



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Erdiç KIZIL

HALI SAHADA FUTBOL OYNAYAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN DOYUMLARI
VE SAKATLANMA DURUMLARININ İNCELENMESİ

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2021



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Erdiç KIZIL

HALI SAHADA FUTBOL OYNAYAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN DOYUMLARI
VE SAKATLANMA DURUMLARININ İNCELENMESİ

Danışman

[Doç. Dr. K. Alparslan ERMAN](#)

Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2021

Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Erdoğan KIZIL'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Spor Yöneticiliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç Dr. Emrah ATAY (İmza)

Üye "Danışman" : Doç Dr. K. Alparslan ERMAN (İmza)

Üye : Dr.Öğr.Üyesi Bülent TURNA (İmza)

"Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Serbest Zaman Doyumları ve Sakatlanma Durumlarının İncelenmesi".

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 08/02/2021

Mezuniyet Tarihi :/....../2021

(İmza)
Prof. Dr. Suat KOLUKIRIK
Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Serbest Zaman Doyumları ve Sakatlanma Durumlarının İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

Erdoğan KIZIL



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
BEYAN BELGESİ



SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
Adı-Soyadı	Erdoğan KIZIL
Öğrenci Numarası	20175233006
Enstitü Ana Bilim Dalı	Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı
Programı	Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans
Programın Türü	Tezli Yüksek Lisans
Danışmanın Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. K. Alparslan ERMAN
Tez Başlığı	“Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Serbest Zaman Doyumları ve Sakatlanma Durumlarının İncelenmesi”.
Turnitin Ödev Numarası	1510603213

Yukarıda başlığı belirtilen tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 61 sayfalık kısmına ilişkin olarak, 16/02/2021 tarihinde tarafımdan Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nda belirlenen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan ve ekte sunulan rapora göre, tezin benzerlik oranı;

alıntılar hariç % 9

alıntılar dahil % 18 'dir.

Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir:

(+) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylarım.

() Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise;

Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporu'nun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esasları'nda öngörülen yüzdeleri sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.

Gerekçe:

Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlerin ışığı altında tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.

16/02/2021

Doç. Dr. K. Alparslan ERMAN

İÇİNDEKİLER

TABLolar LİSTESİ	ii
KISALTMALAR LİSTESİ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	vi
TEŞEKKÜR.....	vii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1 Serbest Zaman.....	3
1.1.1 Serbest Zaman Tarihi	3
1.1.2 Zaman	5
1.1.3 Serbest Zaman.....	6
1.1.4 Serbest Zaman Doyumu.....	8
1.2. Rekreasyon.....	9
1.2.1 Rekreasyon Yönetimi	13
1.2.2 Spor Tesisleri	14
1.2.3 Spor Tesisi İşletmeciliği	15
1.3 Halı Saha Futbolu ve Sakatlanma	16
1.3.1 Halı Saha ve Futbol.....	16
1.3.2 Spor Sakatlanmaları/Yaralanmaları	19

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL ve METOT

2.1 Araştırmanın Modeli.....	23
2.2 Evren ve Örneklem	23
2.3 Veri Toplama Araçları	23
2.3.1 Anket formu	23
2.3.2 Serbest Zaman Doyum Ölçeği.....	24
2.4 Verilerin Analizi	25

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1 Demografik Özellikler	27
3.2 Halı Sahada Futbol Oynayanların Bulguları.....	29
3.3 Halı Sahada Sakatlananların Bulguları	30
3.4 Halı Sahada Sakatlık Yaşayanların Karşılaştırmalı Bulgular	32
3.5 Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) Bulguları ve Karşılaştırması.....	34

TARTIŞMA ve SONUÇ	41
KAYNAKÇA.....	53
EK-1 Anket Formundaki Sorular	59
EK-2 Serbest Zaman Doyum Ölçeği.....	60
ÖZGEÇMİŞ	61

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Yaş, Boy, Ağırlık ve BKİ Değerleri.	27
Tablo 3.2 Katılımcıların Eğitim Düzeyi Frekans Dağılımı.	27
Tablo 3.3 Medeni Durum Frekans Dağılımı.	28
Tablo 3.4 Aylık Gelir Frekans Dağılımı.....	28
Tablo 3.5 Algılanan Gelir Düzeyi.	28
Tablo 3.6 Katılımcıların Halı Sahada Futbol Oynama Yılları.....	29
Tablo 3.7 Halı sahada Haftalık Futbol Oynama Gün Sayısı.	29
Tablo 3.8 Maçtan Önce Isınma Hareketleri Yapma Durumu.....	29
Tablo 3.9 Maçtan Önce Kaç Dakika Isınma Hareketi Yapıyorsunuz?.....	29
Tablo 3.10 Halı Sahada Maç Sırasında Sakatlık Yaşayanların Frekans Dağılımı.	30
Tablo 3.11 Sakatlık Sonrası İlk Müdahale Nasıl Yapıldı?	30
Tablo 3.12 Hangi Bölgeniz Sakatlığa Maruz Kaldı?.....	30
Tablo 3.13 Genellikle Sakatlanma Sebebiniz Sizce Neydi?.....	31
Tablo 3.14 Sakatlık Sonrası Ne Kadar Futboldan Uzak Kaldınız?	31
Tablo 3.15 Aynı Sakatlığı Tekrar Yaşadınız mı?	31
Tablo 3.16 Yaş ile Sakatlanma Durumları.	32
Tablo 3.17 Isınma Durumları ile Ayak Bileği Sakatlanma Durumları.....	32
Tablo 3.18 Isınma Durumları ile Diz Bölgesi Sakatlanma Durumları.	32
Tablo 3.19 Isınma Durumları ile Kasık Bölgesi Sakatlanma Durumları.	33
Tablo 3.20 Isınma Durumları ile Futboldan Uzak Kalma Süresi.	33
Tablo 3.21 Sakatlanma Durumları ile Isınma Süreleri.	33
Tablo 3.22 Rakip Müdahalesi sonucu Sakatlanma Durumları ile Isınma Süreleri.	33
Tablo 3.23 Halı Sahada Kaç Yıldır Futbol Oynuyorsunuz ile Rakip Müdahalesi sonucu Sakatlanma Durumları.	34
Tablo 3.24 İlk Müdahale Yapılış Şekli ile Futboldan Uzak Kalma Süresi.	34
Tablo 3.25 Futboldan Uzak Kalma Süresi ile Aynı Sakatlık Tekrarlandı mı?.....	34
Tablo 3.26 SZDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları.	35
Tablo 3.27 Eğitim Düzeyi ile SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Fark.....	35
Tablo 3.28 BKİ ile SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi.	36
Tablo 3.29 Gelir Düzeyi ile SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Fark.	36
Tablo 3.30 Medeni Durum ile SZDÖ Puanlaması Arasındaki Fark.....	36
Tablo 3.31 Yaş ile SZDÖ Alt Boyutları Karşılaştırması.....	37
Tablo 3.32 Halı Sahada Futbol Oynama Yılı ile SZDÖ Puanlaması Arasındaki İlişki.....	37

Tablo 3.33 Isınma Hareketi Yapanlar ve Yapmayanlar ile SZDÖ Alt Boyutları Karşılaştırması.	38
Tablo 3.34 Isınma Süreleri ile SZDÖ Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.	38
Tablo 3.35 Sakatlık Yaşama Durumu ile SZDÖ Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.	39
Tablo 3.36 İlk Müdahale Uygulaması ile SZDÖ Alt boyutları Arasındaki İlişki.	39
Tablo 3.37 Aynı Sakatlığı Tekrar Yaşama durumu ile SZDÖ Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.	40

KISALTMALAR LİSTESİ

SZDÖ	Serbest Zaman Doyum Ölçeği
LSS	Leisure Satisfaction Scale
TFF	Türkiye Futbol Federasyonu
n	Katılımcı Sayısı
%	Yüzde

ÖZET

Araştırmanın amacı, serbest zamanlarını Antalya’da bulunan bazı halı sahalarda futbol oynayarak geçiren erkek bireylerin serbest zaman doyumlarını ölçmek ve futbol oynadıkları sırada meydana gelen sakatlıkların incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu, serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan 18 yaş üzeri 300 gönüllü erkek birey oluşturmaktadır. Katılımcılara, altı alt boyutu olan Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ile katılımcıların demografik özellikleri ve sakatlanma durumlarının belirlenmesi amacıyla anket formu uygulanmıştır.

Katılımcılar arasından 200’ü (%66.6) serbest zamanlarında halı sahada futbol oynadığı sırada sakatlık yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların halı sahada en çok ayak-ayak bileği (%47.8), diz (%28.6) ve kasık (%20.2) bölgelerinden sakatlanma yaşadıkları saptanmıştır. Katılımcılar sakatlanmaların çoğunlukla; rakip müdahalesi (%49.3), yeterli ısınmama (%33.0), zemin-saha (%23.2) kaynaklı olduğunu düşünmektedirler. Serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan bireylerin serbest zaman doyumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. SZDÖ 6 alt boyutu içerisinde en yüksek puanların; rahatlama (3.99 puan), sosyal (3.80 puan), eğitimsel (3.80 puan) alt boyutlarında olduğu saptanmıştır. Katılımcıların halı saha tecrübesi ile (oynama yılı) SZDÖ alt boyutları (estetik alt boyut hariç) ve toplam alt boyut ortalama puanları arasında anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Isınma yapanlar ile yapmayanlar arasında, ısınma yapanların lehine SZDÖ eğitimsel, rahatlama ve fizyolojik alt boyutlarında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$). Halı sahada aynı sakatlığı tekrar yaşamayanların toplam ve alt boyut puanlarının, sakatlık yaşayanlara göre daha yüksek olduğu, ancak sadece estetik alt boyutta anlamlı farkın ($p<0.05$) olduğu saptanmıştır.

Serbest zamanlarını halı sahada futbol oynayarak geçiren bireylerin, serbest zaman doyumlarının yüksek olmasına bağlı olarak sakatlanma ya da yaralanma oranlarının da yüksek olması ile günlük yaşamlarında aksaklık yaşanma olasılığının artacağı düşünülmektedir. En düşük puanın alındığı alt boyutun estetik alt boyut olduğu düşünülecek olursa çevrenin düzenlemesine ihtiyaç olabileceği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Futbol, Halı Saha, Serbest Zaman Doyumu, Sakatlanma.

SUMMARY

INVESTIGATION OF LEISURE TIME SATISFACTION AND INJURY OF PERSONS PLAYING FOOTBALL IN THE ARTIFICIAL TURF

The aim of the study is to measure the leisure satisfaction of male individuals who spend their leisure time playing football in certain artificial turfs in Antalya and to examine the injuries that occur while playing football.

The research's study group consists of 300 volunteer male individuals over the age of 18 who play football on the artificial turf in their leisure time. Leisure Satisfaction Scale (LSS), which has six sub-dimensions, and a questionnaire form were applied to the participants to determine the demographic characteristics and the status of injury.

Among the participants, 200 (66.6%) stated that they had an injury while playing football on the artificial turf in their leisure time. It was determined that the participants mostly experienced injuries in the foot and ankle (47.8%), knee (28.6%) and groin (20.2%) regions. Participants believe that most of the injuries arise from competitor intervention (49.3%), not enough warming (33.0%), the ground-field (23.2%). It has been determined that individuals who play football on their leisure time on the artificial turf have high leisure time satisfaction. The highest scores in LSS 6 sub-dimensions; relaxation (3.99 points), social (3.80 points), education (3.80 points) sub-dimensions. A significant correlation was found between the artificial turf experience of the participants (years of playing) and the LSS sub-dimensions (excluding the aesthetic sub-dimension) and total sub-dimension mean scores ($p < 0.05$). It was determined that there was a significant difference between those who warmed up and those who did not, in favor of those who warmed, in the LSS education, relaxation and physiological sub-dimensions ($p < 0.05$). It was determined that the total and sub-dimension scores of those who did not experience the same disability again in the artificial turf were higher than those with disability, but there was a significant difference ($p < 0.05$) only in the aesthetic subdimension.

It is thought that individuals who spend their leisure time playing football on the artificial turfs will increase the probability of disruption in their daily lives due to the high rate of injury or injury due to their high leisure time satisfaction. Considering that the sub-dimension with the lowest score is the aesthetic sub-dimension, it can be said that a re-arrangement of the environment may be needed.

Keywords: Soccer, Artificial Turf, Leisure Satisfaction, Injuries.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın pandemi dönemine denk gelmesi sebebiyle yaşadığım sıkıntılı süreçte, desteğini hiçbir zaman esirgemeyen ve çalışmamda büyük emeği olan danışman hocam Doç. Dr. Kemal Alparslan ERMAN' a teşekkür ederim.

Tez dönemine ulaşmamda, emeği ve katkısı olan tüm değerli hocalarıma ve değerli Akdeniz Üniversitesi personellerine;

Yüksek Lisans eğitim sürecinde yanımda olan ve her isteğimde izin veren Kepez Gençlik ve Spor İlçe Müdürüm Yüksel DORUL ağabeyime;

Veri toplama sürecinde destek olan arkadaşlarım Ersin AKILVEREN, Barış ŞAHİN'e;

Ve bu sürecin en başından beri benim için iyi bir çalışma ortamı sağlayarak beni destekleyen sevgili eşim ve sevgili kızım ile ailelerimize sonsuz teşekkür ederim.

GİRİŞ

Teknolojinin gelişimi ile orantılı olarak artan serbest zaman, sağlık bakımından artan sorunlar ve spora olan ilginin gün geçtikçe artması bireylerin fiziksel aktiviteye yönelmesine yol açmıştır. Serbest zamanda yapılan fiziksel etkinliklerde yeteneğin şart olmadığı gibi rekabetçi bir ortama da ihtiyaç duyulmamaktadır (Yıldız, 2009).

Araştırmacılar serbest zamanda yapılan aktivitelerin stres ve çevresel faktörlerin olumsuzlukları nedeniyle insan vücudunda meydana gelen istenmeyen durumların önüne geçilmesine yardımcı olduğunu ve serbest zamanda yapılan aktivitelerin önemini desteklemişlerdir. Tıp alanında gerçekleştirilen araştırmalarda ise serbest zaman fiziksel aktivitelerinin, insan sağlığına pozitif anlamda çokça etkisi olduğunun ve birçok insana “tedavi” olarak önerildiğinin altı çizilmiştir (Doğaner, 2017).

Dünya nüfusunun büyük bölümü gerek serbest zaman aktivitesi olarak gerek gündem olarak spora; spor branşları arasında ise futbola daha yoğun ilgi göstermektedir. Futbol izleyicisi olduğu kadar serbest zaman aktivitesi olarak futbol oynayan birey sayısı da fazladır, futbol oynamak isteyen bireylerin alan ihtiyacı genellikle suni çim yüzeyli halı sahalar ile karşılanmıştır. Doğal çim zeminli futbol sahaları maç ve antrenman için geleneksel yüzey olmasına rağmen birçok bölgede iklim dezavantajı ile kullanımı tercih edilmemektedir (Erdem ve Ulu, 2004; Talimciler, 2008; Ekstrand vd., 2006).

Günlük ortalama kullanım süresi suni çim için 8 saat, doğal çim için günde 0.6 saat ve çakıl yüzeyi için günde 2.9 saattir. Suni yüzeylerin bakım maliyeti, geleneksel çim yüzeyin bakım maliyetinin %5'i olması yöneticiler için talep edilen bir zemin türü haline gelmesini sağlamıştır. Ancak halı saha zeminlerinde kullanılan suni çimlerde doğal çimlere kıyasla yaralanma riskinin daha yüksek ya olduğu bazı araştırmalar sonucu ortaya konmuştur (Drakos vd., 2013; Ekstrand ve Nigg, 1989).

Finch ve Cassell, (2006) çalışmaları sonucu spor amaçlı rekreasyon arayışının ve buna paralel spor yaralanmalarının da arttığını belirtmiştir. Yine aynı çalışmada toplu takım sporlarının, yüksek yaralanma oranları ile ilişkili olduğunu ve ayrıca sakatlık/yaralanma geçiren bireylerin günlük yaşamında büyük etkisi olduğunu vurgulamıştır. Dolayısıyla spora ve aktif rekreasyona katılımın artması ve sonucunda yaralanma oranlarının azımsanmayacak şekilde olması halk sağlığına üzerinde etkiye sahiptir.

Yönetim açısından bakıldığında, katılımcı beklentilerinin araştırılıp bu yönde yapılacak düzenlemeler katılımcıların olumlu bir aktivite süreci geçirmesini sağlar. Katılımcıların veya müşterilerin bir hizmetten ne beklediklerinin farkında olmaları, kaliteli bir rekreasyon aktivitesi sunmayı daha da kolay hale getirecektir (Tsitskari vd., 2007).

Ülkemizde sayıları yaklaşık olarak 10 bin olan halı sahalara ilginin yoğun olması sebebiyle katılımcıların memnuniyet düzeyi ve sağlıklı aktivite süreci geçirmesi önemli hale gelmiştir (TFF). Ülkemizde genellikle erkek bireylerin futbol oynamak amacıyla yoğun olarak gittikleri halı saha tesislerinde buldukları zaman içerisinde serbest zaman doyumlarının merak edilmesi ve meydana gelen sakatlanmaların sebepleri olarak düşünülen içsel ve dışsal faktörlerin neler olduğu bu araştırmanın çıkış noktalarını oluşturabileceği düşünülmektedir.

Serbest zamanlarını halı sahada futbol oynayarak geçiren bireyler ve buna paralel suni zeminli halı saha tesisleri çoğalmaktadır. Yapılan araştırmada halı sahalarda meydana gelen sakatlanma ya da yaralanmaların sebepleri, etkileri ve bireylerin serbest zaman doyumlarına üzerine etkileri incelenmiştir. Buna göre; çalışmanın amacı, serbest zamanlarını Antalya'da bulunan bazı halı sahalarda futbol oynayarak geçiren erkek bireylerin serbest zaman doyumlarını ölçmek ve futbol oynadıkları sırada meydana gelen sakatlıkların incelenmesidir. Bireylerin sakatlanma durumları ve serbest zaman doyumları ile demografik özellikleri arasındaki ilişki ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Katılımcıların sakatlanma durumları ile serbest zaman doyumları arasında bir bağ ya da ilinti olabileceği düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1 Serbest Zaman

1.1.1 Serbest Zaman Tarihi

İlk insanlar ile alakalı günümüze aktarılan bilgiler, çalışmanın ortak bir etkinlik olduğunu göstermektedir. Bugünün serbest zaman anlayışı olan kendini gerçekleştirme anlayışına, bu topluluklarda rastlanmamaktadır. Çünkü bu topluluklarda, günümüz serbest zaman etkinliklerinden olan spor, eğlence, oyun gibi etkinlikler çalışma ve günlük yaşam ile içi içe yaşanılırdı. Bu topluluklarda yaşamsal ihtiyaçların karşılanması için avcılık gibi çalışma etkinliklerin yanında, ritüeller ve büyü gibi etkinlikler yapıldı (Yıldır, 2009).

Antik Yunan'da serbest zaman, bireyler için derin düşünce, estetik hazlar ve beğeni oluşturma zamanı olarak değerlendiriliyordu. Serbest zaman çalışmadan arta kalan zaman olarak değerlendirilmeyordu. Bunun altında yatan sebep sınıfsal farklılıklardı. Az çalışıp serbest zamana sahip olan sınıf ile çok yoğun, köle gibi çalışan işçi sınıfı mevcuttu. Bu durumdan dolayı serbest zamana sahip bireyler seçkin sınıfta yer alıyordu. İşçi sınıfı ise her daim çalışmak zorundaydı. Çalışmayan insanlar tembelliği bir lütuf olarak görüp tanrı tarafından insanlara ödül olarak verildiğine inanılıyordu. Seçkinler serbest zamanlarını kültürel ve sosyal faaliyetler ile geçirirken az okumuş ve işçi sınıfı için dinlenmekten başka bir şey ifade etmiyordu. Sonuç olarak çalışma düzeninin farklılığı serbest zamanda da farklılıklar ortaya çıkarmıştır (Erdoğan, G).

Yunan zamanlarının aksine, Roma zamanlarındaki boş zaman, sınıfsal farklılıkları ya da bir yaşam biçimini değil, üretken faaliyetlerden sonraki zamanı ifade ediyordu. Roma döneminde boş zaman ve eğlence, işi destekleyen bir araç haline geldi. Bu süre zarfında egemen sınıfın bir eğlence aracı olarak sunduğu spor ve oyun (Gladyatör dövüşleri vb.) gibi boş zaman biçimleri ortaya çıkmıştır. Boş zamanın işin bir tamamlayıcısı olarak görülmesi modern zamanla benzeşmektedir (Juniu, 2000).

Roma'nın V. Yüzyıldaki yıkılması ile Avrupa'ya egemen olan feodalite ortaya çıkmıştır ve Hristiyanlık yayılmıştır. Ortaçağ'ın ilk dönemleri yaklaşık 400-1000 yılları "Karanlık Çağ" olarak adlandırılmıştır ve çoğu insan için sıkıntılı dönem olmuştur. Bu dönem serbest zaman ve rekreasyon üzerinde kalıcı etkiler yaratmıştır. Katolik kilisesi yaşamın amacının sonraki hayata hazırlanmak olduğunu öğretmiştir. Feodal lordlar

dışındaki halk için yaşam zorluydu. Lord ve ailesinin boş zamanları vardı fakat serflerin boş zaman hakları yoktu (Cordes ve İbrahim, 2003; Torkildsen, 2005).

10. Yüzyıl'da ticaretin artmasıyla güçlü bir ticaret sınıfı ortaya çıkmıştır. Zenginlik ve nüfusta artınca insanların serbest zaman etkinlikleri için istekleri de arttı. Ticaret fuarları sayesinde halk sahne şovları, güreş, akrobatik gösteriler izleyebildi. Din adamlarının işbirliğiyle aristokrasi, ortaçağ Avrupa'sındaki yaşamın neredeyse tüm yönlerini kontrol altına aldı. Savaşlar azaldı refah önceki dönemlere göre yükseldi. Akşam eğlencelerinde şarkı söyleme, dans etme, oyunlar ve şövalyelerin katıldığı turnuvalar düzenlendi (Cordes ve İbrahim, 2003).

15. yüzyılda Avrupa'nın şehir devletleri yeni bir siyasal yapıya yol açıyordu: Ulus devleti. Kutlamalar ulusal bayramların yanı sıra dini bayramlar içerecek şekilde genişletildi ve kraliyet saraylarında ayrıntılı şenlikler düzenlendi. Avrupa'nın asaleti maskeli balolara, turnuvalara katıldı ve tenis, bowling gibi yeni oyunların tadını çıkarmaya başladı. Her ne kadar "Yeni Serbest Zaman" kavramına Protestan reformcular ahlaksız olarak nitelendirip karşı çıkmasına rağmen Orta Çağ'ın sonlarında Avrupa açıkça bir yeniden doğuşun eşliğindeydi: Rönesans (Cordes ve İbrahim, 2003).

Rönesans dönemi entelektüel merak, Roma'daki kilisenin demir yumruğundan büyük ölçüde kurtarılmıştı ve bu özgürlük Avrupa'nın yeniden canlanmasına yol açtı. Arazilerini ilk kez halkın rahatına yönelik serbest zaman faaliyetlerine açan varlıklı İtalyanlar, bilimsel araştırmalar ve keşfedilmemiş bölgelerin keşifleri için destekçi oldular. Bu dönemde, çalışma ve emeğe verilen önem artmasıyla birlikte insan yüceltilmiştir (Cordes ve İbrahim, 2003; Yıldır, 2009).

Serbest zaman kavramı olarak modernleşmeyle birlikte ortaya çıkmıştır. Kapitalizm ortaya çıktığı zamanlar işçi çok çalıştığı için serbest zaman gereksiz görülüyordu. Kapitalist sistem üreticiye ihtiyaç duyduğu kadar tüketiciye de ihtiyacı olduğunu fark ederek toplumun serbest zamanlarına da el atmaya başlamıştır. Bu sistem ile serbest zamanlar genellikle tükettiğimiz bir zaman dilimine dönüşmüştür (Erdoğan, G).

Sanayi devrimi, çalışanın yetenek ve yaratıcılığını yitirdiğini, makinalarla girdiği yarışla birlikte çalışma zamanının gittikçe uzadığı süreçtir, sanayi devrimi başlarında günlük çalışma zamanı ortalama 16 saate ulaşmıştı. Amaç üretimin daha da artmasını sağlamaktır. Bu dönem derin toplumsal değişimlere sebep oldu. Fabrikalar şehirlerin büyümesine ve nüfusun kırsaldan kente doğru artmasına yol açtı. Bunun sonucunda, aşırı kalabalıklaşma, yoksulluk, konut yetersizliği, suç oranı, çocuk işçiliğinde artış meydana geldi. Önceden

kırsal kesimlerde rahatça zaman geçirebilen oyun alanlarına sahip insanlar kente göçün sonucu sıkışık, rekreasyon alanları planlanmamış, kalabalık bir ortamda kendilerini buldular. Bu dönemde serbest zaman kavramından söz etmek olanaklı görünmemektir (Torkildsen, 2005; Juniu, 2000; Yıldır, 2009).

İşçinin emeği karşılığında ücret aldığı, çalışmanın günün belirli saatlerinde yapıldığı, iş bölümünün geliştiği bir çalışma ortamı sağlayan sanayi devrimi ile çalışma zamanı ile serbest zaman arasında ayırım yapılabilir hale gelmiştir (Yıldır, 2009).

Sanayileşme sonrası endüstrileşmenin yanında teknolojinin de gelişmesiyle üretim ve refah düzeyinin artması bireylerin serbest zamanlarında artış olmasına sebep olmuştur. Modern toplumda üretimde çalışan bir birey aynı zamanda tüketici de olması sebebiyle serbest zamanlar tüketimin yapılabildiği zamanlar olarak düşünülmüştür. Bu gelişmeler sonucu serbest zaman, tüketici için birçok ürünün reklamı ve tüketimine harcanan zaman olarak planlanmaya başlamıştır. Bireyin kültür seviyesinin artması, psikolojisinin iyi olması, bedensel sağlığını koruması ve bilinçlenmesi için rastgele kullanılan zamanları daha planlı hale getirerek tüketime ayrılan zamandan kurtarılmaya çalışılmıştır (Çelik, 2018).

Günümüzde çalışma saatlerinin azalması ve iş dışı sürelerin artmasını avantaja çeviren serbest zaman endüstrisi ortaya çıkıp hızlı bir şekilde gelişmiştir. Spor, turizm, eğlence, hobiler ve tatile ayrılan paralar hızla artmıştır (Köktaş, 2004).

1.1.2 Zaman

Zaman, ne olduğunu bildiğimiz ama açıklayamadığımız bir kavramdır. Eski filozoflar ve fizikçilerde zamanı tanımlamaya çalışmışlardır ancak zamanın net bir tanımı yoktur. Zamanın gelip geçiciliğinin farkında olan tek varlık insanoğludur fakat her insan zamanı farklı algılar. 1 saatin 60 dakika olduğunu herkesin bilmesine rağmen kimine yavaş geçen 1 saat, kimilerine ise çok çabuk geçer (Adair ve Adair, 1999).

Zaman insan için çok değerli, çok narin, çok önemli ve yeri doldurulamayacak eşsiz bir kaynaktır. Zamanı parayla satın alamayız, geri getiremeyiz çünkü zaman daima ileriye doğru çalışmaktadır. İnsanlar günlük yaşam döngüsü içinde zamanı doğru kullanıp zaman kazandığını düşünür. Aslında zaman kazanmak dediğimiz, akıp giden bir süreçtir. Bu süreç içerisinde insanların zamanı yönetme gibi bir yeteneği yoktur, ancak insanlar zaman içinde kendilerini yönetme yeteneğine sahiptirler (Harmancı, 2014).

1.1.3 Serbest Zaman

İngilizce’ de serbest zamanın karşılığı olan "leisure", serbestlik, uygun zaman, herhangi bir iş için acelesi olmayan anlamlarında kullanılmaktadır (Karaküçük, 2016).

Serbest zaman (leisure) kelimesinin kökenine bakıldığında, Latince "izin vermek" anlamına gelen "licer" sözcüğünden türetilmiştir (Cordes ve İbrahim, 2003).

“Serbest zaman” terimi Türkçede yaygın olarak kullanılmamaktadır, bunun yerine “boş zaman” terimi kullanılmaktadır. Ancak, serbest zaman, boş zamandan farklı bir anlam içerir. “Serbest zaman (leisure), zamanın boş kalışı ya da düzenli çalışmadan arta kalan zaman değil; çok çalışmanın ve günlük sorumluluklarımızın dışında kalan zamandır”. “Boş zaman, kazanç getiren çalışma dışındaki diğer etkinlikler kadar, serbest zamanı da içerir”. İnsanlar temel ihtiyaçlarını ve çevreleri ile ilgili görevlerinin hepsini boş zamanlarında yerine getirmektedir. Serbest zaman ise sorumluluk/görevlerinin harici, kişinin kendi isteğiyle, kendisi için yaptığı aktiviteleri içine alan zamandır (Aydoğan, 2000). Serbest zaman bir cümle ile kişinin çalışma dışı zamanında kendi takdirine bağlı olarak harcayabileceği zaman olarak düşünebiliriz (Rose, 2016). Serbest zaman kişiden kişiye farklı olarak düşünülebilir. Bazı bireyler işte geçirdiği süreyi serbest zaman algılayabilirken, bazıları ise; iş saatleri dışında olan zorunluluk hissetmeden yaptığı işleri serbest zaman olarak algılayabilir (Ağaoğlu ve Boyacı, 2012). Kişinin yaşadığı ortamın imkanları dahilinde serbest zamanını bilinçli bir şekilde değerlendirmesi önemlidir. Serbest zaman kişiyi sadece işe hazırlayan bir “mola” gibi düşünmekten ziyade kişinin kendi özgün dünyasını kurduğu ve kazanımlar sağlayacağı, etkileşim sonucu paylaşım sağlayıcı zaman dilimi olarak düşünülmelidir (Çelik, 2018). Serbest zaman insanların zamanlarını istekleri doğrultusunda özgürce geçirdiği, kendi zamanına yön verdiği ve kontrol ettiği ve kendilerini istedikleri alanda geliştirebildikleri için insan hayatında önemli yer tutar (Ağaoğlu ve Boyacı, 2012)

Önceki tanımlarda da gördüğümüz gibi serbest zamanın farklı tanımları mevcuttur. Genel anlayışa göre; çalışma zamanı emeğin ücretlendirildiği zamandır ve çalışma hayatı ile aile hayatının beraberinde getirdiği sorumlulukların yanında yaşamsal ihtiyaçlarımız için de bir zaman ayırmalıyız. Bunlardan geriye kalan zaman serbest zaman olarak adlandırılır (Yıldır, 2009).

Serbest zaman doğru kullanıldığında, insana özgürlük hissi verir ve kendini bulmasını sağlar. İyi değerlendirilen serbest zaman; kişinin kendini geliştirmesini, deneyim kazanmasını ve üretken olmasına katkı sağlar (Köktaş, 2004).

Günümüzde iş yaşamının yoğunluğu ve sıkıcılığı serbest zaman etkinliklerini ve olanaklarını daha da önemli hale getirmiştir. Serbest zaman, uyuma ve beslenme gibi fiziksel ihtiyaçlarımız ile ev işleri, çalışma veya diğer toplumsal sorumluluklarımızdan arta kalan zamandır. Serbest zaman, bireyi toplumun yüklediği rollerden kurtarıp kendi seçimleri ile katılım sağladığı ve bireye özgürlük hissi veren zaman dilimidir (Aydoğan, 2000).

Ragheb ve Tate (1993) serbest zaman etkinliklerini; yemek ve uyumak gibi ihtiyaçlarımızı karşılamak için geçirdiğimiz zaman dışında, bireylerin boş zamanlarında yapmayı tercih ettikleri zorunlu olmayan ve iş dışı etkinlikler olarak tanımlamıştır.

Serbest zamanın doğru kullanımı ile bireyin davranışlarında değişiklikler meydana getirmek ve tutumlarını etkilemek mümkündür. Bu sebeple serbest zaman sadece bireyleri değil onların oluşturmuş olduğu toplum yönüyle de önemlidir. Faydalı vatandaşlar ile kaliteli bir kültür için serbest zamanın doğru kullanılması önemlidir (Karaküçük, 2016).

Bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılarak farklı deneyimlerde bulunması bireylerin psikolojik rahatlamalarını sağlar. Bununla birlikte etkinliklere katılım sayesinde sosyal statü kazandıkları ve bunun birey için olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür (Öztürk ve Çetintaş, 2015).

Serbest zamanlar genellikle sosyal bir boyuta sahiptir ve bu nedenle sosyal olarak önemlidir. Serbest zaman aktivitelerinin ortak özelliği, insanları birbirine bağlama yetenekleridir. Serbest zamanlar kişisel sağlık ve refahın yanında güven, işbirliği ve bireyler arasındaki bağları da geliştirir. Paylaşılan serbest zamandaki aktiviteler grupların uyumlu olmalarına yardımcı olur. Bu aile, mahalle, şehirler, okullar, şirketler, ülkeler içinde geçerlidir. İşverenler, öğretmenler, şehir planlamacıları ve sosyal mühendisler daima serbest zamanın birleştirici gücünden faydalanmıştır (Roberts, 2006).

Günümüzde zamanımızın hatırı sayılır bir bölümünü ayırdığımız serbest zamanların olumsuz şekilde harcanması veya rastgele yapılması bireysel ve toplumsal düzeyde bir takım olumsuzluklara yol açar. Serbest zamanda yapılan etkinliklerin fayda sağlaması kişisel ve toplum olarak önemlidir. Serbest zamanda yapılan etkinliklerin türü ulaşılabilecek faydalar için çok önemlidir. Günümüzde serbest zamanda yapılan etkinliklerinin yapılış şekli ve sağladığı faydalar açısından belli bir ayırımın ortaya çıktığı görülmektedir (Arslan, 2011).

Stebbins (1992)' e göre serbest zamanı iki türde sınıflandırılmıştır. Bunlar;

- Ciddi serbest zaman aktiviteleri,
- Sıradan serbest zaman aktiviteleridir.

Ciddi Serbest Zaman Aktiviteleri

Ciddi terimi boş zaman ile düşünülürken çelişki gibi geliyor. Ancak, iş gibi olmasına rağmen iş değildir; masrafları olsa bile genellikle ücretsizdir ve geçim kaynağı olmayıp ekonomik bir getirisi yoktur. Kararlı bir bahçıvan, aşçı, dağcı, kumarbaz veya tiyatro oyuncusu genellikle kendilerini etkinliklerine adanmıştır, performanslarını yükseltmek için çalışmaktadırlar. Ciddi serbest zaman etkinliği yapan insanlar, bazen bu etkinliklere işten daha fazla zaman ayırarak karşılığında alınan ödüller ve tatmin duygusu çok yoğun olabilmektedir. Ciddi serbest zaman etkinlikleri bireyin yaşamı üzerinde derin etki ve bireyin tatmin duygusunun yoğunluğu sonucu insan yaşamında uzun ömürlü yaşam ilgisi sağlayabilir. Bir grup olarak kötü durumda olan bir motoru eski haline getirmek, bir koroda müzik yaparak grubun bir parçası olmak bu tür etkinliklerin sosyal ödülüdür (Torkildsen, 2005).

Ciddi serbest zaman terimindeki ciddi sıfatının anlamı ciddiyet, neşeli olmama hali, sıkılma ve kaygı gibi duygulardan ziyade samimiyet, önem ve dikkat anlamına gelmektedir (Stebbins, 1982).

Sıradan Serbest Zaman Aktiviteleri

Sıradan serbest zaman hiçbir şekilde boşa geçen, olumsuzluk durumu içeren serbest zaman değildir. Sıradan serbest zaman biraz daha gündelik eğlence, müzik, popüler romanları okumak veya milli park ziyaretleri gibi popüler kültürün tadını çıkarmak olarak görülebilir. Sıradan serbest zaman, yoğun geçen iş yaşamından sonra bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak bireyi yeniden yoğun tempo için yenile ve hazırlar. Bir başka faydası da sosyal iletişimidir. Bir yerde arkadaşlar ile buluşup yenen yemek, bir kafede spor müsabaka sonuçlarını tartışmak, politika konuşmak ve bağ kurmakta rahatlamamanın, huzurun sağlanmasına yardımcı olmaktadır (Torkildsen, 2005).

Ciddi serbest zaman gibi sıradan serbest zamanların da bedeli olabilir. İnsanlar televizyon izlemekten sıkılabilir. Birey hiçbir şey başaramamanın sonucu geçici eğlenceyi tüketmekte olduğunu hissedilebilir. Bununla birlikte insanlar diziler ve bilgi yarışmalarında uzmanlaşarak o kitlenin saygınlığını da kazanabilirler (Torkildsen, 2005).

1.1.4 Serbest Zaman Doyumu

Serbest zaman bireylerin yaşamlarında aktif rol oynar ve serbest zaman tercihlerinden elde edilen tatminin kişisel ve sosyal uyum, zihin sağlığı ve genel mutluluk ile nasıl ilişkili olduğunu bilmek bireyin yaşam kalitesine katkı sağlamaktadır. Serbest zaman doyumu, "bireyin boş zaman etkinlikleri ve seçimlerle meşgul olma sonucu ortaya

çıkardığı, uyandırdığı veya kazandığı olumlu algı veya duygu” olarak tanımlanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980).

Bireyler serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelere, stresten uzaklaşarak iyi hissetmek, mutluluk, özgürlük duyguları beklentileri ile katılım gösterdikleri için aktivite sonunda bu duygulara ulaşılması halinde bir sonraki serbest zamanda aktivitelere katılımları devam edecektir. Bu sebeple bireylerin serbest zamanlarında katılım sağladıkları aktivitelerinden öncelikli beklentileri tatmin duygusudur (Demiral, 2018).

Yapılan çalışmalar serbest zamanda yapılan aktivitelere katılım sıklığından ziyade aktiviteden alınan tatmin duygusunun yaşam doyumunu daha olumlu yönde etkilediği sonucuna varmıştır. Medeni durum, eğitim, yaş, sağlık, gelir gibi özelliklerin serbest zaman katılımı ve serbest zaman doyumunu ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yaşam kalitesinin en önemli belirleyicisi olarak serbest zaman aktivitelerinden alınan tatmin gösterilmiştir (Agate vd., 2009).

1.2. Rekreasyon

Rekreasyon, yenilenme ve yeniden yapılanma anlamına gelen Latince kökenli “recreatio” kelimesinden gelmektedir. Rekreasyon en yaygın anlamıyla, insanların serbest zamanlarında katıldıkları aktiviteleri içerir (Torkildsen, 2005).

Günümüzde rekreasyon, “serbest zamanda bireysel ve grup halinde yapılan katılım sırasında bireye doyum sağlayan ve yenilenmesine yardımcı olan sportif, sosyal, kültürel, turistik, sanatsal aktiviteler” olarak tanımlanmaktadır (Karaküçük, 2014).

İnsanların haz, mutluluk, fiziksel ve ruhsal dinlenme, sosyalleşme gibi amaçlarla, açık veya kapalı mekanlarda, tek yada grup halinde aktif veya pasif olarak serbest zamanlarında gönüllü şekilde katılım gösterdikleri etkinlikler, rekreasyon kavramını oluşturur (Demiral, 2018).

Rekreasyon genel olarak, insanların serbest zamanlarında katıldıkları aktivitelerdir. İnsanın yoğun geçen iş hayatı, sıradanlaşan yaşamı ve çevrenin olumsuz etkileri sonucu fiziksel ve ruhsal sağlığını korumak ya da eski haline getirerek yanında zevk duyduğu ve haz aldığı, çalışma dışı zaman ile zorunlu ihtiyaçlarından arda kalan zamanda, özgürce katıldığı bireysel ya da grup olarak yapılan etkinliklere rekreasyon denir. Bir aktivitenin rekreasyon aktivitesi olabilmesi serbest zaman diliminde yapılması gereklidir. Örnek olarak; Bir futbolcunun futbol oynaması zorunluluk iken bir başka iş kolunda çalışan kişinin arkadaşları ile halı sahada futbol oynaması rekreasyon aktivitesidir. Kişinin serbest zamanında yaptığı her şey rekreasyon faaliyeti olarak tanımlanamaz. Kişinin işten eve

geldiği serbest zamanda uykuya dalması rekreatif faaliyet değildir (Karaküçük, 2014; Sevil vd., 2012).

Rekreasyon aktiviteleri açık ve kapalı mekanlarda yapılan aktiviteler olarak ikiye ayırabiliriz (Köktaş, 2004).

Kapalı mekân: Evde televizyondan film yada dizi izlemek, kitap okumak, bir alışveriş merkezinde sinemaya gitmek, kafe, hamam, kapalı spor salonu, yüzme havuzu gibi yerlere gitmek kapalı mekanlarda yapılan rekreasyon aktiviteleridir (Köktaş, 2004).

Açık mekân: Bir parkta yürümek, halı sahada futbol oynamak, denizde yüzmek, tenis oynamak, at binmek açık bir alanda sportif aktiviteleri yapmak ise açık alanlarda yapılan rekreasyon aktivitelerini kapsar (Köktaş, 2004).

Rekreasyon genel olarak; “bireylerin zorunlu zamanları ve eylemleri dışında fiziksel ve zihinsel olarak yenilenmek üzere aktif ya da pasif katılım gösterdikleri aktiviteler” olarak tanımlanmaktadır (Öztürk, 2018).

Aktif Rekreasyon: Katılım gösterilen etkinliğin dinamik ve hareketli olmasıdır. Aktif rekreasyon denince spor ilk akla gelen örnektir. Spor haricinde şarkı söylemek, dans etmek, tiyatrodan oyununda rol almak, drama diğer örneklerdir (Sevil vd., 2012).

Pasif Rekreasyon: İnsanların aktif ve hareket halinde olmadıkları genellikle izleyici olarak katılım gösterdikleri rekreasyon türüdür. Spor branşlarının maçlarını izlemek, tiyatro oyunu izlemek, sirke gitmek vb. faaliyetlerdir (Sevil vd., 2012).

Açık ve kapalı alan farkı olmaksızın yapılacak her çeşit aktif ve pasif etkinlikler rekreasyon aktivitelerini oluşturur. Rekreasyon etkinlikleri üç gruba ayırabiliriz.

- Kültürel etkinlikler,
- Sosyal etkinlikler,
- Sportif etkinliklerdir (Karaküçük, 2014).

Kültürel Etkinlikler, Bireylerin becerileri ve ilgileri paralelinde, çeşitli sanatsal ve el becerileri ile severek hobi olarak yaptıkları etkinliklerdir. Kültürel etkinlikler; müzik, drama, resim, şiir, tiyatro, halı dokumacılığı, takı tasarımcılığı gibi etkinlikleri içerir. İnsanlar bu tür aktiviteler aracılığıyla kendilerini ifade edebilmektedir. Bir şairi düşünecek olursak, şiiri duygularını size geçirebilmesini ve iç dünyasını size aktarmasına aracı olmaktadır. Ressamın çizdiği resim onun iç dünyasının resmedilmiş ya da dünyaya bakış açısının resmedilmiş halini görebiliriz. Kültürel etkinlikler diğer rekreasyon etkinlikleri gibi insanın ruhsal ve fiziksel olarak olumlu etkileri vardır. Yapılan araştırmalar sonucu bir çok

psikolojik hasta grubunda da kültürel etkinliklerin mutluluk, gevşeme, sosyal uyum gibi yararları olduğu gözlemlenmiştir (Karaküçük, 2014).

Sosyal Etkinlikler, Genellikle takım ve grup halinde gerçekleştirilen rekreasyon etkinlikleridir. Bireyin toplum içinde bulunarak sosyal ilişkiler kurmasında ve bu ilişkileri geliştirmesinde sosyal etkinliklerin büyük etkisi vardır. Etkinlikler çerçevesinde grupta kendine yer edinme, arkadaşlıklarını geliştirme çabaları bireyin olgunlaşmasını ve yaşama daha iyi uyum sağlamaktadır. Örnek olarak; festivaller, kutlamalar, dans geceleri, sosyal sorumluluk projeleri vb. gösterilebilir. Sosyal etkinlikler insanlar arası güçlü iletişim kurulmasını sağlayıp insanların eğlenmesini ve aktivite sayesinde hoş vakit geçirmesine yol açar (Karaküçük, 2014).

Sportif Etkinlikler, çevremizdeki tüm alanlardan yararlanarak yapılan spor aktiviteleridir. Havada, karada, suda açık yada kapalı alanlarda aletli ve aletsiz spor aktivitelerine katılım göstermek mümkündür (Karaküçük, 2014).

Hareketin insan yaşamında önemli bir yeri vardır. Haftada üç gün en az 45 dakika olmak üzere, planlı yapılan fiziksel aktivite ve spor insanların; fiziksel, ruhsal, sosyal olarak iyi hissetmelerine yardımcı olmanın yanında sağlıklı yaşam sürmelerini de olanak sağlamaktadır (Salcı vd., 2007).

Sportif rekreasyon etkinliği örneklerini verecek olursak; kapalı alandaki etkinliklere, dans, badminton, salon futbolu, halk oyunu, yüzme, hentbol, jimnastik, dövüş sporları, drama, pilates, masa tenisi ve benzer bir çok etkinliği söyleyebiliriz. Açık alanda yapılan etkinliklere ise; futbol (halı saha, plaj, çim), plaj voleybolu, kano, yürüyüş, tenis, bocce, bisiklet, okçuluk, yüzme gibi etkinlikleri verebiliriz (Karaküçük, 2014).

Spor ve rekreasyon genellikle karıştırılan iki kavramdır. Spor, bedenen ve ruhen iyi olmanın yanında, sosyalleşme ve moral kazanma için yapılan hakaretleri içerir. Rekreasyonun bir bölümünü oluşturan sporun, rekreatif aktivite olabilmesi için bireyin serbest zamanında, eğlence ile fiziksel aktivite amaçları ile spor yapmalıdır. Rekreasyon aktiviteleri ve para kazancı beklenmeyen aktiviteler bunlara örnek gösterilebilir. Rekreasyon faaliyetlerinin en kapsamlısı ve ilgi çeken alanını spor oluşturur. Spor iş olarak yapıp para kazanan bireyler rekreasyon faaliyeti yapıyor olmazlar. Ancak aynı birey serbest zamanında arkadaşları ile aynı branşta özgür iradesi ile tamamen eğlence ve haz için spor aktivitesi yapıyorsa bu rekreasyon aktivitesi olur (Sevil vd., 2012).

Spor, rekreasyon aktivitesi olarak yerini serbest zamanın artmasıyla almıştır. Serbest zaman sürelerinin uzaması sonucu bireyin kendi yaptığı spor etkinliklerinde artışı meydana

getirmiştir. Bireyin yaptığı spor etkinliklerin maddi olarak zorlayıcı olmaması katılımın artmasını sağlamıştır (Ramazanoğlu vd., 2004).

Avrupa Konseyi sporu şöyle tanımlamaktadır: “Gündelik veya organize katılım yoluyla fiziksel uygunluk ve iyilik halini ifade etmeyi ve geliştirmeyi, aynı zamanda sosyal ilişkiler kurmayı, her seviye rekabette sonuç elde etmeyi amaçlayan her türlü fiziksel aktivite biçimidir” (Torkildsen, 2005).

Sportif açıdan rekreasyon; insanın bireysel hedeflere ulaşmasına yardımcı olmanın yanında zihinsel ve fiziksel sağlığına olumlu yönde etki etmektedir. Sportif rekreasyon aktivitelerine katılım gösteren bireylerin kas yapılarının yanında metabolizmasında olumlu yönde meydana gelen değişimler hastalıklara karşı daha dirençli olmalarını sağlar. Aktivite sırasında salgılanan hormonlar sayesinde kişi mutlu olur ve stres, kaygı düzeyinin azalması sonucu gevşeme meydana gelir (Karaküçük, 2014).

Fiziksel aktiviteler ve spor günümüz toplumunda sosyal, ekonomik dezavantajların sonuçlarını hafifletmenin yanında, bireylerin dolayısıyla ulusun zihinsel ve fiziksel iyiliklerini olumlu yönde etkilemede yaşamsal bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda bireylerin farklı sosyal sınıf, dil, din, yetenek, yaş ve ırkları bir arada bulunarak etkinliklere katılımlarını sağlar (Torkildsen, 2005).

Rekreasyon faaliyeti olarak spor, en iyisi olmak ya da sadece kazanmak ile ilgili değildir. Bir etkinliğe rekreasyon düzeyinde katılmak veya bir etkinliği televizyon ya da şahsen izlemek serbest zaman etkinliklerinin önemli biçimleridir. (Torkildsen, 2005).

Spor bireylerin rekreasyon aktivitesi ihtiyaçlarını gidermede önemli bir rol oynarken, rekreasyon ise spor branşların tanıtılmasını ve yaygınlaşmasına yardımcı olmaktadır. Rekreasyon aktivitesi olarak spora olan katılımın artması kurum ve kuruluşlarında spor ile alakalı organizasyonlar yapmaya teşvik etmektedir. (Ramazanoğlu vd., 2004).

Günümüzde bireylerin serbest zaman sürelerinin artmasına paralel rekreasyon aktivitelerine talepte artış yaşanmaktadır. Rekreasyon aktivitelerine artan talep sonucu, her geçen gün yeni rekreasyon aktivitelerinin ortaya çıkmış ve tesis sayılarının da artış meydana gelmiştir (Katırcı, 2012).

İnsanların bedensel ve ruhsal sağlığını korumak ve geliştirmek için sportif etkinlikler önemlidir. Katılım gösterilen farklı etkinliklerin bireye farklı etki ve faydaları bulunmaktadır. Sportif etkinlikler insanı aktif tutmanın yanında fiziksel gelişimine yardım etmektedir. Spor branşlarının kendi içinde uyulması gereken kurallar sayesinde bireyin toplum kurallarına uymasını da kolaylaşmaktadır. Takım sporları sayesinde paylaşma, grup

çalışması gibi yararlar sağlanırken etkinliklerle birlikte başarıma duygusu ve iletişim gibi becerilerde artar. Serbest zamanları sportif aktivitelerle değerlendirmek, şehir ve teknolojinin insan üzerinde yaratmış olduğu olumsuz etkilerden kurtularak, rahatlamak için önemlidir (Ramazanoğlu vd., 2004; Karaküçük, 2014).

1.2.1 Rekreasyon Yönetimi

Yönetim, yönetme eylemi olup hedeflere ulaşmak için bireyleri ve araçları yönlendirme sürecidir. Bir topluluğun hedeflerine yönetim olmadan gitmesi neredeyse olanaksızdır. İş yapma yeteneği kendi başına yeterli değildir. Örneğin; iyi bir beden eğitimi öğretmeni, yüzme antrenörü, kütüphaneci aynı zamanda iyi bir yönetici değildir. Etkili olmak ve kurumsal hedeflere ulaşmak için insanların yönetime ihtiyacı vardır. Kısaca yönetim, en iyi yöntemi bulup onu uygulayabilme yetisi olarak tanımlanabilir (Torkildsen, 2005; Köktaş, 2004).

Bireylerin serbest zamanlarının artmasının yanı sıra fiziksel aktivitelerin sağlığa yararları hakkında bilinçlenen bireylerin fiziksel aktivitelere ilgisi ilgisinin artmasıyla spor faaliyetleri çeşitlenmiş ve ilginin artmasıyla spor tesisi sayısı da çoğalmıştır. Bu doğrultuda, rekreasyon etkinliklerinin yapıldığı alanların daha rahatlatıcı ve bireylerin gereksinimlerine göre planlanması ve geliştirilmesi gerekmektedir (Köktaş, 2004; Girginer ve Şahin, 2007).

Rekreasyon yöneticilerinin önemli görevleri, aktiviteye katılımı sağlamak ve aktiviteye katılımı sürekli hale getirmek amacıyla, tanıtım ve iyi bir yönetim anlayışını uygulayabilecek becerilere sahip olmaktır. Etkinliklerin yönetiminde kuruluşun amacını, hizmetlerini, tesisleri, kaynaklarını iyi kullanmanın yanında müşteri isteklerinin anlaşılması önemlidir. (Torkildsen, 2005; Köktaş, 2004).

Rekreasyon sisteminin hedefleri şu şekilde sıralanabilir (Köktaş, 2004).

- Bireylerin sosyalleşmesini sağlayarak grup ve arkadaşlık bağları sonucu toplumsallaşmaya katkı yapmak.
- Aktiviteler sayesinde bireyin sağlığına yararlı, yaratıcılığını ortaya çıkaran ve haz almasını sağlayarak bireye etki etmek.
- Bireylerin buldukları toplum ve mekân içerisinde kendine güven duymasını sağlayıp sonucunda ortaya çıkardığı potansiyeli geliştirmesini sağlamak.
- Bireylerin sağlıklı ve iyi hissetmeleri için etkinliklere katılımlarını sağlayacak bilinç oluşturmalarına yardımcı olmak.
- Demokratik toplum içerisinde serbest zaman aktiviteleri ile eğitim ideallerin yerine getirilmesini sağlamak.

➤ Serbest zamanın etkin kullanımı ile kişilik gelişimi arasında pozitif bir etkinin olduğunu göstermek.

Birey serbest zamanda katıldığı aktivitelerden ve tesisleri tatmin edici bulmuş ise bu katılım alışkanlığa dönüşme olasılığı yüksektir. Bu nedenle rekreasyon aktivite ve programlarının süreklilik sunmaları gerekmektedir (Torkildsen, 2005).

1.2.2 Spor Tesisleri

Her yaştan insana bir veya birden fazla branşta hizmet veren aktivite yerlerini spor tesisleri olarak tanımlarız. Bireylerin fiziksel aktivitelerini yaptıkları, devlet ya da özel kuruluşlar tarafından kullanıma sunulan alanlardır (Katırcı, 2012; Girginer ve Şahin, 2007).

Spor tesisleri, bünyesinde yapılan aktivitelere göre; çok amaçlı tesisler ve tek amaçlı tesisler olarak ikiye ayrılmıştır (Ramazanoğlu ve Öcalan, 2005).

➤ **Çok amaçlı spor tesisleri;** birden fazla fiziksel aktivitenin yapıldığı spor tesisleridir. Voleybol, basketbol, jimnastik branşlarında hizmet veren tesisleri, olimpiyat stadyumlarını buna örnek olarak gösterebiliriz.

➤ **Tek amaçlı spor tesisleri;** sadece tek bir branşa özgü aktiviteleri içeren alanları kapsar. Örnek olarak; futbol oynanan halı sahalar, tenis kortlarını gösterebiliriz.

Türkiye’ de kurulan spor tesislerin tümü Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliğine kapsamında faaliyet göstermektedir. Bu yönetmeliğin 9. maddesine göre spor tesislerinde bulunması gereken nitelikler şu şekildedir:

- Soyunma odaları 8 m²’den az olmamalıdır. Tesiste kadın ve erkekler bir arada aktivite yapıyorsa en az iki ayrı soyunma odası bulunmak zorundadır. Soyunma odasında hijyene önem verilmeli ve havalandırma bulunmalıdır
- Kadın ve erkek sporcular aktivite yapıyorsa en az iki tuvalet iki duşun bulunması gereklidir. Duşlarda her zaman sıcak su bulunmalıdır.
- Tesis zemini kapalı ve açık tesislerde farklılık gösterebilir. Tesisin zemini aktiviteye göre seçilmelidir ve ilgili federasyonun önerdiği zemin, malzeme kullanılmalıdır.
- Tesiste iş güvenliği ve aktivite yapanların güvenliği sağlanmalı, yangın söndürme için gerekli araç gereç bulundurulmalıdır.
- Tesiste yapılan aktivitelere uygun yeterli malzeme bulundurulmalıdır.
- Tesisler sağlığa aykırı olmamalıdır.
- Tesislerde çevreye karşı duyarlı olmalıdır. Yapılacak aktiviteler sırasında gürültü kirliliğine dikkat edilmelidir (Katırcı, 2012).

Spor, sadece serbest zaman uğraşı veya sağlık aracı olmaktan ziyade ekonomi, siyasi, kültürel yönleri ile bir sektöre dönüşmüştür. Katılımcıların spora artan talebi ile hizmetinde kaliteli ve tatmin edici olması beklenmektedir. İhtiyaca göre yapılan spor tesislerinin planlamasında ulaşım, çevre, zemin, ışıklandırma, tesisin temizliği, sağlık önlemleri gibi unsurların incelikle düşünülmesi, oluşacak riskli durumların önüne geçilmesini sağlayacaktır (Ergen, 2004).

Spora katılımda pasif katılımcı olan bireylerin, aktif olarak katılımlarını sağlamak için spor tesisi çeşitlerinin çoğalmasına yönelik politikalar belirlenmesi elzem öneme sahiptir.

1.2.3 Spor Tesisi İşletmeciliği

Spor tesisi işletmeciliği, bireylerin ulaşabileceği yerlerde mekân ayırt etmeksizin kurulan tesisleri bireylerin isteklerine cevap verecek şekilde yönetilmesini ve bunun yanında tesisleri ve verilen hizmetleri sağlarken harcamaların minimum düzeyde tutulmasını kapsamaktadır (Ekenci ve İmamoğlu, 2002). Spor tesisine gelen bireylerin ihtiyaçlarına planlı ve organize şekilde cevap verebilecek mal ve hizmetleri sunan birimdir. Tüm işletmelerde olduğu gibi organizasyonun sağlıklı bir şekilde işlemesi için tesis yöneticisi önemlidir. Tesis yöneticisi, tesisi hedeflerine götürmek için elindeki imkanları faydalı şekilde kullanma yetkinliğinde olmalıdır (Katırcı, 2012).

Spor tesisleri müşteri merkezli olup müşterilere sundukları hizmetin kaliteli ve ihtiyaçlarına karşılık verecek stratejiler geliştirmelidir. Sağlığın öneminin anlaşılması ve rekreasyon etkinliklerine duyulan ilginin artması spora dolayısıyla spor tesislerine olan ilgiyi ve katılımı arttırmıştır. Günümüzde bireylerin artan yüksek hizmet beklentisi memnuniyeti organizasyon ve planlamayı daha önemli hale getirmiştir. Tesisin eksiklikleri ve sunulan hizmetin yetersiz olması fiziksel aktivitelere katılımın düşmesine sebep olacaktır (Girginer ve Şahin, 2007).

Spor işletmeleri maddi anlamda kazanç elde etmelerine rağmen aslında fiziksel aktiviteye katılacak bireylerin sportif beklentilerini karşılamak amacındadırlar. Çoğu ülkede devlet elinde olan spor yönetimi ve spor tesislerinin ana amacı sporun yayılması ve kamuya sosyal faydalar sağlamasıdır (Ramazanoğlu ve Öcalan, 2005).

Tesislere fiziksel aktivite yapmak amacıyla gelen bireylerin alışkanlık kazanması için tesis işletmesinin taahhüt ettiği hizmeti en iyi şekilde sunması gereklidir.

1.3 Halı Saha Futbolu ve Sakatlanma

1.3.1 Halı Saha ve Futbol

Futbol, spor branşı ve rekreasyon aktivitesi olarak en ilgi duyulan ve en popüler aktivite konumundadır (Şentürk, 2007).

Sportif aktivite olarak yoğun ilgi gösterilen futbol, doğal çimlere olan talebi arttırmıştır. Ancak doğal çimin bakımının zorluğu nedeniyle ve çevresel etkenlerden çok kolay etkilenmesi sonucu, daha dayanıklı ve bakımı kolay olan suni çim, doğal çime alternatif olmuştur. Hammaddesi petrol olan suni çim teknik olarak açıklayacak olursak; kauçuk granül dolgulu malzeme ile oluşan ipliklerin dokunması sonucu elde edilmektedir (Işık, 2017).

Suni zeminler, dayanıklılığı ve çok yönlülüğünün yanında bakımı kolay bir iç mekân yüzeyine ihtiyaç olması sebebiyle oluşturuldu. Sahaların aydınlatılması ile suni zeminlerle donatılmış spor tesislerinde oyun saatleri ve üretilen gelir önemli ölçüde arttı. Doğal çimlere göre, mevsimsel hava koşulları daha dayanıklı olması sebebiyle sürekli kullanıma imkân sağlar (Drakos vd., 2013).

Günümüzde futbol milyonlarca lisanlı sporcusu olan, lisanslı sporcu sayısından çok daha fazla izleyicisi olan ve serbest zaman aktivitesi olarak insanların katılım gösterdiği spor dalı, fiziksel aktivite etkinliğidir. Oyun olarak kabul edilen futbol, bireylerin özellikle gençlerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına olumlu yönde katkı sağladığı kabul edilmektedir (Öcalan, 2005).

Bireylerin işte geçirdikleri stresli, yoğun saatlere ek olarak kentleşmenin arttığı şehirlerin sayesinde sosyal hayattan uzak kalan insanlar için fiziksel aktivite yapacak alanlar azalmıştır. Serbest zamanlarında daha güvenli, sağlıklı ve organize bir deneyim yaşamak isteyen insanlar için halı sahalar kurulmaya başlamıştır. Halı sahalar gösterilen ilgi, sayılarının hızla artmasını sağlamıştır. Maddi getirisi iyi olan halı saha tesisleri, halı saha işletmeciliğini de beraberinde getirmiştir. Halı sahalar iş sonrası, genellikle akşam saatlerinde serbest zamanlarını halı sahada futbol oynayarak geçirmek isteyen insanların uğrak yeri olmuştur. Günümüzde halı sahaların bireyler için sunduğu imkanların gelişmesi, futbol oynamak için vazgeçilmez alanlar haline getirmiştir (Aydinoğlu, 2007).

Halı sahaların bu kadar ilgi görmesinin sebepleri olarak şunları sıralayabiliriz;

- İnsanların iş yaşamlarındaki yoğunluk,
- Artan şehirleşme sonucu fiziksel aktivite ve spor alanlarının azalması,
- Teknoloji kullanımının artması ile insanların sosyalleşmemesi,

- Bilinçlenen toplumun güvenli ve konforlu tesis arayışı (Aydınöglu, 2007).

Serbest zamanlarında futbol oynayan bireylerin kullandıkları suni çim futbol sahalarına tüm futbol seviyelerin de artan ilgi vardır. Bu ilginin sebepleri olarak suni çimlerin, Uluslararası Futbol Federasyonu (FIFA) tarafından tüm maçlarda kullanımının onaylanması ve suni çim yüzeylerin, kaliteli çim sahalarının kurulumunun ve bakımının uygun olmadığı yer ve iklimler ile karşılaştırıldığında suni çim yüzeyler iklim koşullarından bağımsız olarak yıl boyunca iyi zemin sağlama avantajına sahip olmasıdır (Fuller vd., 2007; Ekstrand vd., 2010).

Futbol sakatlık konu olduğunda, yüksek riskli spor branşları arasında gösterilmektedir. Futboldaki yaralanma sıklığı ve yaralanma şekli farklı yüzeylerde oynayan oyuncular arasında değişebilir. Yüzeylerdeki değişikliklerin performansı ve yaralanma şeklini etkileyebileceği öne sürülmüştür. Yüzeye bağlı futbol yaralanmalarını etkileyebilecek iki ana faktör, bir yüzeyin sertliği ve yüzey ile ayakkabı arasındaki sürtünmedir (Kordi vd., 2011).

Türkiye’de Halı Saha

Ülkemizde, söz konusu spor olduğunda akla gelen branş futboldur. Hem lisanslı sporcu sayısı bakımından hem de serbest zaman etkinliği olarak futbolun geniş yaş gruplarına hitap etmesi ve ulaşılabilirliği sayesinde futbola katılım gün geçtikçe artmaktadır (Tarkan, 2000).

Türkiye’de 1988 senesinde faaliyete geçen halı sahalar, 1992 senesinden sonra hızla artmaya başlamıştır. Artan halı sahalar sayesinde birçok insan serbest zamanlarını halı sahalarda futbol oynayarak geçirmektedir. Ülkemizdeki futbol tutkusu sonucu, 2 bini İstanbul’da olan halı sahaların ülke genelinde toplam sayısı yaklaşık 12 bine ulaştığı düşünülmektedir. İnsanlarımız iş sonrası serbest zamanları fiziksel aktivite ile değerlendirmek için halı sahaları yoğun olarak kullanmaya başlamıştır. Halı sahaları genellikle akşam saatlerinde futbol oynamak için kullanan bireyler, tesislerde soyunma odaları, duş ve kafeterya hizmetleri sayesinde; fiziksel aktivite sonrası arkadaşlarıyla sohbet edip sosyalleşmelerine katkı sağlayan halı sahada futbol amaçlı toplanılan zaman dilimleri, bireyler için daha da keyifli hale gelmektedir. Bu sebepler halı sahalara olan ilginin giderek artmasına paralel olarak halı sahaları ülkemizde önemli bir serbest zaman aktivite alanı yapmaktadır (Aydınöglu, 2007).

Halı Saha Açma Şartları ve Denetimi

“15.10.1999 tarihli, 23847 sayılı resmî gazetede yayınlanarak yürürlüğe giren Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesisleri Yönetmeliği’nin Geçici 5. maddesine ve Türkiye Futbol Federasyonu ile Gençlik ve

Spor Genel Müdürlüğü arasında 23.04.2009 tarihli “İşbirliği Protokolü”nün 3. ve 5. maddelerine dayanılarak “Halı Sahaların Denetimi ve Sınıflandırılması Hakkında Genelge” hazırlanmıştır.” (tff.org).

Açılması planlanan halı sahaların “açılma izni” ve “yeterlilik belgesi” için TFF Bölge Müdürlükleri’ne başvurarak Türkiye Futbol Federasyonu, Halı Saha Sicili’ne kayıt şartı konulmuştur (tff.org).

Denetim ve Sınıflandırma

TFF Halı Saha Sicilin’ de kaydı olan tüm halı sahaları, bağlı oldukları ilin Bölge Müdürlüklerinin görev verdiği denetçiler ile sportif yeterlilik kriterleri uyarınca denetlemeleri düzenli bir şekilde yapılmaktadır (tff.org).

Denetçiler, denetledikleri halı sahaların raporlarını ve aldıkları puanları bağlı olduğu Bölge Müdürlüğü’ne yazılı ile bildirmektedir. Raporlara istinaden;

- 100 üzerinden 20 ve altında puan alan halı saha tesis işletmecilerine TFF yazılı olarak uyarıda bulunur ve denetimden gelen rapor dahilinde belirlenen noksanlıkların tamamlanması için tesis sahiplerine belirli zaman tanınır. Verilen süre zarfında eksikliklerin giderilmemesi sonucu, halı sahaya yeterlilik belgesi verilmez ve bu konuda ivedi bir şekilde ilgili Belediye ya da İl Özel İdaresi’ne yazılı olarak bildirilir.

- 17 puanı zorunlu kriterlerden olmak üzere, 3 puanı da ek kriterlerden alarak 20 ile 44 arasında puan toplayan halı sahalar “1 Yıldızlı Yeterlilik Belgesi” almaya hak kazanır.

- 39 puanı zorunlu kriterlerden olmak üzere, 6 puanı da ek kriterlerden alarak 45-66 arasında puan toplayan halı sahalar “2 Yıldızlı Yeterlilik Belgesi” almaya hak kazanır.

- 58 puanı zorunlu kriterlerden olmak üzere, 9 puanı da ek kriterlerden alarak 67-85 arasında puan toplayan halı sahalar “3 Yıldızlı Yeterlilik Belgesi” almaya hak kazanır.

- 74 puanı zorunlu kriterlerden olmak üzere, 12 puanı da ek kriterlerden alarak 86-100 arasında puan toplayan halı sahalar “3 Yıldızlı Yeterlilik Belgesi” almaya hak kazanır (tff.org).

Yeterlilik belgelerinin süresi 3 senedir. 3 sene tamamlanmadan önceki son 2 ay içerisinde tekrar belge için denetleme yapılabilir (tff.org).

Bir halı saha hakkında şikâyet formu alınması halinde, bağlı olduğu ilin TFF Bölge Müdürlüğü’ne iletilmesi ile ihtiyaç duyulursa şikâyet üzerine halı sahada olağanüstü denetim yapılabilir (tff.org).

Ayrıca, denetim raporu ile yeterlilik belgesi alan halı saha tesis sahipleri, TFF tarafından verilen belgenin “futbol oynamaya elverişlilik” açısından geçerli olduğunu;

- Bu sebeple sahada meydana gelebilecek herhangi bir olumsuzlukta TFF'nin kesinlikle sorumlu olmayacağına,
- Halı saha ve etrafında bulunan tesis soyunma odası gibi yerlerde sağlık, temizlik, güvenlik ve bulunduğu çevreye saygılı olma konusundaki tedbirleri almakla mükellef olduklarını,
- 3 yıl boyunca geçerli olan Yeterlilik Belgesi alınırken bulunan koşulların sürekli korunacağına ve aksi takdirde belgenin geri alınacağını,
- Yeterlilik belgesi alan halı sahaların, Millî Eğitim Bakanlığı' nın belirlediği eğitim dönemleri süresince, hafta içi ve gündüz olmak üzere çevredeki okullara ücretsiz tahsis edileceğini, kabul ettiklerini beyan eden taahhütname imzalamaktadırlar (tff.org).

1.3.2 Spor Sakatlanmaları/Yaralanmaları

Fiziksel aktivite zinde bir yaşam için vazgeçilmezdir. Ancak aktiviteyi bilinçli bir şekilde yapmakta önemli bir unsurdur. Bilinçsiz yapılan spor aktiviteleri sonucu sakatlık kaçınılmazdır. Aynı zamanda sakatlık sonrası yapılacak ve uygulanacak doğru prosedür sayesinde iyileşme ve aktiviteye dönüş daha erken olabilir (Yücel vd., 2013).

Sakatlık, aktivite yapan bireyin geçici bir süre ya da kalıcı olarak fiziksel kısıtlanması ile ortaya çıkan travma anlamına gelir (Mağaracı, 2017).

Vücut dokularında içten ya da dıştan fiziksel etkiler nedeniyle meydana gelen bozulmalara genellikle travma denmektedir. Travmanın spor yaralanması olması için spor sırasında gerçekleşmiş olması gerekmektedir (Ergen, 2004).

Fiziksel aktivite ve spora katılımın artması dolayısıyla spora ile ilgili yaralanmalarda artış olmaktadır. Yapılacak olan fiziksel aktivite ve branşa uygun malzeme-kıyafet seçimi oldukça önemlidir. Aktivite öncesi ve sonrasında yapılacak esneme, germe, soğuma hareketleri sakatlığın ve yorgunluğu azaltmayı sağlamaktadır. Ancak yapılacak olan hareketler hakkındaki doğru bilginin yetkin biri tarafından verilmesi ve uygulatılması önemlidir (Salcı vd., 2007).

Bir sporcunun, bir sakatlıktan sonra mümkün olan en kısa sürede spora tekrar dönmesi önemlidir. Spor ve egzersiz, insanların boş zamanlarında önemli bir rol oynar ve böylece zihinsel refahlarını etkiler. Sportif zaman kaybı önemli bir psikolojik faktördür. Kaybedilen spor süresinin uzunluğu, bir bireye zarar vermenin sonuçlarının en kesin göstergesidir (Mechelen vd., 1992).

Spor yaralanmalarının ne derece ciddi olduğunu gösteren süreler aşağıdaki gibidir (Mechelen vd., 1992).

1. derece: 1-7 gün arası aktiviteye katılmaya engel teşkil eden sakatlıklar **HAFİF**,

2. derece: 7-21 gün arasında aktiviteye katılmaya engel sakatlıklar **ORTA**,

3. derece: 21 gün ve fazlası gün ya da sürekli sakatlanma durumları da **CİDDİ** derecede sakatlığı göstermektedir.

Aşırı yüklenme ve hareket yönünün sürekli değişmesi ile yüksek yoğunluklu bir spor olan futbol, hız ve güç gerektirir. Oyuncu özellikleri yani içsel faktörler, oyunun özellikleri, zeminde kullanılan malzeme ve oyun alanı gibi dışsal faktörler nedeniyle, futbolun diğer sporlardan daha fazla yaralanma oranına sahip olduğu rapor edilmiştir (Akkaya vd., 2011).

Spor yaralanmalarında rol oynayabilecek, iç (kişisel) ve dış (çevresel) risk faktörleri aşağıdaki gibidir (Mechelen vd., 1992).

İç (Kişisel) Etkenler

Fiziksel kusur

Fiziksel uygunluk

Dayanıklılık

Kuvvet

Hız

Spor becerisi

Koordinasyon

Kasların esnekliği

Önceki yaralanma

Psikolojik faktörler

Kişilik, motivasyon

Stresle yüzleşme, başa çıkma

Fiziksel yapı

Yükseklik

Ağırlık

Vücut özellikleri

Yaş

Cinsiyet

Dış (Çevresel) Etkenler

Sporla ilgili faktörler

Spor dalı ve türü (savunma, bireysel vb.)

Takım arkadaşı ve rakibinin yeri

Müdahaleye maruz kalma

Saha ve Zemin

Aydınlatma

Zemin kalitesi

Saha ve çevresinin güvenliği

Ekipman

Branşa özgü araç gereç (raket, top vb.)

Koruyucu ekipman (tekmelik, dizlik vb.)

Diğer ekipmanlar (ayakkabı, bileklik vb.)

Hava koşulları

Sıcaklık, Rüzgâr, Yağış, Nem

Antrenör-Eğitimci

Antrenman hataları

Davranış

Branş kurallarına uymama

Spor Sakatlıklarından Korunma

Meydana gelebilecek spor yaralanmalarından korunmak için uygulanması gereken önlemler şu şekildedir (Ergen, 2004).

Sağlık kontrolleri: Spor katılım öncesi ve her yıl düzenli şekilde bireyin kontrolleri yapılmalıdır. Sağlık kontrolleri hangi dönemde yapılacağı planlanmalı ve spora özgü olmalıdır. Kişisel sağlık risklerinin önüne geçerek güç dengesizlikleri ve kas zayıflığı vb. zamanında saptanmalıdır (Ergen, 2004).

Isınma ve soğuma: Spor veya fiziksel aktivitelerde performansı ortaya çıkarmak için yapılan ısınma hareketleri kas, bağ gibi doku sakatlıklardan sporcuyla korumaya yardımcı olmaktadır. Aktivite sonunda yapılan soğuma egzersizleri sayesinde ise bireyin toparlanması daha kısa sürmektedir (Ergen, 2004).

Esneklik egzersizleri: Kas ve tendon gibi dokuları korumada önemli olan bu egzersizler, bireyin spor esnasında zor pozisyon ve durumlardan sorunsuz bir şekilde çıkmasını sağlamaktadır. Yaralanma sonrası rehabilitasyon süresinde yapılacak olan esneklik sayesinde sakatlık dönüşü meydana gelecek olan sakatlıkların önüne geçilebilir (Ergen, 2004).

Rehabilitasyon süreci: Rehabilitasyon sürecinin doğru geçirildikten sonra sporcunun istenilen seviyeye gelmeden spora başlaması sakatlanmanın tekrarlanmasına yol açabilir. Sakatlanan bireyin sadece sakatlık yaşadığı bölge değil diğer kas gruplarının da geliştirilmesi gerekmektedir. Birey rehabilitasyon sonrası destek olmadan spor yapabilir şekilde olmalıdır (Ergen, 2004).

Spor saha ve tesisleri: Aktivitenin yapıldığı saha ve tesislerin sağlığı koruyucu önlemler almış olması ve sakatlık durumunda en doğru müdahale için uygun bir planlama yapmış olması gerekmektedir. Spor branşının yapıldığı sahaların ışıklılandırılmalarının yeterli olması, zeminde engebe, çukur ve çıkıntılar kesinlikle olmamalıdır (Ergen, 2004).

Oyun kuralları: Branşa özgü olan kurallara bireylerin uyması beklenmektedir. Kurallara uyulmadığında ya da hakemin kuralları uygulayamadığı zamanlarda rakibin korumasız müdahaleleri sakatlıklar meydana getirebilmektedir. Fiziksel aktivite ve spora katılan bireylerin katıldıkları aktivitelerin kurallarına uymayı ve koruyucu malzemeleri kullanmaya dikkat etmesi gerekmektedir (Ergen, 2004).

Spor ekipmanları: Spor gereçleri olan raket, yay, paraşüt gibi malzemelerin doğru kullanımı sakatlığı önlemede önemlidir. Branşa özgü giyilen koruyucu malzemelerin mutlaka kullanılması gerekmektedir. Koruyucu malzeme ve araç-gereçlerin kaliteli malzemedен olması ve performansı etkilememesi gerekmektedir (Ergen, 2004).

Sağlık bilgi ve eğitimi: Sakatlıkların önüne geçmek için yapılması gerekenlerin tüm spor ile uğraşanların bilmesi gerekmektedir. Küçük yaşta daha antrenörüyle buluşmamış olan çocuklarımızın sağlık eğitimleri öğretmenlerden ve hatta aileden başlamalıdır. Spor yapan bireylerimiz yada yapacak olan küçük yaştaki bireylerimize spor kültürünü, sağlıklı beslenme, kurallara uymayı öğretmek sakatlanmalara yol açabilecek engelleri ortadan kaldırmak gerekmektedir. Yetersiz beslenme sonucu olarak, erken yorulma ortaya çıkar ve bunun sonucu verilen hatalı kararda sakatlanmaya yol açmaktadır (Ergen, 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL ve METOT

2.1 Araştırmanın Modeli

Betimsel yöntem araştırmalarda, belirli bir durumu araştırmak, yorumlamak ve detaylı bir şekilde incelemek için kullanılır. Bunun yanı sıra belirli ölçütler ışığında incelenen durum ya da olay ile değişkenler arasında nasıl bir ilişki olduğu ve bu ilişkinin ne derece olduğu sorgulanır (Aydoğdu vd., 2017).

Nicel araştırma türünde, ‘sayısal’ veriler temel alınır. Verileri toplamada araç olarak anketler, soru kağıtları, ölçme araçlarından yararlanılmaktadır (Akarsu ve Akarsu, 2019).

Bu araştırmada niceliksel araştırma türündedir. Betimsel tarama yönteminden yararlanarak, serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan erkek bireylerin sakatlanma durumları ile serbest zaman doyumlarının belirlenerek karşılaştırılması sonucu bireylerin serbest zamanlarını halı sahada futbol oynayarak geçirmeleri ile sakatlanma durumu, ısınma süreleri, sakatlanma bölgeleri gibi bazı parametreleri karşılaştırmak amaçlanmıştır.

2.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Antalya ilinde bulunan halı sahalarda serbest zamanlarını futbol oynayarak geçiren 18 yaş ve üzeri erkek bireyler oluşturmaktadır. Bu seçimin nedeni, 18 yaş ve üzeri halı sahada futbol oynayarak serbest zaman aktivitesinde bulunan erkek bireylerin aktivite sırasında sakatlanma ve serbest zaman doyumlarını saptamaktır. Araştırmanın örneklemini ise; Antalya’daki bazı halı sahalara serbest zamanlarında futbol oynamak için gelen 300 erkek bireyden oluşmuştur.

2.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan halı sahada futbol oynayan bireylere 1 adet anket formu uygulanmıştır. Anket formu yanı sıra, halı sahada futbol oynayan bireylere ‘‘Serbest Zaman Doyum Ölçeği’’ uygulanmıştır.

2.3.1 Anket formu

Araştırmada sporculara uygulanan anket formu, 18 sorudan oluşmaktadır. Bu anket formu, katılımcıların demografik özellikleri, halı sahada futbol oynama süreleri, sakatlanma

sebepleri ve sakatlanma sonrası tekrar halı sahaya dönme süresi gibi sorulardan oluşmaktadır.

2.3.2 Serbest Zaman Doyum Ölçeği

Serbest Zaman Doyum Ölçeği, Beard ve Ragheb (1980) tarafından, bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları aktiviteden duydukları tatminini ölçmek için geliştirmiştir. Serbest Zaman Doyum Ölçeği, bireylerin boş zaman aktiviteleri yoluyla belirli kişisel ihtiyaçların karşılanıp karşılanmadığını ve ne ölçüde memnun olduklarının belirlenmesini sağlamak için tasarlanmıştır (Beard ve Ragheb, 1980).

Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe uyarlaması yapılmıştır (Gökçe ve Orhan, 2011). Ölçek içi karşılaştırmada Alpha değeri 0.76-0.80 olduğu bulunmuş, ölçek genel toplamında ise Cronbach Alpha değerinin 0.90 olduğu tespit edilmiştir (Gökçe ve Orhan, 2011).

SZDÖ altı alt bileşenden oluşmaktadır: psikoloji, eğitimsel, sosyal, rahatlama, fizyolojik ve estetik. SZDÖ 5’li likert ölçek tasarımıdır. Katılımcılar; “Neredeyse hiç doğru değil” ile “neredeyse her zaman doğru” arasında değişen beş puandan birisini kullanmıştır. Ölçek, genel olarak serbest zaman deneyimleri ve durumlarından ne ölçüde memnun olduğunun derecesini yansıtır. Kısa form 24 soru, altı bileşen ve her bileşeni temsil eden dört madde halinde sorular kullanılmıştır (Beard ve Ragheb, 1980).

1. Psikolojik boyut: Serbest zaman memnuniyetinin psikolojik faydalarını oluşturan boyuttur. Bireylere seçme özgürlüğü sunan bu faaliyetlere katılımları ve kendilerini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılamak için içsel olarak motive edilirler. Bireyler yeteneklerini kullanmalarına sağlayan ve onları zorlayan etkinliklere katılırlar. Bunun sonucu, birey gelişimine katkıda bulunarak başarı hissi elde edebilir, kişiliğini ifade edebilecek ortam bulur ve bunlara ek olarak; zevk alma, mutluluk, neşe gibi duyguları keşfedebilmektedirler (Beard ve Ragheb, 1980).

2. Eğitimsel Boyut: Bireyler boş zamanlarında entelektüel dürtüleri sayesinde kendileri ve çevreleri hakkında bilgi edinmek isterler. Böylelikle yeni deneyimlere açık olan insanlar, meraklarını gidermeye ve yeni şeyler denemeye fırsat bulurlar. Bunun sonucunda, bireyler yeni bilgiler edinip daha farklı deneyimlerde bulunma fırsatı yakalamaktadırlar (Beard ve Ragheb, 1980).

3. Sosyal boyut: Bireyler, sosyal ilişkilerin sürmesi ve sürdürülmesi için sosyal hayata katkıda bulunan gönüllü olarak serbestçe seçilmiş gruplara katılırlar. Sosyal ortamlar bireylerin, sosyal etkileşime geçmesine, yeni kişilerle tanışma fırsatı ve iyi arkadaşlıklar

kurmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, birçok kişi başkalarının yararına ve başkalarına hizmet vermek adına faaliyetlerde bulunur. Bu faaliyetler sonucunda; birey gruba karşı aidiyet hissederek, grupla özdeşleşme sağlar ve başkalarının saygınlığını kazanmasına yol açılmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980).

4. Rahatlama boyutu: Bireyin katılmış olduğu aktivite sonucu iş ortamından ve stresten uzaklaştığı görülmüştür. Bireyin katıldığı aktiviteden aldığı doyum, bireyi günlük yaşam ve iş stresinden uzaklaştırarak bireye rahatlama sağladığı düşünülmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

5. Fizyolojik boyut: Bireyler, kendilerini fiziksel olarak zorlayan ve enerjilerini harcamalarını sağlayan, fiziksel uygunluklarını geliştiren, kas ve kalp gücünü artıran ve sağlığı geliştiren etkinliklere katılırlar. Fiziksel aktiviteler sonucu birey vücut performansını koruyarak fiziksel sağlığını geliştirmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

6. Estetik boyut: Bireyin serbest zamanlarını geçirdiği fiziksel ortamların (spor salonu, halı saha, tenis kortu) güzel, hoş, isteklerini karşılıyor olması deneyimleri daha ilgi çekici ve güzel hale getirmektedir (Beard ve Ragheb, 1980).

Serbest Zaman Doyum Ölçeği' nde bulunana alt boyut ve bunlara karşılık gelen sorular numaraları aşağıdaki şekildedir:

- 1.2.3.4. sorular; psikolojik boyutu,
- 5.6.7.8. sorular; eğitimsel boyutu,
- 9.10.11.12. sorular; sosyal boyutu,
- 13.14.15.16. sorular; rahatlama boyutu,
- 17.18.19.20. sorular; fizyolojik boyutu,
- 21.22.23.24. sorular; estetik boyutu oluşturmaktadır.

2.4 Verilerin Analizi

Araştırma örnekleme; Antalya'da bulunan halı sahalarda, serbest zamanlarında halı sahalarda futbol oynayan 18 yaş üstü 300 erkek bireyden oluşturmaktadır. Araştırmada; halı sahada futbol oynayıp çalışmamıza gönüllü olarak katılım gösteren 300 erkek bireye Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) ve anket formu uygulanmıştır. Anket formları ve SZDÖ aracılığıyla elde edilen veriler sayesinde sayısal değerlere ulaşılmıştır.

Elde edilen veriler frekans dağılımı, aritmetik ortalama ve standart sapma istatistik yöntemleri kullanılarak tanımlanmıştır. Veri karşılaştırmalarında ise; kategorik verilerin karşılaştırılmasında χ^2 testi kullanılarak, parametreler arasındaki bağ ya da farklar incelenmiştir. Elde edilen sayısal verilerin karşılaştırılmasında ise normal dağılım

ölçütlerine uygun olan değişkenlerde parametrik, normal dağılım ölçütlerine uygun olamayan değişkenlerde ise non-parametrik istatistik yöntemleri kullanılmıştır (Alpar, 2006).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde demografik özellikler, anket sonuçları ve SZDÖ'den elde edilen sonuçlar ile katılımcıların anketteki sakatlanma verilerine göre karşılaştırmalar, tanımlayıcı istatistik ve parametreler arasındaki karşılaştırmalar ve ilişkiler belirtilmiştir.

Aşağıdaki bölümde; yer alan başlıklar şöyledir:

- Katılımcıların Demografik Özellikleri
- Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Bulguları
- Katılımcıların Halı Sahada Karşılaştıkları Sakatlanma Bulguları.

3.1 Demografik Özellikler

Katılımcıların bazı demografik bilgileri aşağıdaki tablolarda gösterilmiştir.

Tablo 3.1 Katılımcıların Yaş, Boy, Ağırlık ve BKİ Değerleri.

	N	Ortalama	Standart Sapma
Yaş (Yıl)	300	29.72	8.91
Boy (cm)	300	177.33	6.98
Ağırlık (Kg)	298	78.1	10.60
BKİ	298	24.80	2.92

Katılımcıların BKİ dağılımı incelendiğinde, “Düşük” ve “Kabul Edilebilir” derecede olanlar 21 birey (%7), “Normal” derecede olanlar 140 birey (%46,7), “Hafif Şişman” derecede 124 birey (%41,3), “1.Derece Obez” olan 13 birey (%4,3) olduğu saptanmıştır. Katılımcıların BKİ ortalamalarının 24.80 olması BKİ derecelendirmelerinin “Normal” olduğunu göstermektedir (WHO).

Tablo 3.2 Katılımcıların Eğitim Düzeyi Frekans Dağılımı.

Eğitim Düzeyi	n	%
Lisans	135	45.0
Lise	116	38.7
İlköğretim ve altı	40	13.3
Lisansüstü	9	3.0
Toplam	300	100

Tablo incelendiğinde, 300 katılımcıdan 40'ının (%13.3) ilköğretim mezunu ya da tahsili olmadığı, 251'inin lise ve lisans mezunu olduğu (%83.7), 9'unun Lisansüstü öğrencisi ya da mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 3.3 Medeni Durum Frekans Dağılımı.

Medeni Durum	n	%
Bekar	193	64.3
Evli	107	35.7
Toplam	300	100

Tablo incelendiğinde, medeni durumu bekar olan katılımcıların oranı evli olan katılımcılara göre yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.4 Aylık Gelir Frekans Dağılımı.

Aylık Gelir	n	%
0-3000 TL	143	48.0
3001-7000 TL	142	46.6
7001 ve üzeri	13	4.4
Toplam	298	100

Tablo incelendiğinde, katılımcıların aylık gelir düzeyinin çoğunlukla 3001-7000 TL arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 3.5 Algılanan Gelir Düzeyi.

Algılanan Gelir Düzeyi	n	%
Orta	155	51.7
Düşük	125	41.7
Yüksek	20	6.7
Toplam	300	100

Tablo 3.5. incelendiğinde, 300 katılımcıdan 125'i algılanan gelir düzeyinin düşük olduğunu (%41.7), 155'i orta düzey (%51.7), 20 katılımcı ise yüksek (%6.7) olduğunu belirtmişlerdir.

3.2 Halı Sahada Futbol Oynayanların Bulguları

Bu bölümde araştırmaya katılan bireylerin serbest zamanlarında futbol oynamak için gittikleri halı sahalarda, sakatlanma durumlarıyla ilgili elde edilen bulgular aşağıda tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 3.6 Katılımcıların Halı Sahada Futbol Oynama Yılları.

	Ortalama	Standart Sapma
Halı Sahada Kaç Yıldır Futbol Oynuyorsunuz?	9.44	6.55

Tablo incelendiğinde, katılımcıların 9.44 ± 6.55 yıldır halı sahada futbol oynadıkları görülmektedir.

Tablo 3.7 Halı sahada Haftalık Futbol Oynama Gün Sayısı.

n=298	Ortalama	Standart Sapma
Haftada Kaç Gün Futbol Oynuyorsunuz?	1.99	1.14

Tabloya bakıldığında 298 katılımcının haftada ortalama 1.99 gün halı sahada futbol oynadıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 3.8 Maçtan Önce Isınma Hareketleri Yapma Durumu.

		n	%
Isınma Hareketi Yapıyor Musunuz?	Evet	256	85.9
	Hayır	42	14.1
	Toplam	298	100

Tablo incelendiğinde, katılımcıların çoğunlukla maç öncesi ısınma hareketleri yaptığı görülmektedir.

Tablo 3.9 Maçtan Önce Kaç Dakika Isınma Hareketi Yapıyorsunuz?

n=256	Ortalama	Standart Sapma
Kaç Dakika Isınıyorsunuz?	8.64	4.89

Tablo incelendiğinde, 256 katılımcının 1 dk. ile 30 dk. arasında ısınma yaptığı ve ortalama ısınma süresi 8.64 dakikadır.

Tablo 3.10 Halı Sahada Maç Sırasında Sakatlık Yaşayanların Frekans Dağılımı.

	n	%
Evet	200	66.9
Hayır	100	33.1
Toplam	300	100

Tablo incelendiğinde, soruyu cevaplayan 300 katılımcı içinden sakatlananların sakatlanmayanlara oranı %33,8 fazladır.

3.3 Halı Sahada Sakatlananların Bulguları

Halı sahada sakatlandığını ifade eden bireylerin sakatlanma bulguları ile ilgili sonuçlar aşağıdaki bölümde belirtilmiştir.

Tablo 3.11 Sakatlık Sonrası İlk Müdahale Nasıl Yapıldı?

Tedavi	n	%
Soğuk Tedavi	140	70.4
Tedavi yok	47	23.6
Sıcak Tedavi	12	6.0
Toplam	199	100

Tablo incelendiğinde, sakatlık sonrası ilk müdahalenin nasıl yapıldığı sorusuna katılımcılar; en çok soğuk tedavi (%70.4), en az ise sıcak tedavi (%6.0) seçeneklerini işaretlemiştir.

Tablo 3.12 Hangi Bölgeniz Sakatlığa Maruz Kaldı?

	Frekans (%)		Toplam
	Hayır	Evet	
Ayak-Ayak Bileği Bölgesi	106 (%52.2)	97 (%47.8)	%100
Diz Bölgesi	145 (%71.4)	58 (%28.6)	
Kasık Yaralanmaları	162 (%79.8)	41 (%20.2)	
El-El Bileği Bölgesi	181 (%89.2)	22 (%10.8)	
Baş ve Yüz Bölgesi	187 (%92.1)	16 (%7.9)	
Dirsek-Kol Bölgesi	191 (%94.1)	12 (%5.9)	
Kalça ve Karın Bölgesi	195 (%96.1)	8 (%3.9)	
Diğer	195 (%96.1)	8 (%3.9)	
Omuz Bölgesi	197 (%97.5)	5 (%2.5)	

Tablo incelendiğinde, katılımcıların halı sahada en çok ayak-ayak bileği (%47.8), diz bölgesi (%28.6) ve kasık (%20.2) yaralanmaları yaşadıkları görülmektedir.

Tablo 3.13 Genellikle Sakatlanma Sebebiniz Sizce Neydi?

	Frekans (%)		Toplam
	Hayır	Evet	
Rakip Müdahalesi	103 (%50.7)	100 (%49.3)	100
Yeterli Isınmama	136 (%67.0)	67 (%33.0)	
Zemin-Saha	156 (%76.8)	47 (%23.2)	
Antrenmansızlık	168 (%83.2)	34 (%16.8)	
Ayakkabı-Malzeme	196 (%96.6)	7 (%3.4)	
Uykusuzluk	197 (%97.0)	6 (%3.0)	
Işıklıdırma Yetersizliği	200 (%98.5)	3 (%1.5)	
Diğer	198 (%98.5)	3 (%1.5)	
Yetersiz Beslenme	201 (%99.0)	2 (%1.0)	

Tablo incelendiğinde, katılımcıların çoktan seçmeli yaptığı işaretleme sonucu sakatlanma sebeplerinin genellikle rakip müdahalesi (%49.3), yeterli ısınmama (%33.0), zemin-sahadan (%23.2) kaynaklandığını düşünmektedirler.

Tablo 3.14 Sakatlık Sonrası Ne Kadar Futboldan Uzak Kaldınız?

Hafta	n	%
2-3 Hafta	70	36.1
3 ve üzeri Hafta	68	35.1
1 Hafta	56	28.9
Toplam	194	100

Tablo incelendiğinde, katılımcıların 56'sı 1 hafta (%28.9), 70'i 2-3 hafta arası (%36.1), 68'inin ise 3 ve üzeri hafta sahalardan uzak kaldığı görülmektedir.

Tablo 3.15 Aynı Sakatlığı Tekrar Yaşadınız mı?

Tekrar Yaşadınız Mı?	n	%
Hayır	107	53.5
Evet	93	46.5
Toplam	200	100

Tablo incelendiğinde, sakatlandığı tespit edilen katılımcıların 93'ü (%46.5) aynı sakatlığı tekrar yaşadığını, 107'sinin (53.5) ise aynı sakatlığı tekrar yaşamadığı belirtmişlerdir.

3.4 Halı Sahada Sakatlık Yaşayanların Karşılaştırmalı Bulgular

Bu bölümde elde edilen veriler arasında karşılaştırmalar yapılmış ve tablolar halinde gösterilmiştir.

Tablo 3.16 Yaş ile Sakatlanma Durumları.

Yaş		n	Ortalama	Standart Sapma
Sakatlanma Durumları	Sakatlanmadım	99	30.30	9.87
	Sakatlandım	200	29.42	8.43

Katılımcıların yaşı ile sakatlanma durumları parametreleri arasında fark yoktur ($z=0.40$, $p=0.69$).

Isınma hareketleri yapma durumu ile sakatlığa maruz kalınan bölge arasındaki bağı gösteren tablolar düzenlenirken, en çok sakatlığa maruz kalan 3 bölge (Ayak bileği, diz ve kasık) dikkate alınmıştır (Tablo 3.12).

Tablo 3.17 Isınma Durumları ile Ayak Bileği Sakatlanma Durumları.

		Isınma Yapıyor musunuz?	
		Hayır	Evet
Ayak/Ayak Bileği	Sakatlanmadı	14 (%13,3)	91 (%86,7)
	Sakatlandı	12 (%12,5)	84 (%87,5)

Isınma durumu ile ayak bileğinden sakatlanma arasında anlamlı bir bağ olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 3.18 Isınma Durumları ile Diz Bölgesi Sakatlanma Durumları.

		Isınma Yapıyor Musunuz?	
		Hayır	Evet
Diz Bölgesi	Sakatlanmadım	19 (%13,2)	125 (%86,8)
	Sakatlandım	7 (%12,3)	50 (%87,7)

Isınma durumu ile diz bölgesinden sakatlanma arasında anlamlı bir bağ olmadığı görülmektedir ($p>0.05$)

Tablo 3.19 Isınma Durumları ile Kasık Bölgesi Sakatlanma Durumları.

		Isınma Yapıyor Musunuz?	
		Hayır	Evet
Kasık Bölgesi	Sakatlanmadı	21 (%13,1)	5 (%12,2)
	Sakatlandı	139 (%86,9)	36 (%87,8)

Isınma durumu ile kasık bölgesinden sakatlanma arasında anlamlı bir bağ olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 3.20 Isınma Durumları ile Futboldan Uzak Kalma Süresi.

		Isınma Yapıyor musunuz?	
		Hayır	Evet
Futboldan Uzak Kalma Süresi	1 Hafta	7 (%12,5)	49 (%87,5)
	2-3 Hafta	5 (%7,1)	65 (%92,9)
	3> hafta	10 (%14,9)	57 (%85,1)

Isınma durumu ile futboldan uzak kalma süresi parametreleri arasında anlamlı bir bağ olmadığı görülmektedir ($p>0.05$).

Tablo 3.21 Sakatlanma Durumları ile Isınma Süreleri.

	Sakatlık Yaşadınız mı?	Ortalama (dk.)	Standart Sapma
Isınma Süresi	Sakatlanmadı (n=83)	9.12	4.45
	Sakatlandı (n=163)	8.39	5.09

Tablo incelendiğinde, sakatlanmadım diyenlerin ısınma sürelerinin sakatlandım cevabını verenlerin ısınma sürelerinden anlamlı derecede daha fazla olduğu belirlenmiştir ($z=-1.99$, $p=0.047$).

Tablo 3.22 Rakip Müdahalesi sonucu Sakatlanma Durumları ile Isınma Süreleri.

	Rakip müdahalesi	Ortalama (dk.)	Standart Sapma
Isınma Süresi	Sakatlanmadı (n=79)	7.99	3.86
	Sakatlandı (n=86)	8.74	5.96

Rakip müdahalesi sonucu sakatlananlar ile ısınma süreleri parametresinde anlamlı fark yoktur ($z=-0.04$, $p=0.97$).

Tablo 3.23 Halı Sahada Futbol Oynama Yılı ile Rakip Müdahalesi sonucu Sakatlanma Durumları.

	Rakip müdahalesi	Ortalama (Yıl)	Standart Sapma
Kaç Yıldır Oynuyorsunuz?	Sakatlanmadı (n=92)	10.57	7.32
	Sakatlandı (n=81)	8.25	5.62

Halı sahada futbol oynama yılı ile rakip müdahalesi sonucu sakatlanma durumu parametreleri arasında fark yoktur ($z=-1.91$, $p=0.057$). Ancak sakatlanmayan katılımcıların ortalama halı sahada oynama yıllarının sakatlandığını bildiren katılımcılardan %12.38 yıl daha fazla olduğu görülmektedir. Sakatlanmayanlar (%56.16), sakatlananlar (%43.84).

Tablo 3.24 İlk Müdahale Yapılış Şekli ile Futboldan Uzak Kalma Süresi.

		Futboldan Uzak Kalma Süresi		
		1 Hafta	2-3 Hafta	3+ Hafta
İlk Müdahale Şekli	Soğuk Tedavi	31	55	51
	Tedavi yok	21	10	13
	Sıcak Tedavi	3	5	4

Tablo incelendiğinde, İlk müdahalenin yapılış şekli ile futboldan uzak kalma süresi parametreleri arasında anlamlı bir bağ olduğu görülmektedir ($\chi^2=10.877$, $p=0.028$).

Tablo 3.25 Futboldan Uzak Kalma Süresi ile Aynı Sakatlık Tekrarlandı mı?

		Aynı Sakatlık Tekrarladı mı?	
		Evet	Hayır
Futboldan Uzak Kalma Süresi	1 Hafta	24	32
	2-3 Hafta	34	36
	3> Hafta	34	34

Futboldan uzak kalma süresi ile aynı sakatlığın tekrarlanması parametreleri arasında anlamlı ilişki yoktur ($\chi^2=0.69$, $p=0.71$).

3.5 Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) Bulguları ve Karşılaştırması

Bu bölümde, serbest zamanlarını halı sahalarda futbol oynayarak geçiren bireylerin aktiviteden aldıkları doyum SZDÖ aracılığıyla saptanmaya çalışılmıştır.

Tablo 3.26 SZDÖ Alt Boyut ve Toplam Puanları.

Alt Boyut	Ortalama Puan (1-5)	Standart Sapma
Psikolojik	3.64	0.83
Eğitimsel	3.80	0.84
Sosyal	3.80	0.76
Rahatlama	3.99	0.83
Fizyolojik	3.63	0.83
Estetik	3.57	0.92
Toplam	3.74	0.67

Tablo incelendiğinde, katılımcıların en çok puanı sırasıyla; rahatlama, sosyal, eğitimsel alt boyutlarında verdikleri görülmektedir.

Tablo 3.27 Eğitim Düzeyi ile SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Fark.

	Lisansüstü (n=9)	Lisans (n=135)	Lise (n=116)	İlköğretim ve altı (n=40)
Psikolojik	4.06±0.69	3.67±0.85	3.60±0.81	3.52±0.82
Eğitimsel ^{a,b}	3.94±0.85	3.98±0.78	3.62±0.87	3.68±0.83
Sosyal ^{a,b}	3.89±0.67	3.95±0.68	3.65±0.79	3.73±0.87
Rahatlama ^{a,b}	4.08±1.02	4.15±0.75	3.87±0.87	3.78±0.83
Fizyolojik	3.92±0.94	3.63±0.83	3.61±0.85	3.66±0.78
Estetik	3.42±0.94	3.59±0.89	3.52±0.95	3.66±0.98
Toplam ^b	3.74±0.67	3.83±0.63	3.65±0.69	3.67±0.69

a= İlköğretim ve Lisans arasındaki fark, b= Lise ve Lisans arasındaki fark.

Tablo incelendiğinde, Eğitim düzeyi ile SZDÖ alt boyutlarından; eğitimsel ($x^2=10.40$, $p=0.02$), sosyal ($x^2=8.72$, $p=0.03$), rahatlama ($x^2=10.15$, $p=0.02$) anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bu alt boyutlarda eğitim seviyesi yükseldikçe serbest zaman doyumunun da arttığı sonucu çıkarılabilir.

Tablo 3.28 BKİ ile SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Korelasyonun İncelenmesi.

SZDÖ Alt Boyutları	BKİ	
	r=	p=
Psikolojik	0.08	0.17
Eğitimsel	0.05	0.33
Sosyal	0.01	0.83
Rahatlama	0.05	0.42
Fizyolojik	0.006	0.92
Estetik	-0.08	0.15
Toplam	0.02	0.69

SZDÖ toplam ve alt boyut puanları ile BKİ değerlerine göre anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 3.29 Gelir Düzeyi ile SZDÖ Alt Boyutları Arasındaki Fark.

SZDÖ Alt Boyutları	Gelir Düzeyleri		
	Düşük	Orta	Yüksek
Psikolojik	3.63±0.80	3.64±0.84	3.64±0.93
Eğitimsel	3.86±0.83	3.77±0.85	3.70±0.87
Sosyal	3.81±0.69	3.84±0.76	3.49±1.09
Rahatlama	3.99±0.76	4.04±0.84	3.61±1.11
Fizyolojik	3.66±0.78	3.62±0.86	3.50±0.98
Estetik	3.58±0.94	3.54±0.90	3.66±1.03
Toplam	3.76±0.59	3.74±0.69	3.60±0.90

Gelir Düzeyine göre SZDÖ tüm alt boyutları ve ortalama toplam boyut arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

Tablo 3.30 Medeni Durum ile SZDÖ Puanlaması Arasındaki Fark.

SZDÖ Alt Boyutları	Medeni Durum	
	Evli (n=107)	Bekar (n=193)
Psikolojik	3.74±0.85	3.58±0.81
Eğitimsel	3.87±0.79	3.76±0.87
Sosyal	3.91±0.69	3.74±0.79
Rahatlama	4.08±0.80	3.94±0.84
Fizyolojik	3.73±0.72	3.58±0.88
Estetik	3.58±0.85	3.55±0.96
Toplam	3.82±0.62	3.69±0.69

Medeni Durum ile SZDÖ tüm alt boyutları ve ortalama toplam boyut puanları arasında anlamlı fark yoktur ($p>0.05$).

Tablo 3.31 Yaş ile SZDÖ Alt Boyutları Karşılaştırması.

SZDÖ Alt Boyutları	Yaş	
	r=	p=
Psikolojik *	0.16	0.01
Eğitimsel **	0.21	0.00
Sosyal **	0.17	0.003
Rahatlama **	0.18	0.002
Fizyolojik	0.10	0.07
Estetik	0.03	0.62
Toplam **	0.18	0.002

* $p<0.05$, ** $p<0.01$.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşları ile SZDÖ' nün; psikolojik, sel, sosyal, rahatlama ve ortalama toplam puanları arasında anlamlı ilişkiler vardır ($p<0.05$), ancak bu ilişkiler düşük ilişki düzeyindedir (Alpar, 2010). Yaş arttıkça SZDÖ'nün psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama alt boyutlarında alınan doyumun yükseldiği görülmüştür.

Tablo 3.32 Halı Sahada Futbol Oynama Yılı ile SZDÖ Puanlaması Arasındaki İlişki.

SZDÖ Alt Boyutları	Halı Saha Oynama Yılı	
	r=	p=
Psikolojik *	0.14	0.028
Eğitimsel **	0.21	0.001
Sosyal **	0.16	0.009
Rahatlama **	0.21	0.001
Fizyolojik *	0.14	0.025
Estetik	0.10	0.096
Toplam **	0.21	0.001

* $p<0.05$, ** $p<0.01$.

SZDÖ alt boyutları ve ortalama puanı ile halı sahada oynama yılı arasında anlamlı düzeyde ilişkiler vardır ($p<0.01$ ve $p<0.05$) ancak bu ilişkiler düşük ilişki düzeyindedir (Alpar, 2010).

Tablo 3.33 Isınma Hareketi Yapanlar ve Yapmayanlar ile SZDÖ Alt Boyutları Karşılaştırması.

SZDÖ Alt Boyutları	Isınma hareketleri yapıyor musunuz?	
	Evet (n=256)	Hayır (n=42)
Psikolojik	3.65±0.79	3.56±1.04
Eğitimsel *	3.84±0.83	3.54±0.88
Sosyal	3.84±0.73	3.61±0.87
Rahatlama**	4.01±0.76	3.49±1.07
Fizyolojik**	3.70±0.79	3.19±0.96
Estetik	3.60±0.91	3.34±0.98
Toplam *	3.79±0.62	3.45±0.85

*p<0.05, **p<0.01.

Eğitimsel (z=-2.13, p=0.03), rahatlama (z=-3.37, p=0.001), fizyolojik (z=-3.18, p=0.001) alt boyut puanlarında ve toplam alt boyut ortalama puanında, ısınma yapanlar lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.34 Isınma Süreleri ile SZDÖ Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.

SZDÖ Alt Boyutları	Isınma Süreleri	
	r=	p=
Psikolojik *	0.13	0.04
Eğitimsel	0.12	0.06
Sosyal *	0.14	0.02
Rahatlama	0.08	0.22
Fizyolojik	0.12	0.07
Estetik *	0.15	0.02
Toplam *	0.14	0.02

*P<0.05.

Tablo incelendiğinde, SZDÖ' nün psikolojik, sosyal, estetik alt boyutlarında ve alt boyut toplam ortalama puanında anlamlı ilişki vardır (p<0.05).

Tablo 3.35 Sakatlık Yaşama Durumu ile SZDÖ Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.

SZDÖ Alt Boyutları	Sakatlık Yaşadınız mı?	
	Evet (n=200)	Hayır (n=99)
Psikolojik	3.65±0.83	3.62±0.83
Eğitimsel	3.77±0.86	3.86±0.80
Sosyal	3.77±0.76	3.88±0.75
Rahatlama	3,97±0.86	4.01±0.76
Fizyolojik	3.66±0.84	3.58±0.82
Estetik	3.56±0.93	3.57±0.92
Toplam	3.73±0.69	3.75±0.63

Sakatlık yaşayan ve yaşamayanlar ile SZDÖ ortalama puanı ve alt boyut ortalama puanları arasında anlamlı fark yoktur ($p>0.05$).

Tablo 3.36 İlk Müdahale Uygulaması ile SZDÖ Alt boyutları Arasındaki İlişki.

SZDÖ Alt Boyutları	İlk Müdahale Nasıl Yapıldı?		
	Soğuk Tedavi	Sıcak Tedavi	Tedavi yok
Psikolojik	3.74±0.77	3.48±0.97	3.46±0.93
Eğitimsel	3.87±0.81	3.29±1.15	3.67±0.90
Sosyal *	3.88±0.69	3.29±0.99	3.64±0.84
Rahatlama	4.08±0.77	3.60±1.09	3.77±1.03
Fizyolojik	3.76±0.75	3.13±1.12	3.51±0.97
Estetik	3.64±0.62	3.60±1.17	3.31±1.01
Toplam *	3.83±0.69	3.40±0.95	3.56±0.78

* $p<0.05$.

Soğuk tedavi ile sıcak tedavi karşılaştırıldığında sosyal ($z=-2.25$, $p=0.024$) alt boyutta anlamlı fark vardır. Soğuk tedavi ile tedavi yok arasında ise toplam ortalama alt boyutta ($z=2.29$, $p=0.022$) fark bulunmuştur.

Tablo 3.37 Aynı Sakatlığı Tekrar Yaşama durumu ile SZDÖ Alt Boyutlar Arasındaki İlişki.

SZDÖ Alt Boyutları	Aynı Sakatlığı Tekrar Yaşadınız mı?	
	Evet (n=93)	Hayır (n=107)
Psikolojik	3.61±0.88	3.69±0.79
Eğitimsel	3.70±0.91	3.85±0.82
Sosyal	3.76±0.82	3.81±0.70
Rahatlama	3.97±0.96	3.98±0.78
Fizyolojik	3.63±0.92	3.68±0.78
Estetik *	3.44±0.94	3.68±0.90
Toplam	3.69±0.74	3.78±0.64

* $p \leq 0.05$.

Aynı sakatlığı tekrar yaşama durumu ile SZDÖ' nün; estetik alt boyutu ($z=1.98$, $p=0.048$) arasında anlamlı fark vardır. Aynı sakatlığı tekrar yaşamayan bireylere katıldıkları aktivite ortamı estetik açıdan daha iyi gelmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmanın amacı; serbest zamanlarını halı sahalarda futbol oynayarak geçiren ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylerin serbest zaman doyumlarını ölçmek ve halı sahada futbol oynarken yaşadıkları sakatlıkların nedenini, türünü, süresini tespit etmektir.

Halı sahada maç sırasında meydana gelen sakatlanmaların oranına ve sakatlık yaşadıkları bölgelere bakıldığında;

Araştırmamıza katılan 300 katılımcıdan 200' ünün (%66.6) halı sahada futbol oynarken sakatlık yaşadığı tespit edilmiştir (Tablo 3.10). Sakatlık geçiren 200 katılımcının en çok sakatlık yaşadığı bölgeler sırasıyla; ayak-ayak bileği (%47.8), diz bölgesi (%28.6), kasık bölgesi (%20.2) olarak tespit edilmiştir (Tablo 3.12). Sousa ve arkadaşlarının (2013:148-149) suni çimde futbol oynayan amatör futbolcuların yaralanma durumlarını inceledikleri çalışmada, katılan 18-38 yaş aralığında bulunan 230 sporcunun %57'si sakatlık yaşadığı bildirilmiştir. En sık sakatlık yaşanan bölgeler sırasıyla; uyluk (%22.1), diz (%20.2) ve ayak bileği (%19.2) ve bunlara bağlı zaman kaybı da ortalama 20.3 gün olarak saptanmıştır. Sezon boyu meydana gelen tüm sakatlıkları içerisinde aynı sakatlıkların %10'u tekrar etmiştir. Tel (2011)'in araştırmasına katılan (n=130) bireyler arasından bir veya daha fazla sakatlık yaşayanlar 95 (%72.1) katılımcı olarak saptanmıştır. Katılımcıların sakatlık bölgeleri sırasıyla; ayak-ayak bileği, bacak ve diz bölgeleri olarak saptanmıştır. Malkoç vd. (2016)'nın 2011 ve 2014 yılları arasında, suni çim yüzeye sahip sahalarda meydana gelen diz ve ayak bileği yaralanması sonucu kliniğe başvuran 24 hasta üzerinde yaptığı çalışmada; diz bölgesinde bulunan ön çapraz bağ sakatlığı yaşayan hastaların tümünde ayak bileği yaralanmasının yaşandığı saptanmıştır. Denizci (2019) en çok yaralanmanın gerçekleştiği spor tesisi olarak 976 birey ile halı saha olduğu tespit edilmiştir. En çok yaşanan sakatlık tipleri ise sırasıyla; ACL rüptürü (%24,9), ayak bileği burkulması (%21,8) ve menisküs yırtığı (%20,1) olduğu saptanmıştır. Araştırmamız ile literatür karşılaştırıldığında sakatlık yaşama oranları ve sakatlık bölgelerin benzerlik gösterdiği görülmektedir. Halı sahalarda meydana gelen sakatlanmalar futbolun doğası gereği yapılan ani dönüş, durma, yön değiştirme ve bunlara benzer ani reaksiyonlar sırasında yaşanmakta olduğu düşünülmektedir. Bu aksiyonlar sonucu sakatlığa sebep olarak; yanlış ayakkabı seçimi, zemin, ışıklandırma yetersizliği gibi bir çok konu sayılabilir.

Katılımcılara (n=200) sakatlanma sebeplerinin genellikle ne olduğunu sorduğumuz çoktan seçmeli soru sonucu elde ettiğimiz bulgular sırasıyla; rakip müdahalesi ile sakatlık yaşadığını belirtenlerin sayısı 100 (%49,3), yeterli ısınmama sonucu sakatlık yaşadığını düşünenlerin 67 (%33.0), zemin-saha kaynaklı sakatlık yaşadığını düşünenler ise 47 (%23.2) katılımcı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3.13). Mears vd. (2018) dünya çapında 1129 futbol oyuncusundan topladığı nicel veriler sonucunda, 650 oyuncunun oyun yüzeyinin türü veya durumuna bağlı bir yaralanmaya maruz kaldığını saptamıştır. Sousa vd. (2013) araştırmalarında meydana gelen sakatlıkların en çok başka bir oyuncuyla temastan kaynaklandığı bildirmiştir. Tel (2011) araştırmasında katılımcıların sakatlanma sebeplerinin (%40.2) rakip müdahalesi, (%20.7) ısınmanın yetersizliği ve yapılmaması, %19.6 saha-zemin kaynaklı sakatlanmalar olduğu görülmüştür. Denizci (2019)'nin araştırmasında halı sahalarda meydana gelen 976 sakatlığın %34,12'si zemin-saha kaynaklı olduğu, %46,5'i düşme ile meydana geldiği, %21,3'ünün ise kayma neticesinde meydana geldiği saptanmıştır. Birinci ve ikinci nesil suni çim yüzeyler, daha yüksek yaralanma riski ve değişen yaralanma şekli ile ilişkilendirilmiştir. Üçüncü nesil suni çimde yaralanma riski daha düşük olduğu kabul edilmektedir (Ekstrand vd., 2006). Kullanılan zeminin suni çim oluşu sebebiyle Amerikan futbolu ile futbol sakatlıklarının karşılaştırıldığı araştırmada; Amerikan futbolunda kullanılan ayakkabıların düşük sürtünme özelliklerine sahip olması, diz ve ayak bileği yaralanmalarının şiddeti ve sıklığını önemli ölçüde düşürdüğü bildirilmiştir. Futbolda, top sürme ve kesme sırasında birçok yaralanma meydana gelir. Bu futbola özgü hareketlerde, ayakkabı ile yüzey arasındaki yüksek sürtünme kuvvetleri, oyuncu üzerinde aşırı kuvvet oluşturabileceği ve bu nedenle, ayakkabı-yüzey ilişkisi futbolda Amerikan futbolundan göre daha kritik olacağı düşünülmektedir. Ayakkabı yüzey arasındaki ilişki çok hassas olduğu için futboldaki az sürtünme kayma dolayısıyla da sakatlanmaya sebep olacağı bildirilmiştir (Ekstrand ve Nigg, 1989). Araştırmamız suni çimde yaşanan sakatlıkların en fazla; rakip müdahalesi, yeterli ısınmama, zemin-saha kaynaklı olduğu ve bunun literatürdeki araştırmalar ile örtüştüğü görülmektedir. Denizci'nin araştırmasında söz edilen kayma ve düşme kaynaklı sakatlanmalarda zemin etkisi ile olabilmektedir. Rakip müdahalesi kaynaklı sakatlıklar ise genellikle bireylerin yeterli fiziksel kapasitelerinin olmayışı sonucu hamle zamanlamasını yapamaması sebebiyle olabilir. Bunun önüne geçmek için bireylerin daha dikkatli olmalarını birbirlerini sakatlayıcı hareketlerden uzak durmalarını sağlayıcı fair-play ruhunun öne çıktığı tabelalar da fayda sağlayabilir. Yetersiz ısınma kaynaklı sakatlıklar genelde bireylerin ısınmayı önemsememesi sonucu meydana geldiğini düşünerek, bireylerin

görebileceği yerlere bilgilendirici tabelalar ile dikkatlerini çekerek ısınma hareketlerinin yapılması sağlanabilir. Zemin-saha kaynaklı sakatlıklar ise halı saha zeminin bakımının yapılmaması, özelliğini yitirmesi gibi nedenleri gösterebiliriz. Bunların yanında halı saha zeminlerine uygun ayakkabı ve malzeme seçiminin olduğu düşünülmektedir. Saha giriş çıkışında uygun olmayan ayakkabı kullanımının önüne geçilmelidir. Çim saha futbol kramponları sakatlığa ve zeminin daha çabuk özelliğini yitirmesine neden olabilir.

Sakatlık sonrası ilk müdahale yapılış şekli ile futboldan uzak kalma süresi parametreleri arasında anlamlı bir bağ olduğu görülmüştür (Tablo 3.24) ($p < 0.05$). Küçük travmalarda acil bakımın olmaması bireyin eklemlerinde olumsuz sonuçlara yol açabilir. Ancak ilk yardım bilgisi olan bir personel için müdahale yapılması kolaydır. Yaşanan sakatlıklarda dinlenme ve yaralanan bölgenin mümkünse yüksekte tutulması da ezik, çürük veya burkulma gibi daha az ciddi yaralanmalarda doku hasarını sınırlamak için önemlidir. Kırıklar, yırtıklar, eklem çıkıkları veya diş yaralanmaları gibi nadir ancak daha ciddi yaralanma türleri sahada daha spesifik, acil ilk yardım yönetimine ihtiyaç duymaktadır (Krutsch vd., 2014). Finch ve Cassell (2006)'in spor ve aktif rekreasyon sırasında yaralanmanın halk sağlığı üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmalarında; Katılımcıların %36.4'ünün performansları/katılımları etkilenmiş ve katılımcılar arasından %34.4' ünün yaralanmaların bir sonucu olarak günlük yaşamlarında sıkıntı yaşadığını saptamıştır. Çalışmada bildirilen yaralanma vakalarının dörtte birinden biraz fazlası (%26,5) bir çeşit tedavi gördü, ancak çok azı bir doktor tarafından tedavi edildiği tespit edilmiştir. Thorsson vd. (1997)'nin araştırmasında kas yaralanmasının meydana gelmesinden sonraki 5 dakika içinde maksimum kompresyon bandajı ile müdahalenin, kanamanın oluşumunu azaltmadığı ve sakatlanan oyuncuların iyileşme süresini kısaltmadığı sonucuna varılmıştır. Literatürde ilk müdahale yapılış şekli ile futboldan uzak kalma parametreleri arasında benzer çalışmalara rastlanmaz iken; spor sakatlıklarında yapılan ilk müdahalelerin önemini belirtmek amacıyla spor aktivitelerinde bulunan bireyler göz önünde bulundurulmuştur. İlk müdahale yapılış şekli ve uzak kalma arasında anlamlı bir bağ bulunmuştur. Thorsson vd. (1997)'nin yaptığı araştırmada ise ilk müdahalenin iyileşme sürecini değiştirmediği belirtilmiştir. Ancak bu sonuç sadece kas sakatlıklarını konu almıştır. Krutsch vd., (2014)'nin çalışmasında kırıklar, yırtıklar, eklem çıkıkları veya diş yaralanmaları gibi nadir ancak daha ciddi yaralanma türleri sahada daha spesifik, acil ilk yardım yönetimine ihtiyaç duyulduğu bildirilmiştir. Sakatlık sonrası ilk müdahalenin yetkin biri tarafından yapılması aynı zamanda bireyin aktiviteye devam edip etmemesi hakkında da yardımcı olmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.

Sakatlık sonrası doğru ilk müdahale ve doğru yönlendirme yapılması bireyin etkisi daha da büyük olacak bir sakatlık yaşamasının önüne geçebileceği düşünülmektedir.

Serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayarak geçiren bireylerin ısınma durumları ve süreleri ele alındığında;

Çalışmamıza katılanlardan ısınma yaptığını belirten 256 katılımcının 1 dk. ile 30 dk. arasında ısınma hareketleri yaptığı ve ortalama ısınma süresinin ise 8.64 dakika olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızda yeterli ısınmama sonucu sakatlık yaşadığını düşünenlerin sayısı 67 (%33.0)'dir. Bu sürenin yetersiz olabileceği düşünülmektedir (Tablo 3.9). Denizci (2019)'nin spor yaralanmalarında spor tesislerinin risk oluşturan kaynak, olay ve etki ilişkisini incelediği çalışmasında, spor tesislerinde spor yapan bireylerin %50'sinin 5 dakikadan daha az bir süre ısınma hareketi yaptıkları ve bu bireylerin büyük çoğunluğu 520 (%66,4) birey ile halı sahada futbol oynayan bireylerden meydana geldiği tespit edilmiştir. Tel (2011)'in halı sahada futbol oynayan 130 birey üzerinde yapmış olduğu araştırmada aktivite öncesi yeterli süre ısınma hareketi yapan katılımcı (%13), yeterli hazırlık yapan katılımcıların dışında kalanlar ise yetersiz ya da hiç yapmayanlar olarak saptanmıştır. Kirişçi (2011)'nin dört farklı takım sporu branşında 250 sporcunun sakatlanma çeşitleri ve bunları değişkenlere göre incelediği araştırmada; %86,4 sporcunun sakatlık yaşadığı tespit edilmiştir. Sporcular tarafından sakatlıkların %27.80'inin yetersiz ısınma kaynaklı olduğu tespit edilmiştir. Isınma sürelerinin yeterli olmasına rağmen çıkan bu sonuç; ısınma hareketlerinin süresi bakımından yeterli olmasının yanında içerik bakımından da nitelikli olmasının gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Araştırmamız ve literatürdeki araştırmalar birbirini desteklemektedir. Özellikle Kirişçi (2011)'nin yaptığı çalışmada belirtilen sakatlıkların yetersiz ısınma kaynaklı olduğu sonucu (%27.80) bizim çalışmamızdaki sonucu (%33.0) destekler niteliktedir. Bulgular ışığında halı sahalarda futbol oynayan bireylerin çoğunlukla ısınma yapmadıklarını ya da yeterli ısınmadıkları belirlenmiştir.

Çalışmamızda halı sahada sakatlanmadım diyenlerin ısınma süreleri ile sakatlandım cevabını verenlerin ısınma sürelerinden anlamlı düzeyde daha fazla olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.20), ($p < 0.05$). Malkoç vd. (2016)'nin çalışmasında, ısınma hareketlerine daha az süre ayıran bireylerin ön çapraz bağ ve başka yaralanmalar geçirdiği saptanmıştır. Yetersiz ısınma hareketi yapan bireylerin temas olmadan sakatlanma ihtimallerinin de arttığı saptanmıştır. Denizci (2019)'nin araştırmasında halı sahada futbol oynayan bireylerin ısınma süreleri ve yaralanma parametreleri arasında anlamlı bir bağ bulunmuştur ($p < 0.001$).

Açık alan egzersiz parklarında spor yapan 200 birey üzerinde yapılan araştırmada, bireylerin büyük bölümünün (%81) egzersiz öncesi ısınma hareketleri yapmaması ve buna bağlı sakatlık ve zorlanma ve kas ağrısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Aktivite tamamlandıktan sonra meydana gelen sağlık sorunları ile ısınma hareketleri arasında ters orantı tespit edilmiştir. Bunun sonucu ısınma hareketleri yapılmadığı sürece egzersiz sonrası sakatlık ve sağlık sorunları yaşama oranında artış yaşanabileceği düşünülmektedir (Şimşek vd., 2011). 12 takım ve 180 oyuncunun futbol yaralanma risklerinin 1 yıl boyunca gözlemlendiği bir araştırmada, ortalama ısınma süresinin yeterli görüldüğünü ancak içeriğinin klinik açıdan ideal olmadığı gözlemlenmiştir (Ekstrand vd., 1983). Literatürde aktivite öncesi yeterli ısınma yapılması; aktivite sırasında ve sonrasında yaşanacak olan sakatlıkları önleyici olabileceği sonucu çalışmamız ile benzeşir niteliktedir (Şimşek vd., 2011; Korkmaz vd., 2018; Denizci, 2019). Ekstrand vd., (1983)'nin çalışmasında ısınma süreleri yeterli olmasına rağmen içerik olarak ideal olmayışı ilgi çekicidir. Aktivite öncesi ısınma egzersizleri ve aktivite sonrası soğuma egzersizleri ile sakatlanma olasılığının azaltılabileceği ve toparlanma sürecinin kısaltılabileceği düşünülmektedir.

Katılımcıların halı sahada ortalama futbol oynama sürelerine bakıldığında ortalama 9.44 yıl (Tablo 3.6), haftada ise ortalama 1.99 gün halı sahada futbol oynadıkları belirlenmiştir (Tablo 3.7). Rakip müdahalesi ile sakatlanmayan katılımcıların %12.38 yıl daha tecrübeli oldukları görülmektedir (Tablo 3.23). Literatürde halı sahada futbol oynama yılı ile rakip müdahalesi sonucu sakatlanma parametreleri arasında kaynak bulunamamıştır. Araştırmamıza göre rakip müdahalesi ile sakatlık yaşamayan bireylerin halı sahada oynama sürelerinin sakatlanmalara göre fazla olmasını tecrübe ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Bireyin tecrübe sahibi olması sonucu; rakibinin hareketlerini önceden tahmin etmesi ve rakibi ile ikili mücadeleye girmemesi gereken yerlerden kaçınarak sakatlanmadan veya yaralanmadan korunabileceği düşünülmektedir.

Isınma süreleri ile rakip müdahalesi sonucu sakatlanma parametreleri arasında anlamlı bir bağ olmadığı saptanmıştır (Tablo 3.22), ($p>0.05$). Bireyin ısınma süresi arttıkça rakip müdahalelerine daha hazırlıklı olup olmadığı düşünülerek yapılan karşılaştırma ile ilgili literatürde de kaynak bulunamamıştır.

Futboldan uzak kalma süresi ile aynı sakatlığın tekrarlanması parametreleri arasında anlamlı bir bağ olmadığı görülmüştür (Tablo 3.25), ($p>0.05$). Sakatlanarak futboldan uzak kalan bireylerin uzak kalma süresi azaldıkça sakatlığın tekrar yaşanabileceği düşünülerek yapılmış olan karşılaştırma sonucu herhangi bir bağ bulunamamıştır.

Isınma hareketleri yapma ile en çok sakatlığa maruz kalınan 3 bölge (Ayak-ayak bileği, diz ve kasık) arasındaki ilişkileri ayrı ayrı incelediğimizde anlamlı bir bağ görülmemiştir (Tablo 3.17, 3.18, 3.19), ($p>0.05$).

Isınma durumları ile futboldan uzak kalma süresi parametreleri karşılaştırdığında anlamlı bir bağ görülmemiştir (Tablo 3.20), ($p>0.05$). Ancak sadece sakatlanan bireylerin araştırıldığı araştırmalarda iki parametre arasındaki karşılaştırma tekrar edilebilir.

Katılımcıların yaşı ile sakatlanma durumları parametreleri arasında fark yoktur ($z=-0.40$, $p=0.69$), (Tablo 3.16). Finch ve Cassell (2006) araştırmalarında 15-39 yaş arası katılımcıların en yüksek spor ve aktif rekreasyon yaralanması oranına sahip olduğunu bildirmiştir. Finch ve Cassell'in araştırması ile çalışmamız örtüşmemektedir. Bizim çalışmamızda halı sahada futbol oynayan 18 ve üzeri yaştaki bireylere yönelik olması ve genel katılımcı yaş ortalaması 29.72 olması fark çıkmamasına sebep olabileceği düşünülmektedir.

Serbest Zaman Doyum Ölçeği (SZDÖ) bulguları ve karşılaştırmaları incelendiğinde;

Serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan bireyler SZDÖ alt boyutları arasında en çok puanı sırasıyla rahatlama (3.99), sosyal (3.80), eğitimsel (3.80) alt boyutlarında verdikleri görülmektedir. Toplam alt boyut ortalama puanları ise; 3.74' tür (Tablo 3.26). SZDÖ alt boyutları ve ortalama puanı ile halı sahada oynama yılı arasında anlamlı düzeyde ilişkiler vardır ($p<0.01$ ve $p<0.05$) ancak bu ilişkiler düşük bir ilişki düzeyindedir (Tablo 3.32), (Alpar, 2010). Gökçe (2008)'nin araştırmasında serbest zamanlarında spor yapan bireylerin alt boyut ortalamalarına bakıldığında en çok puanı rahatlama (3.95) boyutu en düşük puanı ise fizyolojik (3.04) alt boyut almıştır. Ayyıldız vd., (2016)'nin sportif faaliyetlere katılan bireylerin yaşam doyumu ve serbest zaman doyumlarını inceledikleri araştırmada SZDÖ alt boyutları içerisinde en yüksek puan eğitimsel alt boyutu, en düşük ise estetik alt boyutu olarak belirlenmiştir. Moon ve Heo (2011)'nin araştırmasında spora katılımın serbest zaman tatmini üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve spora katılım etkinliği ne kadar yüksekse serbest zaman doyumunun o kadar yüksek olduğu bulunmuştur. Doğaner (2017)'in araştırmasında, 45 katılımcının düzenli egzersiz yapmadan önce alınan ön testi ile düzenli egzersiz sonrası yapılan son test sonuçlarına bakıldığında tüm alt boyutlarda (psikolojik, eğitimsel, sosyal, fiziksel, rahatlama, estetik) anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulgular ışığında bireylerin serbest zamanlarında yaptıkları düzenli aktivitelerin serbest zaman doyumlarının artmasını sağladığı

saptanmıştır. Egzersiz sonrası en yüksek puanı fiziksel alt boyut almıştır. Mutz vd. (2020)'nin 14 yaş ve üzeri 1008 katılımcı ile bilgisayar destekli web görüşmesi kullanılarak yapılan araştırmada serbest zaman aktivite miktarının yaşam doyumu ve serbest zaman doyumu, sosyal ilişkiler, iş ve sağlık alanlarındaki memnuniyet ile ilişkili olduğunu saptanmıştır. Ayrıca açık hava sporlarının ve aktivitelerin yaşam doyumu ve serbest zaman memnuniyeti için ek faydaları olduğu belirlenmiştir. Shin ve You (2013)'nin 3449 erkek ve kız ergen katılımcı ile yaptıkları araştırmada aktif serbest zaman aktivitesine katılanların, serbest zaman doyumlarının yüksek olduğu ve psikolojik refah üzerinde olumlu etkileri ortaya çıkmıştır. Serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan bireyleri konu alan çalışmamız ile serbest zamanlarını sportif aktivite yaparak değerlendirmeyi konu alan literatür karşılaştırıldığında elde edilen sonuçlar arasında benzerlikler olduğu görülmektedir. Gökçe'nin çalışması ile araştırmamızda SZDÖ alt boyutlarında en yüksek puanı rahatlama alt boyutu almış, SZDÖ en düşük alt boyut puanı ise Ayyıldız vd.,'nin çalışması ile benzerlik gösteren estetik alt boyutu aldığı görülmektedir. SZDÖ Alt boyut puanları serbest zaman doyumunun yüksek olduğunu destekler niteliktedir. Mutz vd., (2020)'nin çalışmasında açık havada yapılan serbest zaman aktivitelerinin ek faydaları ve serbest zaman doyumunu arttırdığı belirlenmiştir. Ayrıca Çalışmamızın halı sahada oynama yılı artması ile serbest zaman doyumu arasında çok zayıf düzeyde ilişki bulunmuştur. Mutz vd.'nin çalışması ile benzeştiğini söyleyebiliriz. Çalışmamızdan ve literatürden elde edilen bulgular ışığında serbest zamanda sportif aktivitelere katılım gösteren bireylerin iş yaşamında ve stresten uzaklaşarak kendilerini restore ettiklerini söyleyebiliriz. Aynı zamanda aktivite yapılan mekanların estetik açıdan daha da düzenlenmesi gerektiği sonucuna varılabileceği düşünülmektedir.

Halı sahada futbol oynarken sakatlık yaşayan ve yaşamayanların SZDÖ ortalama puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$), (Tablo 3.35). Bireylerin halı sahalarda futbol oynayamadığı süreçte, aktiviteye seyirci olarak da katılım gösterme imkanına sahip olmaları, serbest zaman doyumlarında farklılık yaşanmamasına neden olarak gösterilebilir. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda sakatlık sonrası seyirci olarak aktiviteye katılım sağlayıp sağlamadıklarını öğrenmek daha doğru bir sonuç alınmasını sağlayabilir.

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile SZDÖ' nün 6 alt boyutu karşılaştırıldığında; eğitimsel ($x^2=10.40$, $p=0.02$), sosyal ($x^2=8.72$, $p=0.03$), rahatlama ($x^2=10.15$, $p=0.02$) anlamlı fark olduğu belirtilmiştir ($p<0.05$), (Tablo 3.27). Bu alt boyutlarda eğitim seviyesi

yükseldikçe serbest zaman doyumunun da arttığı sonucu çıkarılabilir. Ayyıldız vd., (2016) spor yapan 250 katılımcı üzerinde yaptığı araştırmasında eğitim durumu yükseldikçe, serbest zaman aktivitelerinden sağlanan doyumun yükseldiği saptanmıştır. Çalışmamızdan farklı olarak Gökçe (2008)'nin çalışmasında, eğitim düzeyi ilkokul olan bireylerin, eğitim düzeyleri lisans ve doktora olan bireylere göre serbest zaman aktivitesi yapılan mekanlara estetik açıdan daha çok önem verdiği saptanmıştır. Ayrıca araştırmada eğitim düzeyi arttıkça eğitimsel boyut puanı düşüş göstermiştir. Serbest zamanlarını halı sahada futbol oynamayı konu alan çalışmamız ile serbest zamanlarını sportif aktivite yaparak değerlendirmeyi konu alan literatür karşılaştırıldığında, eğitim düzeyi yükseldikçe serbest zaman aktivitelerinde alınan doyumunda arttığı görülmektedir. Serbest zaman doyumunun artması aynı zamanda alt boyut puanlarının da arttığı çıkarımında bulunabiliriz. Literatür ve çalışmamız birbirini destekler niteliktedir.

Çalışmamızda gelir düzeyi ile SZDÖ alt boyutları karşılaştırıldığında tüm alt boyutlarda ve ortalama toplam boyutlar arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3.29), ($p>0.05$). Ayyıldız vd., (2016) spor yapan bireylerden oluşan katılımcı grubu ile yaptığı araştırmasında SZDÖ ile gelir düzeyi parametreleri arasında fark olmadığı belirtilmiştir. Mancini (1978)'nin araştırmasında serbest zaman doyumunu ile gelir düzeyinin bağımsız bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Akgül vd., (2014)'nin spor merkezi üyesi 194 katılımcı ile yaptıkları araştırmada, çalışmamız aksine; algılanan gelir düzeyi ile serbest zaman doyumunun pozitif yönde arttığı saptanmıştır. Yine Lapa (2013)'nin rekreasyon faaliyeti olarak spor yapan 397 katılımcı ile yaptığı araştırmada; yüksek düzeyde geliri olan bireylerin serbest zaman doyum puanlarının da yüksek olduğu saptanmıştır. Ayyıldız vd. ile Mancini'nin sonuçları çalışmamız ile örtüşmektedir. Literatürde farklı sonuçlara ulaşılmasına neden olarak; aktivite çeşitliliği, aktivite yapılan mekân çeşitliliği ve farklı bölgelerde araştırma yapılması olarak söylenebilir.

Araştırmamızda katılımcıların yaşları ile SZDÖ'nün; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve ortalama toplam puanları arasında anlamlı ilişkiler vardır ($p<0.05$), ancak bu ilişkiler düşük ilişki düzeyindedir (Tablo 3.31). Yaş arttıkça SZDÖ'nün psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama alt boyutlarında alınan doyumun yükseldiği görülmüştür. Gökçe (2008) araştırmasında SZDÖ'nün; psikolojik, rahatlama, estetik, fizyolojik alt boyutları ve toplam alt boyut ortalama puanı ile yaş arasında anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Yine Ayyıldız vd., (2016)'nin çalışmasına katılan bireylerin yaşları ile SZDÖ alt boyutlarının hepsiyle anlamlı fark bulunmuştur ($p<0.05$). Literatür ile çalışmamız benzeşmektedir. Yaş

arttikça serbest zaman doyumunun alt boyutlarındaki artış ile psikolojik iyi oluş, çevre hakkında bilgi edinmeyle beraber sosyalleşmenin ve rahatlamanın arttığına söylenebileceği düşünülmektedir.

Araştırmamızda katılımcıların medeni durumu ile SZDÖ tüm alt boyutları ve ortalama toplam boyut puanları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$), (Tablo 3.30). Gökçe (2008)'nin araştırmasında SZDÖ toplam puanı ile katılımcıların medeni durumları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir ve çalışmamızı desteklemektedir. Ayyıldız vd., (2016) araştırmasında katılımcıların medeni ile SZDÖ alt boyut toplam puanlarında fark bulunmamıştır ve çalışmamızı desteklemektedir. Ancak aynı çalışmada sosyal alt boyut puanı ile katılımcıların medeni durumu arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Çalışmamızdan farklı olarak Köksal (2019)'ın 390 beden eğitimi öğretmenin serbest zaman doyumunu ölçtüğü çalışmasında, SZDÖ'nün rahatlama alt boyutunda farklılık olduğu; bekar katılımcıların evli katılımcılara göre rahatlama alt boyutu doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmamızda SZDÖ'nün; eğitimsel ($z=-2.13$, $p=0.03$), rahatlama ($z=-3.37$, $p=0.001$), fizyolojik ($z=-3.18$, $p=0.001$) alt boyut ortalama puanlarında ve toplam boyut ortalama puanında, ısınma yapanlar lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (Tablo 3.33). Literatür incelendiğinde benzer karşılaştırmaya rastlanmamıştır. Isınma yapanların serbest zaman doyumlarının yapmayanlara göre daha fazla olduğu ve ısınma yapanların serbest zamanlarındaki sportif aktiviteleri fiziksel olarak zorlayıcı, eğitici ve daha rahatlatıcı buldukları söylenebilir.

Katılımcıların ısınma süreleri ile SZDÖ'nün psikolojik, sosyal, estetik alt boyutlarında ve toplam alt boyut ortalama puanı arasında anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$), (Tablo 3.34). Çalışmamızda elde edilen ilişkinin karşılıklı olabileceği düşünülmektedir. Bulgu ışığında; ısınma süresi arttikça serbest zaman doyumunun da artacağını veya serbest zaman aktivitesinden alınan doyumun yükselmesi sonucu ısınma sürelerinin de yüksek olabileceği söylenebilir. Elde edilen bulgular ışığında; bireylerin ısınma süreleri arttikça aktiviteden aldıkları doyumun, çevresindeki bireylerle olan ilişkilerinin daha iyi olabileceğini ve aktivite mekanlarına daha da olumlu tutum geliştirebilecekleri söylenebilir.

Sakatlık sonrası ilk müdahale şekli ile SZDÖ arasındaki ilişki incelendiğinde; soğuk tedavi ile sıcak tedavi karşılaştırıldığında sosyal ($z=-2.25$, $p=0.024$) alt boyutta anlamlı fark vardır. Soğuk tedavi ile tedavi yok arasında ise toplam ortalama alt boyutta ($z=2.29$, $p=0.022$) fark bulunmuştur (Tablo 3.36). Literatür tarandığında herhangi benzer bir

çalışmaya rastlanılmamıştır. İlk müdahalenin soğuk tedavi olarak yapılanların sıcak yada tedavi olmayanlara göre daha iyi serbest zaman doyumunu kazanımı sağladığını söyleyebiliriz.

Aynı sakatlığı tekrar yaşama durumu ile SZDÖ'nün; estetik alt boyutu ($z=1.98$, $p=0.048$) arasında anlamlı fark vardır ($p\leq 0.05$), (Tablo 3.37). Aynı sakatlığı tekrar yaşamayan bireylere, katıldıkları aktivite ortamı estetik açıdan daha iyi geldiğini çıkarabiliriz. Aynı zamanda yaşanan sakatlığın nüksetmesi aktivite mekanına karşı olan tutumu değiştirdiği de söylenebilir.

SZDÖ toplam ve alt boyut puanları ve arasında, BKİ değerlerine göre anlamlı ilişki olmadığı belirlenmiştir (Tablo 3.28), ($p>0.05$). Çalışmamızda beden kitle indeksi ile serbest zaman aktivitelerinden alınan doyumunun ne ölçüde ilişkili olduğu düşünülerek yapılan istatistik sonucu parametreler arası ilişki bulunamamıştır. Çalışmamızdaki katılımcıların beden kitle indekslerinin "normal" derecede olması buna sebep olarak gösterilebilir.

Bu bölümde serbest zamanlarını halı sahalarda futbol oynayarak geçiren bireylerin sakatlanma durumları ile SZDÖ puanlarının, katılımcıların demografik özellikleri ile karşılaştırılması ve SZDÖ ile katılımcıların sakatlanma durumlarının karşılaştırılması sonucu elde edilen bulguların sonuçlarına yer verilmiştir.

Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda;

Serbest zamanlarını halı sahada futbol oynayarak geçiren bireylerin sakatlanma yüzdelerinin sakatlanmayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcılar en çok sakatlık yaşadıkları 3 bölgeyi sırasıyla; ayak-ayak bileği, diz bölgesi ve kasık bölgesi olarak bildirmiştir.

Halı sahada sakatlık yaşayan bireylerin sakatlanmalarının sırasıyla en çok; rakip müdahalesi, yetersiz ısınma ve zemin-saha kaynaklı sakatlıklar olduğu belirlenmiştir.

Çalışmamızda halı sahada "sakatlanmadım" diyenlerin ısınma süreleri ile "sakatlandım" cevabını verenlerin ısınma sürelerinden anlamlı düzeyde daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Katılımcıların yaşı ile sakatlanma durumları arasında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Sakatlık sonrası ilk müdahale yapılış şeklinin katılımcıların halı saha futboluna uzak kalma süresi ile anlamlı bağ olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Çalışmamızda halı sahada futbol oynarken "sakatlanmadım" diyen bireylerin ısınma süreleri, "sakatlanan" bireylerin ısınma sürelerinden anlamlı düzeyde daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Serbest zamanlarında halı sahada futbol oynayan bireylerin SZDÖ alt boyutları arasında en çok puanı; rahatlama (3.99 puan), sosyal (3.80 puan), eğitimsel (3.80 puan) alt boyutlarında olduğu görülmektedir.

SZDÖ alt boyutları ve toplam alt boyut ortalama puanı ile halı sahada oynama yılı arasında anlamlı düzeyde ilişkiler vardır ($p<0.05$); ancak bu ilişkiler çok zayıf ilişki düzeyindedir.

Halı sahada futbol oynarken sakatlık yaşayan ve yaşamayanların SZDÖ ortalama puanı ve alt boyut puanları arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile Serbest Zaman Doyum Ölçeği eğitimsel, sosyal, rahatlama alt boyutlarında anlamlı fark olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Araştırmamızda katılımcıların gelir ve medeni durumları ile SZDÖ tüm alt boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Katılımcıların yaşları ile Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin; psikolojik, eğitimsel, sosyal, rahatlama ve ortalama toplam puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$), ancak bu ilişkiler düşük ilişki düzeyindedir.

Çalışmamızda Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin; eğitimsel, rahatlama, fizyolojik alt boyut puanlarında ve toplam alt boyut ortalama puanında, ısınma yapanlar lehine anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$, $p<0.01$).

Katılımcıların ısınma süreleri ile SZDÖ'nün psikolojik, sosyal, estetik alt boyutlarında ve toplam alt boyut ortalama puanında anlamlı ilişki vardır ($p<0.05$).

Sakatlık sonrası ilk müdahale şekli ile SZDÖ arasındaki ilişki irdelendiğinde; soğuk tedavi ile sıcak tedavi karşılaştırıldığında sosyal alt boyutta anlamlı fark bulunmuştur. Soğuk tedavi ile tedavi yok değişkenleri arasında ise toplam ortalama alt boyutta fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Aynı sakatlığı tekrar yaşama durumu ile Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin estetik alt boyutu arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).

Halı sahalarda kullanılması gereken malzemelerin bilgilerini içeren tabelaların serbest zaman katılımcıların görebileceği yerlere asılması, bilinçlendirme için faydalı olabilir.

Halı saha zeminlerinin futbol oynamaya en uygun şekilde hazırlanması zemin kaynaklı sakatlıkların önlenmesine yardımcı olabilir.

Bireylerin serbest zamanlarını geçirdikleri halı sahaların çevresinin güvenli ve estetik görünümlü olması bireylerin kendilerini güvende hissederek yüksek doyumlu bir aktivite süreci geçirmesini sağlayabilir.

Farklı bölgelerde yapılacak araştırmalar sonucu halı sahada serbest zamanlarını geçiren bireylerin daha iyi ve sağlıklı aktivite süreci geçirmelerine fayda sağlanabilir.

Bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılıma teşvik etmenin yanında sakatlanma riskinin de varlığını göz önünde bulundurarak sakatlanmayı önleyici tedbirler unutulmamalıdır. Önleme tedbirleri alınmadığı düşünöldüğünde oluşabilecek ciddi sakatlanmalar sonucu bireyin iş ve günlük hayatının zarar görebileceği düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Adair, J. ve Adair, T. (1999). *Zaman Yönetimi*. Öteki Ajans, Ankara. 9-11.
- Agate, R. J., Zabriskie, B. R., Agate, T. S., Poff, R. (2009). "Family Leisure Satisfaction and Satisfaction with Family Life". *Journal of Leisure Research*, 41(2): 205–223.
- Ağaoğlu, Y. S. ve Boyacı, M. (2012). "Serbest Zaman Eğitimi". *Spor Yönetimi ve Bilgi Teknolojileri Dergisi*, 8(1):18-19
- Akarsu, B. ve Akarsu, B. (2019). *Bilimsel Araştırma Tasarımı: Nicel, Nitel ve Karma Araştırma Yaklaşımları*. Cinius Yayınları, İstanbul. 36.
- Akgül, B. M., Ayyıldız, T., Karaman, M. (2014). "Examination Of Leisure Satisfaction Levels Of Individuals Participating In Recreative Activities Through Sports Centers With Regard To Some Variables". *Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8(3): 278-287.
- Akkaya, S., Serinken, M., Akkaya, N., Türkçüer, İ., Uyanık, E. (2011). Football Injuries On Synthetic Turf Fields. *Eklemler Hastalıkları Cerrahisi*, 22(3): 155-159
- Alpar, R. (2006). *Spor Bilimlerinde Uygulamalı İstatistik*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Alpar, R. (2010). *Spor, Sağlık ve Eğitim Bilimlerinden Örneklerle Uygulamalı İstatistik ve Geçerlik-Güvenirlilik*. Detay Yayıncılık, Ankara. 266.
- Arslan, S. (2011). "Serbest Zaman Kullanımı: Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri ve Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri". *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2): 3
- Aydoğan, F. (2000). *Medya ve Serbest Zaman*. Om Yayınevi, İstanbul. 18-19.
- Aydoğdu, R. Ü., Karamustafaoğlu, O., Bülbül, Ş.M. (2017). "Akademik Araştırmalarda Araştırma Yöntemleri ile Örneklem İlişkisi: Doğrulayıcı Doküman Analizi Örneği". *Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30: 556-565.
- Aydinoğlu, F. (2007). *Resmi Kuruluşlarla Özel Sektöre Ait Halı Sahaların Aydınlatma Açısından Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya. 31-33.
- Ayyıldız, T., Karaman, M., Yaman, M., İlyas, O. (2016). "Examination Of Life Satisfaction And Leisure Satisfaction Levels Of Individuals Participating Sport Activities In Their Leisure Time". *The Online Journal of Recreation and Sport*, 5(4):45-60.
- Beard, G. J., Ragheb, G. B. (1980). "Measuring Leisure Satisfaction". *Journal of Leisure Research*, 12(1): 20-33

- Cordes, K. A. ve İbrahim, H. M. (2003). *Applications in Recreation & Leisure: For Today and the Future*. McGraw-Hill, Boston. 4-68.
- Çelik, E. (2018). ‘‘Modern Toplumda Serbest Zamanın İşlevi ve Planlanması’’. *Akademik Hassasiyetler*, 5(8):78-81.
- Demiral, S. (2018). *Açık Alan Rekreasyonuna Katılan Bireylerin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi: Şavşat-Karagöl Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman. 7-9.
- Denizci, T. (2019). *Spor Yaralanmalarında Spor Tesislerinin Risk Oluşturan Kaynak, Olay ve Etki İlişkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum. 47-74.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 1-2.
- Drakos, M.C., Taylor, S.A., Fabricant, P.D., & Haleem, A.M. (2013). ‘‘Synthetic Playing Surfaces and Athlete Health’’. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 21(5): 293–302.
- Ekenci, G., İmamoğlu, A.F. (2002). *Spor İşletmeciliği*. Nobel Yayınevi, Ankara. 5-6.
- Ekstrand, J., Gillquist, J., Möller, M., Öberg, B., Liljedahl, S-O. (1983). ‘‘Incidence Of Soccer Injuries And Their Relation To Training And Team Success’’. *The American Journal Of Sport Medicine*, 11(2):63-67.
- Ekstrand, J., Hagglund, F., Fuller, C.W. (2010). ‘‘Comparison Of Injuries Sustained On Artificial Turf And Grass By Male And Female Elite Football Players’’. *Scand J Med Sci Sports*, 21: 824–832
- Ekstrand, J., Timpka, T., & Hägglund, M. (2006). ‘‘Risk Of Injury İn Elite Football Played On Artificial Turf Versus Natural Grass: A Prospective Two-Cohort Study’’. *British Journal Of Sports Medicine*, 40(12), 975-980.
- Ekstrand, J., Nigg, M.B. (1989). ‘‘Surface-Related Injuries in Soccer’’. *Sports Medicine*, 8(1): 56-62.
- Erdem, R. ve Ulu, D. (2004). ‘‘Futbol Takımı Taraftarlığının Hastane Çalışanları Üzerine Etkisi’’. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 7(1): 120.
- Ergen, E. (2004). *Spor Bilimleri ve Hekimliği Yazıları*. Nobel Yayın, Ankara. 204-219.
- Finch, C. ve Cassell, E. (2006). ‘‘The Public Health İmpact Of İnjury During Sport And Active Recreation’’. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9: 490-497.

- Fuller, C.W., Dick, R.W., Corlette, J., Schmalz, R. (2007). "Comparison Of The Incidence, Nature And Cause Of Injuries Sustained On Grass And New Generation Artificial Turf By Male And Female Football Players. Part 1: Match Injuries". *Br J Sports Med*, 41(1): 20-26.
- Girginer, N. ve Şahin, B. (2007). "Spor Tesislerinde Kuyruk Problemine Yönelik Bir Benzetim Uygulaması". *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1): 13-30.
- Gökçe, H. ve Orhan, K. (2011). "Serbest Zaman Doyum Ölçeğinin Türkçe Geçerlilik Güvenirlik Çalışması". *Spor Bilimleri Dergisi*, 22 (4), 139-145.
- Gökçe, H. (2008). *Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo-Demografik Değişkenlerle İlişisinin İncelenmesi*. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Denizli. 34-55.
- Harmancı, M. (2014). *Zaman Bilinci: 25. Saat Etkinliği*. Nesil Yayınları, İstanbul. 7-8.
- Işık, Ö. B. (2017). "Hibrit Çim Yönteminin Futbol Sahalarında Uygulanırlığı". *Artium*, 5(2): 1-10.
- Juniu, S. (2000). "Downshifting: Regaining the Essence of Leisure". *Journal of Leisure Research*, 32(1), 69-73.
- Karaküçük, S. (2016). *Rekreasyon Bilimi*. Gazi Kitabevi, Ankara. 48-49.
- Karaküçük, S. (2014) *REKREASYON: Boş Zamanları Değerlendirme*. Gazi Kitabevi, Ankara. 27-410.
- Katırcı, H. (ed.). (2012). *Spor Tesisi İşletmesi ve Saha Zemin Bilgisi*. Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir. 3-18.
- Kirişçi, İ. (2011). *Takım Sporunu Yapan Bireylerde Görülen Sakatlık Türleri ve Bu Sakatlıkların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi (Bursa Örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kordi, R., Hemmati, F., Heidarian, H., Ziaee, V. (2011). "Comparison of the Incidence, Nature and Cause of Injuries Sustained on Dirt Field and Artificial Turf Field by Amateur Football Players". *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology*, 3(3): 2-6.
- Korkmaz, Ö., Malkoç, M., Gürcan, S. (2018). "Anterior Cruciate Ligament Injuries At The Office Workers Who Have Irregular Sport Activity On The Artificial Surfaced Playing Areas". *Ege Journal of Medicine*, 57(1): 26-30.

- Köksal, G. (2019). *Serbest Zaman Doyumu ve Yaşam Tatmini İlişkisi: Beden Eğitimi Öğretmenleri Örneği*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Köktaş, Ş. (2004). *Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme*. Nobel Yayın, Ankara. 16-52.
- Krutsch, W., Voss, A., Gerling, S., Grechenig, S., Nerlich, M., Angele, P. (2014). “First Aid On Field Management In Youth Football”. *Arthroscopy And Sports Medicine*, 134:1301–1309.
- Lapa, T.Y. (2013). “Life Satisfaction, Leisure Satisfaction And Perceived Freedom Of Park Recreation Participants”. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 93: 1985-1993.
- Mağaracı, İ. (2017) *Spor Sakatlığı Yaşayan ve Yaşamayan Aktif Futbolcularda Hedef Yönelimleri, Motivasyonel İklim ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin. 9.
- Malkoç, M., Korkmaz, Ö., Şeker, A., Kara, A., Sürücü, S., Bülbül, A.M. (2016). “Sentetik Zeminli Alanlarda Ön Çapraz Bağ ve Ayak Bileği Yaralanmaları”. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 17: 89-93.
- Mancini, A. J. (1978). “Leisure Satisfaction and Psychologic WellBeing in Old Age: Effects of Health and Income”. *Journal Of The American Geriatrics Society*, 25(12): 550-552.
- Mears, A.C., Osei-Owusu, P., Harland, A.R., Owen, A., Roberts, J.R. (2018). “Perceived Links Between Playing Surfaces and Injury: a Worldwide Study of Elite Association Football Players”. *Sports Medicine- Open*, 4 (40):1-11.
- Mechelen, V. W., Hlobil, H., Kemper, G. C., Han. (1992). “Incidence, Severity, Aetiology and Prevention of Sports Injuries”. *Sports Medicine*, 14 (2): 82-99.
- Moon, T.Y., Heo, C.U. (2011). “Impact of Participation in Sport for All on Leisure Satisfaction, Psychological Wellbeing and Subjective Wellbeing”. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 12(9): 3984-3993.
- Mutz, M., Reimers, A.K, Demetriou, Y. (2020). “Leisure Time Sports Activities and Life Satisfaction: Deeper Insights Based on a Representative Survey from Germany”. *Applied Research in Quality of Life*.
- Öcalan, M. (2005). “Futbolun Toplum Üzerine Etkisi”. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 172-177.

- Öztürk, H. ve Çetintaş, M. (2015). “The Determination and Investigation of Evaluation Habits of The People Playing Football in Astro Pitches on Their Leisure Time”. *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue 4: 368.
- Öztürk, Y. (2018). “Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Kavramları Arasındaki İlişkinin Karşılaştırmalı Bir Analizi”. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 1(2):31-42.
- Ragheb, M.G., Tate, L.R. (1993). “A Behavioural Model Of Leisure Participation, Based On Leisure Attitude, Motivation And Satisfaction”. *Leisure Studies*, 12:61-70.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A. (2004). “Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi”. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 3(1): 177.
- Ramazanoğlu, F. ve Öcalan, M. (2005). “Spor İşletmelerinde İşletmecilik ve Personel Yönetimi Anlayışı”. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 4(1): 36-40.
- Roberts, K. (2006). *Leisure in Contemporary Society*. CABI, Cambridge. 8.
- Rose, J. L. (2016). *Free Time*. Princeton University Press, New Jersey. 3.
- Salcı Y., Yılmaz, L., Ak, E., Korkusuz, F. (2007). *Sık Karşılaşılan Spor Yaralanmaları ve İlk Müdahale*. ODTÜ Yayıncılık, Ankara. 3-4.
- Sevil, T., Şimşek K. Y., Katırcı, H., Çelik, V. O., Çeliksoy, M. A. (2012). *Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi*. Anadolu Üniversitesi, ESKİŞEHİR. 6-17.
- Shin, K., You, S. (2013). “Leisure Type, Leisure Satisfaction And Adolescents’ Psychological Wellbeing”. *Journal Of Pacific Rim Psychology*, 7(2): 53–62.
- Stebbins, R. A. (1982). “Serious Leisure: A Conceptual Statement”. *The Pacific Sociological Review*, 25(2), 251–272.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. McGill-Queen's Press, London. 135.
- Sousa, P., Rebelo, A., Brito J. (2013). “Injuries in amateur soccer players on artificial turf: A one-season prospective study”. *Physical Therapy in Sport*, 14: (146-151).
- Şentürk, Ü. (2007). Popüler Bir Kültür Örneği Olarak Futbol, *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 31(1): 25-41
- Şimşek, D., Katırcı, H., Akyıldız, M., Sevil, G. (2011). Açık Alan Egzersiz Parkları ve Kullanıcılarına İlişkin Bir Araştırma. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX(2):41-48.
- Talimciler, A. (2008). “Futbol Değil İş: Endüstriyel Futbol”. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 26: 89-114.

- Tarkan, Ö. (2000). *Ankara İli 1. Amatör Küme Futbolcularının Sakatlanma Sıklıkları ve Oranları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2.
- Tel, M. (2011). “Halı Sahada Futbol Oynayanların Yaralanma Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 25(3): 125-131.
- Thorsson, O., Lilja, B., Nilsson, P., Westlin, N. (1997). “Immediate External Compression İn The Management Of An Acute Muscle İnjury”. *Scand J Med Sci Sports*, 7:182-190.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and Recreation Management*. Routledge, London and New York. 19-550.
- Tsitskari, E., Tsiotras, D., Tsiotras, G. (2007). “Measuring Service Quality İn Sport Services”. *Total Quality Management & Business Excellence*, 17(5): 623-631.
- Yıldır, Z. L. (2009). “Serbest zaman serbest midir?”. *Sosyoloji Dergisi*. 20-21: 66-73
- Yıldız, S. M. (2009). “Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri: Geniş Bir Sınıflama”. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 12 (22):1-10
- Yücel, A.S., Kılınç, B., Korkmaz, M., Gümüşdağ, H. (2013). “Bireylerin Spor Aktiviteleri ve Sağlık Algısının İstatistiksel Olarak Kıyaslı Ortopedik Sağlık Analizi: Uygulamalı Örneği”. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 9(3): 59-91.
- Erdoğan, G., “Akademi ve Akademisyenin Serbest Zamanı”. https://www.academia.edu/36039532/AKADEM%C4%B0_VE_AKADEM%C4%B0SYEN%C4%B0N_SERBEST_ZAMANI (erişim tarihi: 24.05.2019).
- TFF, “Halı Sahaların Denetimi ve Sınıflandırılması Hakkında Genelge”. <https://www.tff.org/Resources/TFF/Documents/TALIMATLAR/Hali-Sahalarin-Denetimi-Siniflandirilmesi-Aralik-2009.pdf> (erişim tarihi:03.10.2019).
- WHO. “BMI classification”. http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html (erişim tarihi: 27.01.2020).
- <http://sozluk.gov.tr/> (erişim tarihi: 23.06.2019).

EK-1 Anket Formundaki Sorular

Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Serbest Zaman Doyumları ve Sakatlanma Durumlarının İncelenmesi.

Lütfen aşağıdaki ifadelerden size uygun olanları doldurunuz ve işaretleyiniz.

1- Doğum Tarihi:

2- Boy :

3- Ağırlık :

EK-2 Serbest Zaman Doyum Ölçeği

	Neredeyse hiç doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğu kez doğru	Neredeyse her zaman doğru
Serbest zaman memnuniyeti ölçeğinin amacı, mevcut serbest zamandan ne kadar memnun olduđunuzu belirlemektir.					
Serbest zaman aktivitelerim bana çok ilginç gelir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim kendime güvenimi sağlar.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim bana başarı hissi verir.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerimde birçok farklı beceri ve yeteneklerimi kullanırım.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim, etrafımdakiler hakkındaki bilgimi artırır.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim, yeni şeyler deneme fırsatı sunar.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim kendimi tanımama yardımcı olur.	1	2	3	4	5
Serbest zaman aktivitelerim diğer insanlar hakkında bir şeyler öğrenmeme yardımcı olur.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve SOYADI	Erdoğan KIZIL
Doğum Yeri-Tarihi	İzmir – 13.07.1987
EĞİTİM DURUMU	
Mezun Olduğu Lise	Manisa Cumhuriyet Lisesi
Lisans Diploması	Akdeniz Üniversitesi/ Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu
Tez/Dönem Projesi Konusu	Halı Sahada Futbol Oynayan Bireylerin Serbest Zaman Doyumları ve Sakatlanma Durumlarının İncelenmesi.
Yabancı Dil / Diller	İngilizce
İŞ DENEYİMİ	
Çalıştığı Kurumlar	Antalya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
E-Posta	erdinckizil13@gmail.com