

# TEMEL EĞİTİM PROGRAMI DERS NOTLARI

**ÜNİTE : 1**

**KONU : Genel Antrenman Bilgisi**

**ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:**

**SÜRE : 6 Saat**

## NEDEN FİZİKSEL AKTİVİTE?

Çoğumuz çeşitli nedenlerden dolayı günlük yaşantımızda hareketsiz bir yaşam biçimini seçer ve böyle bir yaşam biçimi için gerekçeler öne süreriz. Sıklıkla da iş şartlarının yoğunluğu, maddi sorunlar, yetersiz zaman, uygun ortam bulamama, istenmeyen hava şartları gibi bahaneler ile bu durumu açıklamaya çalışırız. Böylece suçluluk duygusunu da belli bir oranda hafifletiriz.

İnsanoğlu hepimizin çok iyi bildiği gibi doğar, büyür, gelişir ve güçlenir. 20'li yaşlarda kapasitesinin en üst düzeyine ulaşan insanoğlu bu yaşlardan itibaren zihinsel ve fonksiyonel olarak kapasitesinde yavaş seyirli bir azalmayla karşı karşıya kalır. 70'li yıllarla birlikte yaşam sürdürükçe bu zayıflamanın hızı artarak devam eder. Bu doğal bir yaşlanmadır ve insan için beklenen bir sonuçtur.

Fiziksel kapasitenin azalmasına neden olan en önemli faktör modern insan yaşam biçimidir. Modern yaşamın getirdiği rahat yaşam biçimi, fiziksel kapasitenin azalmasına neden olan en önemli ve etkili faktörlerdir. Her ne kadar fiziksel aktivitenin yaşamı uzattığı konusunda deliller yoksada da fiziksel aktivitenin yaşlılıkla oluşacak vücuttaki bazı olumsuz değişikliklerin hızını azalttığı, bir kısım hastalıklardan korunmayı sağladığı ve yaşam kalitesini artırdığı konusunda yeterli bilimsel veri vardır.

Doğadaki canlıların birincil hedefi basit bir anlamda yaşamlarını devam ettirmektir. Doğadaki diğer canlılardan farklı olarak insanoğlu, yaşamı basit anlamda devam ettirmenin yanında yaşamın kalitesini de artırmaya çalışır. Daha kaliteli bir yaşam biçimi de çalışmayı, üretmeyi ve sağlıklı olmayı gerektirmektedir. Bütün bu basit gerçekler insanın günlük yaşantısındaki hareketliliğinin temelini oluşturmaktadır.

## ANTRENMAN

Sporcunun sistematik ve pedagojik olarak organize olmuş bir şekilde; gelişiminin kontrol edildiği çalışmalara antrenman denir. (Matveyev, 1981)

Kişinin (sporcunun) fizik , psikolojik , entelektüel ve mekanik performansının hızlı bir şekilde geliştirilmesi için organize edilmiş alıştırmaların tümüne denir. (Harre,1982)

Kişinin (sporcunun) yaşam biçiminin baskı ve zorluklarına başarılı bir uyum sağlamak için uygulanan kontrollü alıştırmalardır. (Dick,2002)

Tudor Bompa'ya göre; Antrenman organizmanın kendisine performans kazandıracak bilimsel yardımlarla beraber çalışma kapasitesini ve becerisini arttırmaktır.

### **Antrenmanın Fizyolojik Etkileri:**

- Doku düzeyindeki biyokimyasal değişimler,
  - Oksijen taşıma sistemi , dolaşım ve solunum sistemindeki değişimler
- Kan kollesterol ve trigliserit düzeyleri , kan basıncı üzerinde değişimler meydana getirir.

### **Antrenman Etkileri**

- Antrenman enerji oluşum sistemi üzerinde olumlu etkilerde bulunur. Bu şekilde kardiyο-vasküler (kalp-damar) sistemi antrenman ile gelişerek sporcunun aerobik gücü (oksijenli-güç) artırılır.
- Yorgunluğa karşı direnç artar. Nöro-müsküler (sinir-kas)ileti antrenmanla iyileştirilir.
  - Kuvvet artırımını sağlar.
  - Koordinasyon, esneklik gelişir.

Hareketlilik ve beceri gibi özellikler, iyileştirilir. Ayrıca sporcunun, teknik, taktik, zihinsel ve psikolojik özellikleri de gelişir.

Sporda üst düzeyde başarı sağlamak, sistemli biçimde ve antrenman ilkelerine dayalı olarak çalışmaya bağlıdır. Antrenman sporcuya daha üst düzeyde kondisyon yaratmaya yöneliktir. Sporda daha yüksek düzeyde kondisyon yaratabilmek,antrenmanın üç temel ilkesine bağlıdır.

- (1)Antrenmanın özel olma ilkesi,
- (2)Aşırı yükleme ilkesi ve
- (3) Geriye dönüş ilkesi.

### **Antrenmanın Özel Olma İlkesi**

Antrenmana uyum, kişinin özelliklerine bağlıdır. Bu kavramı açacak olursak; kişinin var olan kondisyon düzeyi, o güne kadar yaptığı antrenman türü ve doğuştan getirdiği bire kısım yetenekleri, yapılan antrenmana uyum derecesini saptayan özellikleridir. Örneğin; Kas tiplerine bağlı olarak beyaz kas lif sayısı yüzde olarak az olan bir kişinin, antrenmanla sprinter veya süratli olması beklenemez. Ya da tam tersi olarak, kırmızı kas lifi yüzdesi çok düşük olan bir kişinin, antrenman yoluyla iyi bir uzun mesafe koşucusu olması beklenemez. Bu nedenle olimpiyat şampiyonları doğuştan yaratılmışlardır sözcüğü, önemli ölçüde gerçektir.

Kişinin kondisyonlanması, yaptığı çalışmanın özelliğine bağlı olacaktır. Kişi yüzüyorsa, yüzme özelliği, halter yapıyorsa, ağırlık kaldırma özelliği gelişecektir. Bir başka deyişle salt koşan ve ağırlık kaldıran bir kimsenin iyi futbol oynaması ve yüzmesi beklenemez. Yapılan antrenman, geliştirmeyi istediğimiz spor dallarının özelliklerini yansıtmalıdır. Güreşmek istiyorsak, güreş antrenmanı, futbol oynamak istiyorsak, futbol antrenmanı yapmak gerekmektedir.

## **ANTRENMANI OLUŞTURAN ÖĞELER**

Kişinin antrenmanla daha yüksek kapasiteye yükselebilmesi için, organizmaya yüklenim yapılmaktadır. Ancak yüklemenin olumlu değişimi yaratabilmesi, dört özelliğinin yerine getirilmesi ile olabilir.

Bunlar;

- (1) Antrenmanın şiddeti,**
- (2) Sıklığı,**
- (3) Kapsamı (volümü) ve**
- (4) süresidir.**

### **ANTRENMANIN ŞİDDETİ**

Antrenmanın şiddeti, yapılan çalışmada kalite özelliğini gösterir. Örneğin; ağırlık çalışmada, ağırlığın 30 kg. veya 50 kg. olması veya koşu hızının belirlenmesi gibi

### **ANTRENMAN SIKLIĞI**

Antrenman sıklığı, belirli bir antrenman türünün ne kadar aralarla uygulandığını belirtir. Yükleme sıklığında, organizmanın antrenmanı takiben, kendisini tekrar yenileyip, bir sonraki yükleme için hazır duruma gelmesi ilkeleri yatar.

### **ANTRENMANIN KAPSAMI**

Yüklemenin kapsamı (volümü), antrenmanda yapılan çalışmaların toplamıdır. Örneğin, bir ünite antrenmanda yapılan 10 tane 100 m koşusu (10 x 100 =1000 m ) yüklemeni kapsamıdır. Hangi tür özellikler ve ne kadar geliştirileceği, yüklemenin kapsamı ile ayarlanır. Genel olarak, yarışma periyoduna hazırlık amacı taşıyan hazırlık periyodu kapsamı, en geniş olan devreyi oluşturur.

Antrenman sıklığının düzenlenmesinde, organizmanın dinlenme yeteneği dikkate alınmak zorundadır.

Bir ikinci yükleme, organizmanın dinlenmesini tamamlayıp, süperkompansasyona geçerek, bunun en yüksek olduğu yerde verilmelidir.

Süper kompansasyon; organizmanın, yapılan bir yüklemeden olumlu yönde etkilenecek, yükleme öncesi kondisyon seviyesinden daha yüksek bir seviyeye geçici olarak çıkmasıdır.

### **SÜPERKOMPANSASYON**

Normal bir antrenman yüklenmesi sonrasında oluşan yorgunluk ve dinlenmeyi takiben artan performans kapasitesi

### **KUVVET**

Bilindiği gibi kuvvet bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Sportif anlamda kuvvet bir direnci yenebilme yeteneğine denir. Fiziksel olarak kuvvet; kütlenin ve hızın ürünü olarak tanımlanmıştır.

Biyolojik açıdan kuvvet ise ;kas hareketleri ile engellere karşı koyma ve onları aşabilme yeteneğidir.

Grosser ve Starischka'a göre, fiziksel olarak kuvvet; kütlenin ve hızın ürünü olarak tanımlanır. Biyolojik açıdan ise kuvvet; kas hareketleri ile engellere karşı koyma ve onları aşabilme yeteneğidir.

## **KUVVETİN FİZYOLOJİSİ**

Fox ve arkadaşları 1988 de kuvvetin "enerji" konusu dikkate alındığı zaman daha iyi bir anlam kazandığını maksimal ve elastik kuvvet türleri, tamamen "ATP ve CP" kaynaklarına yani "alaktik anaerobik enerji mekanizmasına" dayalı olarak ortaya çıktığını, bunun yanında kuvvette devamlılık "ATP-CP ve laktik anaerobik enerji mekanizmalarına" bağlı olarak ortaya çıktığını bu nedenle değişik kuvvet türlerinin geliştirilebilmelerinin bu anlamda bu enerji yollarının geliştirilmeleri olduğunu söylemişlerdir.

Kuvvet antrenmanlarıyla kuvvetin artırılmasında dikkat edilecek nokta yalnızca enerji mekanizmaları değildir. Kuvvetin gelişmesine daha yatkın kas yapısına sahip olan kişilerde kuvvet artışı daha hızlı olacaktır. Bir sinir ne kadar kalın olursa uyarıları o denli hızlı taşıyabilmektedir. Ne kadar az sayıda lif ile bağlanıyorsa yine liflerin çabuk kasılmaları ve kuvvete olumlu yanıt vermeleri daha kolay olmaktadır.

Herhangi bir rezistansa karşı büyük bir hızla ve kuvvetle cevap verebilmek iki şeye bağlı olabilmektedir:

- Çok sayıda kas lifini devreye sokabilmek
- Devreye giren liflerin çalışabilmeleri için gereken enerjiyi (ATP) anında hepsine sağlayabilmek.

Antrenman liflerin kalınlaşarak içerisindeki proteinlerin artmasına (hipertrofi) neden olur. Böylece kas enine genişlemeye uğrayarak daha kütleli duruma gelir

Koşu dayanıklılığının geliştirilmesi için antrenmanlarında aynı şekilde her bir ayrı koşuda bir çok farklı uyarı etki olmasına karşın, uyarı sayısının ölçütü tekrarların sayısıdır. Uyarının yoğunluğu uyarının şiddetine, uyarının süresine ve uyarının sıklığına bağlıdır. Şiddet ne kadar yüksek olursa, tekrarların sayısı o denli az olmalıdır. Uyarının süresi ne kadar uzun olursa, uyarının sayısı o denli azalır. Uyarılar ne kadar arka arkaya birbirlerini izlerse yorgunluk o denli çabuk gelir ve antrenmanın yarıda kesilmesini zorlar. Maksimal kuvvet antrenmanında ve salt sürat antrenmanlarında uyarı sayısının az olmasına karşın dayanıklılık antrenmanında bu sayı daha fazladır.

## **ÇOCUK ve EGZERSİZ**

### **1-Çocukluk dönemi nedir?**

Çocukluk dönemi doğumdan itibaren 11-12 yaşına kadar süren bir zaman kapsar. 0-1 yaş süt çocukluğu, 1-3 yaş küçük çocukluk, 3-6 yaş okul öncesi çağı, 6-10 yaş birinci okul çocuğu çağı, 10-12 yaş ikinci okul çocuğu çağı olarak kabul edilir. Ancak yaşa bağımlı kalmadan, doğumdan itibaren çocuğun, fiziksel, zihin ve psikolojik gelişimindeki seyrine bakarak cinsel olgunluğa erişmesine kadar olan sürecin çocukluk dönemi olarak ele alınması gerekir. Çünkü, kimi çocuk akranlarına göre, daha erken veya geç gelişebilir.

## **2-Çocukların egzersize yanıtları nedir?**

Çocuklar bilindiği gibi bir gelişme ve büyüme periyodu içindedir. Bu periyotta genç çocukların fizyolojik sistemleri, ağır egzersizlerin getirdiği yükleri karşılayacak düzeyde değildir. Bu güç ancak gelişme çağı sonrası yakalanabilmektedir. Özellikle 12yaşın altındaki çocuklar oldukça yüksek bir sempatik sistem aktivitesine sahiptir. Bu yüzden yüksek bir kalp atım sayısının bulunması ve uzun süren dayanıklılık aktiviteleri onların kapasitelerinin kolaylıkla tükenmesine neden olur. Bu dönemdeki çocukların aerobik güçleri düşüktür. Yeterli oksijen kullanma kapasitesine sahip değildirler.

Çünkü , kalbin bir seferde pompalayabildiği kan miktarı yani kalp atım volümleri düşüktür Ayrıca karbonhidrat depoları da ileri yaşlarınkine oranla daha azdır. Burada bilinmesi gereken puberte (ergenlik ) çağı öncesi beyin, sinir, kalp, akciğerler, böbrekler ve organizmanın iç ortamını sabit tutmak için (homeostasis) koordineli bir şekilde çalışan fizyolojik prosesler (işlemler) bebeklik ve çocukluğun ilk çağlarında zayıftır.

Bu sistemlerin gelişimi puberte ve sonrasında görülür. Pubertede görülen kuvvetlenme, puberte ile ilgili değil;hormonal faktörlerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir. Vücudun egzersize ve homeostatik mekanizmaların diğer streslerine yanıt verme yeteneği 14 yaşına tepe noktasına ulaşır.

## **Çocukta antrenmanın tehlike ve riskleri nedir?**

Çocuklarda performansın birdenbire ve geçici olarak yükselmesi gözlenir. Küçük yaşta antrenmana başlamanın negatif psikolojik etkileri ile ilgili çalışma sayısı azdır. Bir çalışmada Varek, performansları aşırı antrenmanla performansları düşen çocukların şoka girdikleri ve spor yaşamlarını zamanından önce bitirdiklerini yazar. Çocukta antrenman tek yönlü uygulanmamalıdır. Cottea, yaptığı çalışmalarda antrenman tek yönlü uygulandığında özellikle iskelet sistemi üzerinde olumsuz etkiler gözlemlendiğinden söz etmektedir

## **Çocuk antrenmanı için önerileri nelerdir?**

Belirli bir spor dalına yönlendirilen çocukların ebeveynlerine, bu alanda çocuğu bekleyen şanslar ve riskler açıklanmalıdır. Çocukta sportif başarının, okulu ve geleceğini ikinci plana atmaması sağlanmalıdır.

Çocukların aileleri ve özellikle okuldaki beden eğitimi öğretmenleri ile sıkı diyaloglar kurulmalıdır.

## **KUVVET ÇEŞİTLERİ**

**Antrenörün daha yararlı bir antrenman programı yürütebilmesi için bilmesi gereken birçok kuvvet görünüş biçimi vardır. Bunlar :**

### **A- Genel Kuvvet:**

Tüm kas dizgesinin kuvvet belirleyicisidir. Genel kuvvet tüm kuvvet programının temeli sayıldığı için antrenmana yeni başlayan sporcuların ilk birkaç yılında yada hazırlık evresinde özenli bir biçimde geliştirilmelidir. Düşük bir genel kuvvet düzeyi sporcunun tüm gelişimini sınırlayan bir etmen olabilir.

### **B- Özel Kuvvet:**

Seçilen spor hareketine özgü bir biçimde kullanılan kasların kuvveti olarak değerlendirilmektedir. Terimden de anlaşılacağı gibi böyle bir kuvvet her sporun kendi özelliği için ayrı bir anlam taşımaktadır. Özel kuvvet olanaklı her düzeye kadar geliştirilmelidir. Tüm seçkin sporcular için hazırlık evresinin sonuna doğru aşamalı bir şekilde diğerler yetiler ile birleştirilmelidir.

### **C-Maksimum Kuvvet:**

İstemli bir kasılma sırasında sinir kas dizgesi tarafından ortaya konan en yüksek kuvvet düzeyidir. Bu bağlamda doruk kuvvet sporcunun bir denemede kaldırabileceği en yüksek yük değeri olarak gösterilebilir.

### **D-Kassal dayanıklılık:**

Uzun bir zaman aralığında kasların çalışmayı sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanır. Kassal dayanıklılık antrenmanda kuvvetin ve dayanıklılığın bir birleşimi sonucu ortaya çıkan üretim düzeyini belirlemektedir.

### **E- Çabuk Kuvvet:**

İki yeteneğin kuvvetin ve süratin bir ürünüdür ve en kısa zaman aralığında en yüksek kuvveti sergileyebilme yeteneği olarak tanımlanır.

### **F-Salt Kuvvet:**

Sporcunun kendi vücut ağırlığını dikkate almaksızın uygulayabileceği en yüksek kuvvettir. Her ne kadar salt kuvvet dinamometre kullanılarak ölçülse bile kişinin bir denemede kaldırabileceği en yüksek ağırlığın bilinmesi antrenmanda yüklenmeleri belirlemek için yeterli olacaktır.

### **G- Görece Kuvvet:**

Sporcunun salt kuvvetiyle vücut ağırlığı arasındaki oranı belirlemektedir.

### **H-Kuvvet Yedeği:**

Kuvvet yedeği bir sporcunun sahip olduğu salt kuvveti ile yarışma koşulları altında bir becerinin ortaya konması için gerekli olan kuvvet miktarı arasındaki fark olarak kabul edilmektedir.

## **Kuvvet Verimine Etki Eden Etmenler**

1-Kas potansiyeli: Hareketin tüm kas grupları tarafından uygulanan kuvvetlerin toplamıdır.

2-Kas Potansiyelinin Kullanımı: Bu hem merkezsel hem de çevresel olarak kas liflerinin aynı anda kullanabilme yeteneğidir. Kas potansiyelini daha iyi kullanabilme yeteneği hem yer

çekimini yenme hem de ona karşı koyma için kullanılan özel alıştırılmalar uygulanarak geliştirilebilir.

3-Teknik

### **ERGENLİK ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARDA KUVVET GELİŞİMİ**

Ergen sözcüğü yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci belirtmektedir; günümüzde, bireyde gözlenebilen hızlı ve sürekli bir gelişme evresi olarak tanımlanabilmektedir.

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı, çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. (Yavuzer,1984)

Ergenin gelişim ve olgunluğu genellikle devam edegelen bir süreçtir. Gelişen süreci içerisindeki evrelere ilişkin görüşlerin çoğunda, farklı evreler arasındaki süreklilik vurgulanmıştır. Başka bir deyişle, her bir evrenin kendinden önce gelene dayandığı ve ondan çıktığı düşünülmektedir.

İnsan gelişiminin bir evresi olarak ergenlik dönemi ele alındığında, ilk incelenmesi gereken konu, ergenlik ile erinlik (puberty) evrelerinin aralarındaki farklılığın belirlenmesidir.

İnsan gelişiminin bir evresi olarak ergenlik dönemi ele alındığında, ilk incelenmesi gereken konu, ergenlik ile erinlik (puberty) evrelerinin aralarındaki farklılığın belirlenmesidir. Erinlik dönemi, oldukça kısa süren fizyolojik değişiklikler sürecidir.

Ergenlik dönemi insan gelişimindeki en hızlı büyüme döneminden biridir. Bu dönemdeki bedensel gelişim, bir anlamda duygusal, sosyal ve bilişsel olgunlukların temelini oluşturmaktadır.

Ergenlik boyunca omuz kemikleri ve kasları, kollar ve dizler kızlarınkinden çok daha genişir ve erkekler bu bölgelerde daha fazla kuvvet oluşturacaklardır.

Erkeklerin motor çalışma performansı durgun ve yavaş ilerler bir süreç gösterirken bir kızın motor çalışma performansı; 14 yaşında iken hız, çeviklik ve denge açısından doruktur.

Ergenliğin başlangıcında, kızlar ve erkeklerin güç gelişimleri arasında küçük ama sistematik bir farkla daha fazla bir kuvvete sahiptir. Fakat bu kuvvet gelişimi ergenliğin ilerleyen aşamalarında hızlı bir büyümeyle özellikle kas dokusunda büyük bir gelişme gösterir. Ama bu gelişme kızlarda bu oranda görülmez.

Kuvvet gelişimi tekrar ve interval yöntemleriyle sağlanır. Bu yöntemlerden bazıları, serberst ağırlık ile çalışmadır. Daha çabuk kuvvet kazanmak için kaslar ağır dirence karşı kasılmalıdır. Başka bir deyişle kaslar , aşırı yüklenmelidirler. Yani önceki gereksinimlere göre daha fazla yük uygulanmalıdır.

Kaslar kuvvetlendikçe , uygun oranda arttırılan dirence karşı çalıştırılmalıdır.

### **ERGENLİK DÖNEMİNDE KUVVET GELİŞİMİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLER**

1- Antrenman sayesinde kuvvet arttırılabilir. Olağanın üzerinde dirence karşı düzenli kasılmalar ile kas gücü artar. Hızlı bir artış için kas düzenli zaman aralıkları ile ağır bir dirence karşı kasılmalı, kuvvet kazandıkça direnç arttırılmalıdır. Antrenman başlangıcı da , kaslar henüz zayıf iken kazanç daha belirgindir.

2- Tüm kaslarda gelişme aynı değildir. Kondisyonu daha zayıf kaslarda gelişme daha hızlıdır.

3- Zorlu kas kullanımı bırakılır ise, kuvvet azalır.

4- Kuvvetlilik yaş ile yakın ilişkilidir. Doğumdan itibaren kadınlarda 20 , erkeklerde 25 yaşına kadar oldukça muntazam bir hızla artan bu yaşlarda artış hızının keser ve yavaş bir hızla azalmaya başlar.

5- Bedenin iki tarafında kuvvet bir miktar fark gösterir.

### **Ergenlik Döneminde Kas Kuvveti**

Kas kuvveti yaşla birlikte artar. Kassal kuvvetteki zirve değerlerine kas kütleindeki artışın fazla olduğu dönem olan çocukluk sırasında erişilir.

Erkeklerde kas kuvveti en büyük artış 13-14 yaşlarında gözlenirken kızlarda ise bu artış 9 uncu yaşlarda gözlenmektedir.

Vücudun her türlü hareketi , özellikle sporda başarı , kuvvet sayesinde gerçekleşmektedir. Hızın , dayanıklılığının ve esnekliğin yanı sıra kuvvet de fiziksel uygunluk özelliklerinden biridir.

Fiziksel olarak kuvvet ; kütleinin ve hızın ürünü olarak tanımlanır. Biyolojik açıdan kuvvet ise, kas hareketleriyle dirence karşı koyabilme ve onları aşabilme yeteneğidir.

### **Kuvvet Geliştirici Egzersizler**

1- Bedenin ağırlığına karşı yapılan özel egzersizler ; kuvvet artışını sürdürmek için vücuda ilave ağırlıklar eklemek gerekir.

2- Dışarıdan uygulanan hareketi dirence yapılan ağır dirençli egzersizler . Bu metot kuvvet kazandırma da en büyük potansiyele sahiptir. Bu aletlerin yardımı ile test yapmak ve direnci progressif bir şekilde arttırmak kolaydır.

3- Sabit bir cisme karşı veya beden kısmına karşı , kas gerilimi ( izometrik ) uygulamak , etkili bir yöntem olmak ile birlikte , bazı belirgin kısıtlılıkları vardır.

### **Ergenlik Çağında Yapılacak Kuvvet Antrenmanının Temel İlkeleri**

1- Rizikosuz fakat verimlilik yeteneği çok yönlü geliştirilmelidir.

2- Çalışmalar yaş dönemine göre planlanmalı çok yönlü ve neşe verici olmalıdır.

3- Temel kuvvet ile hareket becerisi ve teknik arasında yakın ilişki kurulmalıdır.

4- Ortopedik yönden uygun olup olmadığı araştırılmadan üst düzeyde yüklenmeler yapılmamalıdır.



## **Kuvvet Çalışmaları**

- Her kondisyon birimi gibi kuvvette de antrenmanın üç önemli ilkesi olan özel olma, aşırı yüklenme, geriye dönüş ilkelerine bağlı olarak geliştirilebilir.
- Çalışmada aşırı yüklenmenin şiddet, kapsam, sıklık ve süre öğeleri düşünülmelidir. Antrenmanın azaltılması veya kaldırılması kuvvetin azalmasına neden olacaktır.
- Yoğun bir kuvvet antrenmanı takriben 48 saat gerektirmektedir.
- Kuramcılara göre kuvvet artışının meydana gelmesi için kişinin max kuvvetinin en az % 30 una eşit olması gerekir. Değişik kuvvet türlerinin geliştirilmesinde; kuvvetin ağırlık kaldırmayla sağlanması halinde kaldırılan ağırlıkların max kuvvet değerlerinin % 40-60 arası kuvvette devamlılık, %60-80 arası elastik veya çabuk kuvvet, %80-100 arası max kuvvet kazanılır.
- Ancak bu değerler konusunda, değişik kuramcılar değişik değerler verirler.

## **DAYANIKLILIK**

Dayanıklılık, belirli bir yoğunluktaki çalışmanın ortaya konacağı sürenin sınırlarını belirtmektir.

Dayanıklılık, uzun süreli spor çalışmaları sırasında organizmanın yorulmaya karşı gösterdiği yüksek direnç yeteneğidir.

Dayanıklılık, verili bir egzersiz şiddetinde kassal yorgunluk olmaksızın veya yorgunluğa rağmen aktiviteye devam edebilme anlamına gelmektedir.

## **ÇOCUKLARDA AEROBİK DAYANIKLILIK**

- Çocuklarda kondisyonlanmanın önemli bir bileşeni olan aerobik dayanıklılık antrenmanlarıyla ilgili olarak bugün çok kesin veriler mevcut değildir.
- Çocukların aerobik dayanıklılık antrenmanlarına başlama konusunda farklı görüşler vardır. Schmuckler, Hollmann ve Ulmer'e göre aerob kapasitesinin 10 yaşına kadar, antrenmana elverişli olması söz konusu değildir. Hatta Fomin/Filin dayanıklılığın antrene edilebilirliğini daha ileri yaşlara kaydırılması gerektiğini savunmuştur
- Buna karşın Gurtler dayanıklılık özelliğinin antrene edilebilirliğini 8 yaşındaki çocuklarda çocuğun, sağlıklı bir dolaşım sistemine sahip olması durumunda, dayanıklılık yüklenmelerinde negatif tepkinin ortaya çıkmayacağı ifade edilmektedir.
- Çocukların "interval" dayanıklılık antrenmanına elverişli olmamakla beraber, aerobik olarak yüklenilebilir olduğu söylenmektedir. Çocuklara eğer gerekli sistematik hazırlık yapılırsa, tempo onlara uygun olursa (orta derecede bir yoğunluk seçilsin) dayanıklılık antrenmanı yaptırılabilir.

## **ÇOCUKLARDA AEROBİK DAYANIKLILIK YETENEĞİNİ OLUŞTURAN ETMENLER**

### **Çocuklarda Aerobik Dayanıklılık Antrenmanının Fizyolojik Koşulları**

- Kondiovasiküler ve respiratör sistemin gelişimi, dayanıklılık özelliği üzerinde önemli bir belirleyicidir.
- Daha çocukluk yaşından itibaren her organ ve sistemde yapısal ve işlevsel yönden verimliliği geliştirici belirtiler ortaya çıkmaya başlar.
- Gelişim sırasında kalp kası lifleri sayısı sabit kalır, fakat boyuna ve enine büyüme olur.
- Kalp kaslarının boyuna uzaması sonucu kalbin dakikadaki atım sayısı (frekansı) azalır. Büyümeye ve antrenmana bağlı olarak ortaya çıkan hipertrofi ise kalbin iç hacmini, dolayısıyla da atım hacmini (volümünü) artırır.
- Böylece kalp giderek daha etkin ve ekonomik çalışmaya başlar.

- Sürekli bir iş yükü için kalp atım sayısı ve nefes sıklığı çocuklarda çok yüksektir, fakat yaşın ilerlemesiyle düşer. Bununla birlikte üretilen iş miktarı vücut ağırlığı ile orantılı ise kalp atım sayısı bütün yaşlar için aynı olma eğilimindedir.
- Yaş, boy – vücut ağırlığı ve kalp ölçüsü kombinasyonu büyüme süresince submaksimal iş kapasitesinde görülen değişikliğin yaklaşık olarak %75'ini kapsar.
- Araştırmacılar uzun süreli submaksimal aerobik dayanıklılık çalışmasının büyümekte olan çocuklardaki etkilerini izlemişlerdir.

Kardiovasküler ve solunumsal faktörler kan – serum enzimleri ve diğer proteinlerle ilgili araştırmalar çocukların daha uzun süreli iş yüklerine uyum sağlayabildiklerini, çok az yorgunluk belirtisi gösterdiklerini ve uyumla ilgili herhangi bir olumsuzluğun kaydedilmediğini göstermektedir.

- Bouchard'ın (1976 - 1977) çalışmasına göre çocuklarda pulmanör ventilasyon önce yaşla birlikte düşmekte, fakat gençlik süresince artmaktadır. Sistolik kan basıncı ve oksijen oranı gençlikten önce ve özellikle büyüme esnasında artmaktadır.
- Ekblom'un (1970) çalışmasına göre 6 erkek çocuk 6 aylık bir periyotla antrene edildiler. Aynı zamanda bir de kontrol grubu kullanıldı. Kontrol grubunun VO2 max'ı aynı kalırken antrene grubun VO2 max'ı %15 artmıştır. Astronal ve Rodalh (1970) düzenli antrenmanın VO2 max'ı %10 – 20 artırabileceğini belirtmişlerdir
- VO2 max'da cinsiyetler arasındaki farklar yalnızca Puberte'den sonra görülür. Erkeklerin kardiorespiratuar dayanıklılığı bayanlarınkinden %5 – 50 daha fazladır. Cinsiyetler arasındaki bu farklılığın çoğu kardiovasküler boyutlar, konsantrasyonu ve vücut kompozisyonu ile açıklanır.
- Astrand (1963) müsabakalar için hazırlanan 30 bayan yüzücünün respiratör rezervlerinin aynı yaş ve vücut kompozisyonuna sahip sedanter kızlardan daha fazla olduğunu kaydetmiştir.

Kjellberg (1949), Seely ve Bar-or (1971) vücut ölçüsü statik olarak kabul edildiğinde kızların 13 – 18 yaş arasındaki erkeklerden daha fazla kardiyak verime sahip olduklarını tespit etmişlerdir.

- VO2 max erkek çocuklarda son ergenliğe kadar artar. Kızlarda ise ergenliğe kadar artar fakat sonra genç yetişkinlikte sabit kalır. Bütün yaşlarda ortalama VO2 max değeri erkeklerde kızlara göre daha yüksektir.
- Maksimal oksijen alımı vücut ağırlığının kilogramı başına açıklandığında büyüme süresince oldukça az değişir. Aerobik kapasitenin antrene edilmemiş çocuklarda vücut ağırlığıyla doğrusal olarak artmadığını fakat antrene çocuklarda arttığını gösterir.

### **Çocuğun organizması dayanıklılık yüklenimleri sonucunda;**

- Kalp kasının büyümesi ve bununla da kalp veriminin etkinliğindeki artış,
- Kılcaldamar sayısında ve çapındaki büyüme sonucunda kapiller kapasitede sağlanan büyüme,
- Kalp – dolaşım faaliyetlerinin ekonomik hale gelmesi ve ayrıca dinlenmedeki nabzın frekansında görülen düşme, düzenli gerçekleşen kan dağılımı, atış hacminin artması,
- Maksimal oksijen alma yeteneğinde görülen değişim,
- Kas hücrelerinde mitokondri ve enzim sayısında artış şeklinde gerçekleşen değişimler meydana gelecektir.

## ÇOCUKLARDA AEROBİK DAYANIKLILIK GELİŞİMİ

### Okul Öncesi Çağda Gelişim:

- Aşırı zorlayıcı durumlara girmemek şartıyla okul öncesi çağda bulunan çocuklar bile dayanıklılık yüklenmelerine elverişlidir. Çocuk kalbi, vücut ağırlığı ile karşılaştırıldığında normal büyüklüktedir.
- Hatta bazen de yetişkinlerin vücut ağırlıklarına oranı ile karşılaştırıldığında biraz daha büyüktür.
- Bu nedenle kalbin çalışma verimini geliştirmek için olumlu koşullar mevcuttur.
- Okul öncesi çağda bulunan çocuk yoğunluğu düşük olan uzun süreli yüklenmelerin kolayca üstesinden gelebilmektedir.

### 1. ve 2. Okul Çağında Gelişim

- Okul çağının başlamasıyla birlikte kaslarda daha iyi bir yapılanma meydana gelir.
- Kas sistemi kuvvetlenir, süratlenir ve vücut ağırlığı içindeki kas kütlesi oranı artış gösterir.
- Öte yandan maksimal oksijen nabızı, yüklenmeler sırasında dinlenme durumuna oranla belirgin ölçüde artış kaydeder.
- Böylece maksimal oksijen nabzının kalp hacmine oranı genç ve yetişkilerdeki değere ulaşır.
- Gelişkin bir dayanıklılık yeteneği için bütün koşullar, bu yaştan itibaren uygun hale gelmektedir
- Yapılan bir dizi araştırma sonucunda; çocuklar 6 yaşından 10 yaşına kadar oksijen alımı konusunda devamlı bir artış yaşamaktadır.
- Bu konuda cinsiyete özgü farklılıklar ortaya çıkmaktadır.
- Bu dönemi takip eden çağda yani genç okul çocuğu çağında, oksijen alımında bir azalma gerçekleşmektedir.
- Bundan sonra, ergenliğin başlaması ile birlikte erkeklerde, oksijen alımında tekrar belirgin artışlar ortaya çıkmaktadır. Kızlarda ise olgunlaşma nedeniyle düşük bir düzeyde kalmaktadır.
- Gerek erkek, gerek kızlarda olsun, antrenman yapan çocuklar, 1. ve 2. okul çocuğu çağları süresince antrenman yapmayanlarla karşılaştırıldıklarında, antrenman nedeniyle verim artışları görülmektedir.

### Ergenlik Döneminde Gelişim

- Ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte kardiyo-pulmonal sistemin, olgunlaşmaya bağlı olarak ve daha da önemlisi antrenman etkileri sonucu optimal koşullara ulaşır.
- Çoğu yazarların ortak görüşüne göre, 13 ile 15 yaş arasındaki kalp hacminde, oksijen nabzında ve atış hacminde ani bir artış belirlenmiştir.
- Oksijen alış yeteneği, okul öncesi çağdan itibaren olgunlaşmaya bağlı olarak erkek ve kızlar arasında yaklaşık 5 ml/kg'lık bir fark gösterir.
- Puberteye birlikte bu fark büyümektedir. 18 yaşına gelindiğinde 10 ml/kg'a ulaşmaktadır. Erkek ve kızların dayanıklılık yeteneği, 12. yaşa kadar maksimal ve submaksimal yüklenimlerde aynı oranda artış gösterir. Bu arada 10 ile 12 yaşları arasında iki cinste de görülen artışın bir önemi yoktur
- 12 ile 14 yaşları arasında erkeklerin verimliliği belirgin bir biçimde artmaktadır.
- Olgunlaşmaya bağlı olarak cinsiyete özgü verim farklılaşmaları ortaya çıkar.
- 12 yaşına kadar hem erkekler hem de kızlar aynı verimi gösterecek şekilde dayanıklılık antrenmanına elverişlidirler.
- Ancak, bu dönemden sonra antrenmana elverişlilik konusunda da cinsiyete özgü farklılıklar doğmaktadır.
-

## ÇOCUKLARDA AEROBİK DAYANIKLILIK ANTRENMANLARI KONUSUNDA ÖNERİLER

- Çocuklar antrenmanı büyüklere yönelik antrenmandan ayrı en önemli üç özellik sunlardır;
- Aşamalı olarak değişen amaçları vardır.
- Gelişim ve olgunlaşma özelliklerine uygun uyum gösterme.
- Antrenman biliminin öngördüğü periyodlamadan ziyade okulun ve spor dışındaki eğitimin gerektirdiği yöndeki periyotlara sahiptir.
- Çocuklarda motorik yeteneklerin antrene edilebilirliklerini açıklayabilmek için aşağıdaki şartlar aranmalıdır;
- Motorik temel yeteneklerin çocuk yaşlarda olgunluğa yönelik olarak nasıl geliştiği.
- Hangi şartlarda antrene edilecekleri.
- Bu yaşlarda yüklenme kriterlerinin ne olabileceği ve onlardan ne kadar verim bekleneceği
- Çocuklarda dayanıklılık antrenmanı tüm gelişim özelliklerini bilimsel anlayışla dikkate alan çok fonksiyonlu hareket özelliklerini içeren bir karakterde olmalıdır. Çocukların aerobik dayanıklılık özelliklerinin antrene edilebilirliği öncelikle devreye giren vücut fonksiyonlarının olgunluk durumuna bağlıdır.
- Değişik spor dalları için her antrenman basamağında değişik zamana ihtiyaç vardır. Her spor türüne eğitim bölümlerinin yaş sınırlarını belirlemede o spor türüne en üst verime hangi yaşta erişildiği saptanarak başlanır. Buradan geriye gidilerek her eğitim bölümüne yılların dağılımı yapılır.
- Çocuklarda aerobik dayanıklılık antrenmanlarının içeriği genel dayanıklılık karakterindeki pedagojik formasyona uygun, kapsamı geniş, hacmi düşük, oyun sal nitelikli ve çok çeşitlilik prensibine uygun olmalıdır. Çocukların sosyal ilişki isteğine yanıt vermelidir. Kronolojik yaş ve biyolojik yaş göz önüne alınmalıdır.
- Anderson'a (1979) göre bir taraftan etkili, diğer yandan çocukların gelişimine zarar vermeyecek bir antrenman için aşağıdaki faktörlere dikkat edilmelidir:
- Yapılacak spor türüyle ilgili riskler ve şanlar açıklanmalıdır.
- Spor bilimdeki gelişmeler çocuk antrenmanlarına yansıtılmalıdır.
- Ulusal ve uluslar arası yarışmalardaki spor yaşının gelişimine uydurulması konusuna çaba sarf edilmelidir.
- Belli bir spor dalında üst düzeyde yetişmek isteyen çocuğun bu işe ayırdığı zaman nedeniyle kişiliğini geliştirmeyi önleyici etkiler azaltılmalıdır.

Çocuklara uygun bir dayanıklılık antrenmanı, yüklenmelere ait içeriklerin optimal bir şekilde belirlenmesini gerektirir. Bir çok alıştırmada, nispeten geniş kapsamlı yüklenmelerin ve yeterli ölçüde bir yoğunluğun bedensel yeteneğinin artırılması üzerinde gerçekten bir etkisi olduğu görülmüştür.

## ÜNİTE : 1

**KONU** : Spor Fizyolojisi

**ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:**

**SÜRE** : 1 Saat

### Enerji Sistemleri

Egzersiz sırasında kullanılan enerjinin iki temel kaynağı vardır. Bunlar:

- Anaerobik Enerji Yolu ( oksijensiz )
- Aerobik Enerji Yolu ( oksijenli )

#### • **1-ANAEROBİK ENERJİ YOLU**

Bu sistemde çalışma için gerekli enerji tümüyle oksijensiz ortamda sağlanır. İki mekanizması vardır:

a) Alaktik Enerji Yolu ( ATP-CP )

b) Laktik Enerji Yolu (L.A.)

#### • **a) Alaktik Enerji Yolu:**

- ATP kas yapısında bulunan kimyasal bir bileşiktir. Adenin, ripoz ve üç fosfat kökünün bileşiminden oluşmuştur. ATP'den bir fosfat kökünün ayrılması ile bileşik adenozin difosfata (ADP ) dönüşür. Bu sırada 12 kcal enerji açığa çıkar.

•  $ATP \rightarrow ADP + P + ENERJİ$  Kasal aktivite

- Bu yolla, kaslarda en antrenmanlı sporcularda bile 6-8 saniye süre ile enerji üretilebilir. Yani alaktik enerji ile 100 metre koşusunun tamamlanması mümkün değildir. Kaslarda ATP'den başka yüksek enerji veren diğer bir fosfat bileşiği keratin fosfattır ( CP ). Doğrudan kas tarafından kullanılamaz. Ancak fosfatını ADP'ye kolayca aktarır ve kısa yoldan ATP yapımını sağlar. Dinlenme döneminde ATP bir fosfatını keratine vererek keratin fosfat yapar ve gerektiğinde kullanılmak üzere kaslarda depolanır.

•  $CP \rightarrow C + P$

#### • **b) Laktik Enerji Yolu:**

- Bu yolla glukoz ve glikojen oksijensiz olarak laktik aside dönüşür. Açığa çıkan enerji ile 4 molekül ATP sentezlenir. Ancak bunlardan ikisi reaksiyon için gerekli enerjinin sağlanmasında kullanılacağı için net ATP kazanımı 2 moleküldür.

•  $Glukoz + ATP \rightarrow 2 \text{ laktik asit} + 4 \text{ ATP}$

•  $Glikojen + ATP \rightarrow 2 \text{ laktik asit} + 4 \text{ ATP}$

- Açığa çıkan enerji keratin fosfatta olduğu gibi doğrudan kas çalışmasında kullanılmaz. İlk önce parçalanmış durumdaki ATP'nin yeniden yapılmasında kullanılır.

- Sistem fosfojen sistemi ile sağlanan aktiviteye ek olarak 30 -40 saniye süreyle maksimal kas aktivitesi için gerekli enerjiyi sağlar.

- Bu sürenin uzaması durumunda kaslarda biriken laktik asit miktarı artacağından enerji üretimi durur. Bu noktadan sonra sporcu ya aktivitesini düşürmeli ya da dinlenmeye geçmelidir.

- Böylece aerobik sistem devreye girer ve birikmiş olan laktik asit glikoz ve piruvik aside parçalanır.

## AEROBİK ENERJİ YOLU

Aerobik sistem ile besin maddeleri oksitlenerek enerji elde edilir. Glikoz, yağ asitleri ve amino asitlerin yakılması mümkündür ( vücuttaki amino asitlerin % 60'ı karbohidrata dönüşmeye uygundur.

### Karbonhidratlar

- Yağ asitleri + Oksijen ----- Su + Karbondioksit + ENERJİ
- Amino asitler**
- Aerobik sistem yeterli besin olduğu sürece sınırsız miktarda enerji sağlayabilir. Örnek olarak 1 mol glikozun ( 180 gr ) oksidasyonu ile 686 kcal enerji açığa çıkar. Aktivite süresine bağlı olarak enerji tüketimi ve hangi yolla karşılandığı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

	10 sn	1 dak.	2 dak	4 dak	10 dak	30 dak
<b>Anaerobik</b>	20	40	45	45	35	30
<b>%</b>	85	65-70	50	30	10-15	5
<b>Aerobik</b>	5	20	45	100	200	700
<b>%</b>	15	30-35	50	70	85-90	95
<b>Toplam (kcal)</b>	30	60	90	145	285	730

- Bu bilgiler yapılan sporda kullanılan enerji yollarının saptanmasında ve spora uygun antrenman programının çıkartılmasında yararlı olacaktır.
- Böylece fosfojen sisteminin kaslarda ani güç deşarjını gerektiren patlayıcılık, sürat ve büyük kuvvet gerektiren çok kısa süreli çalışmalarda, laktik sisteminin kuvvet ve süratte dayanıklılık çalışmalarında, aerobik sistemin ise uzun süreli çalışmalarda kullanılacağı görülmektedir.

Spor Branşları ve Aktiviteleri	ATP-CP VE LA	LA- O2	O2
Beyzbol	80	20	-
Basketbol	85	35	-
Eskrim	90	10	-
Amerikan Futbolu	90	10	-
Cimnastik	90	10	-
Futbol (Orta Saha O)	60	20	20
100 m yüzme	80	15	5
1500 m yüzme	10	20	70
1500 m koşu	20	40	40

• **Değişik Spor**

**Branşlarındaki Dominant Enerji Sistemleri**

## ENERJİ SİSTEMLERİNİN YENİLENMESİ

### 1-a) Alaktik Enerji

Teorik olarak, fosfojen sistemi tamamen boşaldıktan sonra, diğer enerji sistemlerinin onu 15-30 saniye içinde tamamen yenileyebilecekleri kabul edilir. Ancak uygulamada olay böyle gelişmez. Çünkü öteki sistemlerin bütün güçleri ile fosfojen sistemini yenilemek için görev yapmaları ancak fosfojen sistemi tamamen boşaldığında mümkündür. Yenilenme yarı-zamanı normalde 30 saniye civarındadır.

Dinlenme Süresi	ATP Yenilenmesi (%)
10 sn'den az	Çok az
30 sn	50
60 sn	75
90 sn	87
120 sn	93
150 sn	97
180 sn	98

### 1-b) Laktik Enerji:

- Bu sistemin kullanımını kısıtlayan etken yorgunluğa neden olan laktik asit birikimidir. Sistemin yenilenmesi için gerekli zamanı, bireyin laktik asidi vücuttan uzaklaştırma hızı belirler. Genellikle 20-30 dakikalık bir yarı zamanda başarılıdır.
- Laktik anaerobik sistemin kullanıldığı maksimum bir yüklenmeden bir saat sonra bile bu sistemde tam bir yenilenme beklenmez.

### 2-Aerobik Enerji:

İki şekilde yenilenir.

#### • a) Kısa Süreli Yenilenme ve Oksijen Açığı:

- 

Bu yolla yenilenme yaklaşık bir saat içerisinde tamamlanır. Oksijen açığı, sporsal bir etkinlikten sonra, bütün metabolik sistemleri normal duruma döndürmek için, fazladan alınması gereken oksijen miktarı ( veya sporsal etkinlik sırasında alınan oksijen ile alınması gereken oksijen miktarı arasındaki fark ) olarak tanımlanır. Oksijen açığı iki nedenle ortaya çıkar. Birincisi, vücutta önceden depolanmış olan oksijenin kullanılması sonucudur.

-



- Kaslarda, hemoglobine benzer bir madde olan miyoglobinde 0.3 l., kanda, hemoglobine bağlı olarak 1 l., akciğerlerdeki havada, 0.5 l., bütün vücut sıvılarında erimiş halde, 0.25 l. oksijen mevcuttur.
- Bu oksijenin çoğu eksersiz sırasında tüketildiği için eksersiz bittikten sonra yenilenmelidir. İkinci olarak, boşalan fosfojen ve laktik anaerobik sistemlerin yenilenmesi için de oksijen gereklidir.
- Fosfojen sistemin yenilenmesi 2 l. oksijen tüketir ve bu 2-3 dakika içinde tamamlanır. Laktik sistem içinse 8 l. oksijen gereklidir ve bu enerji yoluyla oluşan açığın kapanması bir saat ya da daha fazla sürer.
- **b) Uzun Süreli Yenilenme:**
- Aeorobik etkinliklerde kullanılan kas glikojeninin yenilenmesi için saatler hatta günler gerekir.Yenilenme hızı doğrudan beslenmeye bağlıdır.Yüksek yağ ve protein içeren bir diyetle 5 gün sürerken karbonhidrat ağırlıklı beslenmede 2 gün yeterli olmaktadır.

## DAYANIKLILIK

Dayanıklılık, vücudun yapılan fiziksel bir etkinliğe karşı direnç yetisidir. Bu, kişinin kalp-dolaşım sistemi, solunum sistemi, sinir sistemi ve psikolojik yapısı ile belirlenir. Etkinlik sürdürüldükçe kişinin dayanıklılığına bağlı olan bir eşik aşıldıktan sonra yorgunluk ortaya çıkar.

- Yüklenmenin süresine bağlı olarak dayanıklılığı aşağıdaki şekilde sınıflayabiliriz:
- **1- Anaerobik Dayanıklılık:**
- a) Kısa Süreli ( alaktik enerji sistemi ) :  
20-25 saniyeye kadarki yüklenmeler.
- b) Orta Süreli ( laktik asit enerji sistemi ) :  
20-25 saniyeden 60 saniyeye kadar süren yüklenmeler.
- c) Uzun Süreli ( laktik asit + oksijen enerji sistemi ) :  
60 saniyeden 120 saniyeye, maksimum 180 saniyeye kadar yüklenmeler
- **2- Aerobik Dayanıklılık:**
- a) Kısa Süreli:  
2 dakikadan 8 dakikaya kadar süren çalışmalarda gereklidir.
- b) Orta Süreli:  
8 dakikadan 30 dakikaya kadar süren etkinlikler için gereklidir.
- c) Uzun Süreli:  
30 dakikayı aşan yüklenmeler için gereklidir.Hemen hemen tümüyle aerobik sistem çalışır.  
Genel aerobik dayanıklılıkta belirleyici olan yeterli oksijen alımı ve böylelikle oksijenli ortamda glikoz- yağ yakımının devamıdır.

## DAYANIKLILIK ÇALIŞMASI

- Aerobik Dayanıklılık
- Oksijen, kaslara kalp-solunum sistemince etkin bir şekilde taşınmalı ve kaslarda etkin bir şekilde kullanılmalıdır. Vücut dinlenme durumunda yaklaşık dakikada 10 L hava kullanır. Zorlanarak yapılan bir çalışmada ise bu miktar, dakikada 150 L.'ye kadar yükselir. Daha da önemlisi burundan dakikada 50 L. hava solunabildiğinden ağızdan hava almak gerekli olur. Genel olarak geniş nefes almak kısa nefes almaktan daha verimlidir.
- Çabuk nefes alma oksijen kullanan kaslara fazla yük bindirir ve kanın oksijen absorbe için yeterli süre tanımaz.
- Nefes alırken karın kaslarının kullanılması göğüs kaslarının yükünü azaltır.
- Özellikle düzgün nefes verme üzerine yoğunlaşın. Çalışma akciğerleri çok az etkiler.
- Egzersiz ile değişen, oksijen taşıma mekanizması, kalp-damar sistemi ve kandır.
- Dinlenme durumunda bir kalp dakikada yaklaşık 5 L. kan pompalar ( bu, vücutta bulunan kanın dakikada bir kez akciğerlerden geçmesi anlamına gelir.).
- Oysa, yüksek şiddetli bir egzersiz sırasında, kaslarda gereksinim duyulan oksijeni karşılamak için bu miktar 30 l.'ye kadar çıkabilir, hatta geçebilir.
- Bu artış iki yoldan gerçekleşir: İlk olarak kalp atım sayısı yaşa bağlı olarak bir maksimuma yükselir ( ortalama olarak 220- yaş ) ve eksersizle değişmez. İkinci olarak kalp strok hacmi eksersize bağlı olarak artacaktır.
- Ancak aktivite şiddetli ise bu mekanizma da kasların gereksindiği oksijeni sağlayamayacaktır.

Böylece bir oksijen açığı ortaya çıkar ki aerobik sistem devre dışı kalır ve anaerobik sistem devreye girer.

Etkinliğin aerobik çalışma için maksimum nabızın % 70-85 aralığında kalacak biçimde sürdürülmesine dikkat edilmelidir. Alt sınırın altında bir nabız ile çalışma aerobik dayanıklılığın gelişimi açısından verimsizdir .

- Üst sınırı aşan yüklenmeler ( % 90-95 aralığı ve üzeri ) halsizliğe neden olur. Daha fazlasında enerji sistemleri yetersiz kalacağından sporcu etkinliğine son vermek zorunda kalacaktır.
- Dinlenme ile nabız kısa sürede eski haline dönüyorsa endişelenecek bir şey yoktur
- Çalışma aynı zamanda kılcal damar sistemini de geliştirir ve bu yolla kaslara taşınan kan miktarı % 50 arttırılabilir. Diğer bir gelişme oksijen taşıyan kırmızı kan hücrelerinin sayısındaki artışta görülür.
- Daha çok yüksek irtifa tırmanışlarında belirgindir. Alyuvarların atması nedeniyle kanın akışkanlığı azalır ve böylece kalbin zorlanarak çalışmasına neden olur.
- Bu etki su kaybına bağlı olarak şiddetlenir
- Aerobik çalışmanın bütün amacı kaslara daha fazla oksijen taşımaktır ve son araştırmalar çalışmanın özelleşmiş olması gerektiği konusunda hemfikirdir.
- Örnek olarak, Bir Alpinist bacaklarına konsantre olmak isteyecektir.Oysa, bir kaya tırmanıcısı programını üst vücudunun geliştirmeye göre yapacaktır
-

- Aerobik çalışmanın bütün amacı kaslara daha fazla oksijen taşımaktır ve son araştırmalar çalışmanın özelleşmiş olması gerektiği konusunda hemfikirdir.
- Örnek olarak, Bir Alpinist bacaklarına konsantre olmak isteyecektir.Oysa, bir kaya tırmanıcısı programını üst vücudunun geliştirmeye göre yapacaktır.

Bacaklar dışında diğer kas gurupları için kalp-damar ve solunum sisteminin gereksinimlerini yeterli ölçüde karşılar duruma getirmek zordur.

Örneğin üst vücudu çalıştıran şnav hareketinde az bir tekrar sayısından sonra çalışan kas gruplarının dayanıklılığı zayıf olduğu için hemen anaerobik sistem devreye girecektir.

Bu yüzden en uygun çalışma biçimi koşma olarak görünmektedir. O aynı zamanda alt vücut ağırlığının düşürülmesine yardımcı olarak genel durumu olumlu bir şekilde etkiler.

- En büyük ilerleme programın ilk 4-8 haftasında olur. Koşulan mesafe değil önemli olan kalp atım sayısının çalışma bölgesinde ( maksimum nabzın % 70-85 aralığı ) en az 30 dakika olan çalışmadır. Amaç, başlangıçta çalışma aralığının alt kısımlarında çalışılırken programın 6-8. haftalarında üst sınıra ulaşmak olmalıdır.

- Uzun mesafede yavaş tempo ile koşu yağ metabolizması üzerinde etkili olur ve bu sayede vücut ağırlığının kontrolüne de yardımcı olur. Yağ metabolizmasının bu yolla çalıştırılması karbonhidrat depolonarak yağın daha verimli kullanılmasına yardımcı olur.
- Karbonhidrat depoları tükendiğinde yağ kullanımına geçilir ve maratonda "duvar" olarak adlandırılan acı veren olay meydana gelir.
- Beş dakikalık bir ısınma koşusu ile başlayın. Daha hızlı koşulan bir bölüm ile devam edin, fakat fazla hızlanmayın. Kısa bir dinlenme periyodunun ardından aralara maksimum hızda kısa bölümlerin serpiştirildiği hızlı bir bölümle devam edin.
- Tekrar dinlenin ve bu bölümü tekrar edin ve ilk başta yaptıklarınızı geriye doğru tekrar ederek yavaşlayın. Dinlenme periyotlarının jog temposu ile koşularak yapılmasına dikkat edin. Aralardaki kısa mesafeli koşu bölümlerinde anaerobik sistem de çalışacağından istenilen çeşitleme sağlanır.
- Bu düşünce ile programa bazı eklemeler de yapılabilir. Bunlar kısa süreli barfiks, dips ve çeşitli sıçramaları içeren bölümler olabilir.

## **DAYANIKLILIK ÇALIŞMASI**

### **II-ANAEROBİK DAYANIKLILIK**

- Anaerobik dayanıklılık kısa bir zaman aralığıdır ve normal olarak aerobik sistem yetersiz kaldığında işlemeye başlar.Bu genellikle üç durumda ortaya çıkar:
- Bir tırmanış veya yürüyüşün başlangıcında, aerobik sistemde ufak bir oksijen açığının ortaya çıkması ile birlikte.Bu yaklaşık 30 saniye kadar sürer ve açık kapatılırken aktivite sanki daha zormuş gibi hissedilir.

Enerji sistemlerinin yenilenmesinde gördüğümüz gibi ATP-CP anaerobik sistem 3 dakika içinde % 100'e yakın yenilenir. Daha da hayati olan laktik anaerobik sistemin çalışması sonucu ortaya çıkan laktik asidin kaslardan kana atılmasıdır. Laktik anaerobik dayanıklılığı belirleyen işte bu atım hızıdır.

- Bir kasın çalışması durduğunda 20 saniye içinde kan akışı azalır ve bu laktik asidin bağlanmasına neden olur

- Çalışma sırasında verilen aralarda ve çalışmanın sonunda düşük düzeyde aktiviteye devam edilmesiyle kan akışı korunur ve yorgunluğa neden olan laktik asidin daha etkin olarak temizlenmesini sağlar.
- **1-Alaktik Enerji Sistemi ( ATP-CP )**
- 
- Çalışma 5 saniyeden az ve 20 saniyeden fazla olmayacak sürede maksimum yükte gerçekleştirilmelidir ve toplam çalışma süresi yaklaşık 6-8 dakika olmalıdır. İstenen verime ulaşabilmek için tekrarlar arasına çalışma/dinlenme oranı 1/5-1/6 olacak şekilde aktif dinlenme periyotları yerleştirin. Yine aynı amaçla setler arasında 5-10 dakikalık aktif dinlenmeler verin.
- **Laktik Enerji Sistemi ( L.A. )**

Uygun antrenmanla bu sistemi % 300 geliştirebilirsiniz.

Çalışma submaksimal olarak adlandırılan maksimumun % 90'ı olan bir yükte ve 40-60 saniyelik periyotlarda gerçekleştirilmelidir.

Çalışma daha fazlasında aerobik sistem devreye gireceğinden hiçbir zaman 2 dakikayı aşmamalıdır.

Toplam çalışma süresi 10-20 dakikayı aşmamalıdır

Çalışma/dinlenme oranı 1/3 olmalıdır. Setler arasında 5 dakikalık aktif dinlenme periyotları yerleştirin.

- Özellikle laktik anaerobik dayanıklılık antrenmanında çalışma bitiminde aktif soğuma amacına yönelik bir zaman ayırın.
- 10-15 dakikalık hafif bir koşu çalışmanın verimine önemli katkılar sağlayacaktır.
- 

### **İstasyon Çalışması (Circuit Antrenman)**

- Bu çalışma yöntemi ile lokal (belirli kas grupları) anaerobik dayanıklılığın geliştirilmesi mümkündür.
- Hareketler arasında ara verilmezse, genel aerobik dayanıklılığın da geliştirilmesi için yardımcı olacaktır.
- 
- Çalışmaya 4 haftalık bir koşu dönemiyle elde edilen genel aerobik dayanıklılıktan sonra başlayın. 8 ile 15 farklı hareketi içeren bir çevrim planlayın.
- Her hareket bir istasyon olarak tanımlanır.
- Bir sonraki istasyonda aynı kas grubunu çalıştıran bir hareketin olmamasına dikkat edin.
- Öncelikle her istasyonda yapılan hareket için maksimum tekrar sayısını belirleyin.
- Bu sayı en az 15 olmalıdır. Bu yolla, sporcu çalıştırılan kas grubunu 25-45 saniye süre ile zorlamaktadır ki bu da anaerobik sistemi (özellikle de laktik sistemi) çalıştıracaktır.
- Sporcu bu tekrara ulaşamıyorsa hareketin daha kolay bir varyasyonu önerilmelidir.
- Çalışma üç çevrim üzerinden yapılır:
  - çevrim maksimum tekrarın % 50'si
  - çevrim maksimum tekrarın % 75'i
  - çevrim maksimum tekrarın %100'ü

- Çok sayıda sporcunun katıldığı antrenmanlarda gelişim düzeyleri farklı olacağından tekrar sayısının yanında zaman kriteri de dikkate alınarak çevrimler aşağıdaki gibi düzenlenmelidir:
- çevrim 25 saniye
- çevrim 35 saniye
- çevrim 45 saniye
- Her çevrimin sonunda nabız maksimum nabızın %70-85 aralığında olmalı ve maksimum nabız değerinin ( 220- yaş ) aşılmasına dikkat edilmelidir. Çevrimler arasında maksimum nabızın %50'sine (20 yaş civarı için dakikada 100) inmesini bekleyin.
- Yaklaşık olarak 5 dakika yeterli olacaktır.

## **İstasyon Hareketleri**

### **1) Şınav (omuz, göğüs, kanat)**

Eller omuz hizasında açılarak yapılır. Hareket sırasında belin ve dizlerin düz olmasına dikkat edilir. 45 saniye süresince 15 tekrarın altında kalınıyorsa, hareket dizler üzerinde yapılabilir.

### **2) Mekik (karın)**

Dizler kırık, eller başın iki yanında (kesinlikle enseden baskı uygulanmamalıdır), tam yatıp tam kalkmadan yapılmalıdır.15 tekrar yapılamıyorsa, sırtı yere değdirmeye izin verilir.

### **3) Çapraz sıçrama (bacak)**

Sağı ve sola sıçranan taraftaki diz bükülerek yapılır. Bükülme hareketi, hiçbir zaman üst bacak ile alt bacak arasındaki açı 90 dereceyi aşmayacak şekilde yapılmalıdır (diz bağları güçsüzse zedelenabilir.

### **4) Diz çekme (karın)**

Barlara asılır ve dizler göğüse tam çekili şekilde beklenir. 45 saniye bu pozisyonda kalınamıyorsa, dizlerin aşağı düşmesine izin verilir.

### **5) Barda kilitlenme (biceps, triseps, kanat)**

Hareket, dirsekler tam bükük şekilde yapılmaya çalışılır.

### **6) Şınav sıçraması (karın)**

İki el omuz hizasında açık, bir bacak diz gergin biçimde geride, diğer bacak dizden bükük ve ayak iki elin arasında. Bu durumda eller yerde iken sıçrayarak ayak değiştirilir.

### **7) El açıp kapama (ön kol)**

Kollar ileride, yere paralel şekilde iken eller tam olarak açılıp kapatılır.

### **8) Topuk yükseltme (alt bacak arkası)**

Yüz duvara dönük, el parmak uçları ile duvardan denge için yaralanılarak ayak parmak uçlarında topuk yükseltip alçaltılır. İnerken topuk yere değmemelidir.

### **9) V oturma (karın)**

Yere oturulur. Sırt ve bacaklar karından bükölerelek kaldırılır, bacaklar ve sırt düz tutulur. Eller dizin yanında olmalıdır.

**10) Triseps (triseps)**

Ayak topukları yerde, bacaklar düzgün biçimde kollar arkada ve eller bitişik olarak bir sıranın kenarında dirsekleri bükerek inip kalkılır. Sporcu zorlanıyorsa, eller omuz hizasına kadar birbirinden uzaklaştırılabilir.

**11) Diz çekip sıçrama (bacak)**

Dizler tam olarak bükölerek karına çekilip sıçranır.

Her istasyon çalışmasının başında ve sonunda esnetme hareketleri yapılır.

**ÜNİTE : 1**

**KONU : Sporda Yönetim ve Organizasyon**

**ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:**

**SÜRE : 1 Saat**

### **YÖNETİMİN TARİHİ SÜREÇ İÇİNDE YERİ**

Yönetime ilk önemli katkı M.Ö 5000 yılında Sümerler tarafından ilk kez yazılı kayıtların tutulmasıyla yapılmıştır. Mısırlıların planlama, örgütlenme ve kontrol gereksinimini anlamış olmaları (M.Ö 4000), yerinden yönetim, yönetimde dürüstlük ve halka iyi davranma ilkesi (M.Ö 2700), yazılı dilekçeyle başvurma ve danışman kullanma (M.Ö 2000), uygulamaları günümüz yönetimlerinin temel özellikleridir.

Yönetim denetim için tanık ve yazılı belge kullanma ve yeterli bir ücret sistemi geliştirme çabaları M.Ö 1800 yıllarında Hammurabi döneminde başlamıştır. Çin'de; M.Ö 1100 yılında Chow Anayasasında yönetiminde örgütlenme, planlama, yöneltme ve denetim konularına yer verilmiş, kamu yöneticilerinin görevleri sayılmıştır. Sistemler, yöntemler ve standartlara olan gereksinme yine Çin'de Mencius tarafından ileri sürülmüştür.

Özet olarak; yüzyıllardan beri oluşturulan görüşler, kazanılan deneyimler günümüz yönetimine katkıda bulunmuştur. Ancak yukarıda sözü edilen çalışmalar bir yönetim bilimi geliştirmeye yönelik değildir. Bu çalışmaların temel amacı; zamanların devlet adamlarına kamu görevlerinin nasıl yapılması gerektiği konusunda yol göstermek, yöneticilere öğüt vermektir.

### **YÖNETİM**

Yönetim, insanların işbirliğini sağlama ve onları bir amaca doğru yöneltme ve yürütme faaliyet ve çabaların toplamıdır. Diğer bir deyişle; başkalarının aracılığı ile amaçlara ulaşma veya başkalarına iş gördürme faaliyetlerinin toplamı yönetim sürecini oluşturur. Yönetim, örgüt amaçlarının gerçekleştirilmesi için insan ve madde kaynaklarının etkili bir biçimde eşgüdümüne işlerin yapılmasıdır.

Örgüt amaçlarının etkili ve verimli olarak gerçekleştirilmesi maksadıyla, planlama, örgütlenme, yürütme, koordinasyon ve kontrol fonksiyonlarına (süreçlerine) ilişkin , kavram, ilke, teori, model ve tekniklerin, sistematik ve bilinçli bir biçimde, başarılı uygulanmasıyla ilgili faaliyetlerin tümüdür.

#### **Yönetimin Anlamı ve Önemi:**

Yönetim süreci ve örgütsel davranışlarla ilgili kavram, ilke, teori ve tekniklerden oluşan, sistematik ve bilimsel bilgi topluluğu niteliği taşıyan yönetim biliminin bir takım teorik ve pratik amaç ve yararları mevcuttur.

**Yönetim Biliminin amacı;** eldeki kaynakların en verimli biçimde kullanılmasını öğreten bilgi dalı olarak tanımlanmaktadır. Kaynak deyimi kapsamına insan gücü, para, zaman, malzeme ve yer gibi unsurlar girmektedir.

Bu unsurların en verimli biçimde kullanılma usullerini bulmak yönetim biliminin amacıdır

İyi bir yönetimin amacı; az para, az malzeme, az zaman ve az yer kullanarak daha çok verim elde etmektir.

Bir başka deyişle kaynak israfına yer vermeden, elimizdeki olanakları en iyi biçimde kullanarak, işlerin daha basit, daha ucuz ve daha iyi yapılmasını sağlamaktır.

#### **Yönetim biliminin fonksiyonlarını şu şekilde sıralamak mümkündür:**

- 1- Yönetim uygulamalarını kolaylaştırmak, basitleştirmek ve yönetsel etkinlik ve verimliliği arttırmak
- 2- Örgütsel etkinlik ve verimliliği arttırmak,
- 3- Yönetim eğitim ve öğrenimi kolaylaştırmak ve hızlandırmak.

## **SPOR YÖNETİMİ**

Spor yönetimi ise, toplum genelinde kurumlaşmış yöneten-yönetilen ayırımını spor özelinde yönetici-sporcu ayırımı olarak sürdürülen hiyerarşik bir otorite düzenlemeyle spor yaptıran bir kurum veya organizasyon şeklinde tanımlanabilir.

Genel yönetimin bir parçası olan spor yönetimini, genel yönetimden ayırmak mümkün değildir. Bir başka ifade ile, genel yönetimde kullanılan kavram ve yöntemler spor yönetimi içinde aynen geçerlidir. Bu noktadan hareketle spor yönetimi, genel yönetimin ilke, yönetim ve kurallarının spor alanına uygulanması olarak da kabul edilebilir.

**Spor Yönetiminin temel amacı** , spor faaliyetlerinin akılcı ve bilimsel bir biçimde yürütülmesinin yollarını araştırmak, bulmak ve bunları genel ilkelere dönüştürüp uygulamaktır. Başka bir ifade ile spor yönetimi, spor alanına ilişkin karar ve hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik faaliyetlerle ilgilenir. Ayrıca, beden eğitimi ve spor programlarının geliştirilmesi, personel sağlanması ve yetiştirilmesi, spor kurum ve tesislerinin sevk ve idare edilmesi, denetlenmesi gibi konuları kapsar.

## **SPOR YÖNETİCİSİ**

Spor yöneticisi, beden eğitimi ve spor alanlarında amaçlanan hedeflere ulaşılabilmesi ve işlerin yerine getirilebilmesi için, spor kurumlarında çalışan insanları teşkilâtlandıran, grup çalışmalarını aynı amaca yönlendirip düzenleyen, her türlü sorumluluğu üzerine alan ve işleyişi denetleyen kişidir.

## **SPOR YÖNETİCİSİNİN ÖZELLİK VE GÖREVLERİ**

Spor yöneticilerinin görevlerinde başarılı olabilmeleri, bir çok meslekî, kişisel nitelik ve özelliklere sahip olması, bu nitelikleri, maharetle uygulamaya koymaları ile mümkün olur. Yönetme ve liderlik kabiliyeti, tecrübe, diploması, esneklik, özeleştirici, ileri görüşlülük, cesaret, saygı uyandırabilme, güven verme, motive etme ve ekip çalışması bu niteliklerden bazılarıdır.

## **SPOR'DA YÖNETİMİ MEYDANA GETİREN UNSURLAR**

### **Spor Yöneticisi**

-Resmi Spor Yöneticisi (Genel Müdür, Genel Müdür Yard., Genel Sekreter, Daire Başkanı, Şube Müdürü vs.)

-Gönüllü Fahri Spor Yöneticisi (Federasyon Başkanı)

### **2- Spor Örgütü**

Yerel Örgütlenme (Gençlik ve Spor İl ve İlçe Müd.)

Merkezi Örgütlenme (Gençlik ve Spor Genel Müd.)

### **3-Spor Politikası**

Devlet Politikası (Örn: Spor ilk bir Anayasa'da 1982 yılında yer almıştır. 1982 Anayasasındaki "Sporun geliştirilmesi" başlıklı 59'uncu maddesine göre "Devlet her yaştaki Türk



vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır. Sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder ve başarılı sporcuyla korur" ; ayrıca Kalkınma Planları)

a- Hükümet Politikası (Hükümet programları vb)

#### 4- Spor Mevzuatı

Uluslararası Spor Mevzuatı (UOK, Uluslararası Spor Fed.)

Türk Spor Mevzuatı (Kanun, Yönetmelikler, Protokoller vb.)

#### 5- Spor Tesisi

#### 6- Spor Organizasyonları

## GENÇLİK VE SPOR GENEL MÜDÜRLÜĞÜNÜN TEŞKİLAT VE GÖREVLERİ HAKKINDA KANUN

**Kanun Numarası** : 3289

**Kabul Tarihi** : 21/5/1986

**Yayımlandığı R. Gazete**

**: Tarih:** 28/5/1986

**Sayı:** 19120

**Yayımlandığı Düstur :**

**Tertip:** 5 Cilt: 25

**Sayfa:**

224

### BİRİNCİ KISIM

#### Amaç, Görev ve Teşkilat

#### Görev :

**Madde 2 –** Gençlik ve Spor Müdürlüğünün görevleri şunlardır :

**a )** (Değişik 24/1/1989 – KHK-356/8 md. değiştirilerek kabul 14/3/1991-3703/9 md.) Vatandaşın ve okul dışı gençlerin fizik, moral güç ve yeteneklerini sağlayan beden eğitimi, oyun, jimnastik ve spor faaliyetlerini sevk ve idare etmek; gençliğin boş zamanının değerlendirilmesine ilişkin hizmetleri yürütmek, bilgi ve beceri kursları düzenlemek, gençlerin kötü alışkanlıklardan korunması için gerekli tedbirleri almak,

**b )** Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bütün öğretim kurumlarının; yurt içi ve yurt dışı spor faaliyetlerini programlamak, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin esaslarını tespit etmek, yürütmek, bu faaliyetlere ait araç, gereç ve benzeri ihtiyaçları sağlamak.

**c )** (Değişik 24/1/1989 – KHK – 356/8 md. Değiştirilerek kabul 14/3/1991 – 3703/9 md.) Okul dışı izcilik ve spor faaliyetleri ile gençlik faaliyetlerini programlamak, düzenlemek, yönetmek ve gelişmesini sağlamak; spor idaresi, antrenör, monitör, spor elemanları ve hakemleri yetiştirmek, eğitmek, sayılarını artırmak, eğitim merkezleri kurmak,

**d )** (Değişik 24/1/1989- KHK-356/8 md. aynen kabul 14/3/1991-3703/9 md.) Sporcu ve spor kulüpleri ile gençlik derneklerinin tescil, vize, aktarma işlemlerini yapmak,

**e )** Spor federasyonlarının kurulması ve spor dallarını belirlemek için gerekli usul ve esasları tayin ve tespit etmek,

**f )** (Değişik : 24/1/1989-KHK-356/8 md; Aynen kabul : 14/3/1991-3703/9 md.) **Beden eğitimi, gençlik ve spor faaliyetleri için gerekli olan gençlik merkezleri, hostelleri, kampları ile; saha, tesis ve malzemeleri yaptırmak, işletmek ve bu tesisleri vatandaşın istifadesine sunmak,**

**g )** Sporcu sağlığı ile ilgili tedbiri almak, sporcu sağlık merkezleri açmak, açtırmak, işletmek, işletilmesine yardımcı olmak, sporcuların sigortalanması işlemlerini yapmak ve yaptırmak,

**h )** Spor müsabakalarında milletlerarası kuralların ve her türlü talimatın uygulanmasını sağlamak,

**i )** Futbol müsabakalarında müşterek bahis ( Spor Toto ve Spor Loto ) düzenlemek, yönetmek,

- j) Beden eğitimi ve spor alanında teknik bilgi ve spora ilgiyi artıracak yayınlar yapmak, faaliyetlerde bulunmak,
- k) Gençliğin boş zamanlarının değerlendirilmesi hususunda diğer kuruluşlarla işbirliği yapmak,
- l) Milletlerarası spor temas ve münasebetlerinde resmi merci görevi yapmak,
- m) Bu Kanuna göre tescili yapılmış bulunan spor kulüp ve kuruluşları ile spor amacını taşıyan teşekkül, sporcu ve spor elemanlarını denetlemek.
- n) Başarılı sporculara ve çalıştıracılarına aynı ve nakdi yardım yapmak ve yapılmasını saptamak, ödüllendirmek,
- o) İlgili mevzuat ve Bakanlıkça verilen benzeri görevleri yapmak,

## **ÜÇÜNCÜ KISIM** **Çeşitli Hükümler**

### **Sürekli Kurullar :**

**Madde 8 –** (Değişik : 24/1/1989 – KHK – 356/10 md. ; değiştirilerek kabul : 14.3.1991 3703/11 md.)

Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün sürekli kurulları şunlardır :

- a) Gençlik ve Spor Şuraları
- b) Merkez Danışma Kurulu
- c) Merkez Ceza Kurulu
- d) Genel Müdürlük Ceza Kurulu
- e) İl Ceza Kurulu

### **Merkez Danışma Kurulunun Teşkili :**

**Madde 9 –** Merkez Danışma Kurulu, Gençlik ve Spor Genel Müdürünün başkanlığında ülkede spor bilgisi ve ihtisası ile tanınmış olanlar arasından Başbakan tarafından seçilecek 3 kişi ile Milli Savunma, İçişleri, Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı, Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi, Türkiye Spor Yazarları Derneği, Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu'nun kendi mensupları arasından belirleyecekleri birer temsilci ve üniversitelerin sporla ilgili birimlerinin en üst yetkililerinin kendi aralarından seçecekleri bir temsilciden teşekkül eder.

### **Merkez Danışma Kurulunun Görevleri :**

**Madde 10 –** Merkez Danışma Kurulunun görevleri şunlardır :

- a) Genel Müdürlükçe hazırlanan bütçe ile federasyonlar tarafından hazırlanan plan ve programları tetkik etmek,
- b) Genel Müdürlükçe hazırlanan yıllık çalışma programını tetkik ve tasdik etmek,
- c) Teşkilatı ilgilendiren yönetmelikleri hazırlamak,
- d) Federasyonların kurulması ve meşgul olacakları spor dalları hakkında görüş bildirmek
- e) **Spor saha, tesis ve malzemeleri ile ilgili konularda temel prensipleri tespit etmek,**
- f) Genel Müdürlükçe kendisine havale edilen diğer işler hakkında görüş bildirmek,
- g) Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü merkez ve taşra personeli ile sporcuların sosyal güvenliğini düzenleyici tedbirler konusunda ilgili yönetmelikleri düzenleyerek görüş bildirmek,

### **Genel Müdürlüğün Gelirleri :**

**Madde 14 –** Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün gelirleri şunlardır :

- a) Spor Toto ve Loto'dan alınacak hisseler,
- b) Genel bütçeden ayrılacak ödenek,
- c) Spor müsabakalarından alınacak hisse,
- d) Milli ve temsili müsabakaların gelirleri,
- e) Her türlü reklam gelirleri ile Türkiye Radyo ve Televizyon Kurumundan naklen yayın hakkı geliri,
- f) Her türlü işletme gelirleri ile kiralar,
- g) Muhtelif fonlardan verilecek hisseler,
- h) Matbaa, yayın ve basılı evrak gelirleri,
- i) Her türlü bağışlar,
- j) İtiraz ve ceza gelirleri,

- k)** Kayıt, tescil ücretleri ile aidatlar,
- l)** Belediyeler ile İl Özel İdareleri bütçelerinden ayrılan paylar,
- m)** Gayrimenkul satışlarından elde edilen gelirler,
- n)** Diğer gelirler,

Belediyeler ve İl Özel İdareleri bir sene evvelki gelir toplamlarının ayrı ayrı yüzde birini gençlik ve spor faaliyetleri için tahsis ederler. Tahsis edilen bu paralar bütçelerin tasdikini takip eden 6 ay içinde mahallin Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü bütçesine aktarılır. Ayrılan bu payların yüzde sekseni münhasıran mahallin Gençlik ve Spor saha ve tesislerinin yapılması, geri kalan yüzde yirmisi de yine mahallin diğer Gençlik ve Spor Teşkilat ve faaliyetlerine ve gerekli spor malzemesi tedarik masraflarına Genel Müdürlükçe tespit edilecek genel prensipler çerçevesinde harcanır. Mahalli idare ve Belediyeler bütçelerine bu tahsisatı koymazlarsa bütçelerini tasdike yetkili makamlar tarafından resen konulur. Ayrıca, İlçelere tahsis olunmak üzere münasip nispette bir spor tahsisatı da İl Genel Meclisi kararı ile kendi bütçelerine konulur.

Ayrıca, Genel Müdürlük, gelirlerinden her yıl belirlenecek belli bir oranı, İl bütçelerine yardım olarak İller emrine gönderir. İl bütçeleri, bu esaslar göz önünde bulundurularak düzenlenir. İl bütçelerinin ita amiri Validir.

#### **Tesis Yapma Mükellefiyeti :**

**Madde 26 –** Memur ve işçi sayısı 500'den fazla olan Kuruluşlar ve Fabrikalar, öncelikle kendi personeline beden eğitimi ve spor yaptırmak için ilgili yönetmeliğinde belirtilecek esaslara göre spor tesisleri yapmaya ve antrenör tutmaya mecburdurlar. Yönetmeliğinde belirtilen süre içerisinde gerekli spor tesislerini inşa etmeyen ve antrenör tutmayan fabrika ve kuruluşlar, sürenin bitiminde ve müteakip her yıl, tebliğ tarihinde çalıştırdıkları her işçi ve memur için, o tarihte yürürlükte bulunan brüt asgari ücretin üçte biri tutarındaki bir cezayı en geç bir ay içinde ödemek zorundadırlar. Bu süre içinde ödenmeyen cezalar, 6183 sayılı Amme Alacaklarının Tahsil Usulü Hakkında Kanun Hükümlerine göre takip ve tahsil olunur. Tahsil olunan bu paralar her ay veya üç ayda bir Türk Sporunu Teşvik Fonuna intikal ettirilir.

Belediyeler, şehir planlarını hazırlarken, spor tesislerine tahsis edecekleri yerlerin tespitinde, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün görüş ve teklifini esas alırlar.

Nazım imar planlarında, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü'nün muvafakati olmaksızın, spor tesisleri ile ilgili kısımları üzerinde değişiklik yapılamaz.

Toplu konutlar, organize sanayi bölgeleri, küçük sanayi siteleri, eğitim kurumları ile fabrika projelerine spor alanı ve tesisi konulması zorunludur.

#### **Özel Salon Açılması :**

**Madde 28 –** Özel teşebbüs tarafından Beden eğitimi ve spor çalışmaları yapmak amacıyla açılacak okul, eğitim merkezi ile sitesi, salon ve benzeri tesis ve kuruluşlar, Valinin müsaadesine ve kontrolüne tabidir.

#### **Eğitim ve öğretim kurum ve kuruluşlarına tesis inşaatı, işletilmesi eleman tahsisi, malzeme yardımı :**

**Madde 37 –** Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü, beden eğitimi ve spor hizmetlerinin geliştirilmesi ve desteklenmesi amacıyla, ilgili yönetmeliğinde belirtilen esaslar dahilinde ;

**a)** Eğitim ve öğretim kurum ve kuruluşlarının beden eğitimi ve spor için tahsis edecekleri alanlara beden eğitimi ve spor tesisleri yapar , yaptırır.

**b)** İnşa edilen bu tesisler ile bu kurum ve kuruluşların mevcut beden eğitimi tesislerine personel, antrenör, monitör tahsis eder, tesisleri işletir, spor, araç, gereç ve malzeme yardımında bulunur.

#### **Özel Saha ve Tesislerin Açılması :**

**Ek Madde 4–** (Ek : 24/1/1989–KHK-356/12 md.; Aynen Kabul: 14/3/1991–3703/16 md.)

Özel hukuka tabi tüzel kişilerle gerçek kişiler, vakıf ve derneklere ait; gençlik merkezleri, gençlik tatil kampları ile benzeri diğer tesislerin yapımında, açılmasında, işletilmesinde ve denetiminde genel hükümler uygulanır ve bunlar hakkında ayrıca Başbakanlığın da izni alınır. Bu ve benzeri tesisler Genel Müdürlüğün gözetimi ve denetimine tabidir.

**Kamuya Ait Saha ve Tesislerin Kullanılması :**

**Ek Madde 5-** (Ek: 24/1/1989 - KHK-356/12 md.; Aynen Kabul: 14/3/1991-3703/16 md.)

Genel ve Katma Bütçeli İdare ve Kurumlar ile İl Özel İdarelerine, Belediyelere bağlı kurumlara ve İktisadi Devlet Teşekkülleri ve Kamu İktisadi Kuruluşlarına ait gençlik ve spor faaliyetlerinin yürütüldüğü saha ve tesislerden gençlik ve spor faaliyetlerinde ortaklaşa faydalanılır.

Birinci fıkrada sözü edilen saha ve tesislerin ortaklaşa ve çok yönlü kullanılma esas ve yöntemleri tesis sahibi kurumla Başbakanlık arasında yapılacak bir protokolle düzenlenir.

**ÖZEL BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR TESİSLERİ YÖNETMELİĞİ**  
(15 EKİM 1999 - 23847 sayılı Resmi Gazete)

**BİRİNCİ BÖLÜM**

**Amaç, Kapsam, Dayanak ve Tanımlar**

**Amaç**

**Madde 1** - Bu Yönetmeliğin amacı; Türk sporunun geliştirilmesi, yaygınlaştırılması, sporcu sayısının artırılması için sporla ilgili bütün kaynakları en etkili şekilde devreye sokmak üzere gerçek veya tüzel kişilerce beden eğitimi ve spor tesisleri kurulması ve bu tesislerin işletilmesi ile ilgili usul ve esasları düzenlemektir.

**Kapsam**

**Madde 2** - Bu Yönetmelik; gerçek veya tüzel kişilerce beden eğitimi ve spor tesisleri kurulması ve bu tesislerin işletilmesi ile ilgili usul ve esasları kapsar.

**İKİNCİ BÖLÜM**

**Esas Hükümler**

**Tesisin Boyutları**

**Madde 8** - Spor çalışmaları yapılacak tesislerin boyutları, faaliyette bulunacak spor dallarının özelliklerine göre uluslar arası kurallarda öngörülen müsabaka ölçüleri esas alınarak ilgili federasyonlarca tespit edilir. Ancak, bir tesiste birden fazla spor dalında faaliyette bulunmak istenmesi halinde; her spor dalı için ayrı mekanlar kullanılması ve kullanılacak mekanların ilgili federasyonca tespit edilen ölçülerde olması zorunludur.

**Özel Beden Eğitimi ve Spor Tesislerinin Nitelikleri**

**Madde 9** - Özel beden eğitimi ve spor tesislerinin aşağıda belirtilen niteliklerden;

- a)** Kullanım alanı 8 m<sup>2</sup>'den az olmamak üzere en az bir soyunma odası, bayan ve erkek sporcuların birlikte çalışacağı tesislerde en az iki soyunma odası bulunması, spor yapanlara yetecek kadar soyunma dolabı veya askılık bulunması, odaların aydınlatma ve havalandırma sisteminin bulunması, ısısı 18 santigrat derecede olması ve hijyenik şartları taşıması,
- b)** Kullanım alanı 15 m<sup>2</sup>'den az olmamak üzere en az bir dinlenme salonu bulunması, dinlenme salonunun zemini halıfleks, parke ve benzeri maddelerle kaplanması, salonun ısısının, aydınlatılmasının ve havalandırılmasının yeterli seviyede olması,
- c)** Bayan ve erkek sporcuların birlikte spor yaptığı tesislerde en az iki duş ve iki tuvaletin soyunma odalarının içinde bulunması,
- d)** Tesiste çalışma yapıldığı sürece duşların sıcak suyunun bulunması,
- e)** Tesiste spor çalışmasının yapıldığı yerin ısısının 18 derecenin altına düşmemesi, havalandırılmasının, çalışma alanının sporcu sayısına göre yeterli seviyede olması,
- f)** Tesis zemininin yapılan spor dallarının özelliğine göre tahta, parke, sunta, halıfleks ve benzeri malzemelerle kaplanmış olması, açık tesislerde yapılan spor dallarının özelliğine göre

zemin; ilgili federasyonlarca öngörülen çim, asfalt, beton ve buna benzer malzemelerle kaplanmış olması,

**g)** Tesiste yangın ve tabii afetlere karşı yangın söndürme ve benzeri aletlerin hazır bulundurulması,

**h)** Çalışma sırasında fiziki darbeleri önleyici tedbirleri sağlamak için çalışma alanında tehlike arz eden keskin, kenarların sivri uçlarının darbeyi hafifletici yumuşak malzemelerle kaplanmış olması ve direk, sütun, hendek, çukur, toprak yığını, ağaç ve benzeri manialar bulunmaması,

**i)** Çalışma esnasında her spor dalıyla ilgili, çalışma grubunda bulunan sporcu sayısına yeterli olmak üzere spor malzemesi ve yardımcı aletlerin bulundurulması,

**j)** Özel beden eğitimi ve spor çalışmaları yapılacak tesisin bütün ünitelerinin genel sağlığa aykırı şartları taşıyamaması,

**k)** Özel spor tesisinde yapılacak faaliyet esnasında gürültü, kirlilik gibi nedenlerle çevrenin rahatsız edilmemesine yönelik her türlü tedbirin alınmış olması, Zorunludur.

### **Yeterlilik Belgesi**

**Madde 10** - Gerçek veya tüzel kişiler, spor tesisi açmak için faaliyette bulunacakları spor dalı veya dalları için ilgili spor dalı federasyonundan yeterlilik belgesi almak zorundadırlar.

## **Memur ve İşçi Sayısı 500'den Fazla Olan Kamu ve Özel Sektör Kuruluşları ile Fabrikaların Yapmakla Mükellef Oldukları Spor Tesisleri Hakkında Yönetmelik** (10 MAYIS 1987 - 19456 sayılı Resmi Gazete)

### **Birinci Bölüm**

#### **Amaç**

**Madde 1-** Bu yönetmeliğin amacı, çalıştırdıkları memur ve işçi sayısı 500 den fazla olan, kamu ve özel sektör kuruluşları ile fabrikaların öncelikle kendi personeline beden eğitimi ve spor yaptırmak için spor tesisi yapmaları ve antrenör çalışmalarına ilişkin esasları düzenlemektir.

#### **Kapsam**

**Madde 2-** Bu yönetmelik, memur ve işçi sayısı 500 den fazla olan, Kamu ve özel sektör kuruluşları ile fabrikaları kapsar.

### **İkinci Bölüm**

#### **Esas Hükümler**

##### **Personel Sayısına göre yapılacak Spor Tesisleri**

**Madde 6-** Kuruluşların Memur ve İşçi sayılarına göre yapmak zorunda oldukları spor tesisleri aşağıda belirtilmiştir.

**a)** Memur ve işçi sayısı 501-1500 kişi arasında olan kuruluşlar 1 Basketbol veya Voleybol Sahası ve oyun alanı en az 400 metrekare olan Spor salonu.

**b)** Memur ve işçi sayısı 1501-3000 kişi arasında olan kuruluşlar hentbol, basketbol, voleybol sahaları veya futbol sahası ile oyun alanı en az 400 metrekare olan spor salonu.

**c)** Memur ve işçi sayısı 3000 den fazla olan kuruluşlar her 3000 personeli için personelinin yoğun olduğu yerlerde (b) fıkrasında yazılı tesisleri yapar.

##### **Spor Tesislerinin Özellikleri**

**Madde 8-** Kuruluşların yapmakla yükümlü oldukları tesislerin özellikleri aşağıda belirtilmiştir.

**a)** Voleybol Sahası (Açık)

15 x 25 metre ebadında, zemini beton, asfalt veya antuka kaplamalı, ağ dikmeleri bulunan oyun alanıdır.

**b)** Basketbol Sahası (Açık)

20 x 32 metre ebadında, zemini beton, asfalt veya antuka kaplamalı, potaları bulunan oyun alanıdır.

**c)** Hentbol Sahası (Açık)

25 x 50 metre ebadında, zemini beton, asfalt veya antuka kaplamalı, oyun alanıdır.

**d)** Futbol Sahası (Açık)

Emniyet payı hariç en fazla 120 x 90 en az 90 x 45 metre ebadında, çevresi iki metre yüksekliğinde kafes tel örgü ile çevrilmiş drenajlı, çim veya toprak, kum yüzeyli oyun alanıdır.

**e)** Spor Salonu

Yekpare en az 400 metrekare oyun alanı ve salon kaplaması üzerinden 7,05 metre yüksekliğe sahip zemini ahşap veya sentetik kaplamalı yeteri kadar soyunma odası, duş, WC ve idari büroları bulunan spor salonudur.

Kuruluşlar, yukarıda belirtilen tesislerin yanı sıra özel ihtisası gerektiren spor salonu ile diğer tesisleri yapmak istedikleri taktirde, söz konusu tesisin projesini Genel Müdürlüğe tasdik ettirmek zorundadırlar. Genel Müdürlük tesisin projeye uygun yapılip, yapılmadığını inşaatın yapım sahasında kontrol ettirebilir.

### **Tesislerin Kullanım ve Denetimi**

**Madde 15-** Kuruluşların yaptıkları spor tesislerinden (Türk Silahlı Kuvvetleri ve Emniyet Teşkilatı hariç) kendi personelinden boş kalan zamanlarda amatör spor kulüpleri ile öğrenciler ve çevre halkı yararlanabilirler. Bu tesislerin kullanımında, milli ve temsili çalışmalar yapılmak istendiğinde öncelik tanınır.

Kuruluşların yaptıkları tesisler sportif faaliyetler dışında başka amaçla kullanılamaz. Genel müdürlük ve İl ve İlçe Beden Terbiyesi ve Spor Başkanlıkları tesislerin amacı dışında kullanılıp kullanılmadığını her zaman denetlemeye yetkilidir.

## **Üçüncü Bölüm**

### **Cezalı Duruma Düşme**

**Madde 19-** Kuruluşlar, bu yönetmelik hükümleri uyarınca yapmak zorunda oldukları spor tesislerini belirlenen süre içerisinde yapmadıkları ve yine bu süre içinde antrenör tutmadıkları taktirde 3289 sayılı kanunun 26 ncı maddesinde öngörüldüğü üzere sürenin bitiminde ve müteakip her yıl, tebliğ tarihinde çalıştırdıkları her memur ve işçi için, o tarihte yürürlükte bulunan brüt aylık asgari ücretin 1/3'ü tutarındaki bir cezayı en geç bir ay içerisinde ödemek zorundadırlar. Bu süre içerisinde ödenmeyen cezalar, 6183 sayılı Amme Alacaklarının Tahsil Usulü Hakkında Kanun hükümlerine göre takip ve tahsil olunur. Tahsil olunan bu paralar her ay veya üç ayda bir Türk Sporunu Teşvik Fonu'na intikal ettirilir.

## **GSGM'NİN SPONSORLUK YÖNETMELİĞİ**

### **Birinci Bölüm**

#### **Amaç**

**Madde 1 -** Bu Yönetmeliğin amacı, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün gözetim ve denetiminde yapılan her türlü uluslararası resmi spor organizasyonları ile Genel Müdürlük tarafından yapımı ve/veya onarımı uygun görülen tesisler ile yarım kalan spor tesislerinin tamamlanması için özel ve tüzel kişiler tarafından sponsorluk yapılması ve bu amaçla yapılan harcamaların 193 sıyılı Gelir Vergisi Kanunu ile 5422 sayılı Kurumlar Vergisi Kanununa göre gider kaydedilmesi hakkında uyulacak usul ve esasları düzenlemektir.

#### **Kapsam**

**Madde 2 -** Bu Yönetmelik, Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün gözetim ve denetiminde yapılan her türlü uluslararası resmi spor organizasyonları ile Genel Müdürlük tarafından yapımı ve/veya onarımı uygun görülen tesisler ile yarım kalan spor tesislerinin tamamlanması için aynı ve/veya nakdi yardımlarda bulunacak özel ve tüzel kişiler ile bu yardımdan yararlanacak Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğünün merkez ve taşra teşkilatını kapsar.

## İkinci Bölüm

### Esas Hükümler

#### **Spor Tesislerinin Yapımı ve Onarımında Sponsorlardan Elde Edilecek Hizmet ve Yardımlar**

**Madde 11** - Yatırım programında yer alan projelere öncelik verilmek kaydıyla; Genel Müdürlük tarafından yapımı ve onarımı uygun görülen tesisler ile yarım kalan spor tesislerinin tamamlanması için sponsorlardan elde edilecek hizmet ve yardımlar şunlardır;

a) Onarımı, yeni inşaat ile yarım kalan ve herhangi bir yüklenicinin taahhüdünde bulunan işler için hazırlanan hakedişlere yapılacak ödemeler,

b) Her türlü gençlik ve spor tesislerinin yapımı, onarımı, tamamlanması, tefrişi, araç - gereç - malzeme ve teçhizat ve dekorasyonu için yapılacak hizmetler, aynı ve/veya nakdi yardımlar.

### **A- TESİS POLİTİKALARI**

#### **1- Planlama**

Spora tahsis edilecek mekanlar için standart ölçütleri belirleyecek araştırmalar vakit geçirilmeden yapılmalıdır.

Tesis planlamasında, yerel düzeyde oluşturulacak İl Spor Kurulu. (Yerel Yönetim, Özel İdare, Üniversite, İl Spor Müdürlüğü, Spor Kulüpleri vb.nin temsil edildiği) o bölgenin ihtiyaçları doğrultusunda spor tesislerini planlamalı ve merkezi yönetim bu ihtiyacı nitelik ve nicelik açısından dikkate almalıdır. İhtiyaç olan tesislerin inşaatlarının en kısa sürede bitirilerek hizmete açılabilmesi gerçekleştirilmelidir.

Tesisler, kaynakları ölçüsünde kaliteden ve standartlardan ödün vermeyecek şekilde çağdaş (mimari ve estetik açıdan) ve özendirici nitelikler dikkate alınarak planlanmalıdır. Tesislerin birim fiyatından tasarruf edilmemelidir. Tesisler planlanırken, yatırım ve işletme maliyetini düşürecek (temizlik, bakım onarım, aydınlatma, ısıtma, yalıtım, dayanıklılık vb.) teknik özellikler göz önüne alınmalıdır.

Performans sporu için tesis planlaması, merkezi örgüt yapısı içerisinde oluşturulacak bir uzman ekip tarafından makro düzeyde ve ülke genelinde yapılmalıdır. Bölgelere göre öncelikli spor dallarına uygun yatırımlar planlanmalıdır.

Yapım ve işletme masrafları yüksek (buz pateni ve kapalı yüzme havuzu gibi) tesisler planlanırken, sporcu başına düşecek birim maliyeti düşürecek tedbirler alınmalıdır. Örneğin, buz pateni salonları planlanırken, zemini soğutma için kullanılan enerjiden elde edilen ısı havuz suyuna ısıtılmasında kullanılmalıdır.

Yerel yönetimlerin herkes için spor ve çok amaçlı spor tesisleri ve yatırımlar yapması için gerekli olan hukuki düzenlemeler yapılmalıdır. Bu düzenlemelerle kentsel alanlarda yürüyüş, koşu ve bisiklet yolları ve rekreasyon alanları düşünülmelidir. Yerel yönetimlerin, özel ve tüzel kişilerin Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü denetiminde spor tesis ve yatırımı yapmalarını sağlamak için teşvik tedbirleri alınmalıdır.

Ülke genelinde, bütün tüzel ve özel kişilerin spor tesisleri konusunda yapacakları yatırımlarda Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü ve/veya il spor kurulları ile işbirliği yapmaları ve onay almalarını sağlayacak tedbirler alınmalıdır.

Tesis planlamasında çok amaçlı kullanıma uygun tesisler düşünülmeli, büyük spor merkezleri, alışveriş, kütüphane, kültür sanat, restoran vb. hizmetleri verebilecek tarzda planlanırken, ortopedik, spastik, sağır vb. engellilerin de yararlanabileceği tarzda yapılmalıdır.

Spor tesisleri planlanırken illere göre performans sporu ve yaygın spor talebi araştırılmalı ve bu talebe uygun yatırım yapılmalıdır.

Spor tesis yatırımları planlanırken özellikle, okulların yoğun olduğu merkezler, üniversite kampüsleri ve nüfus yoğunluğunun fazla olduğu bölgeler dikkate alınmalıdır.

Tesisler planlanırken çevre tahrip edilmemeli, zemin üstü doğal değerler korunmalıdır.

Spor kulüpleri sporcu transfer harcamaları yerine spor tesisi yapmaları konusunda teşvik edilmeli ve özendirici tedbirler alınmalıdır.

**ÜNİTE : 1**

**KONU : Sporda Ölçme ve Değerlendirme**

**ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:**

**SÜRE : 1 Saat**

### **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME KAVRAMLARI**

Ölçme" ve "değerlendirme" terimleri birbirine yakından bağlı iki ayrı kavramı dile getirir. Ölçme bir gözleme türüdür. Bizi ilgilendiren bir özellik veya oluşumun niceliğini belirlemeye yarar. Ölçmenin diğer gözlem tekniklerine üstünlüğü daha keskin, daha objektif ve daha güvenilir bir yol olmasında, ölçme ile elde edilen verilen sayı türünden ifade edilebilmesinde aranmalıdır. Toplanan gözlem verilerin sayı cinsinden ifade edilmiş olması istatistiksel çözümleme ve yorumlamayı kolaylaştırır, yargılarda daha kesin ve açık olmayı sağlar.

Değerlendirme" anlamı daha geniş bir kavramdır. Ölçme bize sadece bir şeyin niceliğine ilişkin bilgi verir; bu bilginin yeterli olup olmadığı, istenilen nicelik ve türden olup olmadığı ise bir değerlendirme sorunudur. Değerlendirme bir veya daha fazla gözlem verisinin bir ölçüt (kriter, kıstas, norm)' a vurma işlemidir. İki kavram arasındaki ilişki ve farkı daha açık göstermek için bir örnek alalım.

Bir sınıftaki öğrencilerin yıl sonu durumu şöyledir:

<b>Öğrenci Sayısı</b>	<b>Derecesi</b>
<b>3</b>	<b>Pekiyi</b>
<b>8</b>	<b>İyi</b>
<b>26</b>	<b>Orta</b>
<b>18</b>	<b>Zayıf</b>

Bir ölçme (sözlü veya yazılı sınav) sonucunda saptanan bu durumun anlamı nedir? Bu, sınıf için başarı mı? yoksa tersine başarısızlık mı? Sayılmalıdır. Tablonun kendisi bunu göstermekten uzaktır. Görülüyor ki, ölçme verilerini belli bir ölçüte vurmaksızın yorumlamaya olanak yoktur. Şimdi diyelim ki, elimizde şöyle bir ölçüt vardır. Normal koşullar altında böyle bir sınıfta öğrencilerin % 25'inin Pekiyi, % 40'ının İyi, %25'nin Orta ve %10'ununda Zayıf derece alacağı beklenir. Gerçek durumu gösteren gözlem verilerini bu ölçüt veya norm ölçüleri ile karşılaştırdığımızda sonucun sınıf için bir başarısızlık ifade ettiği ortaya çıkar.

Norm kabul ettiğimiz ölçüler başka türlü olsaydı, örneğin % 5'i Pekiyi, %30'un İyi, %25'in Orta ve %40'ın da Zayıf olacağı normal olarak beklenseydi, sonucu tam tersine başarılı saymak gerekirdi. O halde, bir durumun veya sonucun başarılı sayılı sayılmaması kullanacağımız ölçüte bağlıdır.

Ölçme betimleyici bir işlemdir, bir sonuç veya özelliğin nesnel olarak niceliğini belirlemek için kullanılır.

Değerlendirme bir yargılama işlemidir; iki şeyin karşılaştırmasına dayanır. Bunlardan biri ölçme veya diğer gözlem yollarından elde edilen verilerdir; diğeri değer yargılarımıza bağlı yani istenileni veya beklenileni ifade eden, norm veya ölçüt (kriter) kabul ettiğimiz ölçülerdir. Gözlem verileri beklenen ölçüleri tuttuğu oranda sonuç başarılı, yoksa başarısız demektir.



Kısacası, ölçme verileri değerlendirmeye anlam kazanmakta, iyi ve güvenilir bir değerlendirme ise ölçme verilerine ihtiyaç göstermektedir. İki işlemi birbirinin tamamlayıcısı sayabiliriz.

### **ÖLÇMENİN KURAMSAL YAPISI**

Ölçme bir başka anlatımla, gözlem ve deney yoluyla sağlanan verilerin nicel olarak ifadesi için başvurulan bir işlemdir.

Ölçmeye başvurmaksızın herhangi bir bilim kolunda fazla bir ilerlemenin sağlanabileceğini söylemek mümkün değildir.

Geçen yüzyılın tanınmış bilim adamlarından Lord Kelvin ölçmesiz bir bilim olamayacağı görüşünü şu sözcüklerle belirtmiştir.

*"Üzerinde konuştuğumuz şeyi ölçebilir ve sayısal olarak ifade edebilirsiniz, o şey hakkında bir şey biliyorsunuz demektir; ama bunu yapamıyorsanız bilginiz hem yetersiz hem de istenilen nitelikte değildir; bildiğinizi belki bilgi başlangıcı sayabiliriz; ama durum ne olursa olsun sizin düşünce düzeyinde bilimsel aşamaya ulaştığınız pek söylemez".*

### **ÖLÇEK VE ÖLÇEK TÜRLERİ**

Ölçme ister geniş, ister dar anlamda alınsın daima bir çeşit ölçeğin kullanılmasını gerektirir.

Ölçek bir işaret (rakam) sisteminden başka bir şey değildir.

Bir ölçeğin niteliğini, nesnel şeylerin rakamlarla belirleme işlemi izlenen kural ve kurallar belirler. Uygulamada rakamların farklı kullanılışı farklı ölçeklerden söz etmemize yol açmıştır. En basit düzeyde rakamlar nesnelere birbirinden ayırt edici veya adlandırıcı işaretlerdir.

Örneğin, bir futbol takımında oyuncuların sırtlarında taşıdıkları rakamlar böyle ayırt edici veya adlandırıcı işaretlerdir.

Daha üst düzeyde rakamlar belli belli bir nitelik yönünden sıralanan nesnelere sırasını veya sıra içindeki yerini göstermek amacı ile kullanılır.

Örneğin, bir güzellik yarışmasında güzelliklerin birinci, ikinci, üçüncü sıralanması gibi.

Rakamların farklı kullanılışları, farklı ölçeklere yol açmıştır. Bunlar ölçme gücü yönünden en kuvvetliye doğru şu şekilde sıralanmıştır.

- Nominal Ölçek
- Ordinal Ölçek
- İnterval Ölçek
- Ratio Ölçek

#### **Nominal Ölçek (Sınıflama Ölçeği)**

Nominal Ölçek, rakamların nesnel şeyleri adlandırma veya belirleme amacıyla kullanılan bir ölçektir.

Örneğin, futbol oyuncularına verilen rakamlar böyle tanıma için kullanılmışlardır.

Rakamlar, bir küme içindeki nesnelere tek tek belirlemek için verilebileceği gibi kümeleri belirleme içinde verilebilir.

Örneğin, aynı sınıftaki öğrencilerin ayrıldıkları şubeleri veya bir işyerinde çalışanlardan kurulan işçi ekiplerini belirleyen rakamlar gibi.

Nominal ölçek, adından da sezilebileceği gibi sözde bir ölçektir. Son derece basit ve ilkel diyebileceğimiz bir ölçme türüdür. Aslında bu ölçekte rakamların gördüğü işi başka işaretler (alfabede yer alan harfler, geometrik işaretler) de görebilir. Hatta renkleri bile rakamların yerine kullanabiliriz.

Amaç farklı birey ve kümeleri birbirinden ayırma, benzerleri aynı grupta toplamadır, bu amacı sağlayan herhangi bir işaret sistemi nominal ölçek sayılabilir.

### **Ordinal Ölçek (Sıralama Ölçeği)**

Ordinal ölçek sıralama işlemine dayanır. Bu ölçekte rakamlar, nesnelerin bir sıralamada tuttukları yerleri işaretlemek için veya nitelik yönünden derecelerini göstermek için kullanılır. Nominal ölçekten daha üst düzeyde bir ölçme sistemi olmakla birlikte ordinal ölçekte dar anlamda nicel bir betimleme için yeterli olduğu söylenemez

Ordinal ölçeğin klasik bir örneğini minerallerin sertlik derecelerine göre sıralanmasında bulmaktayız. Birçok sosyal ve psikolojik niteliklerin (örneğin öğrenme yetenekleri, kişilik özellikleri, sosyal ilişkiler)

ölçümü de aslında kişilerin veya grupların ölçüme konu nitelik yönünden bir sıralanmasından başka bir şey değildir.

Sıralama (nominal) ölçeği ile mevcut şeyler, belli bir özellik üzerinden, büyüklük sırasına dizilirler. Böylece elde edilen veri, büyüklüklerin, dizideki sıra numaralarından başka bir şey değildir.

Temel Ölçüt "birbirinden büyük ya da küçük olmak"tır. Ne kadar büyük olduğu önemli değildir. Sıralar arasındaki büyüklüklerin birbirine eşit olması ya da bilinmesi söz konusu değildir.

Boy sırasına dizilmiş bir grup öğrenciden en uzun boylusuna "1" numara onu izleyenlere de sıra ile "2,3,4..." numaralar verilebilir.

### **İnterval Ölçek (Eşit Aralıklı Ölçek)**

Nesnel şeylere verilen rakamlar eşit aralıklar belirliyorsa, ölçeğimiz interval adını alır.

Ayrı semboller, ayrı şeyleri belirtir. (sınıflama)

- Ölçülen şeyler, belli bir ölçüte göre , sıraya dizilirler (sıralama)
- Ölçütteki aralıklar birbirine eşittir.

Bu ölçekte niceleştirme, daha anlamlı bir düzeye erişmiştir. Belli bir başlangıç (0) noktası vardır; ancak bu, "yokluk" anlamında olmayıp, sayısallaştırmayı kolaylaştıran bir "başlangıç" noktasıdır.

Örneğin, bir termometre 0 suyun donma noktasını 100 kaynama noktasını ifade edecek şekilde, yüz ile sıfır arasında, yüz eşit ara oluşturulmuştur. Burada on ile yirmi arasında 10 derecelik bir fark vardır.

Fiziki dünyadan bu ölçekler yapılan pek çok ölçme örneği verilebilir. Derece ölçümü, takvim yılı ölçümleri gibi

### **Ratio Ölçek (Oranlı Ölçek)**

Oranlı Ölçekte dört kural vardır.

- Ayrı semboller, ayrı şeyler belirtir(sınıflama)
- Ölçülen şeyler, belli bir ölçüte göre, sıraya dizilirler (sıralamalı)
- Ölçekteki aralıklar birbirine eşittir (eşit aralıklı)
- Ölçekte, gerçek bir sıfır (yokluk) noktası vardır

Oranlı ölçekte, niceleştirme en üst düzeydedir. Mevcut şeyler gerçek bir başlangıç (0) noktasından başlayarak eşit aralıklarla sıraya dizilir. Böylece birimler arası uzaklıklara ek olarak, aralarındaki oran da bilinir. Ağırlık ve uzunluk ölçükleri oranlı ölçük özelliğindedir. Örneğin iki metrelik uzunluk, bir metrenin iki katıdır, üç saatlik zaman, yarım saatlik zamanın altı katıdır. Ancak toplumbilimlerde oranlı ölçük kullanmak olanağı yok denecek kadar azdır.

Herhangi bir değişkeni ölçerken kullanılacak en duyarlı ölçük türü, o değişkenin özellikleri ile belirlenir .

Toplanan verilerin çözümlenmesinde yararlanılan istatistiksel teknikler, ölçmede kullanılan ölçük türüne göre değişir. Bu nedenle araştırmacı, daha başlangıçta araştırmasını planlarken, hangi tü ölçük kullanacağını, kendisine uygun istatistiksel çözümlene tekniklerinin neler olabileceğini, sonuçların hangi sınırlılıklar içinde yorumlanabileceğini açık seçik bilmeli ve bunları yazılı olarak belirlemelidir.

### **Ölçme ve Araçlarında Aranılan Nitelikler**

Kötü bir ölçme, her türlü bilimsel çabayı değersiz kılabilir. Bu nedenle, ölçmede aranılacak niteliklerin bilinmesi ve bunları sağlayıcı önlemlerin alınması son derece önemlidir.

İyi bir ölçme ve ölçmeyi gerçekleştiren ölçme aracında aranan temel niteliklerden en önemli ikisi :

- Güvenilirlik (reliability)
- Geçerlik (validity)'dir.

Her iki nitelik de, ölçmedeki yanlışlarla ilgilidir. Yanlışların azaltılması, hem güvenilirliği hem de geçerliliği iyileştirecektir.

Bunlara ek olarak, ölçme aracınının hazırlanması ve uygulanmasında ki "kullanışlılık" gibi başka önemli nitelikler de vardır.

### **Güvenirlik**

Güvenirlik, aynı şeyin bağımsız ölçümleri arasındaki kararlılıktır; ölçülmek istenen belli bir şeyin, sürekli olarak aynı sembolleri almasıdır; aynı süreçlerin izlenmesi ve aynı ölçütlerin kullanılması ile aynı sonuçların alınmasıdır. Bir başka deyişle ölçmenin tesadüfi yanlışlardan arınık olmasıdır.

Güvenirlik teknik bir sorun olup, bilimsel çalışmaların ilk koşullarındandır. Araştırmalarda aynı sürecin izlenmesi ile aynı sonucun alınabilmesi istenir.

### **Geçerlik**

Ölçmede geçerlik, ölçülmek istenen şeyin ölçülebilmiş olma derecesidir.

Geçerliğin yüksek olabilmesi ise, büyük ölçüde, ölçülmek istenen kavramın gözlenebilir nitelikteki değişkenlerle ifade delebilmeye bağlıdır. Bu yönü ile, doğrudan ölçmelerde geçerlik daha yüksektir. Dolaylı ölçmelerde, değişkenlerin, gerek kavramı tam karşılayamaması gerekse gözlenebilme ölçütlerinin yeterince duyarlı konulmaması nedenleriyle, geçerlik daha düşük olabilir.

Geçerlik, bilimin özü olup, bilimsel olduğu kadar felsefi bir sorundur.(Kerlinger, 1964, Thorndike,1967).

Bir ölçü aracı "belli bir amaç ve belli koşullar" için geçerlidir. Geçerlik, evrensel değildir. Bir amaç için geçerli olan bir ölçme aracı , bir başka amaç için geçerli sayılamaz.

Örneğin; bir grup öğrenciye uygulandığında geçerli olabilen bir test bir başka öğrenci öğrenci grubuna uygulandığında geçerli olmayabilir(Micheeks ve Karnes, 1968).

## **Gözlem**

Gözlem, "bir şeyi anlamak için onun kendi kendine meydana çıkan türlü belirtilerini gözden geçirmektir (TDK,1969).

Daha açık bir deyişle "belli bir kimse, yer , olay, nesne, durum, ve şarta ait bilgi toplamak için" belirli hedeflere yöneltilmiş bir bakış ve dinleyiştir (Özsoy, 1970)

Gözlem, bazı yanlış anlamaların aksine, yalnızca göz ile değil, bütün duyu organları ile yapılabilir. Duyu organlarının yetersizliği halinde, onların gücünü (duyarlılığını) artırıcı gözlem araçları kullanılabilir.

Bütün bilimler başta gözleme dayanır; bilimsel yollarla varılan sonuçların geçerliliğini sınamak içinde yine gözleme başvurulur. Biyoloji, fizik, astronomi, vb. doğa bilimleri yüzyıllar süren sistemli gözlemler üzerine kurulmuştur.

Sorunlar ile olası çözüm yolları, dikkatli bir gözlem sonucu algılanabilir.

Gözlem, olaylar arasındaki, nitel ve nicel olası bağlantıların bulunmasına ve onların istenen biçimlerde etkilenmesine olanak sağlar (Bouty,1952).

- Gözlem tekniğinin en önemli özelliği , gözlenenlerin kendi doğal ortamı içinde bulunmasıdır. Birçok davranış, ancak bu şekilde, objektif olarak belirlenebilir.
- Canlılardan özellikle insanlardan, öteki tekniklerle veri toplarken, bunların "oldukları gibi" değil "görünmek istedikleri" gibi davranma eğilimleri ile belleğe dayalı bilgilerin hatırlanma güçlüğü bilinmektedir.
- Ancak bazı durumlar vardır ki, gerekli bilgiler sadece gözlemlerle elde edilebilir. Örneğin; kuşların yavrularını beslemeleri, ormanda yaşayan hayvanların kurdukları yaşam düzeni, konuşamayan bir çocuğun belli bir güçlük karşısında gösterdiği davranışlar gibi

### **Gözlem Tekniğini Kuvvetli ve Zayıf Yönleri**

Gözlem tekniğinin en kuvvetli yönü, gözlemlerde, doğal belirtilerin gözlemlenmesiyle, daha yansız veri toplama olanağının bulunmasıdır. Özellikle toplumbilimlerde, bireylerden, kendi davranışlarına ilişkin yansız verilerin, soruşturma ile toplanma olanağı çok sınırlıdır. Çoğu kez bireyler, oldukları gibi değil, görünmek istedikleri gibi rapor ederler.

Gözlemin, uzun süre, para ile iyi yetişmiş gözlemcileri gerektirmesi nedeniyle, pahalı bir veri toplama tekniği oluşu, onun uygulama olanağı bakımından, en zayıf yönünü oluşturur.

**ÜNİTE : 1****KONU : Spor Sosyolojisi****ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:****SÜRE : 1 Saat****Aile ve Spor**

Aile, tüm toplumlardaki en küçük sosyal kurumdur. Şehirleşmiş sanayi toplumlarında genellikle anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile tipi yaygınken yaşamın tarım ekonomisine dayandığı kırsal bölgelerde büyük anne, dede, çocuk ve torunların bir arada yaşadığı geniş aile tipi çoğunluktadır.

Aile evrensel bir sosyal kurumdur. Bir toplumun özelliği, aile ilişkilerine göre belirir. Aile, tüm toplumda bütün diğer kurumların işleyebilmeleri için, katkısına muhtaç oldukları müessesedir. Aile aynı zamanda bireysel psikolojik insan ihtiyaçlarını da karşılamaktadır (1, 214). Aile, bireye kişiliği kazandırmak ve toplumun kültürünü özümsetmekten başka psikolojik açıdan güvence temelini de oluşturur. Kişiyi dış dünyaya uyum sağlayabilmede gereken gücü kazandıran aile üyelerinden gördüğü destektir (4, 156).

Çocuk doğumdan itibaren okul dönemine kadar öncelikle aile üleriyle ilişki içerisinde. Her şeyi onları taklit ederek öğrenir.

Konuşma şekli, yemek yeme alışkanlığı, uyku düzeni, okuma isteğinden, müzik, sinema ve spora ilgi duymaya kadar tüm ihtiyaç ve ilgileri aile içerisinde taklit yoluyla şekillenir.

Bu nedenle anne ve babasını kitap okurken gören çocuk kitap okumaya yatkın olacak, dışlerini fırçaladığını gördüğünde diş fırçalama alışkanlığını kazanacak, spor yaptığını gördüğünde de aktif olarak spora katılacaktır.

Aile, içinde insan türünün belli bir şekilde üretildiği, cinsel ilişkilerin belli bir şekilde düzenlendiği, sosyalleşme sürecinin ilk ortaya çıktığı, karşılıklı ilişkilerin belirli kurallara bağlandığı, toplumdaki kültürel zenginliklerin kuşaktan kuşağa aktarıldığı, biyolojik, psikolojik, ekonomik, toplumsal, hukuksal vb yönleri bulunan, temel bir sosyal birimdir. Toplumun temel kurumlarından olan aile, aynı zamanda, sosyal ve tarihsel bir olgudur ve her kurum gibi aile de belli bir sosyal bütünün parçasıdır.

Bir bütün olarak toplum düzeni tarih içerisinde nasıl değişimler geçirmişse, aile kurumu da toplum düzenine bağlı olarak değişimler geçirmiştir (3, 8). Günümüzde aileler eskiye göre spora daha olumlu yaklaşmakta ve çocuklarını spora yönlendirmektedir. Halen spor aktivitelerinin çocuğunun derslerdeki başarısını engellediğini düşünen aileler bulunmakla birlikte çok sayıda aile de belli bir ücret ödemeyi göze alarak çocuklarını sporla ilgili kurslara kayıt ettirmektedir.

Aile sosyal dünyayı ve spor dünyasını görmeyi sağlayan ilk birimdir. Ailenin sosyalizasyon üzerindeki ilk ve güçlü etkisi, çocuğun spora katılıp katılmayacağını ve katılıyorsa nasıl spor yapacağını belirler. Bebek aile iletişimlerinin ilk dönemleri doğal olarak oyuncağıdır. Bir çocuk, oyun deneyimlerini ve formal oyunu ilk olarak aile içinde görür (4, 198). Aileler tarafından spora pozitif değer biçme, nesiller arasında spora ilgiyi artırır.

Ailelerin sporla ilgili olması çocuğun spora katılımında, hatta sporun toplumun çoğunluğunca yapılmasında olumlu bir etkidir. Ancak ailelerin bu ilgisi bilinçsiz ise çocuğu kapasitesinin üzerinde zorlamaya yol açıyorsa ya da mutlaka başarıya koşullanmışsa yarar yerine zarar getirecektir.

Ailelerin çocuklarından fiziksel ve sosyal gelişimlerine uygun olmayan performans beklentileri, çocuğun kendine olan güvenini sarsacaktır. Oysa spor çocuğun sosyal, fiziksel gelişimine

katkıda bulunarak kendine güven kazanmasını sağlamak amacıyla önerilmektedir. Küçük yaşlarda müsabaka sporlarından uzak durulması gerekir

Sporda sosyalizasyon süreci aileden çocuğa aktarım şeklinde olmasına rağmen, çocukluk sonrası ve adolesan döneminde iki taraflı sosyalizasyon başlayabilir. Örneğin, arkadaş grupları içinde etkilenen çocuk, sporun içinde yer almaya başlar, kendi kendine asla spora katılmayan ailelerini spora sosyalize edebilir.

Çocuğun spor faaliyetleri içindeyken ailesini yanında görmesi, aile ile paylaşılan konuların çoğalması aile bağlarını da güçlendirecektir. Bu durumlarda ailelerin yapması gereken, çocuğa destek olması, eleştirmemesi, asıl olarak böyle olumlu bir aktivite içinde yer almasını takdir etmesidir. Aileler de sporu okullar gibi bir eğitim aracı olarak kullanabilir.

Çocuklar, spor uğraşlarını aileleriyle paylaşmak ve onlar tarafından desteklenmek isterler. Hırslı anneler ve sinirli babalar rakip oyunculara lakap takarlar, görevlilere küfrederek ve sadece kendi çocuklarını utandırmak için değil de tüm organizasyondaki sonuçlara bağırırlar. Oyuncular, hakemler ve antrenörler standart davranışlara uymalıdır. Bu nedenle aileler de buna göre davranmalıdır. Diğer problem, yarışma sonrası ailelerin davranışlarıdır. Ailelerin yarışma sonrası çocuklarına ne söyledikleri, müsabaka sırasında oluşabilen diğer olaylar gibi kazanma ve kaybetmenin de her zaman olabileceğini anlamalarında gençlere yardımcı olmaları önemlidir.

Aileler, çocuklarına olumlu ve güvenli bir ortam yaratmakla yükümlüdürler. Çünkü çocuklar çevresinde gelişen olayları yorumlarken ve davranışlarını geliştirirken ailelerinden etkilenirler. Bu yüzden aileler çocuklarından yıldız sporcular olmasını istemeden önce, çocuklarının hangi sporu yapabileceği, ne düzeyde yapabileceği, yarışmaya katılıp katılmayacağı ile ilgili bilgilere sahip olmalıdır.

Öğretmenler ve antrenörlerle iletişim kurulması bu açıdan çok önemlidir.

### **Toplum ve Spor**

Bir toplumda spora katılımın şekli, düzeyi yararı ve sorunları sadece kişilerin yetenekleri ve ilgilerine bağlı değildir. Toplumun spora bakış açısı dolayısıyla sporu yönetim ve organizasyonu büyük önem taşımaktadır. Günümüzde tüm dünya ülkeleri spora büyük önem vermekte ve uluslararası spor organizasyonlarında ön sıralarda yer almak için mücadele etmektedir. Bu sonuçlar ulusal saygınlığın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir. Ancak kaybedenler her zaman kazananlardan daha çok olmaktadır. Başarıları sürekli olan ülkelere bakıldığında ise sporun bu toplumların yaşam biçiminin bir parçası olduğu görülmektedir

Fişek, sporu şöyle tanımlamıştır. Spor, yapan (sporcu) açısından kazanmaya dönük teknik ve fizik bir çaba; izleyen (seyirci) açısından yarışmaya dayalı estetik bir süreç; toplum genelince oluşturulan bütün içinde de, yerine göre o toplumun çelişki ve özelliklerini olduğu gibi yansıtan bir ayna (ya da bağımlı değişken), yerine göre onu yönlendirebilen etkili bir amaç, ama, son tahlilde, önemli bir toplumsal kurumdur (5, 34).

Bu tanım, sporun diğer yönlerini de göz ardı etmeksizin, toplumsal açıdan ele alarak yapılmış en gerçekçi tanımdır. Çünkü spor kendine özgü toplumsal kuralları, değerleri, etkileşim simgeleri ve süreçleriyle canlı bir toplumsal yapıdır.

Spor kendi geçmişi ile toplum geçmişi arasında sıkı bir bağ oluşturur. Bu kuvvetli ilgi, sporun toplumsal süreçler yolu ile şekillenmesinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle spor, otonom olarak kendiliğinden oluşmaz. Özellikle, toplumdaki ilişkiler yolu ile ortaya çıkarak, değişir ve yeniden biçim kazanır

Spor uluslararası yasaları, yönetmelikleri ve kurallarıyla, en rasyonel biçimde kurulup çalıştırılan örgütler durumundadır. Ancak, yine de yapıları ve işleyişlerinde içinde buldukları

toplumun geniş ve derin izlerini taşırlar. Bu yüzden Spor-Toplum ilişkisini doğru biçimde tartışabilmek için genel sosyolojik bulguları spor sosyolojisinde yeterince kullanabilmek gerekir.

Günümüz endüstri toplumlarında, toplumsal işbölümü ve uzmanlaşmanın gelişim düzeyine uyarak, sporun da sayıları ve çeşitleri artmıştır. Hatta spor kendi başına çok büyük ve karmaşık bir endüstri oluşturmaktadır. Artık spor çok sayıda tüketicisi olan bir ürün olarak kabul edilmektedir.

Stadyumlarda izleyicileri, T. V. gazete ve dergilerde okuyucuları sayılarının fazlalığı nedeniyle bir çok başka ürünün tanıtımı için spor alanları tercih edilmektedir. Spor giyim, özellikle gençlerde normal günlük giyim yerini almıştır. Eğitim kurumları, sporu eğitimde etkili bir araç olarak benimsemişlerdir. Politikacılar halkta olumlu imaj yaratabilmek için spor organizasyonlarında ve ödül merasimlerinde görünmeye özen gösterir olmuşlardır. Hükümetler toplumsal çözölmeyi önlemek, insanların anarşi ve teröre yönelmesini engellemek için sporu önemsemeye, spor tesis ve organizasyonlarına yatırım yapmaya başlamışlardır.

Günümüzde hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinmeyi giderek azaltmış ve bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan bir yaşam biçimi ile birlikte iş ve sosyal çevreden gelen baskılar, stresler dolaşım ve solunum sistemi hastalıklarını, özellikle gelişmiş ülkelerde başta gelen ölüm nedenleri arasına sokan faktörlerdir

Spor, çağdaş insanın karşısına dikilen bu tehlikeye karşı dinamik, güncel yaşamın getirdiği streslerden uzak bir ortam yaratarak çözüm getirmekte ve kazandırdığı sağlıklı yaşam biçimiyle de koruyucu tıbbı yardımcı olmaktadır. Sporun bu işlevi yanında kişilerin sosyal ve bireysel karakter gelişimi üzerinde de olumlu etkileri açıktır. Bu nedenle gelişmiş ülkelerde spora büyük önem verilmekte ve erken yaşlardan başlayarak çocuklara spor ve beden eğitimi programları uygulanmaktadır.

Modern toplumların en belirgin özelliği olan sosyal farklılaşma artan işbölümü ile sosyal bütünleşme arasındaki uyumun sağlanmasında spor aktif bir ajandır.

Toplumun sosyal yapısı içinde uyma ve çatışma modellerinin yanı sıra, huzursuzlukların, sapma (deviant) davranışların azaltılması ve bunların normlarla ahenkleştirilmesi, gerginliklerin toplum yararına yönlenebilmesinde spor önemli faktörlerden biridir.

Bu açılardan ele alındığında da spor sağlık giderlerinin azalması, hastalıklar nedeniyle işgücü kaybının önlenmesi ve sağlıklı insanlardan oluşan mutlu ve barışçı bir toplum yaratılmasında umut vermektedir.

Spor tüm insanlar içindir. Sporla her insan özgün yaşamasını yeniden bulur, bu sırada bütün insanlarla bütünleştiği bir etkinliğe ve denemeye girer (2, 66) "Herkes için Spor" ve "Yaşam Boyu Spor" sloganları tüm dünya ülkelerinde benimsenmiş ve yaygın olarak uygulanmaya başlamıştır. 1982 Anayasasının 59. maddesinde her yaşta vatandaşlar için beden eğitiminin sağlanması devletin görevi olarak belirtilmiştir

Aşağıda yer verilen sözler, Spor-Toplum ilişkisini ve sporun toplum için değişik açılardan önemini vurgulayan bazı örneklerdir.

**Atatürk:**

"Başarılı olmak için her türlü yardımdan çok bütün milletçe sporun esasını, değerini anlamak ve ona kalpten sevgi göstermek, onu vatani vazife saymak lazımdır.

**Papa II. Jean Paul:**

"Sporun aslında bir eğlence olmadığını ve bu yöndeki çabaların insanlık için çok ciddi bir konu olduğunu insanlara inandırmak için çalışmalısınız. Spor, dinlerin, inançların, her çeşit insanca özelliklerin ayrılıklarını ortadan kaldıran, insanları birleştiren bir semboldür.

**Noel Baker (UNESCO Uluslararası Spor ve Bedensel Boş Zaman Değerlendirme  
Konseyi Başkanı):**

"Bana insan ilişkilerinin stadyumlardan ve spor karşılaşmalarından başka hiç bir konum ve kesimini gösteremezsiniz ki, insanlar, orada, öyle çok ortak yanları olduğunu öylesine kolay anlasınlar, ana dilleri ne olursa olsun konuşacak ortak dili öylesine kolay bulabilsinler"

**Andrew Strenk:**

"Ülkelere saygınlık kazandırmak, çeşitli olay ve durumlara tepki göstermek, ülkenin ya da sistemin propagandasını yapmak, belli ülkeleri uluslar topluluğuna kazanmak ya da ondan soyutlamak için sporun çok yararlı ve etkili bir siyasal ve diplomatik silah olduğu açıktır"

**Atatürk:**

"Dünyada spor hayatı, spor gayesi çok önemlidir. Bu kadar önemli olan spor hayatı, bizim için daha da önemlidir. Çünkü ırk meselesidir. Irkın düzelmesi ve gelişmesi meselesidir"

**Iose Cagigal:**

"Ülkelerin bugün oynadıkları propaganda oyununda, spor, hem en büyük ilgiyi çeken, hem de dil duvarlarını aşarak başarılarını geniş kitlelere en kolay anlatan öğedir. Tek sözcük İngilizce bilmeyenler bile Beamon'un 8. 90 uzun atlamasının ne anlama geldiğini bilirler. Bir ülkenin spordaki başarıları, artık, başka alanlardaki gelişmesinin de göstergesi sayılır duruma gelmiştir"

**Antonio Salazar:**

- "Portekizi kırk yıl süreyle 3 F, fiesta (şölen), fadima (örgütlü din) ve Futbol ile yönettim" (5, 30).

**Spiro Agnew:**

"Spor toplumumuzu bir arada tutan tutkaldır"

Görüldüğü gibi spor her ülkede ve her dönemde önemli bulunmuştur. Ve içinde gerçekleştiği toplumun sosyal yapısına ve siyasal yönetimine bağlı olarak biçimlenmiştir.



**ÜNİTE : 1**

**KONU : Spor Psikolojisi**

**ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:**

**SÜRE : 1 Saat**

## **SPOR PSİKOLOJİSİ**

Dünyanın oluşumundan günümüze değin geçen milyarlarca yıl, sürekli değişimler ve yeni oluşumlar yaratmıştır. Değişimlere insanlar ve doğa bir süre sonra uyum sağlamış ve ardından da yeni değişimler ortaya çıkmıştır. Bu değişim süreci bilgi ile birleştğinde çağlar kapanıp açılmaya başlamıştır. Elde edinilen yeni bilgilerin ışığında bilim ve teknoloji her defasında daha iyiye, daha doğruya doğru bilinmezleri aydınlatarak ilerlemektedir.

İnsanların binlerce yıldır yapmaya çalıştığı spor da, geçmişte bir yaşam biçimi olarak avcılık, savaşçılık şeklinde biçimlenirken, kimi zaman halk kitlelerinin, kimi zaman feodal beylerinin, kimi zamanda köle sahiplerinin eğlence aracı konumuna dönüşmüştür. Değişim süreci içinde spor, geçmişteki yapılaş biçiminden farklılaşarak yeni amaç ve hedefler edinmiştir. Günümüze geldiğinde spor sadece bir oyun değil, ekonomik ve toplumsal bir olgu olarak karşımızda durmaktadır.

### **Egzersiz ve Spor Psikolojisi Nedir?**

Gill (1986); Spor psikolojisini" sporun insan davranışları üzerine olan etkisini inceler" şeklinde açıklarken;

Cox(1984) ise "spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir alt alanıdır" şeklinde açıklamaktadır."

Weinberg ve Gould (1995) tanımına göre de; spor ve egzersiz psikolojisi; spor ve egzersiz yapan insanların ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir.

### **Spor Psikolojisinin Tarihçesi**

Bu noktaya gelinceye kadar spor farklı aşamalardan geçmiştir.Ama modern olimpiyatların 1896 doğmasından başlayarak reklam ve ekonomik yanı ağırlık kazanan bir çok güçlü bir sektör konumuna gelmiştir. Daha hızlı, daha kuvvetli daha yükseğe ulaşabilmek için bilim adamlarına duyulan gereksinim çerçevesinde sporcuların müsabaka kaygıları müsabaka stresleri, motivasyonel öğeleri, dikkat yoğunlaşmaları gibi pek çok konunun çözümlenmesinde spor psikologlarına gereksinim duyulmuştur.

Spor psikolojisinin alanının ilk çalışmalarının 1880'li yıllarda "hareket algısına" yönelik başladığını söyleyebiliriz. Spor psikolojisi alanını doğrudan ilgilendiren ilk çalışmanın 1895 yılında Norman-Triplett tarafından yapıldığı bilinmektedir.

### **Spor Psikolojisinin İşlevi**

Spor psikolojisi, sporculara yardımcı olmak ve egzersiz yapan bireylerin katılımlarını ya da katılım sonrasındaki ruhsal durumlarına ilişkin çalışmalar yürütmektedir.

Bu alanda yapılan çalışmalar ise kendi içerisinde üç ana başlık altında toplanarak ele alınmaktadır.(Bayar ve Koruç, 1990; Weineck, 1988).

- **Fiziksel performansı arttırma ve toparlanmaya yardımcı olmak amacı ile kullanılan spor psikolojisi uygulamaları:** Bu işlev içinde sporcu kişiliği ve bu alanda yapılan çalışmalar, motivasyon çalışmaları , konsantrasyon çalışmaları, dikkat çalışmaları, kendine güven çalışmaları, v.b

- **Sporcuların teknik öğrenimlerini hızlandırıcı ve sporcuların müsabakaya hazırlanmalarını sağlamak amacıyla kullanılan çalışmalar:** beceri öğrenimi ağırlıklı zihinsel antrenmanlar, müsabakaya hazırlık amaçlı zihinsel antrenmanlar, müsabakaya yönelik hayal etme çalışmaları.
- **Performansa engel olan psikolojik etmenlerin ortadan kaldırılması amacıyla yapılan çalışmalar:** Müsabaka kaygısı, müsabaka stresi, gerginlikler, tükenme , çeşitli ruhsal sorunlar yer almaktadır.

### **Spor Psikolojisinin Alt Alanları**

Performansı Arttırmak

- Kişilik
- Dikkat
- Motivasyon
- Konsantrasyon
- Algı

### **Perforfarmansın Önündeki Psikolojik Engellerin Kaldırılması**

- Gerilim
- Heyecan
- Müsabaka Kaygısı
- Tükenme

### **Spor Psikoloğunun Rolü**

Bull (1993) spor psikoloğunun rolünün; performansı arttırmak ve takım içinde iyi bir havanın yakalanmasını sağlamak olduğunu belirtmektedir

.Spor psikoloğu bu rolü ile sporculara müsabaka stresi ve kaygısı ile başa çıkma stratejilerini öğretmeli, konsantrasyonu geliştirmeli, takımın güdülenmesini yükseltme yolu ile güdülenmenin devam ettirilmesi ve kendine güvenin artırılması yollarını kazandırabilmelidir. Bu anlamda sporcuların antrenman ve hazırlık programlarının içine zihinsel antrenman ve müdahale stratejileri yerleştirilerek antrenör tarafından verilen teknik, taktik ve fiziksel bileşenler bir bütünlüğe kavuşturulabilir.

### **Başarının psikolojik önkoşulları nelerdir?**

Sportif başarı bedensel performans zihinsel performans ve psikolojik performansın toplamıdır. Özellikle derby maçları olarak tanımlanan, üstün fizik kondisyon ve mükemmel tekniğe sahip en iyi sporculardan oluşan takımlar arasındaki müsabakalar aslında "psikolojik maçlar"dır. Bu gibi durumlarda başarılı olmak için gereken ön koşullar bilen ve uygulayabilen sporcu ile antrenör başarılı olacaktır.

•Kazanmak, galip gelmek ya da yenilmemek olarak düşünülmemelidir. Sadece sonucu düşünmek ve ne olursa olsun galip gelmeye çalışmak sporcunun doğru düşünmesini ve doğru davranmasını engeller. Sporcu sadece mevcut potansiyelini sergilemeyi düşünmelidir. Rakibin gücü, maçın önemi, seyircinin tezahüratı, basının izlemesi, sporcu izin vermediği sürece performansını etkileyemez.

Sporcu başarısını sağlayanında, engelleyeninde yalnızca kendisi olduğunu bilmelidir. Tek rakip vardır, o da sporcunun kendisi kendisini yendiği zaman, yani izleyicinin, basının, rakibinin, hakemin, hatta hava ve saha durumunun başarısına tanık olmaya hazır beklediğine inandığı zaman kazanmış demektir. Ve sonuç kendiliğinden gelir.

Sporcu başarısını sağlayanında, engelleyeninde yalnızca kendisi olduğunu bilmelidir. Tek rakip vardır, o da sporcunun kendisi kendisini yendiği zaman, yani izleyicinin, basının, rakibinin, hakemin, hatta hava ve saha durumunun başarısına tanık olmaya hazır beklediğine inandığı zaman kazanmış demektir. Ve sonuç kendiliğinden gelir.

•Bu güvenle sahaya çıkan sporcu her şeyin kendi kontrolünde olduğuna inandığı için ne gerekiyorsa yapacaktır. Çünkü, beyni ile vücudu arasında önlenemeyecek bir iletişim vardır. Aksini düşünürse vücut da o şekilde hareket eder ve vücut nasıl davranırsa beyin o şekilde düşünür.

- Panik halinde hareket eden, koordinasyon bozuk, telaşlı davranışlar sergileyen, hakeme sinirle el kol hareketleri yapan, takım arkadaşlarına bağırarak bir sporcunun beyni, o gün kötü bir günde olduğunu, her şeyin ters gittiğini, bu kadar şanssız bir günde kazanmanın mucize olacağına düşünmeye başlar.
- Düşüncesinde yenilgiyi kabullenen, kazanacağı konusunda şüpheler olan sporcu, asla kazanamaz.

### **Sporda Psikolojik Bilgi Edinme**

Bir antrenör sporcularını seçerken ve antrenman planlaması yaparken onların fiziksel özellikleri kadar, psikolojik özelliklerini de göz önünde bulundurmalıdır. Birçok antrenör sporcuların neler hissettiğini çok iyi bildiğini, onları anlayabildiği çünkü daha önce (sporcuyla) benzer şeyleri kendisinin hissetmiş olduğunu düşünür. Ancak bu tür subjektif değerlendirmeler yanıltıcıdır.

- Sporcular hakkında doğru bilgiler elde edebilmek için bilinçli yöntemler seçilmelidir. Spor psikolojisinde en çok kullanılan tanı koyma yöntemleri;
- vak'a tarihçesi,
- gözlem,
- deney,
- test
- sosyometridir

### **Vak'a Tarihçesi**

•Bir sporcunun hayatı ve özgeçmişi hakkında bilgi toplamayı ifade eder. Bilgiler genellikle anket yöntemi ile toplanır. Gerekli olduğu hallerde sporcuya yakın kişilerle görüşme yapılır.

•

Amaç sporcunun umutları, hobileri, spor geçmişi, ulaşmak istediği hedefler, evindeki yaşam

koşulları, ailesinin tavrı ve eğitim tarzı, geçmişteki başarı ve başarısızlıkları ile okul ve mesleki durumunu tespit edebilmektir.

### **Gözlem**

- Yeni bilgiler edinmek için planlı bir şekilde sporcunun gözlenmesidir. Bu yöntem sporda vazgeçilmez tanı yöntemlerinden biridir.
- Sporcunun bir başkası tarafından gözlenmesi (dış gözlem) sonucu, yorgunluk belirtileri, saldırgan tepkileri, öğrenmedeki ilerlemesi, korkuları, etkileşim şekilleri ve belirli durumlardaki duygusal tepkiler saptanabilir.
- Bunun yanı sıra sporcunun da kendisini gözleyerek (içebakış) ne zaman heyecanının yükseldiğini, hangi durumlarda dikkatini tam olarak toplayabildiğini özel antrenman ve yarışmalarda ne düşündüğünü, neler hayal ettiğini saptaması yararlı olur.

### **Deney**

- Bir olayın planlı ve kasıtlı olarak gerçekleştirilmesidir. Sporda deney ve testi kesin olarak birbirinden ayırmak olası değildir.
- Deneyde daima bağımlı bağımsız değişkenler bulunur. Bağımsız değişken deneyi yöneten kişi tarafından tespit edilip düzenlenir. Bağımlı değişken ise tespit edilmiş koşulları bağılı olarak gözlemlenen değişiklilerdir.
- Örneğin, uykusuzluğun basketboldaki isabet yüzdesi üzerine etkisi araştırıldığında, uykusuzluk bağımsız değişken, isabet yüzdesi bağımlı değişkendir  
Test
- Sporda test yöntemleriyle hem yetenekler hem de kişilik özellikleriyle ilgili bilgiler toplanır.
- Örneğin zeka testleri, fiziksel uygunluk testleri v. b Bu testlerin kullanım, uygulama ve değerlendirilmesi ilgili test prosedürüne uygun yapılmalıdır.

### **Sosyometri**

- \_Bir grup veya takımın öncelikle duygusal yapısını belirlemeye yarayan tüm çalışmaların ortak adıdır. Bu çalışmalar belli kriterlere göre kabul görme veya reddedilme yoluyla gerçekleşir. Böylece gruptan dışlananlar ve sevilen kişiler ile grup içi ilişkiler ve sorunların nedenleri tespit edilebilir

Antrenörlerin, ancak tanı koyma yöntemleriyle sporcuları hakkında doğru bilgilere ulaşmaları ve buna dayanarak sporcuların gelecekteki davranışlarını hem tahmin etmeleri hem de sevk ve idare etmeleri olasıdır.

### **Sporda Hedef Belirleme**

Sporda hedef belirleme, sporcunun amacına ulaşabilmek için öncelikle elde edilmesi gereken özelliklerin ortaya konulması anlamına gelir. Hedeflerin belirlenmesi, sporcunun performansını geliştirmek için planlamalar yaparken antrenöre yol gösterir. Sporcudan beklenenlerin neler olduğunu açık ve anlaşılır biçimde ortaya koyacağı için de sporcunun motivasyonunu artırarak, çalışmanın kalitesini yükseltir.

Ulaşılması çok zor olan hedefler ya da hemen başarılabilecek kolay hedefler bir yarar sağlamaz.

Sporda yeni başlamış, kendi kapasitesi ve spor branşıyla ilgili yeterli bilgisi olmayan genç sporcularda hedef belirlemeyi antrenör yapılmalıdır.

Elit sporcularda, hedefin sporcunun kendisi tarafından belirlenmesi sporcunun daha istekli ve sorumlu davranmasını sağlar.

Bu durumu antrenör ve sporcu arasında samimi ve güvene dayalı bir ilişki bulunmalı, sporcunun hedeflerini belirlemesine ona yardımcı olmalıdır.

- Genelde sporcular ve antrenörler hedefleri maçı kazanmak olarak belirler. Oysa maçı kazanmak sporcuların kendi dışındaki başka faktörlere de bağlıdır. Örnek verirsek ; rakibin durumu, izleyicilerin etkisi, hakem, hava durumu v.b
- Bu nedenle sonuç yerine performans düzeyi ile ilgili hedeflerin belirlenmesi daha doğru olabilir. Performans hedeflerinin gerçekleşmesi sonucunda başarı kendiliğinden gelecektir
- Hedefler ulaşıldıkça basamaklı olarak yükseltilebilir. Hedefler sadece yarışmalar için değil, antrenmanlar için de belirlenmelidir.
- Sporcu yarışmadan daha uzun bir süreyi antrenmanlara ayırmaktadır.
- Hedeflerin belirlendikten sonra not şeklinde yazılarak sporcunun sürekli görebileceği bir yere asılması yararlı olur.

Hedefler başarıldıkça abartılı olmayan ödüller verilmesi sporcunun motivasyonunu devam ettirecek ve kendine olan güvenini artıracaktır

Belirlenen hedeflerin neler olduğu, ne zaman gerçekleştirilmesinin beklediğinin uygun yerlere yazılarak takip edilmeli ve kaydedilen ilerleme ile ilgili bilgiler sporcuya bildirmelidir

- Bilindiği gibi stres; organizmanın ruhsal ve bedensel olarak zorlanması sonucu ortaya çıkan bedensel, zihinsel psikolojik ve davranışsal rahatsızlıklar şeklinde ortaya çıkan durumdur.
- Milyonlarca insana bir anda coşku ya da hüznü yaşatabilen spor müsabakalarında başrolü oynayan sporcu da hem bedensel hem ruhsal olarak yoğun yüklenmeler altındadır

Sporcu, istenen performansı sergileyebilmek için, uzun süreli antrenmanlara katılmak zorundadır.

Özel yaşamı dahil her hareketi kontrol altında tutulan sporcudan tek istenen kazanmaktır. Her yarışma sporcu için sosyal ve ekonomik açıdan büyük önem taşır.

Böylesi bir ortamda sporcunun fiziksel özellikleri ne kadar mükemmel ve geçirdiği antrenman süreci ne kadar kusursuz olursa olsun başarıya ulaşması stresle başa çıkabilme yeteneğine bağlıdır

Stres altındaki bir sporcuda şu değişiklikler görülür;

- Fizyolojik olarak kan basıncını (tansiyon arteriyel), kas gerginliği(gerim/tonus) ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının (pulse/nabız)arttığı görülür.
- Solunum (respirasyon) sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur.
- Beyine ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvarlar (eritrosit) sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir
- Psikolojik olarak güvensizlik hisseder, huzursuz ve karamsardır, yetersizlik duygusuna bağlı olarak korku başlamıştır.

- Bütün bunlar antrenman veya yarışma sırasında sahip olduğu performansı sergileyememesine neden olur. Konsantre olamaz, koordinasyon bozulur, teknik ve taktik hareketlerde hatalar sergiler.

Sporcuların kişilik özelliklerini iyi bilen bir antrenör, sporcunun bu durumunu hemen tespit edebilir ve stresle başa çıkabilmesi için yardımcı olur.

Aksi halde kendisi de sporcunun beklenmedik hataları karşısında acımasızca eleştirip normal performansını gerçekleştireceği beklentisiyle oyun içinde tutmaya devam edecektir. Bu da sporcunun stresinin artmasına neden olur.

- Stresle başa çıkma yolları arasında insanlar en çok önerilen fiziksel egzersizler sporcuda stresin kaynağı olduğu içi geçerli değildir.
- Bunun yerine doğru nefes alma egzersizleri biyolojik geri bildirim, otojenik gevşeme, progresif gevşeme uygulamaları ve pozitif düşünmeyi sağlayacak zihinsel çalışmalar yapılmalıdır.

**ÜNİTE : 1**

**KONU : Sporcu Sağlığı ve Beslenme**

**ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:**

**SÜRE : 2 Saat**

## **SPOR VE BESLENME**

### **Dengeli beslenme nedir?**

Sportif bağlamda dengeli beslenme gerek antrenman, gerekse yarışma periyodunda, sporcunun gerek duyduğu besin öğelerinin, gerek duyduğu zaman diliminde alınmasıdır. Burada denge kavramı , sporcunun antrenman ve yarışmada harcayacağı besin öğelerinin sağlıklı bir biçimde alınması ve harcanmasının ardından yerine konulmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenmenin bir sporcunun başarısını garanti etmediği, ancak yetersiz ve dengesiz beslenmenin bazı sağlık problemlerine ve performans düşüklüklerine neden olduğu kabul edilmektedir.

İyi beslenen bir sporcunun, kötü beslenen bir sporcuyla kıyaslandığında bazı avantajlara sahip olduğu bilinmektedir.

### **İyi beslenen bir sporcunun avantajları nelerdir?**

- Performansı yüksektir,
- Yapılan antrenmanın etkinliği maksimum düzeydedir,
- Üst düzey konsantrasyon ve dikkate sahiptir,
- Hastalık ve sakatlanma oranı düşük, toparlanma süresi kısadır,
- Büyümesi ve gelişmesi beklenen düzeydedir
- Vücut ağırlığı vücut yağı önerilen sınırlarda veya bu sınırlara yakındır.

Sporcu beslenmesinde en önemli hedefler; sporcunun genel sağlığını korumak ve performansını artırmaktır

### **Sporcular için en iyi beslenme şekli hangisidir?**

Sporcuların enerji ve esin öğeleri gereksinimleri yaş, cinsiyet ve spor dalları açısından farklılık göstermekle birlikte, temel beslenme kuralları tüm sporcular için aynıdır.

Beslenme; sporcunun gereksinimi olan enerji ve besin öğeleri ile yeterli sıvıyı içermelidir. Sporcular için mucize bir beslenme şekli ve besin yoktur. Genel olarak sporcuların karbonhidrattan zengin diyetle beslenmeleri önerilirken, protein, vitamin ve mineralleri yeterli tüketmesi, yağdan gelen enerjinin spor yapmayan bireylerde daha düşük olması önerilmektedir.

### **Spor yapan kişiler neden daha çok enerji harcarlar?**

Vücudumuz egzersiz sırasında, dinlenme durumuna göre daha fazla enerji harcamaktadır. Çünkü egzersiz sırasında;

- Kaslar daha güçlü kasılır,
- Kalp atımı hızlanır,
- Kalp kanı vücuda daha hızlı pompalar,
- Akciğerler daha hızlı çalışır

Tüm bu nedenlerle, sporcuların sporcu olmayanlara göre günlük enerji gereksinimleri daha yüksektir.

### **Sporcuların enerji gereksinimlerini etkileyen etmenler nelerdir ?**

Enerji gereksinimi; cinsiyet, yaş vücut cüssesi ve bileşimi (boy, ağırlık, vücuttaki yağ miktarı, yağsız doku miktarı), yapılan egzersizin türü, şiddeti ve sıklığı gibi etkenlere bağlı olarak değişmektedir

Sporcuların enerji gereksinimi günlük 2000 kkal. İle 5000 kkal arasında değişmekte olup, çok yoğun antrenman yapan ve genellikle yarışlara hazırlanan dayanıklılık sporcularında daha yüksek düzeylere de çıkmaktadır.

### **Enerji Dengesi Nedir?**

Yiyeceklerle alınan enerji ile harcanan enerjinin eşit olması durumuna enerji dengesi denilmektedir. Enerji dengesinde, vücut harcadığı kadar enerji almakta ve bu denge sağlandığında vücut ağırlığı değişmemektedir.

- Enerji girdisi = Enerji çıktısı →Sabit vücut ağırlığı
- Enerji girdisi >Enerji çıktısı→ Vücut ağırlığında artma
- Enerji girdisi< Enerji çıktısı →Vücut ağırlığında azalma

### **AÇLIK YOLU İLE KİLO KAYBETMENİN SAKINCALARI**

- 1.Kan basıncında dinamik bir azalma görülür. Tipik belirtileri baş dönmesi ve baygınlıktır.
  - 2.Kan serumunda ürik asitin artması
- 3.Kansızlık gelişimi (düşük kan hemoglobin konsantrasyonu ) uykusuzluk ve kan plazmasında azalma.
  - 4.Böbrek kan akımında ve filtrasyonda azalma
    - 5.Saç dökülmesi
  - 6.Kassal gerginlik, kramplarda artış ve kuvvette azalma
    - 7.Duygusal bozukluk
    - 8.Fiziksel aktivite kapasitesinde azalma
    - 9.Genel yetersiz beslenme durumu
    - 10.Vücutta elektrolit kaybında azalma
    - 11. Karaciğer glikojen deposunda azalma
- 12.Isı düzenleme mekanizmalarında azalma olarak sayabiliriz

### **Kilo Kaybetmek isteyen sporcular;**

- Günlük enerji alımınızı %10-20 azaltarak veya haftada ortalama 0.5-1 kg ağırlık kaybı hedeflenerek, açlık hissetmeden beslenme uzmanları denetimde kilo verin,
- Diyetle yağ alımınızı azaltın. Düşük yağlı süt, ve süt ürünleri, yağsız et, balık ve tavuğu tercih edin. Ancak yağ tüketimini aşırı kısıtlamayın,

Öğün atlamayın, uzun süre aç kalmayın,  
Günlük 3 ana, 3 ara öğünü 2-3 saat aralıklarla tüketin  
Yemeklerinizi yavaş yiyin ve iyi çiğneğin  
Kepekli tahıllar ve kuru baklagil tüketiminizi arttırın,  
Günde 5 veya daha fazla porsiyon sebze ve meyve tüketin  
Günlük sıvı tüketiminizi arttırın

### **Kaç çeşit karbonhidrat vardır?**

Karbonhidratlara göz attığımızda genelde iki gruba ayrılır. Basit karbonhidratlar şeker, kompleksler ise nişastadır. Basit karbonhidratlar zengin yiyecekler;çay şekeri , akide şekeri marmelat, reçel, bal, pekmez, çikolata, tahin helva , kuru sebze, meyve ve pestiller.



Kompleksler ise ekmek, bisküvi, kek, pasta pirinç, makarna , bulgur, buğday, irmik,, arpa, yulaf, mısır, patates, kestane, barbunya, bezelye, börülce, iç bakla, kuru fasulye, nohut, mercimektir.

### **Kaç çeşit yağ vardır?**

İnsan vücudunun enerji gereksinimi en ekonomik şekilde yağlarda sağlanır. Gerek yağda eriyen vitaminler (A, D, E, K) gerekse yağ asitleri (vücudun sentezleyemediği için diyetle alınması gerekir) vücuda yağ ile alınır. Yağlar üç ana gruptadır. Bunlar, doymuş, tekli doymamış ve çoklu doymamış yağlardır Doymuş yağlar:etin yağı, krema, kaymak içyağı, margarin, yağlı süt ve ürünleridir. Tekli doymuş yağlar;zeytinyağı ve yer fıstığı yağıdır. Çoklu doymamış yağlar da;mısır pamuk, ayçiçeği, soya, susam ve balık yağıdır. Bilindiği gibi doymuş yağlar kan kolesterol düzeyini yükseltip, kalp hastalıkları ile ilgili bazı riskleri artırır.

**Proteinlerin vücuttaki görevi ve protein kaynakları** Bilindiği gibi organizmadaki hücreler sürekli bir yenilenme içersindedir. Bu noktada proteinlere büyük görev düşmektedir. Yaşam süreleri farklı olan yıpranan hücreler ölüp, yerine yenileri yapılmaktadır. Proteinler enerji sağlamanın yanı sıra asıl görevleri olan bu yapıtaşı görevlerini yerine getirir. Ayrıca besin öğelerinin kullanılmasında görev alan enzim ve hormonların yapısında da proteinler bulunur. Enfeksiyonlara karşı vücudun verdiği savaşta da proteinler yer alır. Günlük enerji tüketiminin yaklaşık yüzde 10-15 'i proteinlerden sağlanmaktadır. Proteinler genelde bitkisel ve hayvansal kaynaklı yiyeceklerden sağlanır. Burada iyi kaliteli hayvansal kaynaklı yiyecekler;et, süt, peynir, yumurtadır.

### **İnsan vücudunun enerji kaynakları nelerdir?**

Tüm besinlerin bileşmesinde çeşitli kimyasal moleküller bulunmaktadır. Bunlar "besin ögesi" diye adlandırılır. Ağızda başlayan sindirimin sonunda besin öğeleri parçalanır. Olaya enerji kaynakları bazında baktığımızda, insan vücudunun enerji gereksinimi üç temel besin grubunda sağlanır. Bunlar sırasıyla; karbonhidratlar, yağlar ve proteinlerdir. Genel olarak karbonhidratlar ve yağlar egzersiz sırasında temel yakıt olarak kullanılan enerji kaynaklarıdır. Proteinler organizmada yapıtaşı olarak görev yaparlar.

### **Vücutta hangi enerji kaynakları depolanır?**

İnsan vücudundaki temel enerji kaynaklarından karbonhidratlar ve yağlar depo edilir. Proteinler depo edilmez. Bu yüzden gerekli olduğu kadar protein kullanılır, geriye kalanı dışarı atılır. Ayrıca, fazla olarak protein almak çeşitli sağlık sorunlarına da yol açabilir.

### **İnsan vücudu hangi koşullarda enerjiye gerek duyar?**

İnsan organizması üç koşulda enerjiye gerek duyar.

Bunlar:

- a. Bazal metabolizma,
- b. Fiziksel aktivite,
- c. Besinlerin spesifik dinamik etkisi

Burada bazal metabolizma organizmanın dinlenik durumda yaşamını sürdürmesi için gerek duyduğu enerji gereksinimidir. Bazal metabolizma kişinin vücut ağırlığı, yaşı , cinsiyeti, sağlık durumu ve diğer faktörlere göre değişir. Fiziksel aktivite ise yürümekten, koşmaya;okumaktan, araba sürmeye kadar tüm fiziksel ve zihinsel aktivitelerimiz için gereksinim duyduğumuz enerjidir.

## **VİTAMİNLER**

### **1- Kaç çeşit vitamin vardır?**

Vitaminler bilindiği gibi vücut tarafından üretilmeyen ama yaşam için gerekli olan bileşiklerdir. Vitaminler genelde iki gruba ayrılır. Bunlar suda eriyen ve yağda eriyen vitaminler.

Yağda eriyen vitaminler dört tanedir bunlar:A, D, E, K tir. Suda eriyenler ise şunlardır: B (B1 thiamin, B2-riboflavin, B6 piridoksin, B12)ve C vitamini (askorbik asit)

### **Suda eriyen vitaminlerin özellikleri nedir?**

Bunlar B ve C vitaminleridir. Bu vitaminlerin özellikleri vücutta az bulunmaları ve depo edilmez olmalarıdır. Fazla alındıklarında ise idrar yolu ile atılır.

### **Yağda eriyen vitaminlerin özellikleri nelerdir?**

Yağda eriyen A, D, E, K vitaminleri vücutta depo edilir. Fazla alındıkları zaman vücutta toksit etkisi yaparlar. Yetişkinlerde fazla alım sonucu baş ağrısı, bulantı, saç dökülmesi, ishal gibi belirti gösterirler.

### **Vitaminler ne zaman ve nasıl alınmalıdır?**

Vitaminler gerek duyulduğunda mutlaka bir hekim veya beslenme uzmanı denetiminde alınmalıdır. Onların hangisinin kullanılması gerektiği , alınma sıklığı ve dozu mutlaka bir uzman tarafından belirlenmelidir.

### **Vitaminlerin performansa etkisi nedir?**

Sağlıklı ve düzenli beslenen bir sporcu, normalde vitamin gereksinimini aldığı besinlerden olarak sağlar. Ama sporcular psikolojik olarak vitamin almaları gerektiğini zanneder . Yetersiz ve fazla vitamin alımının performans üzerindeki etkileri çeşitli araştırmalara söz konusu olmuştur.

## **YARIŞMA ÖNCESİ ÖĞÜN**

### **1- Yarışma öncesi öğün ne zaman yenmelidir?**

Yarışma öncesi öğün yarışmadan en az 3 saat önce yenmelidir. Bu süre belirli besinlerin süresidir. Son öğün süresi bazen 3, 5, bazen de 4 saat olabilir.

### **2- Yarışma öncesi öğünde neler olmalıdır?**

Son öğün sindirimi kolay besinler seçilmelidir. Sindirimi kolay ve enerji verici özelliklerinden ötürü karbonhidrat tercih nedeni olmalıdır.

### **3- Yarışmada öncesi öğün nasıl olmalıdır?**

Yarışma öncesi öğün için şöyle örnekler verilebilir:Peynirli makarna, şehriye çorbası, komposto, ekmek. Veya derisi soyulmuş tavuk, patates püresi, şeftali, meyve suyu ve maden suyu karışımı

### **4- Yarışma öncesi öğünde neler olmamalıdır?**

Yarışma öncesi son öğünde posası fazla olan çiğ sebze ve meyve olmamalıdır. Özellikle selülozik niteliği olan bazı yeşil besinler içine sünger gibi su çekerek çok uzun sürede sindirilirler. Ayrıca çok yağlı yiyeceklerin de sindirim süreleri uzundur. Bunlardan kaçınılmalıdır.

### **5-Yarışma sonrası öğünde neler olmalıdır?**

Yarışma sonrası öğünde öncelikle vücutta azalan su mineraller yerine konmalıdır. Yarışmadan 30 dakika sonra su ve 1 saat sonra da süt veya ayran en uygun içecektir. Kaslarda boşalan glikojen depolarını doldurmak ve kan şekeri düzeyini eski düzeyine getirmek için pilav, patates , makarna gibi karbonhidrattan zengin yiyecekler tercih edilmelidir. Vitamin ve mineral yönünden zengin taze meyve ve sebzeler, sütlü tatlılara ağırlık verilmelidir. Proteinli yiyeceklerden ise tavuk, balık, peynir gibi sindirimi kolay olanlar tercih edilmelidir.

## **SU VE SPOR**

### **1- Vücudumuzun su kaynakları nelerdir?**

Vücudumuzun su kaynakları üç ana grupta toplanır. Bunlar: Direkt olarak alınan su, çeşitli sıvıların içindeki su, çeşitli besin maddelerinin içindeki sudur.

### **2-Vücudumuz nerelerde suyu kullanır?**

Su insan vücudunun önemli gereksinimidir. Bilindiği gibi insan organizmasının %65-70 'i sudan oluşmaktadır. İnsan vücudu dört temel olgu için suya gereksinim duyar. Bunlar şunlardır: a. Besinlerin vücuda alınması, b. Sindirim kolaylaşması, c. Zararlı öğelerin dışarı atılması, d. Vücut ısısının denetimi.

Bilindiği gibi fiziksel egzersiz sırasında vücudun sıvı gereksinimi artmaktadır. Egzersiz ter ve solunumla vücudumuzdan önemli miktarlarda sıvı kaybolmaktadır. Örnek vermek gerekirse, 1000 metre koşusunda yaklaşık 1 litre, maratonda ise yaklaşık 5 litre sıvı kaybı olmaktadır.

### **3- Sporcunun ne kadar su içmesi gerekir?**

Sporcunun ne kadar su içmesi gerektiği yaptığı aktiviteye, ortamın sıcaklığına ve aktivitenin süresine bağlıdır. Bu olaya harcanan kalori bazında bakarsanız, beslenme uzmanları harcanan her 1000 kilokalori için, bir litre suyun alınması gerektiğini söylemektedir.

### **4- Su ne zaman ve ne kadar içilmelidir?**

Su içimi üç ana başlık altında toplanabilir. Bunlar;egzersiz öncesi, egzersiz sırası ve egzersiz sonrasıdır. Yarışma veya egzersiz öncesi son öğünde 2-2. 5 bardak su içilmelidir. Egzersizden yarım saat önce de 1 saat bardak içilebilir. Egzersiz sırasında su tüketimi kuşkusuz egzersizin şekli, süresi ve ortamın sıcaklığına bağlıdır. Beslenme uzmanları genelde bir saatin altındaki fiziksel aktiviteler için en uygun sıvı alımının su olduğu görüşündedir. Bu nedenle bir saat ve onun altındaki fiziksel aktivitelerde 20 dakikada bir bardak su içilmelidir.

### **5- Su ne soğuklukta olmalıdır?**

Sporcunun içeceği suyun soğukluk derecesi sürekli tartışılan bir konudur ve bu konuda gelenekler yanlış bilgilerle doludur. Özellikle bu yanlış bilgiler egzersizde ve sonrası "soğuk su"içilmemesi yönündedir. Bu yanlış bir bilgidir. Egzersiz sırasında ve sonrasında termo-regülasyon (artan vücut sıcaklığının dengelenmesi)için özellikle soğuk su içimi yararlıdır.

## **Doping**

- Yarışma esnasında verimi yapay olarak artırmak amacı ile verilen besinsel olmayan eksilten veya ergojenatik maddeler Doping adını vermiştir.

•Prof Chailey Bert: Yarışmadan evvel veya esnasında bir evin verimini artırma amacıyla stümülant maddelerin, aksiyonları kullanılması diye dopingi tarif etmiştir.

Doping organizmaya yabancı bir ajanın hangi yoldan olursa olsun veya fizyolojik maddelerin anormal miktarlarda veya anormal bir yolla bir sahse, yarışma esnasında performansım yapay olarak ve kural dışı bir şekilde artırmak amacıyla verilmesi veya o şahıs tarafından kullanılmasıdır. (Olimpiyat komitesi)

## **Doping Kavramı ve Tarihçesi**

- Asırlar boyunca insanlık iş verimini artırarak başarıya ulaşmak ve zaferler kazanmak için çaba harcamıştır.
- Tarihin çok eski dönemlerinden itibaren insanlar fiziksel güç ve sportif performans: artırdığına çeşitli maddeler kullanmışlardır. M. Ö. 3. yy. da yapılan spor karşılaşmalarında, atletlerin daha hızlı koşabilmek amacıyla mantar yedikleri, MÖ yine Romalılarda savaş arabaları yarışlarında atlara su ve bal karışımı hidromel adı verilen sıvıları içtirdikleri, gladyatörlerin iyi dövüşebilmek için uyarıcı maddeler kullandıkları, Güney Amerika'da yerlilerin koka filizlerini tarih kayıtlarından görebilmekteyiz.

### **Dopinge Zemin Hazırlayan Faktörler**

- Dopinge neden olabilecek faktörlerden bazılarını şöyle sıralayabiliriz.
- Özellikle yünümüz sporunda spor anlayışının ticari ve siyasi rekabet haline dönüştürülmesi (Kişisel ve bölgesel rekabet)
- Kısa süreli başarıların her ne pahasına olursa olsun istenmesi
- Spor müsabakasının sonucuna bağlı milli veya şahsi prestijin söz konusu olması,
- Sporcuların, bir sporcunun yaşantısının gerektirdiği kurallara özen göstermemeleri,
- Transfer ücretlerinin astronomik rakamlara ulaşması,
- Spor yarışmalarında menfaat komisyonlarının hazırlanması
- Yönetici ve sporcunun kanunun ciddiyet ve önemine sahip olmayışları,
- Yöneticiyi antrenör ve sporcuların konu hakkında yeterli eğitim görmemeleri,
- Yönetici ve sporcuların kişisel egolarını tatmin için kısa süreli ve geçici başarılar aramaları,
- Sporcuya, fiziksel ve psikolojik olarak kapasitesinin üzerinden yüklenilmesi

### **Neden doping kullanımı yaygınlaşmıştır?**

Mutlak kazanma isteği ve maddelerin yan etkilerinin tam bilinmemesi kullanımını artırmıştır. Oysa sportif performansı yapan yollarla örneğin doping maddeleri artırmak hem fiziksel hem psikolojik olarak sonuçlanabilmektedir.

Rakibine karşı üstünlük kurup branşın da tek isim olma özemi sporcuyla doping kullanmaya itmektir. Bir anlık başarı ve kazanma isteği spor hayatının bitmesi hatta ölümle bile sonuçlansa da halan günümüzde haksız başarıya yani dopinge karşı ilgi oldukça yüksektir. Bu da spor kültürünün ve spor ahlakının yeterince gelişmemiş olmasından kaynaklanmaktadır.

### **Dopinge Karşı Mücadele**

- Doping ile mücadele 1900 lü yılların başında başlamıştır. 1956 Melburn olimpiyatlarında da gündeme gelmiş ancak herhangi bir girişimde bulunulmamıştır. 1964 Tokyo olimpiyatlarında bazı sporcuların kollarında enjeksiyon izlerinin görülmesi üzerine bir takım kontroller yapılmıştır. İlk resmi doping kontrolü 1968 Meksika

olimpiyatlarında başlamıştır. Ancak gerek yöntemler gerekse organizasyon açısından yeterli olmamıştır.

- Doping analiz yöntemleri oldukça pahalı lâboratuarlar ve nitelikli elemanlar gerektirir. Her doping maddesi farklı kimyasal yapıda olduğundan yöntemler de değişmekte tespit daha fazla para ve zaman gerekmektedir.
- Birçok kişinin dopinge karşı olmasına rağmen insanları doping ile mücadeleye ilk davet edenler ve doping komisyonunun kurulmasında aktif rol oynayanlar sorumluluk hissi taşıyan hekimler olmuştur

•1956'da- ANEP tarafından Fransa'da doping komisyonu kuruldu. Dopinge karşı hükümetler tarafından özel tedbir ilk kez Avusturya'da alınmıştır.

•Doping mücadelesinde en etkili tetkikleri 1963 yılında Strasburg'da toplanan Avrupa konseyi almış ve bilim adamlarından bir komisyon kurmuştur.

•Dünyanın çeşitli ülkelerinde dopinge mücadelede etkili dört ana otorite bulunmaktadır. Bunlar:

- 1- Bireysel spor kuruluşları ve federasyonlar,
- 2- Olimpik kuruluşlar,
- 3- Ulusal spor kuruluşları,
- 4- Spor ve kültür işlerinden sorumlu bakanlıklar

•Bu arada doping yapanlara para ve bir yıla kadar hapis cezası öngören kanun teklifi 1964 yılında Fransa senatosunda kabul edilmişti Bunu 2 Nisan 1065 de Belçika'da çıkan antidoping kanunu izledi.

•Ülkemizde bir doping kontrol merkezi ve labaratuvar kurulması amacıyla gerekli girişimde bulunmuş yatırım yapılmıştır.

• Bu merkez 1990 yılında Hacettepe Üniversitesinde hizmete hazır hale gelmiştir Ancak doping ile etkili bir mücadele için doping kontrol laboratuvarlarının kurulmasının ve idamesinin yanı sıra ülke genelinde doping olayını her yönüyle çözümlenecek bir sistemin getirilmesi ve programlanması gerekmektedir

### **Dopingin Zararları**

•Karaciğer ve böbrek bozukluklarına yol açar Bu ilaçlar vücutta karaciğerde elimine olup, böbrekler vasıtasıyla atıldığından bu organlarda büyük tahribatlar yapılmaktadır. Karaciğer iflasına hatta ölümüne yol açmaktadır.

•Vücudun normal kapasitesi üzerine çıkıldığında adale ve eklem sakatlanmalarına sebebiyet vermektedir.

•Cinsel güçte denge bozulmakta, erkeklerde kısırlaşma kadınlarda ise erkekleşme başlamıştır

•Kansere yol açar, bu tür ilaçlar hücre bölünmesini hızlandırmak suretiyle protein metabolizmasına etki eder.

•Prostat şişmesine ve tahribatına neden olur.

•Çoğu zararlı etkiler zamanla ortaya çıkacağından ilerde birçok rahatsızlığa müsait ortam hazırlar.

•Bu tür ilaçların zararları yanında özellikle gençlere ve sporculara %10'dan fazla etki yapmadığı ortaya çıkmıştır

•Vücutta su tuttuğundan, yarışmacı için dezavantaj teşkil eder Özellikle kilo problemi olan sporcuda kilo ayarlaması çok zorlaşır ve başarısını etkiler

•En az dört beş yıl çalışıp belirli seviyelere gelmemiş sporculara asla tatbik edilmemelidir

•Hafıza zayıflar,

•Sinirlilik, arkadaşları antrenörle aile ve çevresiyle sürekli sorun çıkartır,

•Devamlı kendini yorgun hisseder

•Sorumluluktan kaçır.

•Toplum kurallarına uymama

•İçkiye ve sekse düşkünlük

•Ruhsal dengesizlik kişilik değişimi

•Doping yapan sporcuların bazılarında intihar girişimleri belirlenmiş ve bazılarının intihar sonucu öldüğü belirlenmiştir

IOC (Uluslararası) Tıp Komisyonu Doping Listesi

Dopinglerin Sınıflandırılması

•Stimülantlar (Uyarıcıları)

• Narkotikler

•Anfetaminler

•Kokain

•Efedrin

•Kafein

•Narkotikler

•Beta Blokerler

•Sedatifler

•Diüretikler

•Semptikomimetikler

•Diğer Doping Metotları

•Kan Dopingi

•Bağırsakları Şişirme

•Elektrostimülasyon:

•Damar İçi Vitamin Verilmesi

## **SPORCU YARALANMALARI**

Spor yaralanması terimi vücudun tamamının ya da bir bölgesinin normalden fazla bir kuvvetle karşılaşması sonucunda, dokuların dayanıklılık sınırının aşılmasıyla ortaya çıkan durumları kapsar.

Sportif faaliyetler sırasında karşılaşılan dış etkenler ve dış güçlerle oluşan eksojen yaralanmaların yanısıra vücudun kendi güçlerinin oluşturduğu endojen yaralanmalar, spor sakatlığı olarak değerlendirilir.

•Tipik spor yaralanmaları belli spor türlerinde, yine belli teknikler ve araçların etkisi ile ortaya çıkar. Buna karşılık günlük etkinlikler sırasında, spor yapmayan bir kişinin başına gelebilecek bir yaralanma şekli, sportif faaliyetler sırasında da olabilir ve yine spor yaralanması olarak değerlendirilir

•Bu nedenle spor yaralanmalarını primer ve sekonder olarak sınıflandırmak mümkündür.

•Değişik ülkelerde yapılan istatistiksel çalışmalarda, bir yıl içindeki yaralanma oranının % 1-2 kadar olduğu bildirilmektedir.

•Yaralanmaların en sık görüldüğü spor dalları arasında takım oyunları ilk sıraları alır ve futbol başta gelir.

• Spor yaralanmalarının % 65-75 kadarı önemsizdir ve bir sorun yaratmaz. % 25-35 kadarı ise kısa ya da uzun vadeli tedaviyi gerektirir ve bu arada sportif faaliyete bir süre ara verme zorunluluğu ortaya çıkar

Bu süre 1-4 hafta arasında değişebilir ve ortalama 3 hafta kadardır. Spor yaralanmaları özellikleri itibariyle diğer yaralanmalardan farklı olmamakla birlikte, farkı yaratan en önemli faktör işte bu noktadadır. "Sporcu ve antrenör yaralanmanın en kısa zamanda iyileşip tekrar spora başlamasını ister.

Her geçen gün, kondisyon kaybı ve becerinin azalması demektir. Bu süreyi en aza indirmek için gerekli olan koşulların başında, sporcunun fiziksel uygunluk durumunun iyi olmasının yanı sıra, tedavi öğelerinin tam olarak yerine getirilmiş olması gelir.

Fiziksel uygunluk, gerek yüksek performansa erişmede, gerekse sakatlıkların önlenmesinde en önemli faktörlerden biri olup; kuvvet, hız, dayanıklılık, beceri, esneklik, stabilite ve motivasyon öğelerini içerir.

Bu öğelerin bir veya birkaçındaki eksiklik yaralanma olasılığının artmasına neden olur.

Predispozan Faktörler

•Yorgunluk ve Aşırı Yüklenme : Bir hareketin aşırı miktarda tekrarı ya da aşırı ağırlığa maruz kalması, belli bölgelerin zorlanmasına ve sonuçta sakatlanmasına yol açar.

• Önceden geçirilmiş ve tam tedavi edilememiş yaralanmalar,

•Soğuk, aşırı egzersiz, gerilme ve enfeksiyon gibi etkenlere bağlı olarak gelişen kaslarda sertlik ve tutukluklar,

• Geçirilmiş yaralanma veya yetersiz eğitim nedeniyle oluşmuş kas zayıflığı,

•Kaslar arasında eşitsizlik ve kas gücündeki dengesizlik,

•Eklem kısıtlılığı,

•Kötü ve yetersiz spor tekniği, ,

•Sportif araç ve gereçlerdeki yetersizlik,

• Bedensel hazırlığın tam olmaması,

•Uygun olmayan bir spor dalının seçilmesi

Sıraladığımız bu faktörler yaralanmanın oluşmasını kolaylaştırır ve bunlara eksojen veya endojen nedenlerin eklenmesiyle sakatlık tablosu ortaya çıkar.

#### Eksojen (Dış) Faktörler

- Eksojen nedenler, bedeninin bir bölgesinin ya da tümünün aniden karşı karşıya gelmesiyle ağrı ve fonksiyon kaybına yol açan her türlü olayı kapsar. Olay aniden gelişir, hafif ya da şiddetli olabilir.
- Düşme, darbe, distorsiyon, kemik, kas ya da eklem isabet eden aşırı bir zorlanma, ekstremler yaralanmanın tipik örneklerini oluşturur.
- Asıl neden ile sakatlık arasında doğrudan bir ilişki vardır ve sporcu, yaralanmaya neden olan olayı net bir şekilde tanımlayabilir.
- Görünüşte tamamen normal bir sportif aktivasyon sırasında ağrı ve fonksiyon kaybı ortaya çıkar. Özellikle iki faktörü bu durumdan sorumlu tutmak mümkündür : Aşırı kullanma ve travma.
- Aşırı kullanmaya bağlı yaralanmalar giderek artan bir sakatlığa yol açar.
- Başlangıçta belli belirsiz bir ağrıya neden olur, zaman geçtikçe ağrı artar ve fonksiyon kaybına yol açar.
- Travmatik kökenli indirek yaralanmalar ise ortada düşme, çarpma gibi belirgin bir olay olmamasına karşın aniden ortaya çıkar.
- Stres kırığı, bazı sporculardaki omuz problemleri ve teniste Asil tendon rüptürü veya tenisçi dirseği, indirek yaralanmaların en tipik örnekleridir.

#### Endojen (İç) Faktörler

- Dış etkenlerle birlikte, spor sakatlıklarına neden olan iç (yapısal) etkenlerin başlıcaları şunlardır:
  - **Alt Ekstremitte Yapısının Düzgün Olmaması (Malalignment):**
  - Kalça, diz ve ayak bağlantısındaki düzensizlikler, alt ekstremitelerin aşırı zorlanmasına ve belirli noktaların fazla yüklenmesine neden olur.
  - Yürüme ve koşma siklusunda yer alan fazların işleyişine engel olan ve böylece normal biyomekanik işlevi bozan yapısal düzensizliklerin arasında; pronasyonlu ayak, pes planus, pes kavuş, metatarsal varus, tibia vara, genu valgum, genu varum, patella alta, femur boynu anteversiyonu sayılabilir.

#### Kas Zayıflıkları

Daha önce geçirilen bir sakatlanma veya operasyon sonucu bazı kasların zayıflaması ve sonraki dönemde iyi bir reedükasyon programının uygulanmaması, sakatlanma olasılığını artıran nedenlerden birisidir.

- Ancak, her spor dalı için hangi kasın zayıflığının önemli olduğunu belirlemek ve simetrik taraflar arasındaki kas kuvveti farklılık sınırının ne olduğu konusu tartışmalı
- dır. Anatomik lokalizasyon, yaş, cins ve spor branşına göre bu değerlendirmede önemli farklılıklar ortaya çıkabilir.

#### Fleksibilite

Eklem hareket açısını belirleyen en önemli öğelerden biri fleksibilite yani elastikiyettir.

Belirli kasların sertliği halinde spor branşlarına göre değişen sakatlıklar ortaya çıkmaktadır, örneğin ; hamstring grubunun sertliğinde tendinit ve patellofemoral sorunlar, triceps surae'de Asil Tendiniti, iliotibial bant sertliğinde ise iliotibial bant sürtünme sendromu



gelişebilmektedir.

### **Cinsiyet, Boy Uzunluğu ve Vücut Bileşimi:**

Uzun boylu, aşırı kassal yapılı kişilerin koşma veya diğer zorlu aktiviteler sırasında, ekstremiteelerin karşı koydukları yükler, diğerlerine göre daha fazladır.

Ancak bu faktörlerin sakatlanmada nasıl ve ne derece önemli rol oynadığı tam olarak bilinmemektedir.

### **•Alt Ekstremitte Uzunluklarında Eşitsizlik:**

•İki bacak arasında 20 mm'den daha fazla bir fark olması halinde, önemli biyomekanik bozukluklar gelişir, iki taraf arasında uzunluk farkı olduğu takdirde pelvis, kısa tarafa doğru eğilir ve lomber vertebrada kompensatuar bir skolyoz gelişir.

•Uzun bacağın olduğu tarafta kalça abdüksiyonu artar ve bunun sonucunda kokso-femoral eklemden ağırlık taşıyan yüzey azalır. Ayakların birinde veya ikisinde pronasyon artar, tibia internal rotasyona zorlanır ve genu valgum gelişmeye başlar.

•Bazen kısa bacak tarafında dışa rotasyon görülebilir; bu durumda kalça rotator ve adduktor kaslarının fonksiyon görmesi güçleşir.

### **• SPOR YARALANMALARINDAN KORUNMA**

Seçilen spor branşı ne olursa olsun her sporcurun aktif spor yaşamı boyunca, ufak ya da büyük, çeşitli derecelerde sakatlıklara uğraması kaçınılmazdır.

Gerek kişisel temas sporlarında gerekse takım oyunlarında her sporcunun sakatlanma olasılığı ile karşı karşıyadır. Başta travma faktörü olmak üzere, antrensek bir takım etkenlerin de hazırlayıcı rol oynamasıyla ortaya çıkan sakatlıkları önlemek, meydana gelen hasarı en aza indirecek önlemleri almak, sporla ilgili kurumların ve kulüplerin önde gelen görevleri arasındadır.

### **Yaralanmaları önleyici önlemler başlıca 3 grup altında incelenebilir**

#### **• 1. Spor Yapılan Yerle İlgili Önlemler**

•Spor yapılan zemin veya ortamın cinsi, kalitesi, sakatlanma olasılığı üzerine en etkili faktörlerden birisidir. Düzgün olmayan, engebeli, toprak zeminler, bozuk salon zeminleri ıslak ve kaygan sahalar sakatlanmayı hazırlayan nedenler arasındadır. Spor salonlarında çok sık görülen sakatlanma nedenlerinden birisi, pota ve ağ direklerinin yeteri kadar yumuşak desteklerle çevrilmemiş olmasıdır.

#### **2. Spor Malzemelerinin Cinsi ve Kalitesi**

•Her spor branşı için malzeme ve giysilerin kalitesi, sakatlanma olasılığı üzerinde önemli bir role sahiptir. Mevsime uygun bir spor giysisinin seçilmesi vazgeçilmez bir koşuldur. Yazın, sıcak havalarda terlemeyi zorlaştıran veya kışın ısını korumaya yardımcı olmayan giysiler sakatlıkların oluşmasını kolaylaştırır. Üzerinde en fazla durulması gereken konulardan birisi koruyucu malzemelerle ilgilidir

#### **3. Sporcuyla İlgili Önlemler :**

•Sakatlanmaları önlemek için sporcunun bizzat kendisiyle ilgili bir takım önlemleri alması ve sportif kuralları çok ciddi biçimde uygulaması önemli bir konudur. Sağlıklı ve düzenli bir

yaşam, sporcu için vazgeçilmez koşulların başında gelir. Yorgun, uykusuz, bakımsız sporcunun sakatlanma olasılığı elbette yüksek olacaktır.

- Zararlı alışkanlıklar da direkt veya endirekt etkileriyle sporcunun performansını olumsuz yönde etkiler ve sakatlanma riskini arttırır.

- Sporcunun periyodik sağlık kontrolünden geçmesi ve enfeksiyon odakları, kansızlık, barsak parazitleri gibi vücut direncini azaltan olumsuzlukların giderilmesi, sporcu sağlığı açısından önemlidir.