, MKE Ankaragücü, Gençlerbirliği, B.B. Ankaraspor, Kaynarca, Denizlispor, Söğütözüspor, Kayserispor, Malatyaspor takımları bu çalışmaya katıldı. Ağustos 2004'ten Mayıs 2005'e kadar süren sezon boyunca A takımı ile sözleşme yapmış olan 406 profesyonel futbolcu bu çalışmaya dahil edildi. Çalışmaya katılan 15 takımın

minim yaş ortalaması 25,95%'in (erkekler 18-ene birleşik 37). Fiziksel bulgular içerisinde ortalama boy 179,82 cm'dir (erkekler 164-ene uzun) 196. Ortalama kilo ise 76,07%'in (erkekler 62,2-ene yüksek 98). Uzunluğumuz oynayan futbolcuların % 80,58'ü sağ, % 19,41 ise sol ayağını esas ayak olarak kullanılmaktaydı.

Bu çalışma içerisinde tüm doktorların her antrenman ve maçta hangi futbolcuların kaptıkları ve katılmadıkları notları tutulmuştu. Bilgiler yalnızca çalışma grubumuz tarafından değerlendirildiği ve gizlilik esas alınarak futbolcuların şahıslarıyla ilgili hiçbir bilgi aktarılmamıştır. Çalışma süresi içerisinde futbolcuları profesyonelce yaklaşımda bulundular. Birincil amacı çalışmada performans artırmak ve onlara yönelik yaralanma risklerini en aza indirmek olduğuna

Prof. Dr. Mehmet Z. Binnep

UEFA Sağlık Kurulu Üyesi
T.F.F. Sağlık Kurulu Başkanı



duğunu ortaya koyuyor. FIFA'nın 2002 Dünya Kupası ile ilgili sağlık raporları, bütün maç sakatlıklarının dörtte birinden fazlasının (% 27) başka bir oyuncuya temas olmaksızın meydana geldiğini, % 73'ünün ise temasa bağlı sakatlıklar olduğunu içerir. Portekiz'de yapılan son Avrupa Şampiyonası'nda bu oran % 41 temasa bağlı olan sakatlık, % 59 temasa bağlı sakatlık şeklindeydi. Temasa bağlı sakatlıkların yüksek oranı, futbolcuların fiziklerine ağır yüklenildiğini veya sakatlıkların sonra tam olarak eski haline dönmekten tekrar yüklenmelerine başladığını göstermektedir. Ülkemizdeki bu olumsuzluğun en objektif göstergelerinden biri de toplam 330 sakatlıktan 61'inin aynı şekilde yakalandı. Futbol dünyası müzmin sakatlık olarak ifade edilen tekmaralı sakatlıkların tamamıyla olmayan başkayan yüklenmelerden kaynaklanmaktadır.

TAKIMLARIN BÖLGELERE GÖRE SAKATLANMA ŞEKLİ

	İc Anadolu	Karadeniz	Marmara
Kontak (temasa bağlı) Sakatlıklar	% 5,88	% 31,75	% 54,55
Non-kontak (temasa olmaksızın gelişen) sakatlıklar	% 94,12	% 68,25	% 45,45

Çalışmamızda elde edilen en önemli verilerden biri deji de sakatlık şiddetleri ve temasa bağlı futbolculunun ne kadar süreyle futbolun uzak kaldığı ile ilgili bölüm oldu. Takım doktorunun gözleminde futbolculunun ne kadar süre ile antrenman ve maçlardan uzak kaldığı tarafımıza bildirildi. Doktorunun sağlığını ve futbolculu katılmamış mümkün olduğu bildirmesine kadar geçen zaman diliminde, futbolcu iyileşmesini kabul ediydi. Buna göre % 50,96 sakatlıklar hafif şiddettedir ve futbolculu sakatlıktan bir haftadan kısa bir sürede maça ve antrenmanlara katılmıyor. %40,91 sakatlık ise orta şiddettedir, maça ve antrenmanlara bir haftadan uzun bir süre ayırma süresi katılmamıştir. %8,12 ise ağır şiddette ve sakatlıkların görmekte istemediği sakatlıklardır. Çünkü bu futbolcularımız maça ve antrenmanlara bir aydan uzun süreli katılmama olanağına bürünmemişlerdir. Burada da dikkati çeken unsurardan birisi de orta şiddetli yaralanmaların antrenman genel ortalamamıza daha üzerinde olduğu doğrultusunda. Ve ilgilerimize gelişen sakatlıklardan sonra sahaya dönüş süresi uluslararası standartlara göre daha uzun olmaktadır. Futbolculunun performansındaki uzun süreli



SAKATLANMA BÖLGELERİ

Ayak	% 3,34
Ayak bileği	% 20,18
Böğür	% 5,80
Dir	% 13,01
Uyluk	% 30,85
Kasık	% 12,38
Sirt	% 3,84
Baş, boyun, yüz	% 1,44
Diğer	% 8,15

SÜPER LİG TAKIMLARINDA GÖZLENEN SAKATLANMA TİPİLERİ NİN ORANLARI

İncinme	% 24,41
Ağır yüklenme/ürantrasyon	% 15,24
Maç yaralanmaları (temasa ve/veya kapma)	% 7,25
Kıkılcık	% 4,02
Çukuk	% 0,48
Diğer	% 10,97

larda, özelliklerine bakıp alınacak pek çok ders var. Sakatlıkların içerikleri ve bulguları, koruyucu önlemlerin alınmasını zorunlu kılıyor. Adale veya kas yaralanmalarının amaca uygun antrenman programı ve rehabilitasyonu en az indirgenmiş olduğu bilinen bir gerçektir. Yukarıda yalnız bir bölümünü bildirdiği-

miz sonuçları, ülke futbolunun düzeyi ve kalitesinin artırılmasına katkıda bulunmak hedeflenmektedir. Bu amaç doğrultusunda teknik adamların hazırlık ve antrenman programları, sakatlıkların korunmak için en önemli etken. Bunun yanı sıra sunulan sağlık hizmetlerinin kalitesi, futbolun en önemli gereksinimlerinden biri olarak değerlendirilmelidir. Özellikle Türkiye, son dönemde bu anlamda hissedirilemez çalışmalar yapıyor. Bu yazıda yalnızca bir bölümünü eleştirel olarak aktardığımız çalışmaya ilgisiz olan sorunlar, problemleri tüm açıklığıyla ortaya koymakla. Devam eden çalışmalar pek çok gelişmeye ışık tutacaktır. UEFA bu çalışmaların sürekli kılınması için tüm Federasyonların bir genelge yayımladı. Sonuç olarak sunu belirtmek yarar olacaktır.

Sakatlıklar, futbolun önemli bir gereği. Ama koruyucu önlemlerin yeterince alınması halinde, sakatlıkların önemli ölçüde azaltılabileceği de bilimin gereği. Bu çalışmaya katılanlardan dolayı Dr. Ayhan Öpür (BEŞİKTAŞ), Dr. Mehmet Ünal (İSTANBULSPOUR), Dr. Mesut Celal (TRABZONSPOR), Dr. Ahmet Hamdi



Sakatlanma şiddetinin bölgelere göre oranı

	İç Anadolu takımları	Karadeniz takımları	Marmara takımları
Hafif şiddetli Sakatlık	% 46,30	% 49,23	% 57,35
Orta şiddetli Sakatlık	% 44,44	% 41,54	% 36,76
Ağır şiddetli Sakatlık	% 9,26	% 9,23	% 5,88

Çağlar (SAMSUNSPOR), Dr. İlhan Günyayın (AKÇAABAT SEBATSPOUR), Dr. Yusuf Haktan AYAZ (MALATYASPOUR), Dr. Yusuf Boztaş (KONYASPOUR), Dr. Tazettin Koç (SAKARYASPOUR), Dr. Ahmet Edmet (DENİZLİSPOR), Dr. Sinan Korukçuoğlu (KAYSERİSPOR), Dr. S. Salim Türker (MKE ANKARAGÜCÜ), Dr. Burak Kunduraoğlu (B.B. ANKARASPOUR) ve Dr. Savaş Yorgancı (GENÇLERBİRLİĞİ) teşekkür ederiz. ■