

BİLİM VE SAĞLIK AÇISINDAN VÜCUT GELİŞTİRME

EDİTÖR
İBRAHİM KUBİLAY TÜRKAY

ISPARTA, [2020]

© Copyright 2020

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-815-4

Kitap Adı

Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme

Editör

İbrahim Kubilay Türkay

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO006000

DOI

10.37609/akya.1208

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

EDİTÖR' den

Hızla gelişen ve modernleşen dünyamızda bu modernleşmeye paralel olarak ne yazık ki hareketsiz yaşam da hızla artmaktadır. Artık spor salonları oranı her yerde hızlı bir şekilde çoğalmaktadır. Yaklaşık 19 yıllık vücut geliştirme ve fiziksel uygunluk (fitness) çalıştırıcılığında kilo problemi yaşayan sayısız insanla çalışma fırsatı buldum. Özellikle fazla kilolu ve obez (aşırı kilolu) bireylerin ağırlıklı olduğu salon sahipliğine yönelik iş hayatımda temel olarak insanlar ya kilo vermek için ya da büyük kaslara sahip olmak için düzenli egzersize başlıyorlardı. Hatta işin içinde olanların bile düzenli egzersizi, ihtiyacı olmadan yapmak istemesi toplumda da bu algının artmasına sebep olmaktadır. Belki de bizi bu olumsuzluğa yönelten en büyük sebep az işle çok fazla başarı ve olumlu sonuç beklentisi içine girmemiz diyebilirim. Ancak düzenli egzersiz ile ilgili bizlere sorulan “ Spor yapıyor musun?” sorusuna verdiğimiz “Evet, her gün iş yerinde ve evde çok hareketliyim” cevabını biraz daha bilinçli duruma getirebilirsek sanırım düzenli egzersize yönelik kültürlenmeyi başarabileceğimize yürekten inanıyorum. Ya da farklı bir açıdan “Spor geçmişiniz var mı, hiç daha önce spor yaptınız mı?” sorusuna “Evet, önceden gençliğimde, lise hayatımda, üniversitede takımdaydım” cevaplarını değiştirebilirsek bu işin üstesinden gelebileceğimize inanıyorum.

Bu kitabı oluşturmak için yola çıkmamdaki en büyük neden bu spora yönelik olan vefa borcumdur. Alaylı olarak başladığım, spor salonu çalıştırıcılığında, beni bilim yuvasına yollayan iyi bir arkadaşına vefa borcu... Ayrıca vücut geliştirmenin sadece erkeklerin vücutlarının daha güzel gözükmesine yönelik değil aynı zamanda kadınların, yaşlıların hatta psikomotor gelişiminde belli seviyeye ulaşmış gençlerin de yapabileceğine yönelik güzel bir yaşam tarzı olabileceğine inanıyorum. Bu yüzden kitabımızı hem

toplumsal açıdan hem de bilimsel açıdan oluşturmaya özen gösterdik.

Bu yola çıkarken **Konfüçyüs**'ün şu sözü yol haritamız oldu:
“*Bilen yapar, az bilen akıl verir, bilmeyen eleştirir, yapamayan da çamur atar.*”

Temel amacımız bilmek için edindiklerimizi siz değerli okurlara aktarmaktır. Bilgi yolu uzun ve meşakkatli bir yol. Bu yüzden inanıyoruz ki sizlerin katkılarıyla bu yol daha kolay ve değerli olacaktır. Sizlerin sayesinde eksiklerimizi tamamlayacağız. *Hız. Mevlana'ya sormuşlar: “Çok okudun çok gezdin, en iyi bildiğin şey nedir ya Mevlana?” diye. “Haddimi bilirim” demiş. Bizler de bu yola bu şekilde çıktık. Haddimizi ve kapasitemizi bilerekten sizler tarafından desteleneceğimize inanarak...*

Son olarak bu bilimsel kitaba emeği geçen tüm bilim insanı yol arkadaşlarıma tüm yüreğimle teşekkür ederim.

Saygı ve sevgilerle,

İbrahim Kubilay TÜRKEY

“Hayatta en hakiki mürşit ilimdir, fendir.”

Mustafa Kemal ATATÜRK

(Baş Öğretmen)

YAZARLAR

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Yavuz AKINCI

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
abdullahakinci@sdu.edu.tr

Arş. Gör. Fahriye Esra BAŞYİĞİT

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
basyigitfahriye@sdu.edu.tr

Arş. Gör. Mahmut ÖZDİNCİ

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
mahmutozdinc@sdu.edu.tr

Arş. Gör. Emrah YILMAZ

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
(emrahylimaz@sdu.edu.tr) (emrahylimaz_fb@hotmail.com)

Spor Eğt. Sinan GÖKBEL

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
sinangokbel@gmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ALP

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
mahmutalp@sdu.edu.tr

Doç. Dr. Osman PEPE

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
osmanpepe@sdu.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Kubilay TÜRKAY

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
ibrahimturkay@sdu.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Kenan İŞILDAK

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
kenanisildak@sdu.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Gürhan SUNA

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
gurhansuna@sdu.edu.tr

Yazarlar

Arş. Gör. Berat KOÇYİĞİT

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
beratkocycigit@sdu.edu.tr

Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
mehmetkmrtsl@hotmail.com

Dr. Öğr. Üyesi Olcay SALICI

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
olcaysalici@sdu.edu.tr

Öğr. Gör. Erkan ÇİMEN

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
erkancimen@sdu.edu.tr

Öğr. Gör. Öner KOÇ

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
onerkoc@sdu.edu.tr

Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP

Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
hulusialp@sdu.edu.tr

Doç. Dr. Özgür DİNÇER

Ordu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Ordu.
ozgrdnrcr@gmail.com

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm Geçmişten Günümüze Vücut Geliştirme..... 1
Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Yavuz AKINCI
2. Bölüm Fiziksel Uygunluk 15
Arş. Gör. Fahriye Esra BAŞYİĞİT
3. Bölüm Beden Kitle İndeksi 21
Arş. Gör. Mahmut ÖZDİNÇ
4. Bölüm Bel-Kalça Oranı..... 25
Arş. Gör. Emrah YILMAZ
5. Bölüm Bel-Boy Oranı 31
Spor Eğt. Sinan GÖKBEL
6. Bölüm Antrenman Bilimi ve Metotları 35
Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ALP
7. Bölüm Spor Sakatlıkları ve Vücut Geliştirme..... 47
Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ALP
8. Bölüm Zihinsel Antreman ve Vücut Geliştirme..... 55
Doç. Dr. Osman PEPE
9. Bölüm Vücut Geliştirmede Antrenman Sistemleri..... 61
Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Kubilay TÜRKEY
10. Bölüm Su İçi Fizik Tedavi Egzersizleri,
Yüzme ve Vücut Geliştirme 81
Dr. Öğr. Üyesi Kenan İŞILDAK

İçindekiler

11. Bölüm Vücut Geliştirmede Bölgelere
Göre Temel Hareketler 107
Dr. Öğr. Üyesi Kenan IŞILDAK
12. Bölüm Vücut Geliştirmede Beslenme..... 125
Dr. Öğr. Üyesi Gürhan SUNA
13. Bölüm Vücut Geliştirme ve Ergojenik Yardımcılar 137
Dr. Öğr. Üyesi Gürhan SUNA
14. Bölüm Doping ve Vücut Geliştirme..... 145
Arş. Gör. Berat KOÇYİĞİT
15. Bölüm Kalp Damar Sistemi ve Vücut Geliştirme 155
Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI
16. Bölüm Vücut Geliştirmede Özel Öğretim Yöntemleri.... 161
Dr. Öğr. Üyesi Olcay SALICI
17. Bölüm Vücut Geliştirme ve Psikomotor Gelişim 169
Öğr. Gör. Erkan ÇİMEN
18. Bölüm Müzik, Ritim ve Vücut Geliştirme 177
Öğr. Gör. Öner KOÇ
19. Bölüm Engelli Bireyler ve Vücut Geliştirme 181
Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP
20. Bölüm Yaşlılık, Vücut Geliştirme ve Fitness 187
Doç. Dr. Özgür DİNÇER

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE VÜCUT GELİŞTİRME

1. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah Yavuz AKINCI

Dayanıklılık antrenmanı ile ilgili yapılan çalışmalar, başlangıcından günümüze kadar büyük ölçüde gelişmiştir. Dayanıklılık antrenmanının gelişimi çoğunlukla deneme yanılma yöntemi ile deneyime dayanmaktadır ve 20. yüzyılın ikinci yarısından itibaren spor bilimi alanında önde gelen bilim adamlarının ilgisini çekmiştir. Metodoloji de yeterince algılanmış ve araştırılmıştır (14). Güç, kas dayanıklılığı ve kas hipertrofisinde ilerleme ile sonuçlanacak iyi eğitim uygulamaları hızla yayılmış ve dünya çapında kabul edilmiştir. İstenen sonuçları ve gelişmeyi sağlayamayan antrenman yöntemleri ise yavaş yavaş terkedilmiştir.

Başlangıçta, başarılı uygulamaları başarısız antrenman uygulamalarından ayırt etmek o kadar kolay değildi. Çünkü öncelikle antrenman parametrelerini ve istenen nihai hedefe giden yolun ne olduğunu açıkça tanımlamak zordu. Çoğu zaman, sezgisel ve kendiliğinden, neyle sonuçlanabileceğine dair net bir tablo olmadan uygulanmıştı. Bu nedenlerden dolayı, kuvvet antrenmanı kavramının tarihini anlamak önemlidir. Önde gelen spor adamlarının bilgisi, tecrübesi, gelişim dönemleri, etkinlikler ve antrenman uygulamaları, günümüzün gelişim aşamasının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunmaktadır. Antrenman metodlarının tarihsel gelişimin sürecini bilerek, geçmişte uygulanmış ve bugün uygulanan yöntemlerden bazılarını görebiliriz, ancak bazı neden-

Kuvvet antrenmanı ve vücut geliştirmenin antik döneme dayanan ilkelerinde bugüne kadar önemli bir değişiklik olmamıştır. Kesin olan kullanılan makine ve malzemelerin değişmesi ve gelişmesidir. Taş ve kayalarla başlayan macera, kalıplanmış dumbell ve ağırlıklara kadar, antrenman direnci için basınçlı hava kullanılan çok sofistike eğitim ekipmanlarına kadar gelmiştir.

KAYNAKLAR

Antik Kaynaklar

1. Hom. Il. (=Homerus, Ilias) Kullanılan Metin ve Çeviri: Homeros, İlyada, Türkçe'ye Çev.: Azra Erhat-A. Kadir, İstanbul, 2012.
2. IG (=Inscriptiones Graecae (1873-) Kullanılan Metin ve Çeviri: Inscriptiones Graecae (IG), Friedrich Hiller von Gaertringen, Freiherr; Johannes Kirchner; Richard Wünsch; Wilhelm Dittenberger; Otto Kern; Pierre Roussel; Erich Ziebarth; David M Lewis; Walther Kolbe; Max Fraenkel; Félix Dürnbach; Deutsche Akademie der Wissenschaften zu Berlin.; Akademie der Wissenschaften der DDR, Berlin, 1913-1940.
3. IO (=Inscriptiones Olympicae) Kullanılan Metin ve Çeviri: Karl Wilhelm Goettling, Inscriptiones Olympicae, 1853.

Modern Kaynaklar

1. Brian, P. (1979). Galen on the ideal of the physician. South Africa Medical Journal, 52, 936-938.
2. Brain P. (1986). Galen on Bloodletting: A Study of the Origins, Development and Validity of his Opinions, with a Translation of the Three Works, Cambridge: University Press.
3. Crowther, N.B., (1977). Weightlifting in Antiquity: Achievement and Training, Greece and Rome, London.
4. Crowther, N.B., (2007). Sport in Ancient Times, Praeger Westport Connecticut London.
5. Dittenberger, W., (1924). Sylloge Inscriptionum Graecarum, 3rd edition (Syll3), Leipzig.
6. Gardiner, E.N., (1910). Greek Athletic Sports and Festivals, London, Macmillan and Co.
7. Harris, H.A. (1964). Greek Athletes and Athletics. London: Hutchinson & Co.
8. Harris, H.A. (1972). Sport in Greece and Rome. Ithaca, NY: Cornell University Press.

9. Levinson, D., Christesen, K., (1999). *Encyclopedia of World Sport From Ancient Times To The Present*, Oxford University Press, New York)
10. Moretti, L, (1953). *Iscrizioni Agonistiche Greche*, A Signorelli, Roma.
11. Nenad S., Aleksandar I., Zvezdan S., Živorad M., Sandra M., (2013). *History of Resistance Training*, Federation of the Sports Pedagogues of the Republic of Macedonia Vol. 3, No.1, pp. 135-138.
12. Paleologos, C., (1987). "Origin of the Modern Theory of Training", *Track and Field Quarterly Review* 8, no. 1.
13. Patterson, M.H., (2008). *Beyond the Gibson Girl: Reimagining the American New Woman, 1895-1915*, University of Illinois Press, Urbana and Chicago.
14. Pavlovic, P.D., Zivanovic, N., Antala, B., Babic, K.M.P, (2015). *History of Physical Education in Europe*, ABL PRINT, Mlynarovicova 5, Bratislava, Slovakia.
15. Robinson, R.S., (1955). *Sources for the History of Greek Athletics*, Ohio, The Author.
16. Reich, J., (2010). "The World's Most Perfectly Developed Man": Charles Atlas, Physical Culture, and the Inscription of American Masculinity, *Men and Masculinities*, Volume 12 Number 4.
17. Schwarzenegger, A., Dobbins B., (1998). *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding*. Simon & Schuster.
18. Spivey, N. J. (2004). *The Ancient Olympics*. Oxford and New York: Oxford University Press.
19. Sreejith, R., (2106). Ph.D Thesis, *Impact of Glute Strengthening Training with Foam and Resistance Training on Slected Physical Variables Amonge Football Players*, Department of Physical Education and Sports Pondicheery University, Puducherry.
20. Sweet, W.E., (1987). *Sport and Recreation in Ancient Greece: A Sourcebook with Translations*, New York, Oxford University Press.,
21. Todd, J. (1995). *From Milo to Milo: A History of Barbells, Dumbbells, and Indian Clubs*. *Iron Game History*, 3(6).
22. Weider, J., Weider, B., Steere, M., (2006). *Brother of Iron*, Sports Publishing L.L.C., 804 North Neil Street, Champaign.

FİZİKSEL UYGUNLUK

2. Bölüm

Arş. Gör. Fahriye Esra BAŞYİĞİT

Günümüz de teknolojinin ve sanayinin gelişmesiyle birlikte insanların hayatlarında ki hareketin ve aktivitenin azalmasıyla Fiziksel uygunluk konusu giderek önem kazanmış ve ilgi odağı olmaya başlamıştır. Bu konu da yapılan araştırmaların sayısı gün geçtikçe artarak devam ettiği gözlenmektedir.

Fiziksel uygunluğun belirlenmesi, korunması ve etkilerinin araştırılması maksadıyla yapılan çalışmalar incelendiğinde, miltattan önce 3000 yılında eski Çin'de dâhili tıp kitabında insanın dünya ile uyumunun anlatıldığı ve bu noktadan itibaren sağlığı koruma amacına ilave olarak esneklik, dayanıklılık, kuvvetli olma gibi bileşenleri de içerisine alarak devam ettiği görülmektedir. Bu bileşenlerle birlikte beslenme ve yaşam tarzı da ele alınmış, hatta Hipokrat birinci kitabında “Sadece yemek yemek insana sağlık katmaz; bunun yanında insan egzersiz de yapmalıdır. Aslında beslenme ile egzersiz sağlık açısından birbirine ters miş gibi gözükse de sağlığı iyi duruma getiren iki önemli unsurdur” demiştir (1).

Günümüz de masa başında çalışan, ev hanımları ve diğer sedanter bireyler sadece beslenerek hayatlarını devam ettirmeye çalışırken farkında olmadan gün geçtikçe çeşitli sağlık problemleri çoğalmaya devam etmektedir.

Astrand insanın bedeninin harekete yönelik var olduğunu söylemektedir. İnsan kendi psikomotor gelişimini sürdürürken

rilmiş ve ölüm oranı en yüksek birey olarak tespit edilmiştir. En yüksek puan yani fiziksel uygunluğu en iyi olan bireyin puanlaması 5 olarak belirlenmiştir. Bu bağlamda tüm bu parametreleri göz önünde bulundurarak toplumun ve bireylerin sağlıklı yaşam sürelerini arttırmak için fiziksel uygunluk özelliklerini en doğru şekilde geliştirmeleri gerekmektedir. Burada da görev fiziksel uygunluk uzmanlarına, beden eğitimi öğretmenlerine ve spor bilimcilere düşmektedir.

KAYNAKLAR

1. Fiziksel Uygunluk Dersi Ders Notları (<http://web.hitit.edu.tr/dosyalar/duyurular/yetkinkamuk@hititedutr040320187Q4B6L7N.pdf>) 5.2.2020
2. Yüzcül A., Müniroğlu S.: Ankara'da Özel Bir Okulda 7-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Özelliklerinin İncelenmesi. 3. Uluslararası Akdeniz Spor Bilimleri Kongresi, s. 343-356, 2-4 Kasım 2001, Antalya.
3. Mengütay S.: Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor. Tutibay Yayınları, Ankara, 1999.
4. Zorba E.: Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk. GSGM Eğitim Dairesi, 1999, Ankara.
5. Dönmez, G. ve Aydos, L. (2000). Kalistenik çalışmaların orta yaşlı sedanter bayanların fizyolojik ve fiziksel parametreleri üzerine etkisi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2),17-25.
6. Çolakoğlu, F.F. (2003). 8 haftalık koş-yürü egzersizinin sedanter orta yaşlı obez bayanlarda fizyoloji, motorik ve somatotip değerleri üzerine etkisi. Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(3), 275-290
7. Biçer, Y.S., Peker, İ. ve Savucu, Y. (2005). Kalp damar tıkanıklığı olan kadın hastalarda planlanmış düzenli yürüyüşün vücut kompozisyon değerleri üzerine etkisi Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 19(4),241-248.
8. Zorba E., Saygın Ö. (2017) "Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk 4.baskı ISBN:9786054174263 Perspektif Yayın evi - ANKARA

BEDEN KİTLE İNDEKSİ

3. Bölüm

Arş. Gör. Mahmut ÖZDİNÇ

Günümüz de kaliteli ve sağlıklı yaşam her bireyin arzu ettiği ve bilim insanlarının da bu yöndeki çalışmalarının sayısı gün geçtikçe arttığı bilinmektedir. Sağlık alanında yapılan çalışmaların temelinde hastalıklardan uzaklaşma, mevcut hastalıklardan kurtulma, hastalıklara yakalanma riskini en aza indirme çabası vardır. Sadece bilim insanlarının önerileriyle değil aynı zamanda bireyler de kendi sağlık durumlarını kontrol ederek belki de yaşamının ileri yıllarında yakalanacağı ciddi sağlık sorunların önüne geçebilir. Vücudumuzun bize dış görüntü olarak bile sağlık konusunda bazı sinyaller verir. Tıbbi olarak da kişinin çok zayıf olması ya da aşırı kilolu olması hastalığın habercisi olarak değerlendirilir. İşte bu nokta da Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul görmüş obezite ile ilgili tanıların konmasında en çok tercih edilen yöntemlerden biri Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ölçümüdür. Bu ölçüm bireyin vücudundaki yağın tahmini olarak ölçülmesidir. Direkt vücut yağ oranını hesaplama yöntemi olarak kullanılmazsa da yapılan araştırmalar sonucunda vücut yağ miktarının %90 oranında doğru tespit ettiği kanıtlanmıştır. Bu yöntem bireylerin kendini değerlendirme de cinsiyet ayrımı gözetmeksizin, kolay uygulayabilen, ucuz ve hızlı bir yöntem olmasında dolayı sıklıkla tercih edilmektedir fakat çocuklar, gebelik döneminde ki kadınlar, ödeme yolan açan bazı böbrek ve kalp hastası olan bireylerde doğru sonuç vermez (1).

KAYNAKLAR

1. Serter, R. (2004). Obezite Atlası. Ankara, Karakter Color Basımevi. s.8-10
2. Zorba E, İkizler HC, Tekin A, Miçoğul O, Zorba E (2006). Sport for All. Istanbul: Morpa Cultural Publications. S125.
3. Worl Health Organization. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Conventio, Geneva, 1999. WHO Technical Report Series 894, Geneva 2000.
4. TÜRKEY, İ., DİNÇER, E., & DİNÇER, Ö. Bireylerin Spor Yapmalarının Beden Kitle İndeksi, Yaş ve Cinsiyete Göre İncelenmesi.
5. Deurenberg P, Yap M, Van Staveren WA. Body mass index and percent body fat: a meta analysis among different ethnic groups. International Journal of Obesity. 1998;22(12):1164-1171.
6. Tam SYM, Karlberg JP, Kwan EY, et al. Body mass index is different in normal Chinese and Caucasian infants. Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism.1999;12(4):507-518.

Arş. Gör. Emrah YILMAZ

BEL ÇEVRESİ

Bel çevresi ölçümü denildiğinde, anatomik duruş pozisyonunda, kişinin bel çevresinde en alttaki kosta kemikleri ve iliak krest kası arasındaki en uzun horizontal çevre olarak tanımlayabiliriz (Tagliaferi, Berselli , & Calo , 2001).

Bel çevresinin ölçümü de kişilerin vücut yağ oranlarını yansıtır ama kişilerin kemik yapılarının omurga hariç büyük oranını ve büyük kas kitlelerini içermez. Kişinin bel çevresi ölçümü toplam vücut yağ miktarından ziyade vücut yağ dağılımının belirlenmesinde önem taşımaktadır. Bu sebepten kişiler arasındaki değişkenliklerde hata oranlarını çok fazla etkilememektedir (Atar, 2005; Çağlayan, 2008).

Bel çevresi ölçümlerinde en çok karşılan problemler ise bel çevresi ölçümlerinin kişinin iç organlardaki yağ dokusu ile birlikte derialtı yağ dokusunu kapsadığı için yapılan ölçümler bu iki farklı yağ dokusunun toplam miktarını vermektedir (Lean, Han, & Morrison, 1995).

Bel çevresi ölçümlerinde karın içi organların yağ dokusu ve bel bölgesi total yağ dokusunun ölçümlerinde en doğru ve güvenilir ölçümü (BT) tomografi ya da (MR) manyetik rezonans görüntülemidir ancak bu ölçümler pahalıdır ve çok pratik değildir.

KAYNAKLAR

- (2020). Diyet Asistan: <https://www.diyetasistan.com/bel-kalca-orani-hesaplamaideal-olculer.html> adresinden alınmıştır
- Abate, N., Garg, A., & Peshock, R. M. (1995). Relationship of generalized and regional adiposity to insulin sensitivity in men. *J Clin Invest*, 96:88-98.
- Atar, A. (2005). Obezlerde Plazma Lipid Düzeyleri İle Antropometrik Ölçümler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. İstanbul: T.C. Sağlık Bakanlığı Taksim Eğitim Ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Koordinatörlüğü Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi.
- Bray, G. A., & Bouchard, C. (2008). *Handbook of Obesity Clinical Applications Third Edition*. New York.
- Can, N. (2011). Çorlu Merkezdeki İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Görülme Sıklığı, Risk Faktörleri ve Benlik Saygısı. Edirne: Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü (Yüksek Lisans Tezi).
- Çağlayan, M. (2008). Vücut Kitle İndeksi Ve Bel/Kalça Oranına Göre Sağlıklı Obez Ve Non-Obezlerde İnflamatuar Durumun Prokalsitonin Ve Neopterinle Değerlendirilmesi. Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi İzzet Baysal Tıp Fakültesi Biyokimya Anabilim Dalı.
- Kuyumcu, G. (2007). Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 6. Sınıf Öğrencilerinde Vücut Kitle İndeksi Ve Bazı İlişkili Etmenler . Ankara: Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Lean, M. E., Han, T. S., & Morrison, C. E. (1995). Waist circumference as a measure for indicating need for weight management. Department of Human Nutrition, University of Glasgow, Royal Infirmary, Glasgow G31 2ER, Department of Public Health, University of Glasgow.
- Tagliaferri, M., Berselli, E. M., & Calo, G. (2001). Subclinical hypothyroidism in obese patients: Relation to resting energy expenditure, serum leptin, body composition and lipid profile. *Obesity Research*, 9:196-201.
- World Health Organization. (2008). *Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation*. Geneva: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.
- Yabancı, N., Şimşek, I., İstanbulluoğlu, H., & Bakır, B. (2009). Ankara'da Bir Anaokulunda Şişmanlık Prevelansı ve Etkileyen Etmenler . *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5):397-404.

BEL-BOY ORANI

5. Bölüm

Spor Eğt. Sinan GÖKBEL

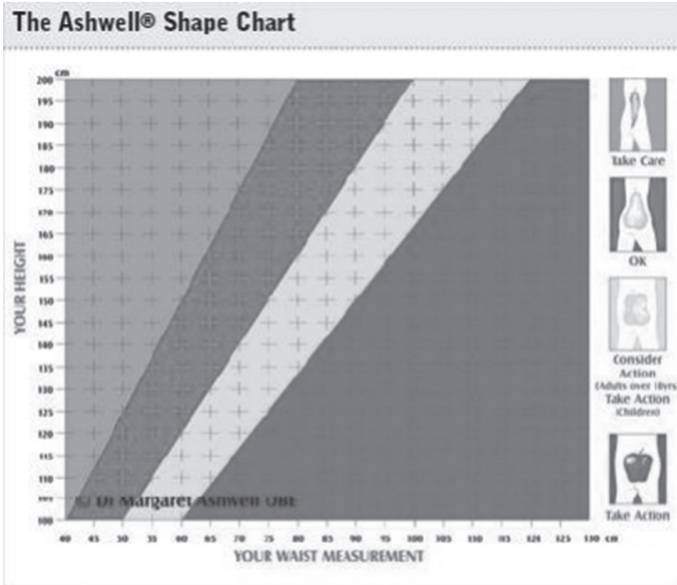
Bel/boy oranının karın bölgesi obezlik ve hastalık tehdidiyle olan bağlantısı ilk olarak 1990 senesinin başlarında göz önünde bulunmuştur. Bel-boy oranı başlangıçta, Japonya'da ve Birleşik Krallık' da paralel olarak vücut yapısını incelemek ve vücut oranının çevirmeye bağlı olarak sağlık tehdidi dönüşümünü göstermek için yapılmıştır (Ashwell, Gunn, & Gibson, 2012).

Bel-boy oranının 0,5'in üstünde oluşu yüksek sağlık tehdidi 0,6'nın üstünde oranların hayati oranda yükselmiş sağlık tehdidi-ne oluşturduğu düşünülmüştür.

Bel-boy oranları, Ashwell Bel-Boy Oranı N değeri (1,2,3) kullanılarak incelenir. Bu incelemeler aşağıdaki referans çizgileri aralığında yorumlanır;

1. 0.4 risk yok (0-0.39)
2. 0.4-0.5 uygun (0.4-0.49)
3. 0.5-0.6 risk başlangıcı (0.5-0.59)
4. 0.6> riskli (0.6-1.00) (Türkay, Pepe, & Dinçer, 2018).

Epidemiyolojik olarak yapılan araştırmalarda bel-boy oranının kadınlar ve erkeklerde benzer sonuç değerleri belirlenebilmesi bel bölgesine oranla daha uygundur. Ön görülen 0,5 sınır değeri, kişilerin 'bel oranının boy ölçüm değerinin yarısından az olması' gerektiğini, 0,6 sınır değeri ise erişkinlerde 'harekete



Ashwell'in Bel Boy Oranı Şekil Şeması (Ashwell, 2009).

KAYNAKLAR

- Ashwell, M. (2009). Obesity risk: importance of the waist-to-height ratio. *Nursing Standard*, 23(41): 49-54.
- Ashwell, M., Gunn, P., & Gibson, S. (2012). Waist-to-height ratio is a better screening tool than waist circumference and BMI for adult cardiometabolic risk factors: systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 3-5.
- Sabah, K. N., Chowdhury, A. W., Khan, L. R., Hasan, H., Haque, S., Ali, S., . . . Mahabub, E. (2014). Body mass index and Waist/height ratio for prediction of severity of coronary artery disease. *BMC Research Notes*, 7: 246.
- Türkay, İ. K., Pepe, K., & Dinçer, O. (2018). Investigation of waist / height ratio and body mass indexes of sports centers. *Turkish Journal of Sport and Exercise* , 20(3), 131-136.

ANTRENMAN BİLİMİ VE METOTLARI

6. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ALP

ANTRENMAN BİLİMİ

Antrenman Nedir?

Fiziksel ve motivasyon gücünün, teknik-taktik özelliklerin, beslenme ve psikolojik yüklenmelerle düzeltilmesi ve üst düzeye getirilmesi amaçlayan, müsabaka öncesi provaya “antrenman” denir (Sevim 2007).

Antrenman Türleri

Müsabaka öncesi yapılan tüm kondisyonel, teknik, taktik psikolojik çalışmalardan oluşmaktadır.

Kondisyon Antrenmanı: Anlam olarak “Bireyin sporsal açıdan verim durumu” olarak tanımlanmaktadır. Sportif oyunlarda kondisyonun etkisi, branşların karakteristik özelliklerine göre farklı biçimlerde dir. Araştırmacılar kondisyon antrenmanı ön koşullarını bazı başlıklar altında ortaya koymuşlardır (Bompa ve ark. 2017):

- Sporcuların yaş durumuna göre uygun antrenman ve gelişim özellikleri,
- Kalıtım yoluyla sistemlerin sahip olduğu kapasite (Kardiovasküler sistem, solunum sistemi, vb),

KAYNAKLAR

1. Ardıçlı, T. (2005). 15–16 yaş grubu futbolculara uygulanan pliometrik ve ağırlık antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
2. Aşçı A. (2011). Takım ve bireysel sporcularda core antrenman uygulaması. 4. Antrenman Bilimi Kongresi, 28-30 Haziran Ankara.
3. Baltacı G., Tunay V. B., Tuncer A., Ergun N., (2003). Spor yaralanmalarında egzersiz tedavisi, 1. baskı, Alp Yayınevi, Ankara; s:14-6
4. Bompa, T. O. (2001). Sporda çabuk kuvvet antrenmanı. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 11.
5. Bompa, T. O., Haff G G. (2015). Antrenman kuramı ve yöntemi: dönemleme. Ankara, Spor Yayınevi ve Kitabevi.
6. Fleck, S.J., Kraemer, W. (2004). Designing Resistance Training Programs. 2 ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Harman E., (1994). Resistance training modes: a biomechanical perspective. *Strength Cond* 16:59-65.
8. Hoeger, W. W., Hopkins, D. R., Barette, S. L., & Hale, D. F. (1990). Relationship between repetitions and selected percentages of one repetition maximum: a comparison between untrained and trained males and females. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 4(2), 47-54.
9. Houston, M. E., Froese, E. A., St P, V., Green, H. J. and Ranney, D. A. (1983). Muscle performance, morphology and metabolic capacity during strength training and detraining: a one leg model. *European journal of applied physiology and occupational physiology*, 51(1), 25-35.
10. Hultman, E., Bergström, J. and Anderson, N. M. (1967). Breakdown and resynthesis of phosphorylcreatine and adenosine triphosphate in connection with muscular work in man. *Scandinavian journal of clinical and laboratory investigation*, 19(1), 56-66.
11. Huygens, W., Thomis, M. A., Peeters, M. W., Vlietinck, R. F., & Beunen, G. P. (2004). Determinants and upper-limit heritabilities of skeletal muscle mass and strength. *Canadian Journal of Applied Physiology*, 29(2), 186-200.
12. Komi, P. V. (2000). Stretch-shortening cycle: a powerful model to study normal and fatigued muscle. *Journal of biomechanics*, 33(10), 1197-1206.
13. Malisoux, L., Francaux, M., Nielens, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercises: an effective training paradigm to

- enhance power output of human single muscle fibers. *Journal of Applied Physiology*, 100(3), 771-779.
14. McBride, J. M., Triplett-McBride, T. R. A. V. I. S., Davie, A., and Newton, R. U. (1999). A comparison of strength and power characteristics between power lifters, Olympic lifters, and sprinters. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13(1), 58-66.
 15. Muratlı, S., Kalyoncu, O., Şahin, G. (2007). Antrenman ve müsabaka. İstanbul, Ladin Matbaası.
 16. Noakes, T. D., Myburgh, K. H. ve Schall, R. (1990). Peak treadmill running velocity during the VO2 max test predicts running performance. *J Sports Sci* 8:35-45.
 17. Schwanbeck S.R., (2008). The effects of training with free weights or machines on muscle mass, strength and testosterone and cortisol levels. Master Thesis, University of Saskatchewan, Kanada.
 18. Sevim Y. Antrenman Bilgisi. 3. Baskı, Nobel Yayınevi, Ankara, 2007.
 19. Tenke Z. A., (1992). Complete Book Of Medicine Ball Exercises For Coaches Of All Sports, Canada.
 20. Walker, B. (2007). The anatomy of stretching 1. Edition, UK; Lotus Publishing, 2007.
 21. Weineck, J., & Bağırhan, T. (2011). Futbolda kondisyon antrenmanı. Spor Yayınevi ve Kitabevi.
 22. Yapıcı, A., Maden, B. and Fındıkoğlu, G. (2016). The effect of a 6-week land and resistance training of 13-16 years old swimmers groups to lower limb isokinetic strength values and to swimming performance. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5269-5281.
 23. Zeytinoğlu, F. (2009). 10-12 yaş çocuklarda omega 3 yağ asidi kullanımının beceri edinimi üzerine etkisinin incelenmesi, Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi.

SPOR SAKATLIKLARI VE VÜCUT GELİŞTİRME

7. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Mahmut ALP

SPOR SAKATLANMALARI

Spor sakatlanmaları, spor veya egzersiz sırasında vücudun tamamının ya da bir bölgesinin normalden fazla bir kuvvetle karşılaşması sonucu, dokuların dayanıklılık seviyesinin aşılması ile meydana gelen ve sporcunun en az bir maç veya antrenmanı kaçırmasına neden olan bir durumdur (1).

Genel olarak aktif yapılan sporlarda, karşılaşılabilecek sakatlanma riskini tümüyle ortadan kaldırmak pek mümkün değildir. Fiziksel aktiviteler sonucu meydana gelen bu sakatlanmalar birçok sebeplerle ortaya çıkabilmektedir (2).

Amerikan Ulusal Spor Sakatlıkları Kayıt Sistemi (NAIRS) örgütü spor sakatlıklarını üç grupta incelemiştir.

1. Küçük sakatlıklar: 1-7 gün süren minör sakatlıklardır.
2. Orta derecede sakatlıklar: 8-21 gün süren sakatlıklar
3. Ciddi spor sakatlıkları: 21 günden fazla spora katılımı engelleyen ya da kalıcı hasarlara neden olan sakatlıklardır (4).

Sinir Sakatlanmaları

En sık görülen sinir sakatlanmaları, sinir basısı şeklindedir. Sinir fonksiyonunun azalması kas kuvvet ve fonksiyonunu olumsuz yönde etkiler (2).

Ani Ölüm

Herhangi bir travma durumu yoksa, ani ölüm vakalarının çoğu doğuştan ve kalıtsal geçişli olan kalp damar sistemi bozukluklarından kaynaklanır. Sporcu antrenman sırasında göğüs bölgesinde ağrı, nefes almakta zorluk, baş dönmesi, bayılma gibi belirtiler ani ölüm belirtisi olarak gözlemlenir (15-18).

Spor Sakatlıklarının Önlenmesinde Genel Prensipler

1. Tıbbi kontroller: Çoğu ülkede spora katılım öncesi sağlık (sezon öncesi lisans) muayeneleri standartlaştırılmıştır. Bu muayeneler iyi planlanmalı ve spora yönelik olmalıdır. Sporcuların genel sağlık yönünde muayeneleri yapılmalı, deformiteler (skolyoz, ayakta pronasyon, hiperlaksite, bacak uzunluk farkları gibi), esneklik, kas zayıflığı ve kuvvet dengesizlikleri saptanmalıdır.

2. Isınma ve Soğuma: Isınma hem sportif performansın etkili olabilmesi için hem de kas, tendon, bağ ve diğer yumuşak doku yaralanmalarını önlemektedir. Ayrıca ısınmayla kazanılan esneklik yumuşak dokularda koruyucu özellik sağlamaktadır. Soğuma ise kastaki yorgunluk metabolitleri uzaklaştırılır, toparlanma süresini kısaltır ve kas sıcaklığını koruduğu için esneklik egzersizleri soğuma periyodunda yapılabilir (19).

KAYNAKLAR

1. Oğuz Kanbir, Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım, Etkin Kitapevi, Bursa 2001
2. Ergun N., Baltacı G. Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri. 2. Baskı, Merdiven Reklam&Tanıtım, Ankara, 2006.
3. Mehmet Özdemir, Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri, Çizgi Kitapevi, Konya 2004

4. KANBiR Oğuz (2001), Sporda Sağlık Bilinci ve İlk Yardım, Ekin Kitabevi, Bursa.
5. Lars Peterson and Per Renström. Sports Injuries Their Prevention And Treatment. Martin Dunitz Ltd 2001
6. Zachary Klimecki and Elizabeth Bellenir. Sports Injuries Information For Teens. Omnigraphics, Inc.2012
7. Griffith W. Spor Sakatlıkları rehberi. Erdoğan Ş, Sarı Z. Birol Yayınevi, 2003
8. Mehmet Özdemir, Spor Yaralanmalarında Korunma ve Rehabilitasyon İlkeleri, Çizgi Kitapevi, Konya 2004
9. Derya Şentürk. Spor ve Tıp. Nobel Yayınevi. İstanbul 2014
10. Emin Ergen ve ark. Sporcu Sağlığı ve Spor Yaralanmaları. Nobel Yayınevi. İstanbul 2003
11. Hawkins, R. D., Fuller, C. W. (1999). A prospective epidemiological study of injuries in four English professional football clubs. British Journal of Sports Medicine. 33(3), 196-203.
12. Canata, G. L., D'Hooghe, P. and Hunt, K. J., (2017). Berlin, Germany: Muscle and Tendon Injuries, 121.
13. Halil Burç, Özgür Başa. Spor Yaralanmaları / Sık Görülen Diğer Spor Yaralanmaları / Diz Yaralanmaları. Derman Tıbbi Yayıncılık.2015
14. Christer Rolf. The Sports Injuries Handbook Diagnosis And Management. A & C Black Publishers Ltd. London 2007
15. Reisdorff, E.J., Prodinger, R.J., "Sudden cardiac death", Emergency Medicine Clinics of North America 1998;16; 2: 281
16. Dupuis, J.M., Tabib, A., Reix, P., Dupuis, L., Daudet, G., Jockey-Monrozier, D., Malicier, D., Bellon, G., "Sudden unexpected death of cardiac origin in the 6 to 18 years population. pathological data. Role of the sport? How can we prevent It?", Archives de Pédiatrie, 2005;12: 1204-1208
17. Jouven, X., Zureik, M., Desnos, M., Guerot, C., Ducimetiere, P., "Resting heart rate as a predictive risk factor for sudden death in middle-aged men", Elsevier Science B.V., Cardiovascular Research, 2001;50: 373-378
18. Bavlı Ö. Ve Kozanoğlu E. Sporda Ani Ölüm F.Ü. Sağ. Bil. Derg. 2007; 21 (3): 149 - 152
19. Ergen, E. (2002). Spor Yaralanmalarından Korunma. Dirim, 77(1), 6-13.

ZİHİNSEL ANTREMAN VE VÜCUT GELİŞTİRME

8. Bölüm

Doç. Dr. Osman PEPE

GİRİŞ

Günümüz performans sporlarında kazanma ve kaybetme arasındaki farkın giderek birbirine yaklaşması bu sporları icra eden sporcular üzerinde artan bir baskı ortamı oluşturduğu aşikârdır. Bu durum sporcularda başarıyı getirebilecek yüksek performans sağlayabilmek adına fiziksel çalışmaların temelini duygusal ve ruhsal açıdan iyi pozisyona ulaştıracak uygulamalardan oluşur.

Başarıyı kavramsal olarak tanımlayacak olursak iki tanımı dikkatle incelemek gerekir. İlk tanımlama bireyin hareketi yapabilme süreci diğeri ise bu hareketi yerine getirdikten sonra elde ettiği sonuç ya da başarı (1,2).

Spora yönelik başarıyı “Bireyin fiziki, mental ve ruhsal açıdan ortaya sunduğu sonuçların tümüdür” olarak tanımlayabiliriz (3).

Psikolojik çalışma; vücudun hem fiziki açıdan hem de ruhsal açıdan değişmesi, rahatlama, zorlukların kontrol altına alınarak yönetilebilmesi ve olumlu yönden düşünebilmesini içerir. devinim tasarımı, stresin düzenlenmesi, yoğunlaşma, olumlu düşünmeyi kapsamaktadır. Psikolojik antrenmanlar her ne şekilde uygulanırsa uygulanasın kesin olarak bireye olumlu sonuçlar verir(4).

maya en üs düzey odaklanır, öncelikle zihninde canlandırır ve yoğunluğunu en üst düzeye çıkararak uygulamasını yapar. Bu da kişinin mevcut alacağı verimi en üst düzeye çıkartır. Çünkü kişi vücuduyla bir bütün halinde işi yapar. Hem zihnen hem de fiziken işe katılır ve işi yapar. Hatta birey elit sporcu konumunda ise ve performansla yönelik belirli bir yarışma ideali güderek vücut geliştirme sporu ile ilgileniyorsa bir gün sonra yapacağı antrenmanı zihinsel olarak bir gün öncesinden yatmadan önce zihninde canlandırarak ön çalışmasını yapabilir. Tenis, basketbol, voleybol, golf gibi spor dallarında fazlasıyla geçerli olan zihinde canlandırma ve uygulama çalışmaları birçok bilim insanı tarafından çalışılmış ve yararlılığı ispat edilmiştir. Vücut geliştirmede de uygulanması yarar getirecektir.

KAYNAKLAR

1. Başer, E. (1996). Futbolda Psikoloji ve Başarı, 2. Basım, Bağırğan Yayınevi, Ankara
2. İkişler, C. (1993). Sporda Başarının Psikolojisi, Alfa Basım Yayın, İstanbul
3. Anshel MH. 1990. Sport Psychology, from Theory to Practise. Publishers Scottsdale, Arizona.
4. Suinn RM. (1996). Zihinsel Antrenman Kılavuzu çev: Bağırğan Tanju, Bağırğan Yayınevi, Ankara
5. Robert Weinberg, vd., "Collegiate Coaches' Perceptions of Their Goal-Setting Practices: A Qualitative Investigation", Journal of Applied Sport Psychology, 2001, 13, 374-398
6. Frank Gardner, Zella Moore, "A Mindfulness-Acceptance-Commitment Based Approach to Athletic Performance Enhancement: Theoretical Consideration", Behavior Therapy, 2004
7. Volkamer M., Jessen K., Medler M., (1971). Formen und Möglichkeiten Des Mentales Trainings Leistungssport, Wilhwm Limpert verlag GmbH, Frankfurt
8. Schling G, Gubelman H. 1995. Erchaning Performance with Mental Training. Eurapean Perspectives on exercise and Sport Phychology, Human Kinetics Leeds
9. Özerkan KN. Spor Psikolojisine Giriş. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2004

10. Atasü T, Yücesir İ (eds.). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. Form Reklam Hizmetleri, İstanbul, 2004: s 379-405.
11. Garfield Q. Mental Training Techniques of the World's Greatest Athletes, Peak Performance, New York Warner Books, 1984
12. İkizler C, Karagözoęlu C. Sporda Başarının Psikolojisi, 3. Basım, Alfa Basın Yayın Dağıtım, İstanbul, 1997
13. Güven Ö. Spor Psikolojisi Ders Notları, Ankara, 1998
14. Altıntaş A, Alakan C. (2008) Zihinsel Antrenman ve Yüksek Performans. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, VI (1) 39-43

VÜCUT GELİŞTİRMEDE ANTRENMAN SİSTEMLERİ

9. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Kubilay TÜRKAY

Body building; Türkçe açılımı ile “Vücut inşa etme, beden inşa etme, kütle inşa etme anlamına gelir. Body building kaslarımızı ve iskelet sistemimizin kuvvetini geliştirmek için önemli bir spor dalıdır. Ayrıca büyük sağlık örgütleri açısından da sağlık ve fiziksel uygunluğu arttırmada, atletik kapasiteyi yükseltmede bununla birlikte ortopediye yönelik sakatlanmaları önlemede ve iyileştirmede önem taşımaktadır (31).

Vücut geliştirme antrenmanları vücut yapımıza uyumlu ve bilinçli olarak hazırlanırsa, kaslarımızı kuvvetlendirir, kalp-damar sistemimizin dayanıklılığını artırır, yüksek tansiyon, şeker hastalığı riskini azaltır, yürümedeki bozukluklarını düzelterek düşme riskini azaltır, yaşam kalitemizi ve iş görebilme kapasitemizi artırır ayrıca psikoloji üzerinde olumlu etkileri vardır. Aşağıda sunmaya çalıştığım vücut geliştirmeye yönelik olan özel antrenman sistemleri aslında sadece vücut geliştirme dalı için değil tüm diğer dallarda mücadele veren bireler ve sporcular için önemli ve gereklidir. Aralarında bazı sistemler var ki dünyada hızla yayılan kuvvet çalışması sporlarında en çok kullanılan sistemler özelliğini taşımaktadır.

rarlar ve setleri kendine göre hazırlayabilir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli unsur bireyin sabırlı ve istekli olmasıdır.

Not:

Hazırlamış olduğum bu programı lütfen uyguladıktan sonra, olumlu ya da olumsuz, benimle irtibata geçiniz. Çünkü hepsi benim için pek kıymetlidir. Eksiklerimi görmemde ve yeni bilgi edinmemde bana yardımcı olmuş olacaksınız...

İbrahim Kubilay TÜRKAY

KAYNAKLAR

1. Açıkada, C. & Ergen, E., Bilim ve Spor. Büro – Tek Mat. Ankara. 1990.
2. Adam, A., and De Luca, C.J. Firing rates of motor units in human vastus lateralis muscle during fatiguing isometric contractions. J Appl Physiol 99:268-80. 2005.
3. Akgün, N., Egzersiz Fizyolojisi, 1.Cilt., 3. Baskı. T.C. Başbakanlık. G.S. G.M. Yayın No: 75. Gökçe Ofset Matbaacılık. Ankara. 1989.
4. Always, S.E. Anatomy and kinesiology of skeletal muscle: The framework for movement. Muscle Development 31(3): 34-35, 180-181. 1997.
5. Ameredes, B.T., Zhan, W.Z., Vanderboom, R., Prakash, Y.S., and Sieck, G.C. Power fatigue of the rat diaphragm muscle. J Appl Physiol 89: 2215-19. 2000.
6. Appell, H.J. Muscular atrophy following immobilization: A review. Sports Med 10 (1): 42-58. 1990.
7. Armstrong, R.B. Muscle damage and endurance events. Sports Med 3: 370-81. 1986
8. Arnheim, D., Modern principles of athletic training, 7th ed. St. Louis: Times Mirror/ Mosby. 1989.
9. Baroga, L., Contemporary tendencies in the methodology of strength development. Educatia Fizica si Sport 6: 22-36. 1978
10. Bompa, T.O. and Cornacchia, L.J. Serious strength training. Champaign, IL: Human Kinetics. 1998.
11. Bompa, T.O. Periodization: Theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics. 1999.
12. Bompa, T.O., Di Pasquale, M., and Cornacchia, L.J. Serious strength

- training, second edition. Champaign, IL: Human Kinetics. 2003.
13. Bond, V., Adams, R., Gresham, K., Tearney, R., Caprarola, M., Ruff, W., Gregory, H., and Stoddart, A. Human performance lab, Howard University, Washington, DC. 2005.
 14. Demirel, H., S.K. Powers, H., Naito, M., and J., Coombes. Exercise-induced alterations in skeletal muscle myosin heavy chain phenotype: effects of exercise duration. *J. Appl. Physiol.* 86:1002, 1999.
 15. Ebbing, C., and P. Clarkson. Exercise-induced muscle damage and adaptation. *Sports Med* 7: 207-34. 1989.
 16. Evans, W.J. Exercise-induced skeletal muscle damage. *Phys Sports Med* 15(1): 89-100. 1987.
 17. Frederick, A., and Frederick. C. *Stretch to win*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2006.
 18. Garrandes, F., Colson, S., Pensini, M., Seynnes, O., and Legros, P. Neuromuscular fatigue profile in endurance-trained and power-trained athletes. *Med Sci Sports Exerc* 39 (1): 149-58. 2007.
 19. Hamilton, K., J. Coombes, H., Demirel, S. K., Powers. Physiological adaptations to exercise training. In: *Basic and Applied Sciences for Sports Medicine* (Ed. R. J Maughan), pp. 90-122. Mc. Graw Hill, London, 1999.
 20. Hartman, J.H., and Tünneman, H. *Fitness and strength training*. Berlin: Sportsverlag. 1988.
 21. Helge, J.W. Adaptation to a fat-rich diet: Effects on endurance performance in humans. *Sports Med* 30 (5): 347-57. 2000.
 22. Henriksen, E.J. Effects of acute exercise and exercise training on insulin resistance. *J Appl Physiol* 93: 788-96. 2002.
 23. Howatson, G., and Someren, K. The prevention and treatment of exercise induced muscle damage. *Sports Med* 38 (6): 483-503. 2008.
 24. Hubal, M., Rubinstein, S., and Clarkson, P. Mechanism of variability in strength loss after muscle-lengthening actions. *Med Sci Sports Exerc* 39 (3): 461-68
 25. Muthalib, M., Lee, H., Millet, G., Ferrari, M., and Nosaka, K. *J Appl Physiol* 109:710-20. 2010.
 26. Nelson, A.G., and Kokkonen, J. *Stretching anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics. 2007.
 27. Pette, D., Staron, R.S. Transitions of muscle fiber phenotypic profiles. *Histochem Cell Biol.* 115 (5): 359-72. May 2001.
 28. Powers, S., and Howley, E. *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance*, 7th ed. New York: McGraw-Hill. 2009.
 29. Powers, S.K. Howley, E.T. *Exercise Physiology: Theory and Applica-*

Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme

- tion to Fitness and Performance. Brown and Benchmark, Madison, 1997.
30. Strauss, R.H., Sports Medicine. W.B. Saunders, Philadelphia. 1984.
 31. Türkay, İ.K. (2018). "Vücut Geliştirme Sporunda En Çok Uygulanan Antrenman Sistemleri", Uluslararası Tarım, Çevre ve Sağlık Kongresi, 26-28 Ekim, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

SU İÇİ FİZİK TEDAVİ EGZERSİZLERİ, YÜZME VE VÜCUT GELİŞTİRME

10. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Kenan İŞILDAK

Birey ya da grupların; sağlık, eğlence veya gösteri amacı ile yaptıkları, fiziksel ve/veya beyinsel aktivite gerektiren, bazı kurallar içinde uygulanan organize oyuna verilen genel isim olarak tanımlanabilmektedir (Güneş, Z. 2000, s:1). Fiziksel uygunluk olarak da tanımlayabildiğimiz fitness terimi; vücut bileşimi, kardiyovasküler kapasite (maksimal oksijen tüketimi), kas gücü, dayanıklılık ve esneklik ile değerlendirilmektedir (Ersoy, G. 2013, s:18).

Egzersiz; zinde olmak, fiziksel performansı arttırmak, vücut ağırlık kontrolü sağlamak ve sağlıklı olmak gibi nedenlerle planlanmış, yapılandırılmış ve tekrara dayalı fiziksel aktivitelerdir. Diğer bir deyişle, fiziksel uygunluğun sağlanması için gerekli fiziksel aktivitenin planlı ve düzenli bir şekilde uygulanmasıdır (Ersoy, G. 2013, s:25).

Vücut geliştirme sporu ise çok eski zamanlarda bazı bireylerin elit düzeyde uğraştığı bir spor branşiyken günümüze bakıldığında birden fazla insanın tercih ettiği bir spor dalı haline gelmiştir. Vücut geliştirmedeki esas amaç bireylerin kas hacimlerini yükseltip yağ yakım hızını arttırmasıdır. Bazıları bunları ayrı ayrı uygularken bazıları da kombine olarak uygulamaktadır. İlave olarak sağlık kalitelerini iyileştirmek isteyen çoğu insan da bu branşa yönelmektedir. Ayrıca vücut geliştirme su içi egzersizle birleştiği

Bacak Hareketi:

- Tahta ile veya tahtasız Krawl bacak hareketi.
- Tahta ile veya tahtasız sırtüstü bacak hareketi.
- Tahta ile veya tahtasız kurbağalama bacak hareketi.
- Tahta ile veya tahtasız dolfin bacak hareketleri.

Kol Hareketleri:

- Ayak tabanları arasında pullboy tutarak, krawl kol hareketleri.
- Ayak tabanları arasında pullboy tutarak, sırtüstü kol hareketleri.

Koordineli Yüzme:

- Krawl yüzme.
- Sırtüstü yüzme.
- Kurbağalama yüzme.
- Kelebek yüzme (Günsel M A, 2011).

KAYNAKLAR

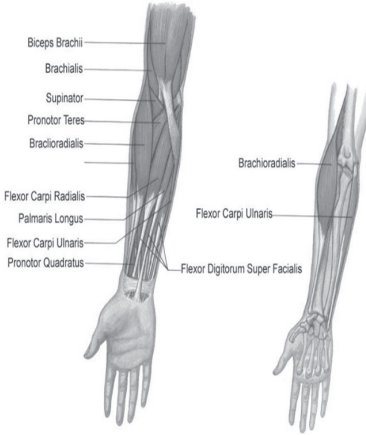
1. Güneş, Z. (2000). Antrenör ve Sporcu El Kitabı Spor ve Beslenme. 2. Baskı, Ankara: Novel Yayıncılık.
2. Ersoy, G. (2013). Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme ile İlgili Temel Öğretiler. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
3. Günsel M A, (2011). Yüzme Teknikleri ve Öğretim Yöntemleri. Ankara: Pulat Basımevi.

VÜCUT GELİŞTİRMEDE BÖLGELERE GÖRE TEMEL HAREKETLER

11. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Kenan IŞILDAK

KOL BÖLGESİ TEMEL HAREKETLER



WRIST CURL (AGONIST) (BİLEK SIKIŞTIRMA)
ÖN KOL GRUP (FLEXOR CARPI RADIALIS-ULNARIS, PALMARIS LONGUS, FELEXOR DIGITORIUM SUPER FACIALIS)

VÜCUT GELİŞTİRMEDE BESLENME

12. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Gürhan SUNA

Vücut geliştirme, ağırlık antrenmanı yöntemleri ve uygun bir beslenme programı aracılığıyla ulaşılmak istenen bir görünüme sahip olmak olarak tanımlanmaktadır. Vücut Geliştirme sporuyla ilgilenen kişilerin beslenme programlarına bakıldığında diğer spor branşlarıyla uğraşan bireylerle kıyaslandığında çok önemli farklılık olduğu görülmektedir. Vücut Geliştirmeciler, istedikleri performans düzeyini korumak için performans artırıcı destek ürünler ile uygun bir beslenme programıyla yoğun bir yüklenme egzersizi uygulamaktadırlar.

Vücut geliştirme ile ilgilenen kişiler genellikle protein alımlarının yüksek, karbonhidrat alımlarının ise düşük olacak şekilde diyet programı yapmaktadırlar (1). Sporcuların bu beslenme programını yapmasındaki başlıca amaç yağsız kas kitlesini arttırmak ve yağ oranını azaltmaktır.

Bu sebeple vücut geliştirme ile ilgilenen kişilerin beslenme konusunda bilgilendirilmesi önem teşkil etmektedir.

BESLENME

Yiyeceklerde bulunan ve vücut için elzem olan maddelere besin denilmektedir. Beslenme; genel olarak yaşam kalitesini daha iyi bir hale dönüştürmek, sağlıklı bir birey olmak ve bunu geliştirmek için metabolizmanın ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli

15 dakika da bir 150 ml sıvı, tüketilebilir. Antrenman veya yarışma sonrası ise; fiziksel aktivite zamanına ve sertliğine bağlı olarak, hemen 500 ml'den fazla sıvı tüketimi olmalıdır (33).

Aktivite esnasında kaybedilmiş olan apırlığa bağlı olarak sıvı ihtiyacı her sporcu için değişiklik gösterse de NATA (The National Athletic Trainers Association) tüm sporcular için genel olarak, müsabakadan 2-3 saat öncesi yaklaşık olarak 2-3 su bardağı, yarışmadan 10-20 dakika önce 1-2 su bardağı, egzersiz sırasında ise, her 10-15 dk'da 1-2 su bardağı su yâda sporcu içeceklerin tüketilmesini önermektedir (34).

KAYNAKLAR

1. Clark, N. (1997). Sports Nutrition Guidebook, 2 nd Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Maughan RJ, Burke LM. (2011) Sports Nutrition: More Than Just Calories – Triggers for Adaptation Nestle Nutr Inst Workshop Ser, vol 69, pp 39–58.
3. Ersoy, G. (2011). Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme. 4.Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,151-157.
4. Bora, Z. (2015). Spor Salonunda Çalışan Vücut Geliştirme Sporcu Yapan Spor Hocalarının, Beslenme Durumları ve Beslenmeye Bağlı Takviye Destek Ürün Kullanımlarının Saptanması, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
5. Güneş, Z.(2005).“Spor ve Beslenme”. Antrenör ve Sporcu El Kitabı, 4. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
6. Pehlivan A. Blue vision fitness akademi personal fitness trainer kitabı. 1. Baskı, Scala Matbaacılık, Reklam Promosyon, Türkiye, 2010.
7. Baysal A. Beslenme. 13. Baskı. Ankara:Hatipoğlu Yayınevi, Alp Offset Matbaacılık; 2011, s.9-25.
8. Alphan Tükeçi E. Hastalıklarda Beslenme Tedavisi. 2. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi; 2014, s. 3-25.
9. Parker HS. Sporda Beslenme. Gen matbaacılık, Ankara, 1996.
10. Özdemir G. Spor Dallarına Göre Beslenme. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VIII (1) 1-6, 2010.
11. Şakar, Ş.(2009). Sporcu Beslenmesi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu Beslenme ve Diyet Bölümü, Klinik Gelişim Dergisi, İstanbul,22(1),1-9.
12. Mengi Ö. Sporcularda Beslenme Alışkanlıkları, Duygu durumu ve

- Performans Arasındaki İlişki. Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Edirne, 2016; 10-23.
13. Bolayır Ç. KKTC'de Özel Bir Spor Salonunda Vücut Geliştirme Sporunu Yapan Bireylerin Beslenme ve Besin Takviyesi Kullanım Durumlarının incelenmesi. Doğu Akdeniz Üniversitesi, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kıbrıs, 2017; 18-52.
 14. Müftüoğlu O. Yaşasın Hayat. 6.Basım, Doğan Kitabevi, İstanbul, 2003.
 15. Fink HH, Burgoon LA, Mikesky AE. Practional applications in sports nutrition, Jones and Bartlett Publishers, pp.332, 363-428, Canada, 2006.
 16. Sürücüoğlu MS, Kocadereli İ. Beslenme Alışkanlıklarının Dış Sağlığı Üzerine Etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1994; 23(1): 37-50.
 17. Oktar İ, Şanlıer N. İlköğretim Okullarında Uygulanan Beslenme Programları ve Öğrencilerin Beslenme Davranışları ile İlgili Öğretmen ve Yöneticilerin Görüşleri. Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi/ Mesleki Eğitim Dergisi 2003; 2: 1-8.
 18. Özata M. Hayat Kurtaran Vitamin ve Mineraller. Hayykitap Kitabevi, İstanbul, 2014.
 19. Günay M, Tamer K, Cicioğlu İ. Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. s. 327-340, 3. Basım, Gazi Kitabevi, Ankara, 2013.
 20. Paker S. Spor Beslenme. 4. Basım, Onay Ajans, Ankara, 1998.
 21. Köse M.T. Beslenme ve Diyetetik. 1 Basım, Lamia Yayınları, İstanbul, 2007.
 22. Loucks AB. Energy Balance and Body Composition in Sports and Exercise. Journal of Sports Sciences, 2004; 22: 1-14.
 23. Günay, M. (1998). Egzersiz fizyolojisi. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
 24. Akgün, N. (1993). Egzersiz fizyolojisi. İzmir: Ege Üniversitesi Matbaası.
 25. Speich, M., Pineau, A., Ballereau, F. (2001). Minerals, Trace Elements and Related Biological Variables in Athletes and During Physical Activity. Clinica Chimica Acta, 312(1-2), 1-11.
 26. Timurkaan, H. S., Timurkaan, S., Özen, G., Meriç, F., Uğraş, S., Çelik ve Çoban, D. (2013). Spor ve beslenme. (dördüncü baskı) Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Devlet Kitapları.
 27. Karamızrak, S. O. (2013). Sporcu Beslenmesi: Anemi ve Diğer Sağlık Sorunları ile İlişkileri. Spor Hekimliği Dergisi, Cilt: 48, S:81-90.
 28. Baysal, A. Genel Beslenme, 8. Basım, Hatipoğlu Yayınevi, 1993.
 29. Konokman BG. Kadınlara verilen Beslenme Eğitiminin Besin Tüketim Düzeyleri Beslenme Alışkanlıkları ile Beslenme ve Osteopo-

- roz (Kemik Erimesi) Hakkındaki Bilgilerine Etkisinin Saptanması. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2004.
30. Yalnız F.İ., Oral O. Antrenman Bilgisi ve Sporcu Sağlığı. s.51-68, 1. Basım, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara,2016.
 31. Dietitians Association of Australia, Position of the New Zealand Dietetic Association (Inc): Nutrition for exercise and sport in New Zealand, Nutrition & Dietetics 2008; 65:A70–A8.
 32. Convertino VA, Armstrong LE, Coyle EF, Mack GW, Sawka MN, Senay LC Jr, Sherman WM. American College of Sports Medicine Position Stand: Exercise and Fluid Replacement. Medicine and Science in Sports and Exercise. 1996; 28: 7.
 33. Wiseman G. Nutrition & Health. Canada: Taylor & Francis, 2002.
 34. Casa DJ, Armstrong LE, Hillman SK, et al. National Athletic Trainers. Association Position Statement: Fluid Replacement for Athletes. Journal of Athletic Training, 35(2), pp. 212–224, 2000.

VÜCUT GELİŞTİRME VE ERGOJENİK YARDIMCILAR

13. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Gürhan SUNA

Ergojenik yardımcıların tanımı; Yunancadan gelmektedir. Ergon “iş”, genon “üretmek” anlamına gelir. Bu iki kelimenin birleşmesine yönelik ortaya çıkan tanım iş üretmeye yönelik destek ve yöntemlerdir.

Ergojenik yardımcıları antrenmanı olumlu yönde etkileyerek performansın geliştirilmesini sağlayan, enerji üretiminin artırılarak kullanılmasını sağlayarak yorgunluğun geciktirilmesi için kullanılan maddeler olarak günümüzde yaygın olarak vücut geliştirme ile ilgilenen bireyler tarafından kullanılmaktadır. Ergojenik yardımcı ürünleri kullanılırken mutlaka vücut geliştirme alanında iyi bir bilgi sahibi olan beslenme uzmanından yardım alınarak bilinçli bir şekilde kullanılması gerekmektedir.

Ergojenik Yardım: Ergojenik yardım sporcular tarafından performansı artırmak için kullanılan maddeler, tedaviler ve stratejik planlamalar olarak tanımlanmaktadır (1).

Ergojenik maddelerin etkilerini açıklayan mekanizmalar kısaca şu şekilde sıralanmaktadır;

- Merkezi sinir sistemini uyarıcılar (alkol, kafein gibi)
- Enzimlerin depolanmasını veya uygunluğunu artırıcılar
- Ek bir enerji kaynağı sağlayanlar (glikoz, orta zincirli yağ asitleri)

KAYNAKLAR

1. Ersoy G. Egzersiz ve Spor Performansı İçin Beslenme, Betik Kitap Yayın Dağıtım, Ankara, 2010.
2. Turnagöl H. Ergojenik yardımlar, sporcu beslenmesi kursu, Antalya, 2012.
3. Atasü T, Yücesir İ, Güner R, (2004). Sporda Ergojenik Yardım ve Ergojenik Beslenme. Doping ve Futbolda Performans Arttırma Yöntemleri, Form Reklam Hizmetleri, İstanbul
4. Pehlivan, A. (2006). *Sporda Beslenme*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
5. Thein, L. A., Thein, J. M. ve Landry, G. L. (1995). Ergogenic Aids. *Physical Therapy*, 75(5), 426-439.
6. Yalnız, İ. ve Gündüz, N. (2004). Ankara İlinde Vücut Geliştirme Branşında Faaliyet Gösteren Sporcuların Ergojenik Yardımcılar Konusunda Bilgi ve Uygulama Düzeyleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 33.
7. Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve Spor yapanlar İçin Beslenme*. (3. Baskı). Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.
8. Ivy J, Portman R. Nutrition timing. Basic health publications. USA, 2004.
9. DüNDAR, U. (2003). *Antrenman Teorisi*. (6. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
10. Candow, D.G., Chilibeck, P.D., Burke, D.G., Davison, S.K. and Palmer, T. (2001), *Effect of glutamine supplementation combined with resistance training in young adults*, European Journal of Applied Physiology, 86(2), 142-149.
11. Antonio, J., et al., (2002), *The effects of high-dose glutamine ingestion on weight lifting performance*. Journal of Strength and Conditioning Research, 16, 157-60.
12. Fukagawa, N.K. (2013), *Protein and amino acid supplementation in older humans*, Amino Acids, 44, 1493-1509.
13. Saka, M., Parlak, E. (2015), *Beslenme Destek Ürünleri: Hidroksi Metil Butirat, Glutamin ve Arjinin*, Güncel Gastroenteroloji, 19(1), 26-29.
14. Pehlivan A. Sporda Beslenme. 3. Baskı Ergun Yayınevi, İstanbul, 2016.
15. Hultman, E., Soderlund, K., Timmons, J. A., Cederblad, G., & Greenhaff, P. L. (1996). Muscle creatine loading in men. *Journal of applied physiology*, 81(1), 232-237.
16. Hulmi, J. J., Lockwood, C. M., & Stout, J. R. (2010). Effect of prote-

- in/essential amino acids and resistance training on skeletal muscle hypertrophy: A case for whey protein. *Nutrition & metabolism*, 7(1), 51.
17. Walzem, R. L., Dillard, C. J., & German, J. B. (2002). Whey components: millennia of evolution create functionalities for mammalian nutrition: what we know and what we may be overlooking. *Critical reviews in food science and nutrition*, 42(4), 353-375.
 18. Almeida, C. C., Monteiro, M. L. G., da Costa-Lima, B. R. C., Alvares, T. S., & Conte-Junior, C. A. (2015). In vitro digestibility of commercial whey protein supplements. *LWT Food Science and Technology*, 61(1), 7-11.
 19. Güneş, Z. (2015). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı Spor ve Beslenme*. (7. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
 20. Naclerio F, Larumbe-Zabala E, Cooper R, Jimenez A, Goss-Sampson M: Effect of a carbohydrate-protein multi-ingredient supplement on intermittent sprint performance and muscle damage in recreational athletes. *Appl Physiol Nutr Metab* 39: 1151-8, 2014.

DOPİNG VE VÜCUT GELİŞTİRME

14. Bölüm

Arş. Gör. Berat KOÇYİĞİT

Performans; sporcunun fiziksel, fizyolojik, beceri, psikolojik ve dengeli beslenme gibi birçok faktöre bağlı olarak artırılabilir. Sporcuların başarılarını artırma arzusu hem sportif başarı hem de ekonomik anlamda sosyal getirimleri olmasından dolayı başarılı olma hırsı ahlaki kurallarının yanında sağlık kurallarını da bozabilmektedir.

Antik çağlarda başarılı sporcular zeytin dalı ile ödüllendirilirken son zamanlarda olimpiyatlarda bunun yerine altın madalya ve gerektiğinden fazla yaşam şartlarına kavuşması, başarıya zaman zaman dem vurmaktadır. Spora olan özel ilginin, sporun ticari boyutunun çok fazla büyümesiyle yakın ilişkisi olduğu görülmektedir. Spor ve ticari ilişkiler iç içe geçince spor ahlakında olumsuzluklar yaşanmaya başlamıştır. Sporda ahlaksızlığın gerekçesi, araç değer olan parayı amaç saymaktadır.

Doping madde ve yöntemlerinin kullanımının net olarak tarihi bilinmemektedir. Fakat bu tarihin yeni olmadığını da söyleyebilmek mümkündür. M. Ö. Eski çağlarda sporcuların performanslarını artırmak için mantar yedikleri, gladyatörlerin ise daha iyi savaşabilmeleri için uyarıcı maddeler kullandıkları tarihi kaynaklar kanıtlamaktadır (3).

Doping deyimi İngilizceden gelme bir deyimdir. “Dopa” olarak adlandırılan, Güney Doğu Afrika kabilelerinde güçlü bir

kimyasal metotları sporcular tarafından kullanımını yasaklamıştır. Bu madde ve metotlar; idrarın gelmesini sağlama, kendi idrarlarının yerine bir başkasının idrarını verme, idrarın fiziksel özelliğini bozma vb. olarak sınıflandırılmaktadır (8).

Gen Dopingi

Gen dopingi, sporcuların performans kapasitelerini artırmak için, genlerin, hücrelerin, ve genetik elementlerin tedavi edici amacı olmayan kullanımı ve gen ifadesinin ayarlanması şeklinde tanımlanmaktadır. Sporcuya müsabakada avantaj sağlaması amacıyla gen tedavisi prensiplerin uyarlanmasıyla ortaya çıkmıştır. Gen dopingi, önemli sağlık sorunlarının yanında, performans kapasitesini geliştirmek için vücutlarını yeniden inşa etmek amacıyla kullanılmaktadır (19).

KAYNAKLAR

1. Atasü, T, (2004). Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri. İstanbul, Form Reklam Hizmetleri
2. Atasü, T., Yücesir, İ. (2001). Doping ve Futbolda Performans Artırma Yöntemleri. Ajansmat, Ankara.
3. Çetin, E, Dölek, BE, Orhan, Ö. (2008). Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Ergojenik Yardımcılar, Doping ve Sağlık Hakkındaki Bilgi ve Alışkanlıklarının Belirlenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. VI (3) 129-132.
4. Dalli, M, Işıkdemir, E, Bingöl, E. (2014). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Doping Bilgi Düzeylerinin Saptanması. IntJSCS. Special:11 - 20.
5. Deligiannis, A, Kouidi, E. (2012). Cardiovascular adverse effects of doping in sports. Journal of Inorganic Biochemistry, 53 (6), 447-457.
6. Dinçer, N. (2010). Elit sporcuların doping hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi, Selçuk üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans tezi, Konya.
7. Ergen, E. (2007). Sporda Doping. Egzersiz Fiziyojisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
8. Gençlik ve Spor Bakanlığı (2017). Dünya Doping Mücadele Ku-

- ralları 2017 Yılı Yasaklılar Listesi Uluslararası Standartları. Erişim adresi: <http://tmtf.gov.tr/dosyalar/2017wadayasaklilarlistesia-31sonhali.pdf>
9. Günay, M, Tamer, K. Cicioğlu, İ. (2010). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Gazi Kitabevi, Ankara.
 10. Güner, R. (2004). Doping madde ve yöntemlerinin etki ve yan etkileri, doping ve futbolda performans arttırma yöntemleri. İstanbul, Form Reklam Hizmetleri.
 11. Juhn, MS. (2003). Popular sports supplements and ergogenic aids. *Sports Med*, 33 (12), 921-939.
 12. Morton, WA., Stockton, GG. (2017). Methylphenidate abuse and psychiatric side effects. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 2 (5), 159-164. doi:10.4088/PCC.v02n0502.
 13. Önen ME, (2014). Sporda doping. 2. Baskı, İstanbul, Akademi Basım ve Yayıncılık.
 14. Sevim, Y. (Ed.). (2007). Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
 15. Sümer, Z. (2007). Sporda doping ve ergojenik yardımcıları, Hazırlayan: Abdülaziz Alpak.
 16. Şentürk, D, 2014. Spor ve tıp. 1. Baskı, İstanbul, Nobel Tıp Kitap Evleri.
 17. Şirin, EF. (2001). Bireysel ve Takım Sporlarında Yer Alan Sporcuların Doping Hakkındaki Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi ve Karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Konya.
 18. Temizer, A. (2009). Doping-Sporda İlaç Suistimali. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
 19. Tural, Ş, Tural E, Kara, N, Ağaoğlu SA. (2011). Sporda Gen Dopingi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, C.13, S.3 ss. 253-260.

KALP DAMAR SİSTEMİ VE VÜCUT GELİŞTİRME

15. Bölüm

Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI

KALP-DAMAR SİSTEMİ VE EGZERSİZ

Fiziksel hareketsizlik ve obezite, özellikle abdominal obezite, koroner arter hastalığında (KAH) bilinen risk faktörleridir. Vücut ağırlığını azaltmak ve fiziksel aktiviteyi arttırmak için yaşam tarzı müdahaleleri sekonder KAH önlenmesinin temel taşlarıdır [18,4]. Egzersiz temelli kardiyak rehabilitasyon programları hastaneye yatışları, toplam ve kardiyovasküler mortaliteyi azaltır [2]. 2012-2013 yılları arasında Avrupa'da Cardio Vasküler Disease (CAD)'de ikincil korunma çabalarını değerlendiren EUROASPIRE IV çalışması, CAD hastalarının% 82.1'inin aşırı kilolu veya obez (BMI> 25 kg / m²) ve% 58.2'sinin bel çevresine göre merkezi obez olduğunu göstermiştir. Bu rakamlar 1995-1996 yıllarına dayanan önceki EUROASPIRE çalışmalarına kıyasla giderek artmıştır. Aynı popülasyonda hastaların % 60'ında fiziksel aktivite çok azdır veya hiç yoktur ve dislipidemi ve tip 2 diyabet için zayıf metabolik risk faktörü kontrolü tanımlanmıştır [14]. Bu nedenle, etkili ve sürdürülebilir kardiyak rehabilitasyon stratejilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Dislipidemi ve düşük dereceli inflamasyon düzeylerinde artış obezite ve fiziksel hareketsizlik [18, 9, 19] ile ilişkilidir ve sağlıklı popülasyonda fazla kardiyovasküler risk [13,21] ve KAH hastalarında kötü prognoz ile ilişkilidir [6,22].

KAYNAKLAR

1. Ades P, Savage PD, Toth MJ, et al. (2009). High-calorie-expenditure exercise: a new approach to cardiac rehabilitation for overweight coronary patients. *Circulation*. 119:2671–2678. doi: 10,1161/CIRCULATIONAHA.108,834184.
2. Anderson L, Oldridge N, Thompson DR, et al. (2016). Exercise-based cardiac rehabilitation for coronary heart disease Cochrane systematic review and meta-analysis. *J Am Coll Cardiol*. 67.1–12. doi: 10,1016/j.jacc.2015.10.044.
3. Blair, H.R., Goodyear, N.N., Gibbons, L.W., Cooper, K.H. (1984) “Physical fitness and incidence of hypertension in healthy normotensive men and women”. *JAMA*. 252: 487-90.
4. Coutinho T, Goel K, de Corrêa Sá D, et al. (2013). Combining body mass index with measures of central obesity in the assessment of mortality in subjects with coronary disease: role of “normal weight central obesity” *J Am Coll Cardiol*. 61.553–560. doi: 10,1016/j.jacc.2012.10.035.
5. De Bacquer D, Dallongeville J, Heidrich J, et al. (2010). Management of overweight and obese patients with coronary heart disease across Europe. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil*. 17.447–454. doi: 10,1097/HJR.0b013e328336a05f.
6. Eapen DJ, Manocha P, Ghasemzedah N, et al. (2014). Soluble urokinase plasminogen activator receptor level is an independent predictor of the presence and severity of coronary artery disease and of future adverse events. *J Am Heart Assoc*. 3:e001118. doi: 10,1161/JAHA.114,001118.
7. Edsfeldt A, Nitulescu M, Grufman H, et al. (2012). Soluble urokinase plasminogen activator receptor is associated with inflammation in the vulnerable human atherosclerotic plaque. *Stroke*. 43:3305–3312. doi: 10.1161/STROKEAHA.112.664094.
8. Ellington A, Kullo I. (2008). Atherogenic lipoprotein subprofiling. *Adv Clin Chem*. 46.295–317. doi: 10,1016/S0065-2423(08)00408-3.
9. Hansson G, Kriszbacher I, Koppán M, Bódis J. (2005). Inflammation, atherosclerosis, and coronary artery disease. *N Engl J Med*. 352:1685–1695. doi: 10,1056/NEJMra043430.
10. Haskell W, Lee IM, Pate R, et al. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc* 39,1423-34.
11. Huffman K, Samsa G, Slentz C, et al. (2006). Response of high-sen-

- sitivity C-reactive protein to exercise training in an at-risk population. *Am Heart J.* 152:793–800. doi: 10.1016/j.ahj.2006.04.019.
12. İşlegen, Ç. (2007). “Fiziksel Aktivite ve Koroner Kalp Hastalıkları Risk Faktörleri.” *Spor Hekimliği Dergisi*, Cilt: 42, S. 157-180.
 13. Kaptoge S, Seshasai SRK, Gao P, et al. (2014). Inflammatory cytokines and risk of coronary heart disease: new prospective study and updated meta-analysis. *Eur Heart J.* 35:578–589. doi: 10.1093/eurheartj/eht367.
 14. Kotseva K, Wood D, De Bacquer D, et al. (2016). EUROASPIRE IV: A European Society of Cardiology survey on the lifestyle, risk factor and therapeutic management of coronary patients from 24 European countries. *Eur J Prev Cardiol.* 23:636–648. doi: 10.1177/2047487315569401.
 15. Kraus WE, Houmard J, Duscha BD, et al. (2002). Effects of the amount and intensity of exercise on plasma lipoproteins. *N Engl J Med.* 347:1483–1492. doi: 10.1056/NEJMoa020194.
 16. Olsen, R.H., Pedersen L.R. and etc. (2019). “Effects of 1 year of exercise training versus combined exercise training and weight loss on body composition, low-grade inflammation and lipids in overweight patients with coronary artery disease: a randomized trial”. *Cardiovasc Diabetol.* 2019; 18: 127. Published online, doi: 10.1186/s12933-019-0934-x.
 17. Paffenbarger, R.S. (1982) “Energy imbalance and hypertension risk. In: *Diet and Exercise*”: Synergism in Health Maintenance, PL White, T Mondeika, Eds, Chicago, American Medical Association, pp 115-25.
 18. Piepoli MF, Hoes AW, Agewall S, et al. European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice. *Eur Heart J.* 2016;2016:1–78.
 19. Pischon T, Hankinson S, Hotamisligil GS, Rifai N, Rimm EB. (2003). Leisure-time physical activity and reduced plasma levels of obesity-related inflammatory markers. *Obes Res.* 11.1055–1063. doi: 10.1038/oby.2003.145.
 20. Reaven PD, Barrott-Connor E, Eddstein S. (1991). Relation between leisure-time physical activity and blood pressure in older women. *Circulation* 83: 559-65.
 21. Ridker PM, Kastelein JJP, Genest J, Koenig W. (2013). Creactive protein and cholesterol are equally strong predictors of cardiovascular risk and both are important for quality clinical care. *Eur Heart*

- J. 34,1258–1261. doi: 10,1093/eurheartj/eht022.
22. Ridker PM, Rifai N, Pfeffer M, et al. (2000). Elevation of tumor necrosis factor- α and increased risk of recurrent coronary events after myocardial infarction. *Circulation*. 101:2149–2153. doi: 10.1161/01.CIR.101.18.2149.
 23. Selvin E, Paynter N, Erlinger T. (2007). The effect of weight loss on c-reactive protein. *Arch Intern Med*. 167.31–39. doi: 10,1001/archinte.167.1.31.
 24. Thomas D Fahey, Paul M Insel, Walton T Roth, (2005). *Fit And Well. Core Concepts And Labs In Physical Fitness And Wellness*. Newyork, Ny 10020.
 25. Varady K, Bhutani S, Klempel MC, Kroeger CM. (2011). Comparison of effects of diet versus exercise weight loss regimens on LDL and HDL particle size in obese adults. *Lipids Health Dis*. 10.119. doi: 10.1186/1476-511X-10-119.
 26. Villareal DT, Chode S, Parimi N, et al. (2011). Weight loss, exercise, or both and physical function in obese older adults. *N Engl J Med*. 364:1218–1229. doi: 10,1056/NEJMoa1008234.

VÜCUT GELİŞTİRMEDE ÖZEL ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

16. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Olcay SALICI

GİRİŞ

Son yıllarda ülkemizde sıklıkla açılmaya başlanmış olan fitness salonlarının toplumca çok fazla rağbet görmesi, biz spor adamlarını hayli mutlu etmektedir. Ancak bir hevesle başlanılan bu etkinliklerin muvaffak olunamayıp bırakılması da yine bizleri bir o kadar üzmetmektedir. Buradan yola çıkarak fitness salonlarında gerçekleştirilen vücut geliştirme aktivitelerinin kalıcı ve sürdürülebilir olması için eğitim dünyasında kullanılan öğretim yöntemlerinin, bu alan için de uygulanması faydalı olacaktır kanaatindeyim. Bu bölümde vücut geliştirmede özel öğretim yöntemlerinin kullanımına değinilecektir.

Eğitim bilimlerinde öğrenme; “kalıcı izli davranış değişikliği” olarak tanımlanmaktadır (1). Bu yönde bir davranış değişikliğine ulaşabilmek için de yöntemli çalışma içerisinde olmak kaçınılmazdır. Matematik, biyoloji, edebiyat, fizik, kimya, güzel sanatlar, spor ve birçok alanda bahsedilen türde yöntemli çalışmalar ile bilgi aktarımı yapılmaktadır (2). Böylelikle aktarılmaya çalışılan bilginin kalıcı ve sentezlenebilir olması amaçlanmaktadır. Anlatım, komut, problem çözme, soru-cevap, lateral düşünme, global düşünme, drama, yönlendirilmiş buluş, altı şapka gibi daha birçok öğretim yöntemi aktarılmak istenen bilginin alanına göre uygunluğu gözetilerek kullanılmaktadır.

ından destek almak önemlidir.

Seansların çoğunda demonstrasyon, anlatım ve komut yöntemi aynı anda uygulanır (sanal uygulamalarda da dahil). Çalışma ortamının müsaitliğine ya da kullanılan aletin sayısına bağlı olarak bu yöntemlere eşli çalışma ve kendini değerlendirme yöntemi de eklenebilir. Böylelikle harcanan zamandan oldukça fazla istifade edilmiş olunur. Fikrimce uygulanması gereken en makul karma yöntem anlatım, demonstrasyon, komut, eşli çalışma ve kendini değerlendirme silsilesi yönündedir. Böylelikle kişinin genelden özele yönelmesinin de kapısı aralanmış olur. Ayrıca kişi bağımsızlaşır ve özgürce etkinlikleri sürdürmeye devam edebilir.

Sonuç

Literatür incelendiğinde birçok öğretim yöntem ve metodolojisinin tanımlandığı görülmektedir. Dünyada yer alan her türlü bilginin sistematik transferi için öğrenme ve öğretme eylemi gerekli olduğuna göre birçok farklı alanda bulunan sayısız bilginin öğretme ve öğrenme metotlarının farklı olması kaçınılmazdır. Bu bağlamda yukarıda yer verdiğimiz öğretim yöntemleri elbette literatürde yer alan bütün yöntemleri kapsamamaktadır. Sadece Beden Eğitimi ve Spor alanı içerisinde bile bahsedilenden daha fazla öğretim yöntemi mevcuttur. Ancak vücut geliştirme etkinliklerinin diğer spor branşları gibi gözetilmemesi gerektiği de branşın karakteristik özelliklerinde tanımlanan bir gerçektir. Buradan hareketle yukarıda bahsettiğim yöntemlerin vücut geliştirme etkinlikleri katılımcılarına katkıda bulunması en büyük temennimdir.

KAYNAKLAR

1. ŞİŞMAN M. (2007), *Eğitim Bilimine Giriş*, Pegem Yayıncılık, s.157
2. UZUNÖZ A., AKTEPE V. (2018), *Özel Öğretim Yöntemleri*, Pegem Akademi
3. KÜÇÜKAHMET L. (2014), *Öğretim İlke ve Yöntemleri*, Nobel Yayınevi, s.63

4. ÇÖNDÜ A. (1999), Beden Eğitimi ve Sporda Özel Öğretim Yöntemleri, Nobel Yayınevi, s.94
5. CEYLAN, A, ERGÜN, E., ALPKAN, L. (2000). Çatışmanın Sebepleri ve Yönetimi. Doğu Üniversitesi Dergisi, 1 (2), s.39-51.
6. BAYKAL A., GÜLLÜ S., (2018), Spor İşletmelerinde Çalışanların Çatışma Yönetimi Yaklaşımları, Tarih Okulu Dergisi, 11 (36), s.485-507
7. SAĞIROĞLU İ., AYAR H. (2017), Fitness Ve Crossfit Merkezlerine Rekreatif Egzersiz Amaçlı Katılımda Etkili Olan Motivasyon Faktörlerinin İncelenmesi, Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, 3, s.167-179
8. KUMARTAŞLI M., ATABAŞ E., G. (2014), Spor Merkezi Fitness Salonunu Kullanan Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi, Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, 1, s.898-904.
9. Wilgoose, Carl, E. (1984). The Curriculum Physical Education. Englewood Cliffs:Prentice-Hall Inc.

VÜCUT GELİŞTİRME VE PSİKOMOTOR GELİŞİM

17. Bölüm

Öğr. Gör. Erkan ÇİMEN

Çocuk, organlarını çalıştırmak, iskelet sistemini güçlendirmek, vital kapasitesini, dolaşım sistemlerini hareketlendirmek ve merkezi sinir ve ileti sistem bağlantılarını güçlendirmek, vücudun gelişimini sağlaması için harekete muhtaçtır (Sarı, 2005) Çocukların yapacakları sistemli olarak motorsal egzersizler, zinde bir vücut yapısına sahip olması gerekirken; ileriki yaşamında vücudun tüm sistemlerinin aksamasına neden olabilir (Özbar, 2004). Çocukların gelecekteki hayatlarında önem arz eden konuma sahip olması okul öncesi aşamada sağlık yönünden iyi ve istikrarlı bir vücut gelişimi göstermesi önem arz etmektedir (Evrıdiki ve ark., 2004).

Okula başlamadan önce 4-6 yaş grubu çocukların bulunduğu ve farklı beceriler kazandığı dönem olarak kritik önem arz eden bir dönemdir. Bu devre Gallahue'ye göre temel beceriler adlandırığımız (koşmak, sıçramak, atlamak, fırlatmak, yakalamak, sekmek ve topa ayakla vurmak v.b.) kazanıldığı devredir (Özer ve Özer, 2004). Bu evrede vücut gelişimini artırmak amacıyla çocuklar için farklı yönlerde hareket becerileri yaptırılmalıdır. Hareket eğitimi ve eğitici oyunların koordinasyon yeteneklerinin gelişim göstermesi göz önünde tutulmalıdır.(Mengütay, 2005)Spor dalıyla ilgili hareket eğitiminde İyi geçişi sağlamak için temel hareketleri mükemmel düzeyde gerçekleştirebilen çocukları destekleyen

şımıza çıkar. Çocuğun anne karnında başlayan gelişim süreci çocuk doğduktan sonrada temel becerileri öğrenerek yoluna devam eder. Motor gelişim dönemlerini yaşayarak çocuk, ilgi alanına göre ya normal gelişim sürecine devam eder ya da spora ilgisinden dolayı vücut gelişiminin seyrini değiştirecek bir dönem olan sportif hareket dönemine başlar. Vücut gelişimi destekleyen denge, eş güdüm(koordinasyon), tepki hızı, kuvvet ve esneklik gibi parametreler çocukların gelişim serüveninde ve vücut geliştirme çabalarında önemli katkı sağlamaktadır. Çocuklukta motor gelişim süreçlerini aksatmadan sağlıklı biçimde geçiren sporcular veya vücut gelişimine ilgi duyan bireyler, Vücut gelişim süreçlerinde başarılı olmalarının en önemli unsuru motor beceri ve gelişim süreçlerini sağlıklı geçirmelerine bağlıdır.

KAYNAKLAR

- 1- Çamlıyar, H. (2001). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. Emek Matbaacılık, Manisa.
- 2- Dündar, U. (1998). Antrenman Teorisi. Bağırman Yayınevi, Ankara.
- 3- Evridiki, Z., Aggeliki, T. ve Vassiliki, D. (2004). The Effects of a Developmentally Appropriate Music and Movement Program On Motor Performance. Early Childhood Research Quarterly, 19(4), 631-642.
- 4- Kale, R. (2003). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Oyun Öğretim. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara: 65-265.
- 5- Mengütay, S. (2005). Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- 6- Milli Eğitim Bakanlığı,(2013). Çocuk Gelişimi ve Eğitimi, Psiko-Motor Gelişim Ankara, 2013
- 7- Oktay, A., Unutkan, P. (2005).Okul Öncesi Eğitimde Güncel Konular. Morpa Yayınları, İstanbul
- 8- Özbar N., Kayapınar, F.Ç., Pınar, S., Karakaş, Ş. (2004). The Characteristics of Physical and Antropometric Development of Kindergarten Children. A Year Pilot Study, The 10th ICHPER-SD Europe Congress and The TSSA 8th International Sports Science Congress, November, p17-20.
- 9- Özer, D.S., Özer, M.K. (2004). Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara. s149.

- 10- Pangrazi, R.P. (2004). Dynamic Physical Education For Elementary School Children. Fourteenth Edition, Pearson Benjamin Cummings.
- 11- Sarı, S.Ç.(2005).Okul Öncesi Dönemde Hareket Gelişimi ve Eğitimi. Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi, 6(62).
- 12- Timurkaan, S. (2003). Farklı Fiziki Özelliklere Sahip Yerleşim Bölgelerinde Yaşayan 6 Yaş Grubu Çocuklarının Psikomotor Gelişimlerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Malatya İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, s12.
- 13- Taşkiran, Y. (2003). Klasik Antrenman Teorisi. Yayıncı Yayınları, İzmit, s193.

MÜZİK, RİTİM VE VÜCUT GELİŞTİRME

18. Bölüm

Öğr. Gör. Öner KOÇ

Ritim kelimesi Yunanca “Rheo” yani akmak sözcüğünden türemiştir (1).

Müzikte; Zamanı, belli bir düzende ardı ardına bölen vuruşlar dizisidir

Tıpta; İnsan vücudunun fizyolojik ve davranışsal tepkilerinin belirli periyotlar halinde tekrarlanması olayını (biyolojik ritim) inceleyen bir bilim dalıdır. Kronobiyoloji, canlıların yaşam süresi boyunca tekrar eden (Kalbin elektriksel aktivitesi, uyku ya da uyanıklık hali, hormonların salgılanması vs.) ve canlıları dış ortama hazırlayan fizyolojik olayları inceler.

Kâinata her hareket düzenlidir. Yani kâinatın hareketi ritmikdir. Ritmin olamadığı veya değişime uğradığı yerde yaşam olmaz.

Bu bilgiler ışığında ritmi sadece müzik açısından ele almak oldukça yanlış bir düşüncedir çünkü hayatta birçok alanda kendisini hissettiren ritim kâinatın yaptığı düzenli hareketlerde ön plana çıkar ve olayların düzenli aralıklarla tekrarlanması niteliğini yani tutarlılığı ifade eder. İnsan ritmik olmayan hareketleri kabul etmez, daha çok tutarlılık arar. Anlaşılır ve planlı olmak gibi tekrarlanan özellikleri davranışların ritmik, yani tekrarlanan özellikte olması insanı tutarlı insan yapar (1).

Hareket eğitimi içerisinde verilen ritim eğitimi insanlarda var olan ritim duygusunu ortaya çıkartırken, vücut gücünü artırır,

Bu örneklerden de gördüğümüz üzere ritimsiz yapılan sporlarda başarı oranı sadece bir noktaya kadar ulaşabilirken ritimle yapılan sporlarda başarı oranı en üst seviyelere kadar ulaşabilmektedir. Spor yaparken dinlenen müziğin ve müziği oluşturan ana yapılardan olan ritmin doğru kullanıldığında sporcuyu daha üst performanslara çıkarttığı, kas gelişimini arttırdığı hatta kas hafızasına yardımcı olduğu aşikârdır. Hayatımızın her alanında istesek de istemesek de var olan ritim duygusunun bilinçli ve organize bir şekilde kullanılması sayesinde daha dayanıklı ve daha hızlı bir vücuda sahip olurken yaptığımız spordan hem zevk alıp hem de gerekli duygusal rahatlamayı sağlayabiliriz. Vücut geliştirme sporunda da fazlasıyla geçerli olan ritim, dans ve müzik bu spor dalının en büyük psikolojik ergojenik yardımcısıdır.

KAYNAKLAR

1. Gerek, Z. (2015) Beden Eğitimi Uygulamalarında Ritim Eğitimi, Atatürk Üniversitesi Yayınları, Erzurum
2. <http://www.his.gov.tr/spor-ve-muzik-iliskisi> Erişim Tarihi: 21.01.2020
3. Meeks ,J& Hergeden (2002),R. Music enhances performance of-butnot recovery from a non aerobic exercise.Department of Psychology Sydney College.

ENGELLİ BİREYLER VE VÜCUT GELİŞTİRME

19. Bölüm

Dr. Öğr. Üyesi Hulusi ALP

Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırma sonuçlarına göre dünya nüfusunun %10'u engellilerden oluşmaktadır. Ülkemizde, ise engelli bireylerin oranı yaklaşık olarak %12 dir (23). Anatomik, ya da psikolojik fonksiyonlarındaki eksiklik nedeni ile kişiden beklenen toplumsal görevlerini yerine getirememeleri engel olarak tanımlanmıştır (16; 19). Engellilik doğum öncesi, doğum anı ve doğum sonrası nedenlere bağlı olarak oluşabilir. (13). Engel türleri, görme, işitme, ortopedik ve zihinsel engelliler, olmak üzere dört ana grupta sınıflanabilir (6; 8; 13).

Görme Yetersizliği

Çeşitli nedenlere bağlı olarak bireyin görmesindeki performansın olumsuz yönde etkilemesidir. Görme yetersizliği, az gören ve tamamen görmeyen olarak sınıflandırılmış (2; 14).

Görme Yetersizliğinden Etkilenen Bireylerin Motor Gelişim Özellikleri

Görme bozukluğunun derecesine bağlı olarak hareket etme ve keşif becerilerini faaliyete geçiremeyebilirler. Görme yetersizliği olan bireylerde kulak-el koordinasyonu gelişmiştir (6; 9; 25).

Görme Yetersizliği Olan Bireyler ve Spor

Görme engelli çocukların genel sağlığın korunması ve günlük aktivitelerin gerçekleştirilmesi, gerekli fitness düzeylerinin

KAYNAKLAR

1. Anonim (2007). Eğitilebilir zihinsel engelli erkek çocukların bazı motor becerilerine antrenmanın etkisi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt1, Sayı2.
2. Atasavun Uysal ve Bayramlar K. (2017). Görme ve işitme yetersizliği olan öğrencilerde fiziksel eğitim ve spor. Mehmet Yanardağ ve İlker Yılmaz (Ed.), Özel gereksinimli öğrenciler için fiziksel eğitim ve spor. Pegem Akademi, Ankara.
3. Avcıoğlu H. (2014). İşitme yetersizliği olan öğrenciler. İbrahim H. Diken (Ed.), Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim. Pegem Akademi, Ankara.
4. Aydın M. (2018). Görme engelliler. Fatma Çelik Kayapınar (Ed.), Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ergun Yayınevi, İzmir.
5. Aykanat Girgin B., ve Balcı S. (2015). Fiziksel engelli çocuk ve ailesinin evde bakım gereksinimi. Gümüşhane Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(2).
6. Baykoç Dönmez N. (2017). Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim. Necate Baykoç Dönmez (Ed), Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim. Eğiten Kitap, Ankara.
7. Baykoç Dönmez N., Sümer A., ve Uyaroğlu B. (2017). Görme engelli çocuklar ve eğitimleri. Necate Baykoç Dönmez (Ed), Özel gereksinimli çocuklar ve özel eğitim. Eğiten Kitap, Ankara.
8. Cavkaytar A. (2014). Özel eğitime gereksinim duyan çocuklar ve özel eğitim. İbrahim H. Diken (Ed), Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim. Pegem Akademi, Ankara.
9. Gürsel o: (2014). Görme yetersizliği olan öğrenciler. İbrahim H. Diken (Ed), Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim. Pegem Akademi, Ankara.
10. Karahüseyinoğlu M. F., Arslan C., ve Ramazanoğlu F. (2003). Elazığ halkının spora karşı eğiliminin incelenmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları (4).
11. Kerem Günel M. (2013). Fiziksel yetersizliği olan öğrenciler. Atilla Cavkaytar (Ed.), Özel eğitim. Vize Yayıncılık, Ankara.
12. Konar N., ve Pepe K. (2003). Rehabilitasyon – Engelliler Spor ve Paralimpikler. İÜ Spor Bilim Dergisi, 2003-11;4 (ÖS).
13. MEB (2011). Aile ve tüketici hizmetleri engelli bireyler. Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara-2011.
14. MEB (2013). Çocuk gelişimi ve eğitimi görme engelli bireyler. Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara-2013.
15. MEB (2014). Çocuk gelişimi ve eğitimi işitme engelli bireyler. Milli

- Eğitim Bakanlığı, Ankara-2014.
16. Namlı S., ve Suveren S. (2018). Beden Eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören engelli öğrencilerin fiziki ve sosyal alanlara ilişkin sorunları. Kadir Pepe ve Özgür Karataş (Ed.), Spor Bilimleri Alanında Yenilikçi Yaklaşımlar. Gece Yayınevi, Ankara.
 17. Özokçu O. (2013). Zihinsel yetersizliği olan öğrenciler. Atilla Cavkayar (Ed.), Özel eğitim. Vize Yayıncılık, Ankara.
 18. Savucu Y. (2018). Zihinsel yetersizliğe sahip bireyler. Fatma Çelik Kayapınar (Ed.), Uyarlanmış Beden Eğitimi ve Spor. Ergun Yayınevi, İzmir.
 19. Sonuç A. (2012). Zihinsel engellilerde sporun öfke düzeyine etkisi. Karamanoğlu Mehmetbey üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Karaman.
 20. Tavazar H., Erkaya E., Yavaş Ö., Tez Ö., Zerengök D., Güzel P., ve Özbey S. (2014). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıkların incelenmesi. International Journal of Science Culture and Sport, July 2014: Special Issue.
 21. Uysal H. H. (2014). Fiziksel yetersizliği / süregelen hastalığı olan öğrenciler. İbrahim H. Diken (Ed), Özel eğitime gereksinimi olan öğrenciler ve özel eğitim. Pegem Akademi, Ankara.
 22. Yalçınkaya M., Saracaloğlu A., ve Varol M. (1993). Üniversite öğrencilerinin spora ilişkin görüşleri ve beklentileri. Spor Bilimleri Dergisi, (4) 2, Ankara.
 23. Yıldırım M. K. (2015). Mustafa Kemal Üniversitesi Engelsiz Üniversite Kampüsü Projesi.
 24. Zorba E., İkizler H. C., Tekin A., Miçoğullar O., ve Zorba E., (2005). Herkes için spor. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
 25. www.antalyaozelegitim.com (02.02.2020 tarihinde alıntılanma yapılmıştır.)

YAŞLILIK, VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS

20. Bölüm

Doç. Dr. Özgür DİNÇER

GİRİŞ

Hareket, metabolizma açısından önemli bir kavramdır. Vücudun tüm sistemlerini düşündüğümüzde pozitif etkiler yaratır. Yaşın ilerlemesi ve orta yaşı geçmesi ile beraber vücudun hareket kabiliyeti ve gücünde azalmalar görülebilir. Hatta süreç ilerledikçe hareketsizliğe ve yaşa bağlı olarak çeşitli sırt problemleri, eklem ve kas rahatsızlıkları ortaya çıkabilir.

Vücudumuzun sistemlerini düşündüğümüzde özellikle kalp, solunum, kan ve dolaşım sistemi ile iskelet kas sistemi yaş ve harekete bağlı olarak en fazla etkilenen sistemlerdir. Dolayısıyla egzersiz programlarını oluştururken yüklenme süre, sıklık, şiddet ve kapsam uygulamalarını amaca yönelik oluşturmak olası sıkıntıları önleyecektir. Genel olarak kuvvet, dayanıklılık, hareketlilik ve koordinasyon gerektiren hareketler tercih edilmeli, patlayıcı, çabuk kuvvet gerektiren hareketlerden kaçınılmalıdır.

Egzersiz ve antrenman geçmişi kişinin hareketliliğini ve bahsettiğimiz sistemleri etkileyebilir. Kardiovasküler sistemi düşündüğümüzde kişinin dayanıklılık özelliği bakımından seviyesinin belirlenip ona göre egzersiz programı yazılması gerekir. Bu anlamda egzersize başlamadan önce mutlaka çeşitli ölçüm ve testler yapılmalıdır. Kişinin vücut analizi, kuvvet ölçümleri, nabız ara-

iyi hissetmesine ve hormonal yapısının pozitif değişimine neden olabilir. Yaşlılarda, egzersiz seçiminde genel kuvvet, kuvvet devamlılığı, koordinasyon, hareketlilik ve genel dayanıklılığı kapsayan aerobik egzersizlerin tercih edilmesi anaerobik egzersizlere nazaran daha olumlu sonuçlara neden olacaktır. Egzersiz için tercih edilecek alternatif kuvvet yöntemleri ve cihazları olan direnç lastikleri, denge topları, askı ve kablo sistemleri kas gelişimine daha fazla katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin her çeşidine yaşam boyu egzersiz ve spor anlamında devam edilmesi ve bunun bir kültür haline getirilmesi pozitif ilerlemelere neden olacaktır.

KAYNAKLAR

- Arnold, J.S. (2015).” Morphology, Performance and Fitness”. *American Zoologist*, Volume 23, Issue 2, Pages 347–361.
- Birinci, Z.Y., Şahin, Ş., Vatansever, Ş., Pancar, S., (2019).” The Effect of Physical Exercise on Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) in Elderly: a Systematic Review of Experimental Studies. *Spor Hekimliği Dergisi*, 54(4): 276-287
- Boyle, M. (2019).”Sporda Fonksiyonel Antrenman”. Spor Yayınevi ve Kitapevi. ISBN 978-605-691-92-06. Ankara.
- Canlı, S. (2019).” Yaşlılıkta Mobiliteye Bağlı Yetiyitimi ve Halk Sağlığı Hemşiresinin Sorumlulukları”. *HSP*; 6(2): 390-7.
- Günay, M., Ciciloğlu, İ., Şıktar, E., Şıktar, E. (2018).”Çocuk, Kadın, Yaşlı ve Özel Gruplarda Egzersiz”. Gazi Kitapevi. ISBN 978-605-344-713-9. Ankara.
- Günay M., Tamer, K., Cicioğlu, İ., Şıktar, E. (2018). “Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri”. Gazi Kitapevi.+ Baskı. ISBN 978-605-344-583-8. Ankara.
- Harbili, S. (2008). “İnsülin benzeri büyüme faktörleri (IGF): Egzersiz metabolizması ve kas dokusu üzerine etkileri”. *Genel Tıp Derg*;18(4) 177-184.
- Ergun, N., Baltacı, G., (2018). “Spor Yaralanmalarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Prensipleri”. Hipokrat Yayınevi. 6. Baskı. ISBN 978-605-6474-13-2. Ankara.
- Evans, W.J., (1999).”Exercise Training Guidelines for Elderly”. *Medicine Science in Sport and Exercise*, Jan;31(1):12-7.

- Feiigenbaum, M.S., Pollock, M.L.(1997).”Strenght Training:Rationale for Current Guidelines for Adult Fitness Programs”.The Physician and Sport Medicine, Feb;25(2):44-63.
- Keskinoglu, P. Yaşlılık ve yetiyitimi. İçerisinde: Aslan D. Ertem M, editörler. Yaşlı sağlığı: sorunlar ve çözümler. HASUDER. Palme Yayıncılık; 2012. s. 75-80.
- Knapik, A., Brzek, A., Famula, A., Kopyto, G.W., Szydlak, D., Marcisz, C., Pinta, R. (2019). “The relationship between physical fitness and health self-assessment in elderly” *Medicine* (2019) 98:25
- Murry, B., Kenney, L.W., (2017).”Egzersiz Fizyolojisi Uygulama Kılavuzu”. Çev. Tanju Bağırhan. Spor Yayınevi ve Kitapevi. ISBN 978-9944-379-88-5. Ankara.
- Muratlı, S., Hindistan, E.İ., (2018). “Sporda Kuvvet Antrenmanı”. Spor Yayınevi ve Kitapevi. ISBN 978-9944-379-94-6. Ankara.
- Soyuer F, Şenol V, Elmalı F. Huzurevinde kalan 65 yaş ve üstündeki bireylerin, fiziksel aktivite, denge ve mobilite fonksiyonları. *V an Tıp Dergisi*. 2012; 19(3): 116-21.
- Toraman, F.N., (2008). “Yaşlılarda Egzersiz-Fitness Programı Oluşturma ve Geliştirme”. *Türkiye Klinikleri J Med SCI* 9/28.sf:137-140.
- Zorba, E., Babayiğit İ.G., Saygın, Ö., İrez, G., Karacabey, K. (2004).” 65–85 Yaş Arasındaki Yaşlılarda 10 Haftalık Antrenman Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması F.Ü. Sağlık Bil. Dergisi, 18(4), 229-234