

Yaralanan Sporcunun Zihinsel Yolculuğu: Spor Psikolojisi Perspektifinden Bir Derleme¹

Dicle Ağaçhanlı²

Zülbiye Kaçay³

Özet

Bu çalışma, spor yaralanmalarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda önemli düzeyde psikolojik ve duygusal etkiler taşıdığı gerçeğinden yola çıkarak yaralanan sporcunun zihinsel sürecini ele almaktadır. Spor psikolojisi çerçevesinde yürütülen bu derleme, spor yaralanmalarının oluşumunu etkileyen içsel faktörleri (kişilik özellikleri, motivasyon düzeyi, başa çıkma becerileri gibi) ve dışsal faktörleri (antrenman yoğunluğu, antrenör tutumu, çevresel koşullar gibi) ayrıntılı şekilde incelemektedir. Sporcuların yaşadığı yaralanma süreci; şok, inkâr, kaygı, depresyon, öfke ve kimlik kaybı gibi bir dizi psikolojik tepkiyi tetikleyebilmektedir.

Yaralanma sonrası dönemde sporcular; özgüven eksikliği, yeniden sakatlanma korkusu ve takımdan ya da spordan kopma gibi sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu duygusal tepkilerle baş edilemediğinde iyileşme süreci uzayabilir ve spora dönüş olumsuz etkilenebilir. Bu nedenle psikolojik müdahaleler, fiziksel tedavi kadar kritik bir öneme sahiptir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), mental imgeleme, farkındalık temelli yaklaşımlar ve motivasyonel görüşme gibi teknikler, sporcuların rehabilitasyon sürecinde etkin rol oynamaktadır.

Literatür temelli bu çalışma, psikologlar, fizyoterapistler, antrenörler ve sağlık personelinin birlikte çalıştığı çok disiplinli yaklaşımların önemine vurgu yapmaktadır. Bulgular, spora sağlıklı dönüşü desteklemek için psikolojik destek uygulamalarının rehabilitasyon programlarına entegre edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

- 1 Bu çalışmanın önceki bir versiyonu, 28-30 Mayıs 2025 tarihlerinde Budapeşte/Macaristan'da düzenlenen International Conferences on Science and Technology (ICONST 2025) kapsamında sözlü bildiri olarak sunulmuştur.
- 2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği ABD, Çanakkale/ TÜRKİYE, ORCID: 0009-0002-1393-4163
- 3 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Çanakkale/ TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-9794-0888

Giriş

Spor yaralanmaları, bireyin sadece fiziksel bütünlüğünü değil, aynı zamanda psikolojik dengesini de etkileyen çok boyutlu bir süreçtir. Sporun birey üzerindeki psikolojik, sosyal ve bedensel katkıları sıkça vurgulanırken, bu etkinliğin yaralanma gibi olumsuz sonuçları da ciddi sonuçlara yol açabilmektedir (Weinberg & Gould, 2019; Şengül Gültekin & Kaçay, 2024). Yaralanma, sporcunun performans hedeflerine ulaşma sürecini kesintiye uğratmakta ve bu durum çeşitli psikolojik tepkilerle kendini göstermektedir.

Spor ve Yaralanma İlişkisi

Sporun çok yönlü işlevleri (Şahinler & Ersoy, 2019; Yetim, 2014), bireylerin gelişimine katkı sunarken, sportif faaliyetler sırasında oluşan hasarlar da kaçınılmazdır (Fuller ve diğerleri, 2006). Yaralanmalar; fiziksel zorlanmalar, ekipman eksiklikleri, çevresel etkenler ve bireysel faktörlerin birleşimiyle oluşur (Kanbir, 2001; Orchard, 2002). Yaralanmaların şiddeti ve etkileri sporcunun yaşı, cinsiyeti, kondisyon durumu ve psikolojik dayanıklılığına göre farklılık göstermektedir (Kılıç ve diğerleri, 2014).

Günümüzde spor, fiziksel etkinliklerin ötesinde sosyal, kültürel ve psikolojik bağlamlarda anlam kazanan çok boyutlu bir olgu haline gelmiştir (Yetim, 2014).

Spor; bireyin fiziksel kapasitesini geliştirmenin yanı sıra ruhsal dengeyi sağlamaya, sosyal etkileşimi güçlendirmeye ve toplumsal birlikteliği artırmaya katkı sunmaktadır (Şahinler & Ersoy, 2019; Kaçay & Soyer, 2020). Başlangıçta bir boş zaman etkinliği olarak şekillenen spor, günümüzde hem amatör hem de profesyonel düzeyde ekonomik ve sosyal etkileri olan kurumsal bir yapı hâline gelmiştir (Yazıcı, 2014).

Sporun birey üzerindeki etkileri yalnızca pozitif yönleriyle sınırlı değildir. Sportif aktiviteler sırasında oluşan kas-iskelet sistemi travmaları, sporcuların hem fiziksel hem de psikolojik süreçlerini doğrudan etkilemektedir (Weinberg & Gould, 2019). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2001), sporla ilişkili fonksiyon kayıplarını “bozulma” kapsamında değerlendirerek, yaralanmaları sağlık problemi olarak tanımlamaktadır.

Spor yaralanmaları; doğrudan travma, aşırı yüklenme veya uygunsuz teknik nedeniyle vücudun fizyolojik kapasitesini aşan durumlar sonucu ortaya çıkar (Ünal, 2002). Bu tür hasarlar sadece aktif sporcularda değil, sportif faaliyet göstermeyen bireylerde de görülebilmektedir (Diniz & Ketenci, 2000; Uslu, 2005). Yaralanmalar, spor branşından bağımsız olarak

hem bireysel hem de takım sporlarında çeşitli şiddet ve sıklıklarda meydana gelmektedir (Koşar ve diğlerleri, 2006).

Yaralanmanın meydana geldiğı anatomik bölge, bireyin yaşı ve cinsiyeti gibi değışkenler doğırtusunda farklılık göstermekte olup, tedavi ve rehabilitasyon planlamasında bu parametreler kritik rol oynamaktadır (Kılıç ve diğlerleri, 2014). Ayrıca, ani kas zorlanmaları, yetersiz dinlenme, aşırı antrenman yüklenmeleri ve müsabakaya hazırlıksız çıkışlar da yaralanmaların başlıca nedenleri arasındadır (Timpka ve diğlerleri, 2014; Özdemir ve diğlerleri, 2018).

Spor yaralanmalarının etiyolojisi, sporcunun geçmişte yaşadığı sakatlık öyküsünden hava koşullarına, antrenman yoğunluğundan ekipman kalitesine kadar birçok değışkenden etkilenmektedir (Kanbir, 2001; Özdemir, 2004). Dolayısıyla, bu yaralanmalar yalnızca fizyolojik bir durum olarak değıl, çok boyutlu bir sağılık ve performans sorunu olarak değıerlendirilmelidir (Fuller ve diğlerleri, 2006; Li ve diğlerleri, 2020).

Yaralanmaların ciddiyeti; hafif, orta ve ciddi düzeyde sınıflandırılmakta olup, spor yaşamının devamlılığı açısından önemli riskler taşımaktadır (Eriksen ve diğlerleri, 2021; Marusic ve diğlerleri, 2020). Özellikle üst düzey sporcularda, rekabet düzeyine bağılı stres, baskı ve performans beklentileri de yaralanma riskini artıran önemli psikolojik bileşenlerdendir (Türkeri Bozkurt, 2017; Kanbir, 2017).

Spor Yaralanmalarını Etkileyen İçsel ve Dışsal Faktörler

Sporcularda yaralanma olasılığı; hem bireysel özelliklere hem de çevresel koşullara bağılı olarak şekillenmektedir. Spor yaralanmalarını etkileyen faktörler genel olarak iki ana başlıkta incelenebilir: içsel (kişisel) ve dışsal (evresel) etmenler (Koz & Ersöz, 2010).

İçsel Faktörler, sporcunun doğrudan kontrolünde olan ya da bireyin fizyolojik, anatomik ve psikolojik özelliklerinden kaynaklanan unsurlardır. Bunlar arasında yaş, cinsiyet, kondisyon düzeyi, kas-tendon dengesizliği, teknik yetersizlik, yorgunluk, zararlı alışkanlıklar, beden kompozisyonu ve psikolojik faktörler sayılabilir. Örneğın, genç sporcuların bedensel farkındalıklarının düşük olması ve aşırı motivasyonları; kadın sporcularda ise hormonal ve yapısal farklılıklar, yaralanma riskini artırabilmektedir (Koz & Ersöz, 2010).

Ayrıca, yetersiz ısınma uygulamaları kas içi viskozitenin düşmesine ve eklem hareket genişliğinin sınırlandırılmasına yol açarak, spor sırasında kas ve bağı dokularında hasara neden olabilir (Smith ve diğlerleri, 2016).

Dışsal Faktörler ise sporcunun içinde bulunduğu çevresel ve yapısal koşullarla ilgilidir. Spor tesislerinin fiziki yapısı (zemin, ışıklandırma, iklim koşulları), kullanılan araç gereçlerin kalitesi (ayakkabı, kıyafet, koruyucu ekipman), antrenman planlaması, hakemlerin karar mekanizması ve saha güvenliği bu bağlamda değerlendirilebilir (Donaldson ve diğerleri., 2003; Orchard, 2002).

Örneğin, saha zemininin sertliği ya da yetersiz drenaj sistemine sahip olması, alt ekstremitelerde yaralanmalarında belirgin bir risk faktörü olarak gösterilmiştir. Benzer şekilde, kötü planlanmış veya sporcunun kapasitesini aşan antrenman yükleri de özellikle sezon sonlarına doğru artan yorgunlukla birleşerek sakatlık riskini yükseltmektedir (Dobbinson ve diğerleri, 2006).

Kas gücü, denge, esneklik ve propriosepsiyon gibi biyomotor özelliklerin yetersizliği de içsel ve dışsal faktörlerle etkileşim hâlinde sporcunun yaralanma riskini artırmaktadır. Yapılan araştırmalar, postüral stabilitesi zayıf olan sporcuların, sezonun ilerleyen dönemlerinde daha yüksek yaralanma riski taşıdığını ortaya koymaktadır (Smith ve diğerleri, 2016).

Sonuç olarak, spor yaralanmalarının önlenmesi için hem bireysel hem de çevresel risk faktörlerinin bütüncül olarak analiz edilmesi gerekmektedir. Bu doğrultuda, sporculara özgü bireysel antrenman programları, uygun ekipman kullanımı ve saha güvenliği kadar; sporcunun psikolojik olarak desteklenmesi de yaralanma riskini azaltıcı bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Psikolojik olarak motive ve iyi hisseden sporcular, fiziksel iyileşme süreçlerinde daha hızlı ve etkili bir toparlanma eğilimi göstermektedir (Gennarelli ve diğerleri, 2020).

Sporcu Yaralanmalarının Psikolojik Boyutu

Sporcu yaralanmaları yalnızca fiziksel bir travma olarak değil, aynı zamanda psikolojik bir kriz olarak da değerlendirilmelidir. Literatürde spor yaralanmalarının ardından sıkça gözlemlenen psikolojik sorunlar arasında stres, kaygı, motivasyon kaybı, öfke, depresyon ve özgüven eksikliği ön plana çıkmaktadır (Binnet ve Armangil, 2010). Yaralanma, sporcunun yalnızca bedeninde değil, zihinsel yapısında da ciddi etkilere yol açabilir. Özellikle yaralanma sonrası yaşanan performans kaybı, sahaya geri dönememe korkusu ve yeniden sakatlanma endişesi bu sürecin en belirgin psikolojik yansımalarıdır (Correia & Rasoda, 2019).

Yaralanmaların sınıflandırılmasında genellikle spordan uzak kalma süresi esas alınmaktadır: 1–7 gün arası hafif, 8–28 gün arası orta düzey, 28 günden fazla süren durumlar ise ciddi yaralanma olarak nitelendirilir (Petrie & Falkstein, 1998). Sporcunun yaşadığı bu süreç, bireyin daha önceki yaralanma

deneyimlerine, yaşamındaki stres kaynaklarına ve psikososyal dayanıklılığına bağlı olarak farklı etkiler göstermektedir. Özellikle yoğun stres altında olan sporcuların dikkat dağınıklığı yaşama olasılıklarının artması, yaralanma riskini de beraberinde getirmektedir (Namlı & Buzdağlı, 2020; Andersen ve diğerleri, 2004).

Kaygı düzeyinin de bu süreçte önemli bir belirleyici olduğu ifade edilmiştir. Yapılan alışmalar, yüksek kaygı düzeyine sahip sporcuların daha ciddi yaralanmalar yaşama olasılığının arttığını, ancak bu ilişki her zaman istatistiksel olarak anlamlı olmadığını ortaya koymuştur (Steffen ve diğerleri, 2009; Sibold ve diğerleri, 2011).

Bu süreçte sadece sporcunun değil, antrenör, aile bireyleri ve takım arkadaşlarının da destekleyici roller üstlenmesi büyük önem taşımaktadır (Gennarelli, Brown & Mulcahey, 2020). Sporcuya sunulan motivasyonel destek, iyileşme sürecinde kritik bir rol oynamakta ve psikososyal dayanıklılığın artırılmasına katkı sağlamaktadır (Petrie & Falkstein, 1998).

Spor Psikolojisi Tanımı ve Yaralanma Süreçlerindeki Önemi

Spor psikolojisi, spor ve egzersiz bağlamında insan davranışlarını inceleyen bilimsel bir disiplindir. Sporcunun motivasyonu, kaygı düzeyi, benlik algısı ve zihinsel dayanıklılığı gibi faktörleri ele alarak performans gelişimini desteklemeyi amaçlar (Browne & Mahoney, 1984). Bu disiplin, psikolojinin temel kuramlarını spor bağlamına uyarlayarak bireysel ve takıma yönelik gelişimsel uygulamalar sunar (Azboy ve diğerleri, 2012).

Yaralanmaların sadece fiziksel değil, psikolojik etkiler de barındırdığı düşünöldüğünde, sporcunun yaralanma öncesi ve sonrası psikolojik durumu üzerinde durulması kaçınılmazdır. Maı kaybetme korkusu, düşük özgüven, kişisel yaşam problemleri, dışsal sosyal destek eksikliği gibi psiko-sosyal faktörler hem yaralanmaya neden olabilmekte hem de iyileşme sürecini olumsuz etkileyebilmektedir (Johnson, 2006).

Profesyonel sporcular açısından değerlendirildiğinde, yaralanmalar yalnızca spordan uzak kalmayı değil, aynı zamanda kariyerin sonlanması, performansın düşmesi ve maddi kayıplar gibi ciddi tehditler içermektedir (Ergün, 2006).

Yaralanma Sürecinde Gelişen Psikolojik Tepkiler

Spor yaralanması sonrası psikolojik süreç çoğunlukla şok, inkâr ve hayal kırıklığıyla başlar. Bu evreyi çoğu zaman öfke, depresyon, izolasyon ve kimlik bunalımı gibi tepkiler izler (Appaneal ve diğerleri, 2009). Sporcu

sahaya geri dönememe korkusu yaşadığında, yalnızca fiziksel değil, zihinsel açıdan da geri dönüş sürecini erteleyebilir. Bu süreçte sporcunun destek sistemi (aile, antrenör, arkadaş) hayati bir rol üstlenir.

Araştırmalar, sporcuların en büyük kaygı kaynağının yeniden yaralanma korkusu olduğunu ortaya koymuştur. Bu korku, sporcunun rehabilitasyon sürecini tamamlamış olsa bile sahaya dönme konusundaki motivasyonunu olumsuz etkileyebilir (Maddison & Prapavessis, 2005). Rehabilitasyon süreci iyi yönetilemediğinde, sporcular genellikle aynı bölgede yeniden sakatlanma riskiyle karşı karşıya kalmaktadır (Tripp & al., 2007).

Pozitif psikolojik tepkiler (iyimserlik, hedefe odaklanma, dirençlilik), iyileşme süresini ve spora dönüş olasılığını artırırken; korku, stres ve kaygı ise süreci uzatmakta ve performansı olumsuz etkilemektedir (Kvist ve diğerleri, 2005; Podlog & Eklund, 2007). Ayrıca, sporcunun motivasyonu, belirlediği hedeflere bağlılık düzeyi ve ailesinden aldığı destek, zihinsel dayanıklılığın gelişiminde belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır.

Yaralanmalara bağlı gelişen ağrı, stres ve korku tepkileri sporcunun zihinsel süreçlerinde kaçınma, pes etme ve geri çekilme davranışlarını tetikleyebilmektedir. Kinezyofobi (hareket korkusu) gibi psikolojik sendromlar, sporcunun aktiviteye katılımını ciddi biçimde kısıtlayabilir (Vlaeyen ve diğerleri, 1995; Gündüz & Gül, 2007). Bu süreç, limbik sistem ve amigdala aktivasyonu ile bağlantılı olup, sporcunun duygusal ve davranışsal tepkilerini şekillendirmektedir (Luomajoki & Moseley, 2011).

Yaralanma Sürecinde Gelişen Psikolojik Tepkiler Rehabilitasyonda Psikolojik Müdahale Modelleri

Sporcu yaralanmaları sonrasında fiziksel iyileşme kadar psikolojik iyileşme de önemlidir. Rehabilitasyon sürecinde kullanılan psikolojik müdahale modelleri, sporcunun motivasyonunu, benlik saygısını, spora dönüş sürecine yönelik algısını ve psikolojik dayanıklılığını güçlendirmeyi hedefler (Wiese-Bjornstal ve diğerleri, 1998).

a) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)

BDT, sporcunun yaralanmaya ilişkin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmeyi amaçlar. Özellikle “yeniden sakatlanma korkusu” gibi irrasyonel düşüncelerin ele alınmasında etkilidir (Arvinen-Barrow & Walker, 2013).

b) Görselleştirme ve Mental Rehearsal

Sporculara rehabilitasyon sürecinde bedensel hareketleri zihinsel olarak tekrar ettirmek, spora dönüşte özgüveni artırır. Bu teknik, motor öğrenmeyi destekleyerek kaygıyı azaltır (Cupal & Brewer, 2001).

c) Mindfulness Temelli Müdahaleler

Farkındalık temelli yaklaşımlar, sporcuların yaralanma sürecindeki ağrı, stres ve belirsizlikle başa çıkmasına yardımcı olur. Mindfulness uygulamaları, duygusal regülasyonu ve stres toleransını artırır (Baltzell & Akhtar, 2014).

d) Sosyal Destek Programları

Antrenör, fizyoterapist, aile ve takım arkadaşlarının desteği, sporcunun duygusal olarak güvende hissetmesini sağlar. Bu destek, rehabilitasyon sürecine uyumu artırır (Rees ve diğerleri, 2010).

Tartışma ve Sonuç

Bu derleme çalışması, sporcu yaralanmalarının yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda ciddi psikolojik etkiler yarattığını göstermektedir. Yaralanma sonrası yaşanan stres, depresyon, motivasyon kaybı, spordan uzaklaşma isteği ve kimlik krizi gibi durumlar, etkili bir psikolojik müdahale planı gerektirmektedir. Literatürde en çok kullanılan modellerin başında bilişsel davranışçı terapi, mental tekrar teknikleri ve farkındalık temelli uygulamalar gelmektedir. Bu yaklaşımlar, sporcunun kendine olan inancını yeniden inşa etmekte ve spora dönüş sürecini psikolojik olarak desteklemektedir.

Spor psikologlarının, fizyoterapistlerin ve antrenörlerin birlikte çalıştığı çok disiplinli yaklaşımlar, sürecin hem etkili hem de sürdürülebilir olmasını sağlamaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların farklı spor branşları ve yaşı gruplarına göre özelleştirilmiş psikolojik müdahale programlarının etkilerini karşılaştırmalı olarak incelemesi önerilmektedir.

Bu çerçevede, uygulayıcılara yönelik bazı öneriler şu şekilde sıralanabilir:

- Antrenörler, yalnızca fiziksel performansa odaklanmak yerine sporcunun duygusal ve zihinsel durumuna da hassasiyet göstermeli; empatik bir iletişim dili ve destekleyici tutum sergilemelidir.
- Fizyoterapistler, rehabilitasyon sürecinde sporcunun motivasyonunu artıracak hedef odaklı küçük kazanımlar sunmalı ve bu süreçte sporcunun psikolojik tepkilerine karşı duyarlı olmalıdır.
- Spor psikologları, yaralanmanın travmatik etkilerini anlamaya dönük değerlendirme araçları kullanmalı ve bireyselleştirilmiş psikolojik destek planları oluşturmaktadır.
- Tüm uygulayıcılar arasında etkili bir iletişim ve geri bildirim mekanizması kurulmalı, sporcunun hem fiziksel hem psikolojik iyileşme süreci bütüncül şekilde takip edilmelidir.

Sonuç olarak, sporcu yaralanmalarının yönetiminde fiziksel tedavi kadar psikolojik desteğin de vazgeçilmez olduğu unutulmamalı, bu süreçte sporcuya bütüncül bir yaklaşımla destek verilmelidir.

Kaynakça

- Andersen, T. E., Tenga, A., Engebretsen, L., & Bahr, R. (2004). Video analysis of injuries and incidents in Norwegian Professional football. *British Journal of Sports Medicine*, 38(5), 626–631.
- Appaneal, R. N., Levine, B. R., Perna, F. M., & Roh, J. L. (2009). Measuring post-injury depression among male and female competitive athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(1), 60–76.
- Arvinen-Barrow, M., & Walker, N. (2013). *Psychology of sport injury and rehabilitation*. Routledge.
- Azboy, O., Erer, O., Oymak, Ö., & Tunç, Ö. (2012). *Spor psikolojisi*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) in high school female athletes: A pilot study. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8(3), 215–228.
- Binnet, M., & Armangül, M. (2010). Spor yaralanmalarında kavramlar. *Türkiye Klinikleri Journal of Orthopaedics and Traumatology - Special Topics*, 3(1), 1–4.
- Brewer, B. W., & Petrie, T. A. (1995). A comparison between injured and uninjured football players on selected psychosocial variables. *Academic Athletic Journal*, 10, 11–18.
- Browne, M. A., & Mahoney, M. J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology*, 35(1), 605–625.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9–17.
- Cupal, D. D., & Brewer, B. W. (2001). Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following anterior cruciate ligament reconstruction. *Rehabilitation Psychology*, 46(1), 28–43. <https://doi.org/10.1037/0090-5550.46.1.28>
- Diniz, F., & Ketenci, A. (2000). *Fiziksel tıp ve rehabilitasyon* (s. 592). Nobel Tıp Kitabevi.
- Dobbinson, S. J., Hayman, J. A., & Livingston, P. M. (2006). Prevalence of health promotion policies in sports clubs in Victoria, Australia. *Health Promot International*, 21(2), 121–129. Doi: 10.1093/heapro/dak001.
- Donaldson, A., Hill, T., Finch, C. F., & Forero, R. (2003). The development of a tool to audit the safety policies and practices of community sports clubs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(2), 226–230. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(03\)80258-X](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(03)80258-X)
- Ergün, N. (2006). *Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi*. Hipokrat Kitabevi.

- Ericksen, S., Dover, G., & DeMont, R. (2021). Psychological interventions can reduce injury risk in athletes: A critically appraised topic. *Journal of Sport Rehabilitation*, 1, 1–6.
- Erol, B., & Karahan, M. (2006). Çocuklarda spor yaralanmaları. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics Science*, 2(4), 89–97.
- Fuller, C. W., Ekstrand, J., Junge, A., Andersen, T., Bahr, R., & Dvorak, J. (2006). Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 16, 97–106.
- Gennarelli, S. M., Brown, S. M., & Mulcahey, M. K. (2020). Psychosocial interventions help facilitate recovery following musculoskeletal sports injuries: A systematic review. *The Physician and Sportsmedicine*, 48(4), 370–377.
- Gündüz, N., & Gül, Z. (2007). Kinezyofobi (hareket etme korkusu) ve fizik tedavi. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1–5.
- Johnson, U. (2006). Sport injury, psychology and intervention: An overview of empirical findings. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 57, 1–10.
- Kaçay, Z., & Soyer, F. (2020). Coubertin’i Olimpizm’e götüren nedenler üzerine bir inceleme. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 89–97.
- Kanbir, O. (2001). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Ekin Kitapevi.
- Kanbir, O. (2017). *Sporda sağlık bilinci ve ilkyardım*. Ekin Kitabevi.
- Kılıç, B., Yücel, A. S., Gümüşdağ, H., Kartal, A., & Korkmaz, M. (2014). Spor yaralanmaları üst ekstremité yaralanmaları kapsamında omuz yaralanmaları ve tedavi yöntemleri. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 12(4), 1–26.
- Koşar, N. Ş., Demirel, H. A., & Aydoğ, T. S. (2006). Adolesanlarda sporcu sağlığı. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics Science*, 2(7), 25.
- Koz, M., & Ersöz, G. (2010). Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel kasal uygunluğun önemi. *Ortopedi ve Travmatoloji Özel Dergisi*, 3, 1.
- Kvist, J., Ek, A., Sporrstedt, K., & Good, L. (2005). Fear of re-injury: A hindrance for returning to sports after anterior cruciate ligament reconstruction. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 13(5), 393–397. <https://doi.org/10.1007/s00167-004-0591-8>
- Li, S., Wu, Q., & Chen, Z. (2020). Effects of psychological interventions on the prevention of sports injuries: A meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 8(8).
- Luomajoki, H., & Moseley, G. L. (2011). Tactile acuity and lumbopelvic motor control in patients with back pain and healthy controls. *British Journal of Sports Medicine*, 45(5), 437–440.

- Maddison, R., & Prapavessis, H. A. (2005). Psychological approach to the prediction and prevention of athletic injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 289–310.
- Mankad, A., Gordon, S., & Wallman, K. (2009). Perceptions of emotional climate among injured athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 3, 1–14.
- Marusic, J., Dolenc, P., & Sarabon, N. (2020). Psychological aspect of rehabilitation and return to sport following lower limb injuries. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 59.
- Namlı, S., & Buzdağlı, Y. (2020). Aktif sporcuların yaralanma sonrası kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 469–480.
- Orchard, J. (2002). Is there a relationship between ground and climatic conditions and injuries in football? *Sports Medicine*, 32(7), 419–432.
- Özdemir, M. (2004). *Spor yaralanmalarında korunma ve rehabilitasyon ilkeleri*. Çizgi Kitabevi.
- Özdemir, M., Tanır, H., İlkin, M., & Şeker, T. (2018). Sports injuries in 15–17 year-old male athlete students participating on school teams. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 20(2), 44–48.
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health and Medical Sciences*, 3(2), 56–66.
- Petrie, T. A., & Falkstein, D. L. (1998). Methodological and statistical issues in sport injury prediction research. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 26–45.
- Podlog, L., & Eklund, R. C. (2007). Professional coaches' perspectives on the return to sport following serious injury. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(2), 207–225.
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2010). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6), 505–512.
- Rex, C. C., & Metzler, J. N. (2016). Development of the sport injury anxiety scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 20(3), 146–158.
- Sibold, J., Howard, A., & Zizzi, S. (2011). A comparison of psychological and orthopedic data in injured college athletes: A novel application of hurdle regression. *Athletic Insight*, 3(2), 153–164.
- Steffen, K., Pensgaard, A., & Bahr, R. (2009). Self-reported psychological characteristics as risk factors for injuries in female youth football. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19, 442–451.

- Şahinler, Y., & Ersoy, A. (2019). Sporcuların zihinsel dayanıklılıklarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 168–177.
- Şengül Gültekin, G., & Kaçay, Z. (2024). Dijital çağda spor taraftarlığı: Dijital dönüşümün etkileri. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*.
- Timpka, T., Jacobsson, J., & Bickenbach, J. (2014). What is sport injury? *Sports Medicine*, 44, 423–428.
- Tripp, D. A., Stanish, W. D., Ebel-Lam, A., Brewer, B. W., & Birchard, J. (2007). Fear of reinjury, negative affect, and catastrophizing predicting return to sport in recreational athletes with anterior cruciate ligament injuries at 1 year post surgery. *Rehabilitation Psychology*, 52(1), 74–81.
- Türkeri Bozkurt, H. (2017). *Spor yaralanmalarında sosyal destek* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uslu, T. (2005). Spor yaralanmalarına giriş. <https://www.turanuslu.com.tr/tr/article/desc/1291/spor-yaralanmalarina-giris.html>
- Ünal, T. (2002, Aralık 24–25). *TFF Sağlık Kurulu Başkanlığı, Doktor, Fizyoterapist ve Masör Gelişim Semineri-II*. Yeşilyurt, İstanbul.
- Vlaeyen, J. W. S., Kole-Snijders, A. M. J., Boeren, R. G. B., & van Eek, H. (1995). Fear of movement/(re)injury in chronic low back pain and its relation to behavioral performance. *Pain*, 62(3), 363–372.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M., & Morrey, M. A. (1998). An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10(1), 46–69. <https://doi.org/10.1080/10413209808406377>
- World Health Organization. (2001). *International classification of functioning, disability, and health (ICF)*. World Health Organization.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 394–405. <https://doi.org/10.7884/teke.280>
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve spor* (6. Baskı). Berikan Yayınevi.