

BÖLÜM 5

ÇİM HOKEYİNDE SPORCU SAKATLIKLARI

Merve ALKAN¹
Mustafa TÜRKMEN²

ÇİM HOKEYİ NEDİR

Uluslararası arenada hokeyi olarak bilinen çim hokeyi sporu bedenlen formda olmayı psikolojik becerileri, teknik ve taktiksel bilgilerin harmanladığı bir spor dalıdır (Anders & Myers, 2008; Eskiyecek, 2019). Branş olarak çok yönlü taraflıyla yüksek tempolu bir takım sporudur (Sharma & ark., 2012; Eskiyecek, 2019).

Çim hokeyi, dünya çapında erkekler ve kadınlar tarafından amatör seviyeden profesyonel seviyeye kadar oynanan olimpik bir spor branşıdır. Beş Kıtada bulunan 129 Ulusal Federasyon, Uluslararası Hokeyi Federasyonu'nun üyesidir (IHF, 2024a).

Açık alan ve Salon Hokeyi kategorilerinde oynanan bu branşta; açık alan hokeyi, hokeyin olimpiyat oyunlarında yer alan ve 91,40 m x 55,00 m ölçülerinde sentetik saha üzerinde, 3.66 m ile 2.14 m ölçülerinde kale ile sahada 11, toplamda ise 16 kişilik takımlarla oynanan kategorisi olup; salon hokeyi kategorisi ise daha çok açık alan hokeyine hazırlık evresi olarak, sporcuları kış dönemi içerisinde antrenmanlı tutmak amaçlı olarak oynanmaya başlanan, en fazla 44,00 m x 22,00 m, en az 36,00 m x 18,00 m saha ölçülerinde ve genelde hentbol oyun sahasında, 3.00 m ile 2.00 m ölçülerinde kale ile sahada 6, toplamda ise 12 kişilik takımlarla oynanan kategorisidir. Sporcular bu branşı, 36,5–37 inç uzunluğunda, 737 gram ağırlığı geçmeyen ve genelde 91 cm uzunluğunda “stick” adı verilen sopalar ve 224–235 mm çevresi, 156–163 gram arasında ağırlığı olabilen sert bir topla oynamaktadırlar. Hokeyi, kadınlar ve erkekler kategorilerinde milli takımlar seviyesinde olimpiyatlar, Dünya şampiyonası, Dünya Hokeyi Ligi ve Avrupa şampiyonası

¹ Mardin Artuklu Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, merve_a_21@hotmail.com, ORCID iD: 0009-0005-2407-7912

² Doç. Dr., Mardin Artuklu Üniversitesi, mustafaturkmen1702@gmail.com, ORCID iD: 0000-0003-3152-9495

yüze doğrudan alınan darbeleri içerir. Yeni çalışmalar kafa/yüz ve üst ekstremitelerde yaralanma riskini daha ayrıntılı olarak tanımlamıştır. Bununla birlikte, cinsiyetler ve pozisyonlar arasındaki yaralanma oranlarındaki farklılıklar hakkında bilgi eksikliği devam etmektedir. Şu anda, çim hokeyinde yaralanmaların önlenmesine ilişkin literatür esas olarak uzman görüşlerinden oluşmaktadır. Yaygın olan tavsiye, oyun kurallarına bağlı kalınması ve uygulanması, koruyucu ekipmanla ilgili mantıklı önlemler alınması ve fiziksel hazırlığa önem verilmesi yönündedir. Bu tavsiyeler makul olmakla birlikte, yaralanma mekanizması, yaralanmaya yol açan durumlar ve koruyucu ekipmanın etkinliği konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bu bilgiler, yeni kurallar ve yeni ekipmanlar oyuna dahil edildikçe ileriye dönük olarak toplanmalıdır. Bu bilgiler, uygun önleyici stratejilerin geliştirilmesine yardımcı olacaktır yapılan araştırmalar daha fazla artmalı ve hokeyin doğası gereği oldukça agresif bir spor branşı olduğu unutulmamalı akabinde uluslararası Hokey Federasyonu ve Türkiye Hokey Federasyonunun sporcuların sakatlanma riskini en aza indireyecek önlemlerin alınması elzemdir. Ülkemizde hokey sporu 2002 yılında Türkiye Hokey Federasyonunun kurulmasıyla beraber günümüze kadar sporcu sayısındaki artışla kendini geliştirerek ilerlemiştir. Ülkemizde henüz yeni tanınan bir branş olması sebebiyle bu konu hakkında yapılan çalışmalar oldukça azdır.

KAYNAKLAR

- American Dental Association. (2004). The importance of using mouthguards: Tips for keeping your smile safe. *Journal of the American Dental Association*, 135, 1061.
- Anders, E., & Myers, S. (2008). *Field hockey: Steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Barboza, S. D., Joseph, C., Nauta, J., van Mechelen, W., & Verhagen, E. (2018). Injuries in field hockey players: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(4), 849–866.
- Bolhuis, J., & Elliott, B. C. (1984). The biomechanical analysis of field hockey skills. *Sports Medicine*, 1(1), 45–58.
- Bolhuis, J. H. A., Leurs, J. M. M., & Flögel, G. E. (1987). Dental and facial injuries in international field hockey. *British Journal of Sports Medicine*, 21, 174–177.
- Bowers, A. L., Baldwin, K. D., & Sennett, B. J. (2008). Athletic hand injuries in intercollegiate field hockey players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40, 2022–2026.
- Dick, R., Hootman, J. M., & Agel, J. (2007). Descriptive epidemiology of collegiate women's field hockey injuries: National Collegiate Athletic Association Injury Surveillance System, 1988–1989 through 2002–2003. *Journal of Athletic Training*, 42(2), 211–220.
- Elliott, A. J., & Jones, D. (1984). Major ocular trauma: A disturbing trend in field hockey injuries. *British Medical Journal*, 289, 21–22.
- Erol, B., & Karahan, M. (2006). Akut aşıl tendonu yırtıklarında Krackow yöntemiyle primer tamir ve plantaris tendonu ile güçlendirmenin uzun dönem sonuçları. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 40(3), 228–233.
- Eskiyecek, C. G. (2019). *Çim Hokeyinde Farklı Şut Tekniklerinin Mekanikliği*, Nobel Akademik Yayıncılık, 1. Basım, Mart, Ankara.
- Fenety, A., & Kumar, S. (1992). Isokinetic trunk strength and lumbosacral range of motion in elite female field hockey players reporting low back pain. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 16, 129–135.

*Sporcu Sağlığı ve Antrenman Metodolojileri:
Spor Bilimlerinde Kuramsal ve Uygulamalı Yaklaşımlar-I*

- (FIH) International Hockey Federation (16/10/2024 tarihinde <https://www.fih.hockey> adresinden ulaşılmıştır).
- Fuller, M. I. (1990). A study of injuries in women's field hockey as played on synthetic turf pitches. *Physiotherapy in Sport*, 12(5), 3–6.
- Freke, M., & Dalgleish, M. (1994). Incidence of low back dysfunction in young elite female field hockey players. *Sport Health*, 12, 32–33.
- Hendrick, K., Farrelly, P., & Jagger, R. (2008). Oro-facial injuries and mouthguard use in elite female field hockey players. *Dental Traumatology*, 24, 189–192.
- Hendrickson, C. D., Hill, K., & Carpenter, J. E. (2008). Injuries to the head and face in women's collegiate field hockey. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 18, 399–402.
- Jones, N. P. (1988). One year of severe eye injuries in sport. *Eye*, 2(5), 484–487.
- Jones, N. P. (1989). Eye injury in sport. *Sports Medicine*, 7, 163–181.
- Junge, A., Langevoort, G., Pipe, A., & et al. (2006). Injuries in team sport tournaments during the 2004 Olympic Games. *American Journal of Sports Medicine*, 34, 565–575.
- Kalyon, T. A. (2000). Spor yaralanmaları. In T. A. Kalyon (Ed.), *Spor hekimliği, sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları* (ss. 1–25). Ankara: GATA Basımevi.
- Kanbir, O. (2017). *Sporla sağlık bilinci ve ilk yardım* (3. Baskı). Bursa: Ekin Kitabevi.
- Kanık, S. (2020). *Elit düzeydeki Türk bay ve bayan hokeycilerin sakatlanma türleri ve nedenlerinin araştırılması* (Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü)
- Knapik, J. J., Marshall, S. W., Lee, R. B., & et al. (2007). Mouthguards in sport activities: History, physical properties and injury prevention effectiveness. *Sports Medicine*, 37, 117–144.
- Lindgren, S., & Twomey, L. (1988). Spinal mobility and trunk muscle strength in elite hockey players. *Australian Journal of Physiotherapy*, 34(3), 123–130.
- Lindgren, S., & Maguire, K. (1985). Survey of field hockey injuries. *Sports Science and Medicine Quarterly*, 1, 7–12.
- Medicine & Science in Sports & Exercise* 33(2):201–207, February 2001.
- Murtaugh, K. (2001). Injury patterns among female field hockey players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(2), 201–207.
- Murtaugh, K. (2009). Field hockey. In E. Caine, P. Harmer, & M. Schiff (Eds.), *Epidemiology of injury in Olympic sports: Encyclopaedia of Sports Medicine* (pp. 133–142). West Sussex, UK: Blackwell Publishing.
- Naicker, M., McLean, M., Esterhuizen, T. M., & et al. (2007). Poor peak dorsiflexor torque associated with incidence of ankle injury in elite female field hockey players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10, 363–371.
- (NCAA) National Collegiate Athletic Association. *Yaralanma gözetim sistemleri (ISS)* (18/11/2024 tarihinde <https://www.nccadvocacy.org/> adresinden ulaşılmıştır).
- Nicholl, J. P., Coleman, P., & Williams, B. T. (1995). The epidemiology of sports and exercise related injury in the United Kingdom. *British Journal of Sports Medicine*, 29(4), 232–238.
- Nissim, R. (2004). *Evolution of hockey: The fascinating facts*. Hong Kong: Impressions Design & Print Limited.
- Okumuş, Y. (2005). *Hokey 'in tarihi gelişimi ve Türkiye geneline yayılması için ideal bir model* (Lisans bitirme tezi, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü).
- Polat, O., Demirkan, A., Oğuz, B., & Başkan, S. (2010). Sporcularda göğüs ve karın yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri Journal of Orthopaedics & Traumatology – Special Topics*, 3(1), 51–57.
- Powell, J. W., & Barber-Foss, K. D. (1999). Injury patterns in selected high school sports: A review of the 1995–1997 seasons. *Journal of Athletic Training*, 34, 277–284.
- Rauh, M. J., Koepsell, T. D., Rivara, F. P., Margherita, A. J., & Rice, S. G. (2006). Epidemiology of musculoskeletal injuries among high school cross-country runners. *American Journal of Epidemiology*, 163(2), 151–159.
- Reilly, T., & Seaton, A. (1990). Physiological strain unique to field hockey. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 30, 142–146.

*Sporcu Sağlığı ve Antrenman Metodolojileri:
Spor Bilimlerinde Kuramsal ve Uygulamalı Yaklaşımlar-I*

- Reinking, M. F. (2006). Exercise-related leg pain in female collegiate athletes. *American Journal of Sports Medicine*, 34, 1500–1507.
- Rishiraj, N., Taunton, J. E., & Niven, B. (2009). Injury profile of elite under-21 age female field hockey players. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 49, 71–77.
- Sharma, A., Tripathi, V., & Koley, S. (2012). Correlations of anthropometric characteristics with physical fitness tests in Indian professional hockey players. *Journal of Human Sport & Exercise*, 7(3), 698–705.
- Sherker, S., & Cassell, E. (1998). Report No. 143: *A review of field hockey injuries and countermeasures for prevention*. Monash University Accident Research Centre, Clayton, Victoria, Australia.
- Şahin, M. (2021). *Hokey milli takımı sporcularının sakatlanma sıklıkları, türleri ve en sık sakatlanma yaşadıkları bölgelerin incelenmesi*, (Yüksek lisans tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Theilen, T., Mueller-Eising, W., Wefers Bettink, P., & et al. (2016). Injury data of major international field hockey tournaments. *British Journal of Sports Medicine*, 50, 657–660.
- (THF, 2024a) Türkiye Hokey Federasyonu, *Çim Hokeyinin Tarihçesi* (02/10/2024 tarihinde <https://www.turkhokey.gov.tr/sayfalar/2/tarihce> adresinden ulaşılmıştır).
- (THF, 2024b) Türkiye Hokey Federasyonu *Çim hokeyinde Oyun Kuralları* (02/10/2024 tarihinde <https://www.turkhokey.gov.tr/sayfalar/21/oyun-kurallari> adresinden ulaşılmıştır).
- USA Field Hockey. *About USA Field Hockey* (10/10/2024 tarihinde http://www.usfieldhockey.com/usfha/index_new.php adresinden ulaşılmıştır).
- Vergahen, E. A., van Mechelen, W., & de Vente, W. (2000). The effect of preventive measures on the incidence of ankle sprains. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 10, 291–296.
- Yard, E. E., & Comstock, R. D. (2006). Injuries sustained by pediatric ice hockey, lacrosse, and field hockey athletes presenting to United States emergency departments, 1990–2003. *Journal of Athletic Training*, 41, 441–449.