

TEMEL EĞİTİM PROGRAMI DERS NOTLARI

ÜNİTE : 1

KONU : Genel Antrenman Bilgisi

ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:

SÜRE : 2 Saat

GİRİŞ

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 sürdürdükçe bu zayıflamanın hızı artarak devam eder. Bu doğal bir yaşlanmadır ve insan için beklenen bir sonuçtur.

Fiziksel kapasitede 20'li yaşlardan itibaren başlayan azalma yavaş seyirli de olsa düzenli fiziksel aktiviteye katılanlarda bu çok daha yavaştır. Bilimsel çalışmaların sonuçları da düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin yaşlanma hızını yavaşlattığı şeklindedir. Diğer bir bilimsel bir gerçek ise antrenmanlı 65 yaşındaki bir bireyin 35 yaşındaki antrenmansız ve inaktif bir bireyden çok daha iyi bir fiziksel çalışma kapasitesine sahip olduğudur. üzerinde değil gelecek yıllardaki yaşamımız üzerinde de olumlu etkileri olduğu gerçeğini ortaya çıkmaktadır.

Fiziksel kapasitenin azalmasına neden olan en önemli faktör modern insan yaşam biçimidir. Modern yaşamın hareketsizliğine rağmen getirdiği rahat yaşam biçimi, sadece yaşamı sürdürmek için yapılan sınırlı aktiviteler fiziksel kapasitenin azalmasına neden olan en önemli ve etkili faktörlerdir. Her ne kadar fiziksel aktivitenin yaşamı uzattığı konusunda deliller yoksa 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 , entellektüel ve mekanik performansının hızlı bir şekilde geliştirilmesi için organize edilmiş alıştırmaların tümüne denir. (Harre,1982)

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

Tudor Bompa'ya göre; Antrenmanın esas ilgilendiği husus organizmanın kendisine performans kazandıracak bilimsel yardımlarla beraber çalışma kapasitesini ve becerisini arttırmaktır. Aslında antrenman düşünüldüğünde karmaşıktır. Antrenör tarafından planlanır. Dolayısıyla antrenöründe işi karmaşıktır. Çünkü planlanacak olan antrenman psikolojik, sosyolojik, fizyolojik bilgilerde içerecektir. Antrenman yukarıda sayılan özellikleri içeren "sistemli spor aktiviteleridir."

Harre'ye göre; Spor antrenmanı sporda gelişimi sağlamak için bilimsel , özellikle pedolojik ilkelere göre yönlendirilen süreçtir. Bu süreç planlı ve sistemli bir şekilde etkilenerek sporcuların bir yada daha çok spor dalında üstün başarıya ulaşmasını amaçlar. Bu tanımda pedolojik boyut özellikle vurgulanmaktadır

Antrenmanın Fizyolojik Etkileri:

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

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 ilkesi iki kavramda incelenmelidir.

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. Yada 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. Diğer taraftan; bir süre yapılan antrenmanlarla geliştirilen bazı özellikler; ancak farklı antrenmanların uygulanması halinde geliştirilebilir. Bu durumda da gelişim az olacaktır; çünkü kişinin geliştirebileceği özelliğin önemli bir bölümü, önceki antrenmanla geliştirilmiştir. O halde, bir kısım çevrelerin yanlış inandıkları gibi, antrenman yapıldığı sürece kişinin bir takım özellikleri sonsuza dek artış göstermezler.

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.

Kişinin antrenmanla daha yüksek kapasiteye yükselebilmesi için, organizmaya yüklenim yapılmaktadır.. Ancak yüklemenin olumlu değişimi yaratabilmesi, dört özelliğinin yerine getirilmesi ile olabilir. Bunlar; (1) yüklenmenin şiddeti, (2) Sıklığı, (3) Kapsamı(volümü) ve (4) süresidir.

Yüklenmenin şiddeti, yapılan çalışmada kalite özelliğini gösterir. Örneğin; ağırlık çalışmada, ağırlığın 30 kg. veya 50 kg. olması veya koşu hızının belirlenmesi gibi. Yükleme 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. Aşağıdaki antrenmanın düzenlenmesinde iki değişik çalışma görülmektedir. Antrenmanın biri 9, diğeri 11 günlük bir periyodik sıklusla yapılmaktadır. Her ikisinde de antrenman sayısı aynıdır. Yalnız iki maksimal yükleme, birisinde 11, diğeri 9 günde yapılabilmektedir. Bu nedenle 9 günlük antrenmanın yükleme sıklığı daha fazladır. Maksimal yükleme (şiddet), antrenmanın, kondisyonda en çok değişimi yaratmaya yönelik yüklemeleridir. Bu nedenle, bu tür yüklemeler ne kadar sık yapılabilirse antrenmanın daha yüksek kondisyon seviyesine çıkması da o kadar hızlı olacaktır. Ancak antrenmanın sıklığı, organizmanın normale dönebilme(dinlenme) yeteneğiyle sınırlanmaktadır

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.

Yüklemenin süresi, kondisyonun daha üst seviyeye çıkarılmasında önemli bir özelliktir. Örneğin, 2 dakikalık bir çalışmanın, 3 dakikalık aynı özellikteki çalışmaya oranla, organizma üzerindeki etkisi farklı olacaktır. Yine yukarıda, örneği verilen iki periyodik sıkluslar da (süresel tekrarlamalar) aynı antrenmanın 6 hafta yerine, 10 veya 12 hafta devam ettirilmesi, yükleme ile kazanılan özelliklerin miktar olarak daha fazla olmasını sağlarken, antrenmanın ortadan kalkması halinde, organizmada yaratmış olduğu etkisi de daha uzun süre kalacaktır.

Yukarıda kısaca açıklanan aşırı yükleme özelliklerinden, antrenmanda en hızlı daha üst düzeyde kondisyon uyumu yaratan özellikler, şiddet ve sıklık özellikleridir. Yapılan çalışmalar bu iki özelliğin, diğer özelliklerden daha fazla dikkate alınmalarını gerektirmektedir. Antrenmanın "kalite" özelliğini saptayan yükleme şiddeti ne kadar yüksek olursa, organizmanın üst düzeye çıkarılması, o denli hızlı ve yüksek olabilir.

Şüphesiz kalitenin genelde sağlanmasında, sıklık özelliği de gerekmektedir. Ülkemiz antrenman teorisinde en az uygulanan şiddet ve sıklık unsurları, özellikle yarışma periyodunda, performansın optimalde tutulmasının anahtarıdır. Tüm özellikleri aynı olan iki sporcudan, kaliteli antrenmanı daha sık yapabilen başarılı olacaktır. Bunu bilen, sporda ileri gitmiş bir çok ülkenin antrenör ve sporcuları, kalite antrenmanını, olabilecek sıklıkta yapabileceği sınırlarını zorlamaktadırlar. Burada sınırlayıcı etken, antrenman yüklenmesi ile yorulan ve yıkıma uğrayan organizmanın, ikinci bir yüklemeye kadar yenilenebilir hızı olmaktadır. Bu nedenle, spor dünyasını karıştıran sporda "ergonejik yardım" ve "doping" konuları, sürekli olarak ortaya çıkmaktadır. Organizmanın normale dönme hızını arttırmak için kullanılan değişik vitamin ve sentetik hormonlar (steroidler) ve bir kısım uyarılar, temelde, organizmanın yeniden yüklenilebilecek duruma getirilmesini amaçlar.

Antrenmanın, geriye dönüş prensibine göre, antrenman yüklenmeleriyle kazandırılan tüm kondisyon özellikleri (bir başka deyişle biyolojik değişiklikler) antrenman yüklenmesinin azalması veya tamamen ortadan kaldırılması, halinde, geriye dönüş göstererek, antrenman öncesi düzeye dönecektir. Yalnız, uzun sürede kazanılanlar yavaş, kısa sürede kazanılanlar hızlı bir şekilde eskiye dönüş gösterecektir. Antrenman yöntemleri arasında hızlı bir gelişim yaratmakla tanınan, "İnterval antrenman"la kazanılan kalp, dolaşım ve bir kısım biyokimyasal değişimler, "uzun yavaş tempo" (LSD) olarak bilinen antrenmanla kazanılanlardan daha hızlı kaybedilecektir. Geriye dönüş prensibi özellikle antrenman sıklığının düzenlenmesinde ve bir antrenman periyodundan diğer antrenman metoduna geçişte, bir kısım özellikleri antrenmanda yerlerini farklı özelliklerin geliştirilmesine bıraktıkları zaman düşünülmelidir.

Antrenman sıklığının düzenlenmesinde, organizmanın dinlenme yeteneği dikkate alınmak zorundadır. Bir ikinci yüklemeye, organizmanın dinlenmesini tamamlayıp, süperkompensasyona geçerek, bunun en yüksek olduğu yerde verilmelidir. Süper kompensasyon; organizmanın, yapılan bir yüklemeden olumlu yönde etkilenerek, yüklemeye öncesi kondisyon seviyesinden daha yüksek bir seviyeye geçici olarak çıkmasıdır.

UYARININ SÜRESİ

Antrenman planlamasında uyarının şiddetinin yanısıra yüklenmenin süresi de büyük önem taşır. Maksimal kuvvet antrenmanlarında olduğu gibi kasların kontraksiyonu ile, bu kontraksiyonun süresi de önemlidir. Uyarının süresi kavramından, bir antrenman içeriğinde organizma üzerine etki eden hareket uyarılarının zaman içerisindeki süresi anlaşılmalıdır. Bu durumlara örnek verecek olursak; atletizmdeki atlamalar kısa süre içinde gerçekleşirken; kuvvette devamlılık antrenmanlarında ise uzun süreli olabilir.

Uyarının süresi aynı şekilde seriler içerisinde, ya da devamlı yüklenmelerle yapılan uyarıların zaman süresi olarak tanımlanabilir. Bir seri içerisinde yapılan 10 tekrar, 10 ayrı hareket uyarısı şeklinde etki gösterir. Burada uyarının süresi her bir hareketin süresi olmayıp, tüm serinin süresi olarak belirginlik kazanır. Uzun mesafeli dayanıklılık koşusunda bu süre her tek uyarının sayılması gerekmeyen toplamıdır. Uyarının süresi tüm yüklenme içerisinde görülebilir. Bu durumda uyarının süresi ile uyarının kapsamı özdeşlik gösterir. Uyarının süresi antrenmanın içeriğine ve antrenmanın amacına bağlıdır. Bilindiği gibi dayanıklılık antrenmanlarında, sporcunun gerekli uyumu sağlayabilmesi için, uyarı süresinin en az 30 dk. olması gerekir. Hettinger'e göre, antrenmana yeni başlayanların statik kuvvet antrenmanlarındaki saptamalarına göre, antrenmanlardan yarar elde etmek için, uyarının süresinin maksimal tutma zamanının en az dörtte biri kadar olmalıdır.

Bunun tersi olarak uyarı süresinin maksimumları da saptanmıştır. Freiburg interval antrenman yönteminde uyarı süresinin bir dakikayı aşmaması gerekir. Çünkü uyumluluk direnmeler esnasında meydana gelmez. Sürat antrenmanlarında da uyumluluk süresinin en yüksek sınırları belirlidir. Uyarı, maksimal antrenman şiddetini muhafaza edebilecek kadar uzun olmalıdır. Sprint koşularında bunun anlamı, mesafenin 60 m.den 70 m.ye taşınmalıdır. Çünkü bundan sonra süratte bir düşüş görülür. Aynı şey koordinasyon antrenmanları için de söz konusudur. Yorgun durumlarda koordinasyon antrenmanları ancak belli ölçüde anlamlıdır. Bundan dolayı uyarının süresi antrenman kapsamında hareketlerin frekanslarının, geliştirilmesi için çok etkin olmaz. Bu bakımdan hareketlerin frekanslarında da bir azalma görülürse egzersizler hemen kesilmelidir. Bu durumun görülmesi ve tanınması oldukça güçtür. Ancak deneyimli antrenörlerce kolaylıkla saptanabilir.

UYARININ SIKLIĞI

Uyarının sıklığı uyarının zamansal gidişini belirtir ve yüklenme ile dinlenmenin değişimlerini düzenler. Uyarı sıklığının uyum sürecindeki fonksiyonu iki türdür. Birincide, dinlenmeler içerisinde sadece yorgunluğun giderilmesi sağlanırken; ikincide uyum olguları kendiliğinden oluşur. Birinci durumda tam dinlenme, ikinci durumda verimsel dinlenme söz konusudur.

Tekrar yüklenme yöntemine göre yapılan antrenmanlarda dinlenmeyle, organizmanın yeniden düzene girmesi sağlanmış olur. Böylece daha sonra yapılacak olan çalışmalar aynı uyarı şiddetiyle yapılabilir. Oysa interval antrenman yöntemi ile yapılan çalışmalarda ise dinlenmenin kesin uyumu sağlayan fonksiyonu vardır. Devamlı yüklenme yöntemi ile yapılan çalışmalarda aralıklar ortadan kalkar, yüklenme sürekli olur. Maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve sürat antrenmanlarında tam ya da tama yakın

dinlenmeler zorunludur. Çünkü, yorgunluk bir şiddet azalmasına götürür. Buna karşın dayanıklılık özelliklerinin geliştirilmesi için (kuvvette dayanıklılık bu kapsama girer) verimsel dinlenmeye zorunluluk vardır. Verimsel dinlenme kavramından tam dinlenmeyi gerektiren sürenin ilk üçte biri zaman anlaşılmalıdır.

İnterval antrenmanlarda kalp atım hızı (KAH) (nabızın frekansı) dinlenmeyi belirleyen bir parametredir. Verimsel dinlenme, nabızın 120 ile 140'a düşmesiyle tamamlanmış olur. Burada uyarının yeniden yapılması gerekir. Bu yüzden verimsel dinlenmede yorgunluğun üstüne tekrar yorgunluk binmektedir denilebilir. Uyarının süresi ile dinlenmenin süresi arasındaki zaman ilişkisi amaca göre değişik olup sporsal verim durumuna bağlıdır. Dairesel antrenmanlara amaç ve istasyonların kalitesine göre bu bağlantının 2:1,1:1 ve 1:2 şeklinde olması öngörülebilir. Eğer antrenmanın amacı maksimal kuvvetin yada çabuk kuvvetin geliştirilmesini öngörürse ilişki tümüyle dinlenmelerin lehinde değişiklik gösterir. Uyarının sıklığının, uyarı süresi ve uyarı şiddeti ile sıkı bir bağlantısı vardır. Uyarı şiddeti ne kadar yüksek olursa, dinlenmenin o kadar uzun olması zorunludur. Buna örnek olarak sprint koşularındaki sürat yada maksimal kuvvetin geliştirilme antrenmanlarında dinlenmelerin 3-5 dk arasında olması gösterilebilir. Uyarının süresi daha da uzatılmak istendiğinde tekrar yüklenme yöntemindeki bir tempo koşulunda olduğu gibi yüksek uyarı şiddeti ile uzun uyarı süresi birbirine bağımlı kalır. Böylece dinlenmeler süratte devamlılık antrenmanlarında olduğu gibi 45 dk. kadar uzatılır.

UYARININ SAYISI (YOĞUNLUĞU)

Bir antrenman bütünlüğünde uyarının süresi, sıklığı ve şiddetinin yanısıra bunların sayısı da önem taşır. Sürekli yüklenmede (dayanıklılık koşularında) sayı bir olarak belirlenirken, interval karakterindeki yüklenmelerde uyarı sayısı yada tekrarların sayısı ile, ya da serilerin sayıları ile sayısal olarak ifade edilir. Eğer kuvvet antrenmanında, her biri altı tekrarla beş seri beş pres yapılmış ise, uyarı sayısının tümü 30'dur. 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.

UYARININ KAPSAMI

Uyarının kapsamı, devamlılık yöntemine göre yapılan antrenmanda devamlılık koşulundaki gibi arkada bırakılan mesafenin km. ya da m. Olarak sayısal değerini belirtir. Bu değer interval yöntemine göre yapılan antrenmanda uyarının yoğunluğu ve uyarının süresinin ürünü ile ilgilidir. Uyarının kapsamı aynı şekilde km. ya da zaman birimi olarak ifade edilir. Böylece antrenmanlardaki kapsam, yoğun olmayan interval metodun da ; örneğin 30 tekrarlı 15 sn. uyarı süreli 100 m. Koşuda 450 saniyeyi kapsar. Kuvvet antrenmanlarında veriler kg. ya da ton şeklindeki tanımlama anlamı kazanır. Bu durumda uyarının kapsamı, uyarının şiddeti ve uyarının sıklığı ürünün toplamıdır. 100 kg.'lık disklerle dört tekrarla beş seride yapılan yüklenmede uyarının kapsamı iki tondur. Bununla birlikte uyarının kapsamı ortalama bir şiddeti kapsar. Bunun için uyarı kapsamının şiddetin alanı içerisinde bağlı görmek en doğru yoldur. Ancak böylece anlamlı bir antrenman planı mümkün olup, sporcunun tüm yüklenimi hakkında hükme varılabilir. Ne var ki her durumda tüm yüklenme kavramını antrenmanın kapsamı içerisinde düşünmek yanlış olur.

Uyarının kapsamı kısmen uyarının yoğunluğu ile özdeşdir. Ama bu durum uyarı şiddetinin aynı kalmasını gerektirir. Sıçrama kuvveti antrenmanında olduğu gibi, eğer antrenmanın kapsamı sıçrama egzersizlerinin sayısı ile çarpımı her bir seriyi verirse, o zaman bu uyarının yoğunluğu olur. Buna karşın kuvvet antrenmanında uyarının kapsamı eğer dış dirençler değiştirilirse tekrarların sonucu ile saptamak kesin olmaz. Özdeşlik gösteren tekrarların toplamında başlıca farklılıklar uyarının kapsamında bulunurlar. Barfikste kol çekmelerde, cephe vaziyetinde kolları büküp germede ve beceri antrenmanlarında, bununla ancak uyarının yoğunluğu, antrenman kapsamını gösterir.

Sporcunun Olimpiyat, Dünya veya Avrupa şampiyonasını finallerinde yarışabilecek bir sporcu olabilmesi için önemli oranda kırmızı kas lifi bulundurması gerekir. Kırmızı kas lifi fazla olan kişiler, antrenman yoluyla dayanıklılık özelliklerini geliştirebilirler. Kırmızı lif yüzdesi az olan kişiler her ne kadar diğer beyaz liflerin oksijen kullanabilme özelliklerini önemli ölçüde geliştirebilirlerse de, bir süper maratoncu veya kros kayakçısı olacak kadar dayanıklılıklarını geliştiremezler. Bu nedenle "Olimpiyat şampiyonları doğuştan yaratılmışlardır" bir kez daha karşımıza çıkmaktadır. Antrenmanın sayılan özelliklerini bir kısmı "Antrenman ilkelerinde" ele alınmıştır. Bu ilkelere bağlı olarak, dayanıklılığın geliştirilmesi için yapılan antrenmanlarda genel yol gösterici olarak aşağıdaki bilgiler kullanılabilir.

Yukarıda öngörülen maksimal kalp atım sayısı kişinin yaşının, 220 değerinden çıkarılmasıyla elde edilir (220-yaş= Max. Kalp atım sayısı). Ancak ileri yaşlar için bu değer kullanılmayıp, bir uzmana danışılması önemle önerilir.

Antrenman biliminde dayanıklılık, Genel dayanıklılık, Özel dayanıklılık olarak ikiye ayrılır. Genel dayanıklılıktan, şu ana kadar söz ettiğimiz anlamda, daha çok solunum ve dolaşım sistemleri dayanıklılığı düşünülürken, özel dayanıklılıkta ise daha çok kuvvette ve süratte devamlılık anlaşılmaktadır. Çoğu zaman antrenör ve sporcular, bir futbol maçındaki top sürme, pozisyona girme için sprint atma gibi çalışmalara bakarak, bir futbol oyununun tamamen anaerobik olduğunu düşünürler. Tümüyle haksız değildirlir. Ancak maçın 90 dk. oynandığını düşünürsek, yapılan hücumlar,ileri geri koşmalar anaerobik olurken (özel dayanıklılık), bunların yarattığı özel borçlanmalardan organizmanın kurtulabilmesi tamamen genel dayanıklılık yani aerobik kapasitesine bağlıdır.

Zaman zaman birçok sporcu genel dayanıklılığın 100 m Koşucusu veya basketbolcular açısından geliştirilmesinin mantığını pek iyi tartışamaz ve belki de gereksiz bile bulabilir. Bir 100 m. Açısından koşu anında aerobik enerji yolunu kullanması söz konusu değildir. Ancak, 100 m. İstenilen şekilde koşulabilmesi için yapılan çalışmalarda gereklidir.

Bir başka deyişle, birçok spor dalında "antrenman yapabilmek için antrenman yapmak" kapsamında ele almak gerekmektedir. 100 m örneğinde, sprinterin bir tekniği yerleştirebilmesi için istenilen hızda çok sayıda alıştırma yapması gerekmektedir. Çok sayıda aynı kalitede tekrarlar, kişinin normale dönebilme, yani dinlenebilme kapasitesiyle sınırlıdır. Bu kapasite tamamen aerobik sisteme bağlıdır. Aerobik kapasitesi iyi olan kişiler hızlı ve daha iyi dinlenebilirler. Böylece antrenmanda daha iyi bir yüklemeye yapabilme gerçekleştirebilirler. Bu anlamda bir futbol maçını düşünenecek olursak, genel dayanıklılığı az yada sınırlı olan sporcular,yapılan hücumlar arasında yeterince hızlı toparlanamayıp, giderek oyun temposundan düşecek ve 90 dk. beklenen tempoda oyun çıkaramayacaktır. Bu tümüyle genel ve özel dayanıklılığın birlikte olmaması nedeniyle ortaya çıkmaktadır.

Yukarıda değindiğimiz, "Antrenman yapmak için antrenman yapmak", kavramını biraz geliştirecek; bir takımın 90 dk. içerisinde istenilenleri yapabilmesi için, 90 dakikanın üzerinde bir dayanıklılık geliştirmelidir. Anlaşılacağı gibi yorgunluk nedeniyle oyuncuların teknik özellikleri de bozulmaktadır. Buna eski zamanlardan kalan bir örnek verecek olursak, Türkiye-İngiltere futbol karşılaşmasında İngiliz oyuncuların artan tempoya rağmen tekniklerinin aynı düzeyi korumasına karşılık, Türk futbolcularının teknik özelliklerini giderek kaybetmeleri, antrenman programında, teknik çalışmaların oyun temposunda dayanıklılık temeli üzerine düşünülmemesine de bağlanabilir.

Dayanıklılığın geliştirilmesi, için çok sayıda antrenman programı ortaya atılmıştır. Bu antrenmanlardan bir kısmı; fartlek, interval antrenman, istasyon çalışmaları, uzun yavaş tempo(UYT) koşularıdır. Çok yaygın olarak kullanılan interval antrenman, organizma üzerindeki etkilerini yüklemeye aralıklarında gerçekleştirmektedir. Bu sisteme bağlı olarak istenilen bir dayanıklılık özelliği geliştirilebilir. Yaygın intervalde amaç daha çok dayanıklılık özelliği olan kuvvet ve sürat gelişimi olurken, şiddetli intervalde kuvvet ve sürat özellikleri biraz daha ağır basmaktadır. Buna rağmen yinede dayanıklılık ağırlıklıdır. Genel ilke olarak yaygın interval antrenmanlarında koşular %60-80 , kuvvet çalışmaları %50-60 maksimal performans kapasitesiyle yapılmalıdır. Tekrarlar arası, üst düzey sporcularda kalp atım sayısı 125-130'a düşerken, yeni başlayanlarda ve gençlerde 110-120'ye düşmesi beklenmelidir. Şiddetli interval çalışmalarda ise koşular %80-90, tekrarlar arası dinlenme üst düzey sporcularda kuvvet çalışması %75 maksimal performans kapasitesi ile yapılmalıdır. Tekrarlar arası dinlenme üst düzey sporcularda 1,5-3, gençlerde ise 2-4 dakikadır. Yalnız aralarda yapılan hafif çalışmalarla kalp atım sayısı dakikada 110-120 atım altına düşürülmemeye çalışılır.

Dayanıklılığın geliştirilmesinde fartlek denilen antrenman türü, dayanıklılığın gerektirdiği birçok spor dalında yaygın olarak kullanılabilir. İskandinav ülkelerinde geliştirilmiş olan bu çalışma türü, sürat oyunları anlamına gelmektedir. Engebeli, tercihen koruluk bir yerde, sporcunun içten geldiği şekilde değişik eğimli yerlerde, aralıklarla sürate yönelik çalışmalar yapmasıdır.

Çalışmanın bir tek bölümü sürat, süratte devamlılık,kuvvet ve kuvvette devamlılığı geliştirirken, çalışmanın tamamı dikkate alındığı zaman, genel dayanıklılık özelliği de geliştirilmiş olmaktadır. Ancak fartlek antrenmanı bir kısım sporlarda daha özele indirgenerek, amaca yönelik dinlenmelerle, değişken sürat ve kuvvette devamlılık çalışmaları yaparak, sporun özelliğine yönelik temel özellikleri geliştirmede kullanılabilir.

Dayanıklılık antrenmanlarının dolaşım ve solunum sistemine olan etkisi, "sağlıklı yaşam" için gereken bir kısım fizyolojik değişimleri yaratmaktadır. Ancak, bu anlamda çalışanlar için, genel ilke, antrenmanda kendilerini aşırı yormamaya özen göstermeleridir.

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, zihinsel 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.

3-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 tekrar 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. Ayrıca, tek yönlü antrenman programı uygulandığında en riskli spor dallarını cimnastik sırıkla yüksek atlama , kürek , cirit halter, trambolin ve kule atlama olduğu görülmektedir.

4-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.

5-Çocuk ve gençlerde motorik özelliklerin gelişiminde duyarlı dönemler hangileridir?

Erkek çocuklarda motorik özelliklerin en yüksek artış gösterdiği yaşlar 4-6-8-13-14 yaşları olarak görülmektedir. 9, 11 ve 15 yaşlarında gelişme az olurken , 3, 5, 7, 12, 16, ve 17'nci yaşlarda gelişme hiç görülmemektedir. Kız çocukları ve gençlerinde ise en yüksek artış 4, 6, 9, 10 yaşlarında görülürken ;8, 11, 12 ve 13 yaşlarında daha az artış görülmektedir. Kızlarda 3, 5, 7, 14, 15, 16 ve 17'nci yaşlarda gelişme hiç görülmez.

KAYNAKÇA

Açıkkada,C.,Ergen,E. **Bilim ve Spor** Ankara: 1990.

Harre, D. **Principles of Sports Training. Sportverlag** Berlin: 1982.

Muratlı, S. **Çocuk ve Spor.** Bağırhan Yayinevi. Ankara: 1997

ZİHİNSEL ANTRENMAN

Zihinsel Antrenman; gözle görülebilir bir hareket yapmadan fiziksel aktivitenin bir düşünce ile öğrenilmesi ya da geliştirilmesidir (Richardson).

Zihinsel antrenman ilk defa 1980'den sonra performansın arttırılması ve becerinin öğrenilmesinde kullanılmaya başlanmıştır. Zihinsel antrenmanda kişinin gözleri kapalı, bir yere yaslanmış ya da sırt üstü yatar vaziyette ve konsantrasyon arttırılarak uygulanmalıdır.

Zihinsel Antrenmanın Avantajları

- Fiziksel antrenman için gerekli öğrenme süresini azaltır.
- Zihinsel antrenman hareketin doğru yapılmasını kolaylaştırır.
- Zihinsel antrenman kısa sürede çok sayıda antrenman yaptırır.
- Sporcuyla yarışma koşullarına hazırlarken bir uyarıcı görevi görür.
- Zihinsel antrenman ısınmayı tamamlayıcı bir etken olarak görülür.
- Sakatlık olasılığı yüksek olan sporlarda hareketi düşünerek yapmayı sağladığı için sakatlık riskini azaltır.

- Teknik hataların düzeltilmesinde kullanılır.

Zihinsel Antrenman Sınırlılıkları

1995 yılına kadar zihinsel antrenmanın 12 yaşından büyük sporculara kullanılması savunuluyordu. Günümüzde daha küçük yaştaki sporculara da uygulanmaktadır.

Etkili Bir Zihinsel Antrenman İçin Dikkat Edilecek Noktalar

- Sporcunun beceri düzeyi
- Zihinsel antrenman fiziksel antrenmanla beraber kullanılmalıdır.
- Becerinin çeşidi zihinsel antrenman uygulamasında farklılık gösterir. Zihinsel antrenman bilişsel ağırlıklı sporlarda daha etkilidir.
- Zihinsel antrenmanın uygulanabilmesi hayal gücünün geliştirilmesi gerekir.

Alman Literatüründe Zihinsel Antrenman 3'e ayrılır;

- İçsel Canlandırma (hayal etme sırasında olayın içindeymiş gibi hissetme)
- Dışsal Canlandırma (Bir film izliyormuş gibi hissetme).
- Gizli Algı (Yaptığı beceriyi en ideal boyutta kim sergiliyorsa, onu izleyerek

model alma

Zihinsel Yardım Stratejileri Cox (1994)

Gevşeme Çalışmaları	Bilişsel Stratejiler	Yardım Programı	Psikolojik Hazır Olma
<ul style="list-style-type: none">• Otogenik Ant• Biyofeedback	<ul style="list-style-type: none">• Hayal Etme• Hipnoz	<ul style="list-style-type: none">• Görsel,devinişsel davranış provası• Stres aşılama• Psikolojik beceri antrenmanı	<ul style="list-style-type: none">• Hedef Belirleme• Arkadaş konuşmaları• Kendini yönlendirmeye çabaları• Sporcu, antrenör, aile ilişkisi

HAYAL ETME

Kendi bilincimizin farkında olduğumuz, gerçek duygusal ve algısal karşılıkların var olduğu bilinmektedir. Bu uyarıların olmadığı koşullarda zihinsel hayal etmeyle sözde duygusal ve sözde algısal yaşantılara başvurulur.

- 1) Duyumsal ve algısal bir yaşantının olması gerekir.
- 2) Bireyin bilinçli olarak bu yaşantının farkında olması gerekir.
- 3) Hayal etme kimi zaman geçmişte bilinen bir uyarı olamdan da yapılabilir. Hayal etme ayrıca gevşeme çalışmalarında da kullanılabilir.

Hayal Etmenin Kullanıldığı Yerler

- 1) Sporsal becerilerin öğrenilmesinde
- 2) Sporsal becerilerin uygulanmasında
- 3) Problem çözmede
- 4) Fizyolojik tepkilerin kontrolünde
- 5) Kendine güvenin yükseltilmesinde
- 6) Konsantrasyonun artırılması ve dikkatin kontrolünde
- 7) Müsabaka kaygısının düzenlenmesinde kullanılır
- 8) Stres aşılama çalışmalarında
- 9) İkonik çalışmalarda kullanılır.

İkonik Çalışma: 1989 yılında Burn tarafından İngiliz Milli takımında kullanılmıştır (kaplan figürü).

Zihinsel antrenmanın uygulanmasını sporcu aşağıdaki basamakları izleyerek kolayca öğrenebilir.

- a-Rahatça oturarak veya uzanarak gözler kapatılır ve birkaç kez derin nefes alınıp vücut serbest bırakılır.
- b-Ayaklardan başlayarak yukarı doğru vücut parçalarının rahatlamaya başladığı ve bir sıcaklıkla çevrelendiği

düşünülerek hissedilir.

c-Zihin sorunlardan uzaklaştırılıp, yapılmak istenen hareket ve yarışma pozisyonu hayal edilir.

d-Zihinde canlandırılan hareket net ve ayrıntılı olarak düşünülerek, bu esnada ne hissedildiği ve nasıl davranıldığı yaşanır

e -Hayal edilen harekette sporcu kendini her zaman başarılı olarak düşünüp görmelidir,

f -Hareketin mükemmel olarak yapıldığı zihinde canlandırıldıktan sonra sporcu başarılı olduğunu ve uyguladığı hareketi kusursuz olarak yaptığını kendi kendine söylemelidir.

g. -Birkaç derin ve yavaş nefes aldıktan sonra gözler açılır

i -Zihinsel antrenman günde -2-3 kez uygulanır ve başlangıçtan itibaren yararı giderek daha etkili ve çabuk hissedilir.

ZİHİNSEL BECERİ GEVŞEME ANTRENMANI

Derinleşen gevşeme antrenmanı kas gruplarının aşamalı olarak gevşemesi ve kasılmış kası duyumsamayı öğrenmektir. Yaklaşık 20-30 dakika süren bir çalışma biçiminde uygulanmalıdır.

Sırayla; iki elinizi omzunuza doğru bükünüz ve gevşetiniz. Alnınıza masaj yapınız ve gerilimi duyumsayınız ve gevşetiniz., Dizlerinizi sıkıca birbirine kenetleyiniz gevşetiniz.Omuzları yukarıya doğru kaldırınız. Gerilimi arttırınız gevşeyiniz, yavaşça, derin derin soluk alınız. Karnınızı şişirinceye kadar soluk alınız, Yavaşça karnınızın indiğini duyumsayınca kadar soluk veriniz, Bu derin soluk almayı 3 kere yineleyiniz, Normal soluk alma-vermeye dönünüz.

Basamak anahtar uyarı ile gevşeme, akıcı bir şekilde bütün kas öbeklerinde gevşemeyi sağlayınız. Soluk alıp vermeye odaklanarak bütün kaslarınızın gevşediğini düşününüz, soluk alma-verme sırasında içinizden gevşiyorum rahatlıyorum deyiniz.

2. AŞAMA : ZİHİNSEL BECERİ STRESİNİN DÜZENLENMESİ

Streslen kaçınma antrenmanı 1 nci aşamadaki gevşeme tekniklerini kullanınız.

Stresi denetleme antrenmanı 1 nci aşamadaki gevşeme tekniklerini kullanınız. Kendi "stresinizin " farkına varınız. Böylece çok erken olarak gevşemeyi sağlayabilirsiniz. Eğer koşulların dıştan denetim araçları ile denetlendiği durumları yaşıyorsanız ve yüksek düzeyde stresli iseniz yavaş olunmalıdır. Zihninizi ve dikkatinizi kendinizden yeniden dışsal sonuçlara ve insanlar arası ilişkilere yönlendiriniz. Sonra derin bir soluk alınız. Daha sonra ellerinizi yumuşakça bırakınız, omuzlarınızı gevşetiniz ve düşürünüz, vücudunuzun gevşediği solüğünüzün derin ve düzenli bir biçimde olduğunu kaslarındaki gerilimlerin azaldığını bilinçli bir biçimde duyumsayınız ve kendinizi yeniden denetleyerek hazır olup olmadığınızı düşününüz.

3. AŞAMA : ZİHİNSEL BECERİ OLUMLU DÜŞÜNME

Sorunlu olan zihinler genellikle sorun yaratırlar. Bu tür düşünceler kaygıya ya da gerilime yönlendirir, doğal bir sonuç olarak kötü bir verim gelir.Düşüncenin olumlu olarak kullanılması, bir sorunu arttırmak yerine çözüm bulmak için çalışmalısınız. Olumsuz düşüncenizi olumlu bir sonuç için kullanmak isterseniz sadece düşüncenizi değil özellikle de kendinizi olumlu ve sonuç belirleyen eylemlere hazırlamalısınız. Olumsuz düşünce verimi düşürür ve çözüm yollarını kapatır. Olumsuz düşüncenin nedenlerini saptayınız ve nedenlerini gidermek için çabalayınız. Geleceğe yönelik planlama ile olumsuz düşüncelerinizi yönlendirme amacınızı saptayınız. Bunun için daha önceki yarışlardan elde ettiğiniz deneyimlerinizi kullanınız. Rakibin durumunu düşününüz. " Eğer yorgunsam o benden daha yorgundur".

Uygulamalarınız sırasında güçlü olduğunuz yönleri ortaya koymak zorundasınız. Karışık ve tedirgin edici düşünce yerine açık bir düşünce biçimi oluşturunuz. Eğer olumsuz düşüncelerden kurtulamazsanız başka çözümleri de arayamazsınız. Eğer zihinsel olarak etkili çözümler bulamaz iseniz son bir yanıt olabilecek birbirinden ayrı iki yolu da denemelisiniz. Birinci yol kendinize doğrudan doğruya "Dur" demelisiniz. Böylece tedirgin edici başka düşüncelerin oluşmasını önlersiniz. Bunun yanında bu yolun tam tersini de uygulayabilirsiniz. Zihinsel olarak bu düşünceyle yaşamak yerine kabul ederek onu bilinç altındaki " bir köşeye " gönderiniz. Bu düşünceler burada yarışma sonunda kadar kalabilirler.

Olumlu düşünme antrenmanı kendinizi şanslı bir birey ve sporcu olarak değerlendiriniz. Yarışmadan önceki gelişim düzeyinizi değerlendiriniz. Başlangıçtan bu duruma kadar olan gelişmenizi gözden geçiriniz. Kendinizi yetenekli ve başarılı olarak görmeye başarılı verim sergilemelerinizi anımsayarak alıştırmınız. "Bu benim ! Başarılı olacağım. Vücudum bu antrenmanla iyi bir duruma gelecek" Ne istediğiniz amaçlarınız ne olduğu yarışmalara katılmak ve iyi bir verim elde etmek için nedenlerinizi açıklayınız.

4. AŞAMA ZİHİNSEL BECERİ KENDİLİK DÜZENLEMESİ

Kendilik düzenlemesi ile en uygun bir hazırlık için zihinsel koşullar oluşturulur. Böylece zihinsel olarak sağlıklılık ve yarışmaya hazırlık aynı zamanda da temel olarak dinç olma duyumu oluşturulur. Başarı duyumu elde ettiğiniz bir yarışmayı düşününüz ve odaklanma aracılığı ile gevşeyiniz. Yeniden kendinizi bu yarışma koşullarına yönlendiriniz. Bu koşullu yeniden yaşayınız. Gözünüzün önünden bu başarı duyumunun yeniden yaşayınız.

Vücutsal Alıştırma : "Yorgunluk" durumunu zihinsel olarak belirlediğinizde sizin yapabileceğiniz bir çok önlem bulunmaktadır. Vücudunuzu dinç kılınız. Bunun için müzik, kişiler, konular, eylemler gibi kendinizi rahatlatacağınız eylemler düşününüz. Daha sonra bu biçimde kol ve bacaklarınızı da geriniz ve gevşetiniz. Çabuk adımlarla yürüyünüz ve dönüşler yapınız. Çevredeki nesnelere yoğunlaştığınız bu üç alıştırmayı

vücut ve zihinsel olarak en uygun etkinlik düzeyinize gelinceye kadar yineleyiniz. Eğer etkinlik düzeyiniz çok yüksek ise Gevşetmek ve rahatlamak için odaklanmayı " kullanınız.

5. AŞAMA : ZİHİNSEL BECERİ ZİHİNSEL ALIŞTIRMALAR

1. Zihinsel Beceri Antrenmanı 1nci Basamak; Sakin bir çevre bulunuz ve orada rahatça oturunuz yada yatınız. "Odaklanmayı" kullanarak gevşemeyi sağlayınız, Kendiniz için rahatlatıcı alışagelmış bir durumu düşününüz. Yeniden odaklanmaya dönünüz.Yineleyiniz. Bunun sonucunda da gözlerinizi açınız. Bu antrenmanı en az birbirinizi izleyen 3 gün boyunca uygulayınız.

2. Zihinsel Beceri Antrenmanı 2 nci Basamak; kurgunuzu gerçeğe yakın yaşayabildiğinizde geçiniz. Bu kurgu boyunca sadece vücudunuzla katılımcı olup, hiç bir zaman dıştan kendinize bir gözlemci olmayınız. Odaklanmayı kullanarak gevşeyiniz. Gevşeme kurgunuzu düşününüz ve gerçekleşmiş gibi yaşayınız.. Yaklaşık 30 Sn. bu durumda kalınız. Kurgunuzu yaşamayı bırakınız. Yeniden "odaklanma" yapınız. Şimdi de kendinize vücudunuzun en yüksek verim düzeyinde olduğu bir olayı içeren bir yarışma kurgusu oluşturunuz. Kurgunuzu bırakınız ve kendinize "odaklanma" yapınız. Kurgunuzu yaşamayı bitiriniz. Yaklaşık 30-40 dakika sürecek bir biçimde başarı kurgunuzu en az üç kere yineleyiniz.

3. Zihinsel Beceri Antrenmanı 3 ncü Aşama ; Şimdi de size Zihinsel Beceri Antrenmanının yardımcı olacağı bir amaç saptayınız. Bu amacı sizin bir sonraki yarışmada bir gereksiniminizi oluşturacak bir biçimde seçiniz. Yarışmadan önce birbirini izleyen 5 ayrı günde zihinsel beceri antrenmanı uygulayınız. İyi bir verim düzeyine ulaşmak için başarı duyumunu denetleme, bir devinimin evrelerin çalışılması, sizi yüksek verime ulaştırmaya katkısı olan anahtar sözcük yada davranışı uygulama, veriminizi artırmada yardımcı olduğuna inandığınız. Anahtar sözcüğünüzü, uyarıcı tümcenizi yada içsel davranışınızı saptama ve bir önceki yarışmadan yola çıkarak doğru yaptığınız bölümlerin güvenli bir biçimde gözden geçirilmesini maksadıyla söyleyiniz.

6. AŞAMA ZİHİNSEL BECERİ YOĞUNLAŞMA ;

Bir stadyuma yada salona girdiğinizde önce sakın bir biçimde uzaklara bakınız. Çevrenizde sizi saran renkleri irdeleyiniz. Şimdide en sırada oturan seyircileri inceleyiniz ve bunlardan 4 temel rengi seçmeye çalışınız. Sarı, mavi, yeşil, kırmızıyı seçebiliyor musunuz? Şimdide dikkatinizi oyun alanına yada yarışma yerine çeviriniz. Daha sonra yoğunlaşmanızı doğrudan doğruya renkler üzerine yapınız.

7. AŞAMA ZİHİNSEL BECERİ ; ERKEN (ENERJİ) DENETİMİ :

Odaklanmayı kullanarak sakın bir ortamda gevşeyiniz. Başarı duyumu kurgunuzu düşününüz. Bu duyumu vücudunuzla nasıl algıladığınızı tam olarak saptayınız. Bu erke belirtilerinden erkeyi tanımayı ve gittikçe erkenin güçlendiği duyumsadığınız anı belirleyiniz. Bir gün önce sabah salona, çevre koşullarına kendinizi alıştıranız, kullanacağınız alıştırmaya ve devinimleri geçiriniz., gece odaklanma aracılığı ile gevşeyerek uykuya dalınız. Yarışma günü, güne başlarken zihinsel beceri antrenmanı uygulayarak yarışmadan önce, ısınma sırasında ya da ısınmadan sonra yarışmadan kısa bir süre önce başarı isteğiniz ve başarınız için açık bir düşünce durumunda olup olmadığınızı gözleyiniz.

KAYNAKÇA

Koç,Ş.Spor Psikolojisine Giriş. Saray Tıp Kitabevleri, İzmir. 1994

Weinberg,R.S: The Mental Advantage. Leisure Press. USA. 1998

Richardt M.SUİNN. Zihinsel Antrenman.1996.

ÜNİTE : 1

KONU : Sporcu Sağlığı ve Beslenme

ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:

SÜRE : 1 Saat

GİRİŞ

Gerek sağlıklı bir ortamda spor yapmak, gerekse yüksek sportif performansı elde etmede başarının temel unsurlarından birisi bilindiği gibi ekip çalışmasıdır. Bu ekibin bir parçası da hiç kuşkusuz beslenme uzmanıdır. Ülkemizde tam anlamıyla yerleşme de ender olarak bu ekip bazı kulüpler de oluşturulmaya başlanmıştır. Aşağıdaki bölümde beslenme konusu ile ilgili çeşitli temel kavramlara ve pratikte karşılaşılan sorulara yanıt vermeye çalışacağız. Bu konulardaki daha detaylı bilgilere kaynaklarımızdan veya bir beslenme uzmanından ulaşabilirsiniz.

1- 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.

2- Kaç çeşit karbonhidrat vardır?

Karbonhidratlara göz attığımızda genelde iki gruba ayılır. Basit karbonhidratlar şeker, kompleksler ise nişastadır. Basit karbonhidratlar zengin yiyecekler; çay şekeri, akide şekeri meyve şekerleme ve pelteleri, karamela, lokum, marmelat, reçel, bal, pekmez, çikolata, tahin helva, kuru sebze, meyve ve pestiller. Kompleksler ise ekmek, bisküvi, kek, pasta, pirinç, makarna, bulgur, buğday, irmik, şehriye, tarhana, arpa, yulaf, mısır, patates, kestane, barbunya, bezelye, börülce, iç bakla, kuru fasulye, nohut, mercimektir.

3- Kaç çeşit yağ vardır?

İnsan vücudunun enerji gereksinimi en ekonomik şekilde yağlarda sağlanır. Gerek yağda eriyen vitaminler (A, D, E, K) gerekse elzem 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.

4- 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 yapıtaş 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. Bitkisel kaynaklı yiyecekler ise tahıl ve kuru baklagillerdir. Genel olarak proteinden zengin yiyecekler; süt, yoğurt, peynir, yumurta, kümes ve av hayvanları, balık ve deniz ürünleri, et ve ürünleri, kuru baklagiller ve yağlı tohumlardır.

ENERJİ KONUSU

1- 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.

2- 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.

3- Hangi enerji kaynağı ne kadar enerji verir?

Karbonhidratlar ve proteinler gram başına yaklaşık 4 kilokalori, yağlar ise gram başına 9 kilokalori enerji verir. Genel olarak kilokalori ve kalori değerleri, ülkemizde birinin yerine kullanılan değerlerdir.

4- 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. Besinlerin spesifik dinamik etkisi ise, besinlerin sindirimi sırasında ortaya çıkan ısıнын, ortadan kaldırılması için harcanması gereken enerjidir.

4- Hangi sporda, hangi enerji kaynakları kullanılır?

Egzersiz sırasında genelde karbonhidratlar kullanılır. Özellikle kısa süreli aktivitelerde sadece bu enerji kaynağı kullanılır. Egzersizin süresi uzadıkça enerji kullanımında yağlar da devreye girer. Özellikle uzun süren aktivitelerde eforun süresi uzayıp, şiddeti düştükçe vücut yağ depoları enerji üretiminde devreye girmektedir. Bu tür aktivitelere en belirgin örnek maratondur.

6- Ağırlık çalışmalarının yapıldığı dönemde hangi enerji kaynağı fazla alınmalıdır?

Genel olarak ağırlık çalışmasının yapıldığı dönemlerde, amaç kuvvet gelişimi olduğu için kasın enine kesitinin büyümesi (hipertofi) söz konusudur.

Bu da organizmanın gereğinden fazla protein kullanımı ile sağlanır. İşte bu nedenle ağırlık çalışmalarının yapıldığı dönemde daha fazla protein alınmalıdır. Ama bu protein miktarı mutlaka bir diyetisyen (beslenme uzmanı) veya bir hekim tarafından belirlenmelidir. Unutulması gereken, aşırı protein alımının çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığı, fazlasının yağa dönüşüp depolandığında ve geriye kalanının idrar yolu ile atıldığıdır.

Sağlıklı bireylerde günlük protein alımında vücut ağırlığının her kilogramı başına 0.8-1 gramlık protein yeterli, özellikle kuvvet gerektiren sporlarda bu oran vücut ağırlığı başına 1.5-2 gram, hatta 2.5 grama kadar çıkabilmektedir. Kuvvet çalışmalarının yeni başladığı dönemlerde kas gelişimine yönelik ek kilogram başına 7-8 gram protein önerilmektedir. Ama bu değerler genel değerlendirilir. Konu mutlaka bir uzman tarafından denetlenmelidir.

VİTAMİNLER

1- Kaç çeşit vitamin vardır?

Vitaminler bilindiği gibi vücut tarafından üretilemeyen 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)

2- 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

3- Yağda eriyen vitaminlerin özellikleri nelerdir?

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

4- 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.

5- 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. Sağlıklı beslenen bir sporcu için birçok uzmanın belirttiği gibi vitamin alımı pahalı bir idrarın oluşmasına neden olur.

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. Egzersiz sonrası su içimindeki kriter de idrarın rengidir. İdrarın rengi açık oluncaya kadar sporcunun su içmesi önerilir. Aslında burada asıl mantık aktivite öncesi ve sonrası vücut ağırlığının belirlenip, farkı kadar su alınmasıdır.

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. Burada beslenme uzmanları suyun soğukluğunun 5-10 derece olmasını önerirler.

DİĞER

1- Ergojenik yardım nedir?

Performans artırmak amacıyla yardımına başvurulmuş bazı besin maddeleri ve yöntemleridir. Gerçek ergojenik yardımcı kuvveti, dayanıklılığı, hızı ve beceriyi sürekli olarak artıran yöntemlerdir. Bunlar sentetik madde olmadıkları için doping sayılmazlar, Spor dünyasında sporcular bazı alışkanlıklara, bazı maddelere kullanılır. Bu maddelere bira mayası, polen protein tozları v. b maddelerdir. Bu maddelerin gerçek etkileri şunlardır:Bira mayası orta düzeyde b vitamini içerir. Araştırmalarda hiçbir ergojenik etkisine rastlanmamıştır. Bira mayası içinde yaşayabilen küçük canlılar çeşitli rahatsızlıklara neden olur.

Polen yapısında % 50 oranında karbonhidrat bulunur. Sporcular enerji verici madde olarak kullanılır. Araştırmalarda olumlu bir etkisine rastlanmamıştır. Bazı kişilerde tehlikeli boyutlarda alerji yapar. B15 vitamini (pangamik asit)için bazı spor dergilerinde doku ve hücrelere oksijen taşınmasını artırdığı iddia edilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda vitamin etkinliği göstermediği tespit edilmiş olup, bazı firmaların ürünlerinde sadece laktoza (süt şekeri) rastlanmıştır. B 15 sentetik bir madde olduğunda sağlığa zararlıdır. Aslında Besin ve İlaç Konseyi B15 in bir diyet destekleyici veya ilaç olarak satılmasını illegal kabul etmektedir.

Karnitin, vitamene benzer bir moleküldür. Vücutta bazı amino asitlerden sentezlenebilmektedir. Karnitin, özellikle ette bulunur. Uzun zincirli yağ asitlerinin sitoplazmada mitokondriye geçişini kolaylaştırdığı için ergojenik yardımcı olarak kabul edilir. Yine de sporculara ilave karnitin almalarını önerecek çok az bilimsel kaynak vardır.

Kreatin son zamanlarda oral kreatin suplementasyonunun kas fosfokreatini ve kreatin verimini artırabileceğini ileri süren çalışmalar vardır. Buna bağlı olarak kreatin, maksimal egzersizlerde yorgunluk gelişimini geciktirmektedir.

Ergojenik yardım konusundaki önerimiz, mutlaka spor alanında uzmanlaşmış bir beslenme uzmanından yardım alınmadan kullanılmamalıdır.

Ortak görüş iyi bir beslenme programı ile sporcunun gerekli tüm gereksinimlerini alabildiğidir.

2- Alkolün sporcular üzerinde etkisi nedir?

Alkol belirli dozda alındığında uyarıcı, belirli dozda alındığında da uyuşturucu etkisi yapar. Ayrıca alkol karaciğerde çözülüp yağa dönüşür. Enerji oluşumunda etkin değildir. Alınma dozuna göre merkezi sinir sistemi üzerinde uyuşturucu etkisi vardır. Sporcunun konsantrasyonunu bozar. 1982 yılında Amerika Spor Hekimliği koleji alkol üzerine şunları söylemekteydi:

a-Alkolün kısa süreli etkisi reaksiyon zamanı, el göz koordinasyonu, denge ve kompleks koordinasyonu gibi özellikleri geciktirici ve bozucudur.

b-Enerji metabolizması, maksimal oksijen kullanımı, kalp atım hızı, kalp atım hacmi, kas kan akımı solunumsal dinamikleri etkiler

c-Kuvvet, güç, dayanıklılık, sürati azaltabilir.

d-Uzun süreli kullanımda karaciğer, kalp, beyin, kas hastalıkları ve ölüme yol açabilir.

KAYNAKÇA:

1-Açıkada, C ;Ergen, E:

Bilim ve Spor. Bürotek MatbAası . Ankara. 1990

2-Akgün Necati:

Egzersiz Fizyolojisi. Ege Üniversitesi Matbası. II. Baskı. s. 326-330 1991

3-Astrand, P. O; Rodahl, K:

Textbook of work physiology. Mc Graw Hill Book Comp. 3. Edition.

4-Baysal, A:

Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları. Ankara. 1984

5-Ekin, İ:

A'dan, Z'ye Dengeli Beslenme. Dengeli Beslenme Derneği Yayınları sayı:1. Ankara. 1984

6-Ersoy, G. K:

Spor ve Beslenme. MEGSB. BETSGM. Yayın no:28. Ankara. 1986

7-Ersoy. G. K:

Sağlıklı Yaşam, Spor ve Beslenme. Ankara. 1995

8-Greenhaff. P. L;Bodin, K;Harris, R. C et al:

The Influence of Oral Creatine Supplementation on Muscle Phosphocreatine Resynthesis Following intense Contraction in Man. Journal of Physiology. 467. Pp. 75. 1993

9-Koçtürk, O. N:

Sporcular için Besin ve Beslenme El Kitabı. Futbol, Antrenörleri, Menejerleri ve Monitörleri Cemiyeti Yayınları No:9 İstanbul. 1969

10-Konopka, P:

Spor, Beslenme, Randıman. Sandoz Kültür yayınları. No:8. İstanbul. 1985

11-Mc Ardle, W. D;Katch, V. L:

Exercise Physiology. Energy, Nutrition and Human Performance. Second Edition. Lea and Febiger.

Sporcu Sağlığı

A. İLK YARDIM

Aniden hastalanan veya kazaya uğrayan kişinin hayatını kurtarmak ve doktora ulaştırılincaya kadar, o andaki durumunun daha kötüye gitmesini önlemek için mevcut malzemelerle yapılan yardıma ilk yardım denir. İlk yardımı yapan kimse ne kadar bilgili olursa olsun doktorun yerini tutamaz. Bu husus unutulmamalıdır.

B. ÖNEMİ

Yaşamı boyunca insan, ilkyardıma gerektiren durumlarla her zaman karşılaşabilir. Zamanında yapılacak basit ve etkili bir ilk yardımla hasta veya yaralının hayatı kurtarılabilir.

C. TEMEL İLKELER

TEŞHİS: Teşhis için önce hastanın veya yaralının hikayesi öğrenilir. Sonra belirtiler ve bulgular saptanır.

TEDAVİ: Hasta için en uygun ilkyardım, zamanında ve zarar vermeden uygulanır.

TAŞIMA: Teşhis ve tedavi yapıldıktan sonra en yakın sağlık kurumuna uygun koşullar içinde taşınır.

D. İLK YARDIMIN TEMEL KURALLARI:

- Hasta veya kazazedenin emniyetini sağlayın
- Yatırıp, dinlendirin.
- Kaza yerini işaretleyin.
- Paniği önleyin, kalabalığı dağıtın.
- Temiz hava sağlayın, hastayı sıcak tutun, sıkı giysilerini gevşetin.
- Hasta veya kazazedeyi iyice muayene edin.
- Müdahaleyi süratle, sakın ve gerektiği kadar yapın.
- Düzenli solunum sağlayın.
- Kanamayı durdurun.

- Şoku önleyin.
- Bilinci yerinde olmayanlara yiyecek ve içecek vermeyin
- Gerekirse tıbbi tedavi için doktor sağlayın.
- Bilmediğiniz durum varsa, ısrar etmeyin.

KANAMALARDA İLK YARDIM

Çeşitli nedenlerle kanın damar dışına çıkmasına kanama denir. Yetişkin bir kimsede 5-6 kg. kan vardır. 1-1,5 kg. kan kaybeden bir insanın hayatı tehlikeye girer. O HALDE KANAMALARI HEMEN DURDURMAK GEREKİR. Kanamaları kanın aktığı yere göre iç ve dış kanama olmak üzere ikiye ayırabiliriz.

1. İç kanamalar

İç organlardaki dokuları besleyen kan damarlarının yırtılması veya zedelenmesi sonucu kanın damarlardan vücut boşluklarına akmasında denir. İç kanamaları kişiyi ölüme götürebilir.

Bulguları;

- Baygınlık hali, baş dönmesi,
- Yüzde, dudaklarda ve parmak uçlarında solukluk,
- Huzursuzluk,
- Derinin nemli ve soğukluğu,
- Susama hissi,
- Hızlı ve zayıf nabız, nabızın güçlkle hissedilmesi,
- Hızlı solunum,
- Hava açlığı hissetmesi (Sanki hava alamıyormuş gibi bir hisse kapılması),
- Bilincin azalması ve en sonunda bilincin kaybolması.

Yapılacak ilk yardım

- Yaralı sırt üstü yatırılır.
- Baş yana çevrilir.
- Şoka karşı tedbir alınır.
- Ağızdan yiyecek-içecek verilmez.
- Sarsmadan ambulans veya sedye ile HASTANEye götürülür.

2. Dış Kanamalar

Kanın damardan vücut dışına çıkmasına dış kanama denir. Dış kanama genellikle yaralanmalar sonucu olur ve atardamar, toplardamar, kılcal damar kanamaları şeklinde görülür.

Dış Kanamaları Durdurucu Yöntemler

a. Parmakla Basınç Yapma

Yara ufak ve kanama az ise; Yara üzerine temiz bir bez ya da pansumanla BASTIRINIZ.

b. Basıncılı Pansuman (Tampon)

Yara içindeki yabancı cisimleri çıkarmadan yara üzerine temiz bir pansuman koyduktan sonra kravat, eşarp veya varsa sargı bezi ile sıkıca SARINIZ.

c. Kanayan Yerin Yüksekte Tutulması

Yaralı veya kanayan kısmın kalp seviyesi üzerine yükseltilmesi ile kanama oldukça azalır hatta durulabilir.

d. Damar Üzerine Basınç Yapılacak Tazyik Noktaları

Şakak bölgesi: Kulak önüne parmağınızla bastırınız.

Yüz bölgesi: Kanamanın olduğu taraf alt çene kemiğinin orta kısmına parmağınızla bastırınız.

Baş ve yüzün bir bölgesinde:

- Önce yaralının arkasına geçiniz.
- Hastanın başını kanayan yana doğru eğiniz.
- Dört parmakla alt çene köşesinin hemen altına (kanayan tarafta) boyuna BASTIRINIZ.

Kol bölgesinde (Omuz ve üst kol):

- Yaralının önüne durunuz.
- Başını kanayan tarafa doğru eğiniz.
- Baş parmağınızla o taraf köprücük kemiğinin üçte bir iç kısmının arka ve alt tarafına doğru BASTIRINIZ.

Bacak bölgesinde:

- Yaralıyı sırt üstü ve düz yatırınız.
- Kanayan tarafta yer alınız.
- Kasık kıvrımının üçte bir kısmından geçen atardamarı sıkıştırarak bir kuvvetle bastırınız.
- Kalp seviyesinin yukarısına kaldırınız.

e. Boğucu Sargılama (Turnike)

Boğucu sargılama; kol ve bacaklardaki büyük kanamalarda atardamarı, deri ile kemik arasına sıkıştırarak kanamayı durdurma yöntemidir. Tek kemikler üzerine uygulanır. (Kolda pazı, bacakta uyluk kemiğine uygulanır). Uygulamada dar sargı, kravat, kemer, eşarp, mendil, ince lastik vb. malzeme kullanılabilir. Kesinlikle tel, kablo, zincir v.b. kullanılmamalıdır.

Turnike uygulaması sonucu meydana gelen doku harabiyeti ve bunun ortaya çıkardığı istenmeyen etkiler nedeniyle günümüzde turnike uygulanmamaktadır. Ancak, aşağıda belirtilen özel durumlarda başka bir şey yapılamıyorsa turnike uygulanır.

- Çok sayıda ciddi yaralının bulunduğu bir ortamda tek ilk yardımcı varsa, kanamayı durdurmak ve daha sonra diğer yaralılar ile ilgilenmek gerekirse
- Yaralının güç koşullarda bir yere taşınması gerekirse (örneğin, engebeli bir arazi geçilecekse), taşıma sırasında kanamayı durdurmak amacıyla

-Uzuv kopması varsa ve kanama yerine en yakın atar damara baskı uygulaması yetersiz kalmışsa hasta/yaralıya turnike uygulanabilir.

f. Boğucu Sargılama Uygulanması

-Boğucu sargılama uygulanacak yer tespit edilir.

-Boğucu sargılama malzemesi sıkıca 2-3 kez sarılır ve bağlanır.

-Sıkıştırma çubuğu (turnike ağacı) yerleştirilir tekrar bağlanır.

-Kan duruncaya kadar sıkıştırma çubuğu döndürülür, kan durunca çubuk sabitleştirilir.

-Boğucu sargı bağlandıktan sonra uygulama zamanı bir kağıda kaydedilir ve görülecek şekilde vücuda asılır.

-Her 20 dakikada bir 5-10 saniye boğucu sargı gevşetilir.

-Turnike bir saatten fazla uygulanmamalı şayet uzun kalacaksa gevşetme aralıkları sıklaştırılmalıdır.

-Kol ve bacak kopmaları varsa, temiz bir poşet içine konulan kopan uzuv buz ve su bulunan ikinci bir poşetin içine konularak kazazede ile birlikte tam teşekküllü bir hastaneye götürülmelidir.

F. YARALANMALAR

Çeşitli nedenlerle vücut dokularının bütünlüğünün bozulması ya da bir kısmının kaybına yara denir.

1. Yaralanmalarda İlk Yardım

a. Yapılması Gerekenler

-Yaralıyı emniyetli bir yere alarak oturtunuz veya yatırınız.

-Ellerinizi sabunlu su ile yıkayınız.

-Varsa önce kanamayı durdurunuz.

-Yara üzerinde giysi varsa dikiş yerinden sökünüz veya kesiniz.

-Yara çevresinde kılları temizleyiniz.

-Yara üzerine pansuman koyduktan sonra yara etrafını sabunlu su ile temizleyiniz ve yaraya değmeyecek şekilde tentürdiyot sürünüz.

-Yara kirli ise yarayı merkezden, dış çevreye doğru ılık sabunlu su ile yıkayınız.

-Yara üzerine pansuman koyup, sargı bezi ile sarınız.

-Yaralı kısmın altına kalın karton vb. koyup sararak tespit ediniz, dinlendiriniz.

-Ağrıyı, şişliği ve morluğu önlemek için o bölgeye havluya sarılı buz koyunuz.

-Yara içinde batık cisimler varsa, simitçik yapıp koyunuz ve sargı bezi ile sarınız.

b. Yapılmaması Gerekenler

-Yara üzerine tentürdiyot ve benzeri antiseptik sürmeyiniz.

-Yara üzerine, yara tozu, pudra, merhem, kül, tütün vb. şeyler koymayınız.

-Batmış olan cisimleri çıkarmayınız.

-Yara üzerine pamuk koymayınız.

-Yaraya ve pansuman malzemesine el sürmeyiniz.

G. YANIKLAR, HAŞLANMALAR VE İLK YARDIM

Ateş, sıcak bir cisim, elektrik, radyasyon, asit veya bazla oluşan yaralara yanık; sıcak su, buhar vs. yol açtığı doku bozukluklarına ise haşlanma denir. Vücut dokularının yanma derecelerine göre yanıklar 3 gruba ayrılır.

1. Birinci derece yanık: Bunun en güzel örneği güneş yanıklarındadır. Deri yüzeyi kızarır, hafif şiş oluşur.

Yanık bölge duyarlı olup bastırınca ağrır.

2. İkinci derece yanık: Yukarıda belirtilenlere ek olarak deri üzerinde içi su dolu kabarcıklar olur. 5 cm² den daha büyük böyle bir yanığı olan kişiyi hemen hastaneye gönderiniz.

3. Üçüncü Derece yanık: Yanık derinin bütün kalınlığını içine aldığı gibi bazen daha derinlere, kemiğe kadar inebilir. Böyle yanığı olanlar hemen hastaneye gönderilmelidir.

Yanıklarla haşlanmalar; şoka, mikrop almaya, solunum zorluğuna sebep olur.

Yanık ve Haşlanmalarda İlk yardım

- Küçük bir yeriniz yanmışsa içinde küçük buz parçaları bulunan su dolu bir kovaya sokunuz ya da musluk suyu altına 10 dakika tutunuz.

-Yanık veya haşlanmış kısımlara elinizi sürmeyiniz.

-Yanık veya haşlanmış yüzeye temiz bir bez veya pansuman koyunuz.

-Yanık nedeniyle deride oluşan içi su dolu kabarcıkları sıkmayınız, patlatmayınız.

-Yanıklı hastayı sakın, ılık bir yerde dinlendiriniz.

-Yanmış giysileri çıkarmayınız.

-Yanık üzerine yoğurt, salça, diş macunu sürmeyiniz.

-Yanık bölgesinde bilezik, künye, yüzük varsa keserek çıkarınız.

-Asit yanıklarında, giysilerini çıkarınız, bol su ile yıkayınız.

-Baz yanıklarında, asit yanıklarındaki gibi davranınız.

-Elektrik sonucu oluşan yanıklar ile büyük yanıklarda hastayı zaman kaybetmeden HASTANE ye götürünüz.

H. SOLUNUM SİSTEMİYLE İLGİLİ İLK YARDIM

Yaşam için gerekli temiz havanın alınıp kirli hava olarak geri atılmasına SOLUNUM, çeşitli nedenlerle solunum durması haline de BOĞULMA denir.

1. Boğulma nedenleri

-Solunum yolu; bilinçsiz olarak dilin arkaya gitmesi, başın öne doğru bükülmesi, yabancı cisim, takma diş, ağızda biriken kanın solunum yolunu kapatması veya solunum yollarının yaralanması, ses tellerinin şişmesi gibi nedenlerle tıkanabilir.

-Çeşitli zehirli gazlar, kafa yaralanmaları gibi nedenlerle santral sinir sisteminin çalışmasının yavaşlaması, suda boğulma ve ipe boğulmalar v.b. nedenlerle solunum yavaşlayabilir veya durabilir.

-Kalp durması, şok durumu, elektrik çarpması, karbonmonoksit zehirlenmesi nedeniyle de solunum durabilir.

-Göğüs duvarının delici cisimlerle yaralanmaları sonucu da boğulma olabilir.

2. Boğulma belirtileri Duygu ve Bulguları

Bunlar boğulmanın derece ve şiddetine göre ikiye ayrılırlar.

a. İlk Safhada Görülenler

-Baş dönmesi ve halsizlik,

-Nefes darlığı,

-Nabız sayısının artması,

-Kısmi bilinç kaybı,

-Boyun damarlarında şişme,

-Yanak ve dudaklarda morarma ile birlikte yüzde kızarma, kan toplanması.

b. Sonraki Safhada Görülenler

-Dudaklar, burun, kulaklar ve ayak parmakları mavimsiye girdir.

-Solunum kesik kesiktir veya hiç yoktur.

-Nabız yavaş ve düzensizdir.

-Tam bilinç kaybı vardır.

c. Ne Yapmalıyız?

-Boğulmaya neden olan etken ortadan kaldırılır. (yabancı cisim, ağızda takma diş, sakız v.b)

-Boyun, çene yere dik olacak şekilde, arkaya bükülür. Çene açılır, dil öne çekilir.

-Ağızdan ağıza yapay solunum yapılır. Solunum yollarının açılması ilk üç dakika içinde yapılmalıdır, beyin daha fazla oksijensizliğe dayanamaz.

3. Suda Boğulmada İlk Yardım

-Suda boğulma tehlikesi geçiren kişiyi karaya çıkarıp, sırt üstü yatırın.

-Yakasını, kemerini gevşetiniz.

-Takma dişini çıkarınız.

-Ağzının içindeki yabancı cisimleri temizleyiniz. Ağızdan ağıza yapay solunum yapınız. Soluk verdiği zaman kişinin başını yana çeviriniz. Bu hareketi 5-6 kez tekrarlayınız. Böylece; fazla su köpürerek dışarı çıktığı gibi kişiye yeterli solunum da yaptırmış olursunuz.

-Daha sonra ıslak giysileri çıkarıp battaniyeye sarın,

-Yutulmuş suyu çıkartmak için iki elinizle karnı altından tutarak hastayı yukarı kaldırınız. Bu suretle hava yolundaki suların boşalmasına yardım etmiş olursunuz.

4. Ağızdan ağıza Sun'i Teneffüs Metodu

-Kişiyi düz bir yere sırtüstü yatırınız.

-Çenesini yukarı gelecek şekilde başını geriye çekerek solunum yollarını açınız.

-Ağız çevresini temizleyiniz.

-Çeneye bastırarak ağzın açılmasını sağlayıp, diğer elinizle burun deliklerini tıkayınız.

-Derin nefes alıp ağızdan ağıza dakikada 12-15 defa üfleyiniz.

-Göğüs kafesinin yükselip, yükselmediğini kontrol ediniz.

-Solunum normale dönünceye kadar veya HASTANEye ulaştırıncaya kadar işleme devam ediniz.

I. ELEKTRİK ÇARPMASINDA İLK YARDIM

Elektrik çarpması sonucunda kas krampları, kırıklar, sinir felci, solunum merkezinin felci, solunum ve kalbin durması olabilir.

-Kesinlikle kendinizi tehlikeye atmayınız.

-Elektrik fişi size yakınsa çekiniz.

-Sigortayı çıkarınız.

-Kuru tahta, sopa, ip, deri kemer ya da kuru gazete tomarı ile yaralının elektrik teli ile olan ilişkisini kesiniz.

-Varsa yanık tedavisi uygulayınız.

-Bilinçsiz ve soluk alamıyorsa ağızdan ağıza yapay solunum yapınız.

-Bilinçsiz fakat soluk alıyorsa, şok durumunu önleyiniz, ayaklarını yukarı kaldırınız. Nabız alınamıyorsa kalp masajı yapınız.

-Bilinçli ve soluk alıyorsa, sakın olarak dinlendiriniz. Kendisine gelince ambulansla HASTANEye gönderiniz.

J. ŞOK

Kelime anlamı SARSILMA demektir. Dolaşım sistemindeki kanın çeşitli nedenlerle azalması, hücrelere yeterli oksijenin gelmemesi sonucu ortaya çıkar.

1. Belirtileri

-Kaza yerinde sessiz, sakın, hiç hareket etmeyen bir yaralının bilinci yerinde olmayabilir.

-Deri soğuktur ve soluktur,

-Soğuk ve yapışkan bir terleme görülür,

-Gözler göz çukuruna batmış şekilde sanki burnu sivrilmiş gibidir.

- Nabız zayıftır ve hızlıdır.
- Solunum hızlanmıştır.
- 2. Yapılması Gerekenler
- Uygun bir yere sırtüstü yatırınız.
- Etrafındaki kalabalığı dağıtınız.
- Az hareket ettirmeye çalışınız.
- Beynin kan dolaşmasını ve çalışmasını kolaylaştırmak için başta kanama yoksa başı 150-300 aşağı getirip, ayak ucunu 30-40 cm kaldırınız.
- Yakasını, kemerini, gömleğini gevşetiniz.
- Solunum yolu tıkanıklığı varsa gideriniz.
- Gerekirse yapay solunum ve kalp masajı yapınız.
- Kanaması varsa kanamayı durduracak önlemi alınız.
- Kırık varsa atel ile tespit yapınız.
- Soluk almakta güçlük çekiyorsa baş ve göğüs kısmını hafifçe yükseltiniz.
- Battaniye ile örtünüz.
- Yaralı bilinçsiz ise katı yiyecek-içecek vermeyiniz.
- İhtiyaç durumunda dudakları ve dili birkaç damla su ile ıslatınız.

K. BİLİNÇ KAYBI (HİSSİZLİK) VE İLK YARDIM

Bilinç kaybı, beynin çalışmasındaki geçici bir duraklamadır.

Bilinç Kaybında İlk Yardım

- Yaralı veya hastaya temiz hava sağlayınız ve solunum yollarının tıkanmasını önleyiniz.
- Solunum bozulmuş veya durmuşsa suni solunum yaptırınız.
- Hastayı yana yatırınız.(sağa ya da sola)
- Giysilerinin boyun, göğüs ve bel kısımlarını gevşetiniz.
- Battaniyeye sarınız, sıcak uygulama yapmayınız.
- Yiyecek ve sulu şeyler vermeyiniz.
- Hastayı yalnız bırakmayınız.
- Mümkün olan süratle tıbbi müdahaleye naklediniz.

L. KIRIKLAR-ÇIKIKLAR-BURKULMALAR

1. Kırıklar

Herhangi bir kuvvet zoru ile kemik bütünlüğünün bozulmasına KIRIK denir. Çeşitleri:

a.Açık Kırık

b.Kapalı Kırık

a. Kırıklarda Genel Duygu ve Bulgular

- Kırık yerinde ve yakınında ağrı,
- Dokunmaya karşı hassasiyet,
- Şekil bozukluğu,
- Şişlik, morluk,
- Hareketsizlik ve kuvvetsizlik,
- Kırık kemiklerin birbirine sürtünme sesi.

b. Kırıklarda Genel Tedavi Kuralları

- Eğer deride yara varsa üzerine steril bir pansuman ya da mendil koyup sarınız.
- Yara içinde görülen kemik parçalarını çıkarmaya çalışmayınız. Kanama yapabilir. Damar ve sinirleri yaralayabilirsiniz. O kısmın üzerine steril pansuman koyunuz. Sonra bir bezi simit şeklinde katlayıp delik olan kısmı ortaya gelecek şekilde yerleştiriniz. En üst kısmına kalın pamuk ya da sünger tabakası koyunuz.Sarınız.
- Kırık olup olmadığını önce elbisesi üzerinden hafifçe elle muayene ederek saptamaya çalışınız.
- Önce sağlam tarafın, elbise kolunu çıkarınız. Gerekirse elbise yerini dikiş yerinden sökünüz ya da kesiniz.
- Elle hoyratça muayene etmeyiniz. Kırık yerini oynatmayınız. Ağrı şoka yol açabilir. Kırık kemik uçları damar ve sinirleri yaralayabilir.
- Kırık uçlarını hareketsiz hale getirmek için kırık yerini tespit ediniz. Kol ya da bacağın her iki yanına kalın karton ya da tahta koyup sargı bezi, eşarp, kravat ya da gömlek parçaları ile sarınız.
- Tespit için kullanılan karton, tahta gibi gereçler kırık yerini bir üst birde alt tarafındaki eklemlerin ötesine kadar gelecek uzunlukta olmalıdır. Bu araçlara atel adı verilir. Atellerin deriye gelen kısımları pamuk ve bezlerle beslenmelidir.
- Şok durumuna göre önlem alınız.
- Kanama varsa bilinen önlemlerle kanamasını durdurunuz.
- Kırık yerin üzerine havluya sarılı buz torbası koyunuz.
- Yaralıyı battaniye ile örtünüz. Dinlendiriniz.
- Yaralı kısmı kalp seviyesinin yukarisına kaldırınız.

-Kırılan organı hangi durumda bulduysanız o durumda tespit ediniz. Kırığı yerine koymaya çalışmayınız. Gereksiz dokunmalardan kaçınınız.

-Yaralıyı ambulansla ortopedi ve travmatoloji kliniğine götürünüz.

c. Omurga Kırıklarında İlk Yardım

Çoğu kez yüksek bir yerden düşme ya da trafik kazaları sonucu omurgada kırık ve bazen içinden geçen omurilikte değişik derecelerde yaralanmalar olabilir.

- Yaralıyı muayene etmeden, belinde ya da boynunda ağrısı, başka bir şikayeti olup olmadığını sormadan döndürmeyiniz. Ayağa kaldırmayınız.
 - Kesin tanı bilinmedikçe belinde ağrısı olan böyle bir yaralıda kırığın da olabileceğini unutmayınız. Kırık olmadığı kesin olarak saptanıncaya kadar kırık var gibi hareket ediniz.
 - Eğer omurgasında bir kırıktan şüpheleniyorsanız, yaralıyı yerinden kaldırmadan altına genişçe bir tahta ya da kapı yerleştiriniz.
 - Baş ve boyunun her iki yanına ayakkabılarını ve katlayarak elbiselerini koyarak boyunun oynamasını engelleyiniz. Eğer elinizde kum torbası varsa onu da koyabilirsiniz. Naylon torba içine kum veya toprak doldurarak kum torbası yapabilirsiniz.
 - Yaralıyı omuzlar, havsala, uyluk, dizaltı ve ayak bileğinin üzerinden geçecek şekilde geniş bezlerle tahtaya bağlayınız. Böyle taşıyınız. Röntgen çekilip kesinlikle kırık olmadığı saptanmadıkça ayağa kaldırmayınız.
 - Aksi durumda kendiliğinden iyi olabilecek bir omurga kırığı, yaralı kişinin kaba muayenesi, ayağa kaldırılması ya da uygun olmayan taşıma koşulları nedeniyle omurilik zedelenmesi olabilir. Bunun sonucu bacaklarda felç, halsizlik, idrarı ve büyük abdestini tutamaması gibi çok önemli sonuçlar doğurabilir.
 - Yara varsa steril pansuman koyunuz.
 - Şok durumuna göre önlem alınız.
 - Ağrısını dindiriniz.
- d. Parmak Kırıklarında İlk Yardım
- Kırık olan parmak altına parmak genişliğinde bir tahta ya da eğer elinde varsa hazır dar bir alüminyum şerit (atel) koyarak sarınız. Gerekirse kırık parmağı; yandaki sağlam parmağa flasterle ya da sargı bezi ile sararak tespit ediniz.
 - Kırık tarafı kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.
 - Kırık yer üzerine buz koyunuz.
 - Parmaktaki yüzük kesilerek çıkarılmalıdır. (yüzük nedeniyle şişlik olur. Yüzük parmağı sıkarak kangrene çevirebilir.)
 - HASTANEye gönderiniz.
- e. Ön Kol Kırıklarında İlk Yardım
- Kazanın olduğu yerde yaralının ceketini çıkarmadan, kırık olan tarafın elini karşı omuza gelecek şekilde kolu göğüs üzerine koyunuz ve göğüse sarınız.
 - Ön kolu da üçgen sargı bezi ya da tülbentle boyuna asınız.
 - Eğer elinizde tespit için hazır gereçler (atel) ya da tahta, kalın karton varsa kol ya da ön kolun her iki yüzüne bunları uygulayınız. Gömleğinizden yırttığınız bezlerle, kravat, eşarp ya da sargı bezi ile kırık yerinin yukarisından ve aşağısından bağlayınız.
 - Kolu göğüs üzerine koyup başka bir eşarp ya da üçgen sargı ile sarınız.
 - Ön kolu da üçgen sargı, tülbent ya da eşarp ile boyuna asınız.
 - Kırık yer üzerine buz koyunuz. Bilezik varsa çıkarınız.
- f. Kürek ve Köprücük Kemiği Kırıklarında İlk Yardım
- Kırık tarafın koltuk altına ufak bir pamuk topağı ya da katı bir bez koyup kolu eşarp ya da tülbentle boyuna asınız.
 - Kırık yer üzerine buz koyunuz.
 - Yaralıyı oturur durumda ve ambulansla HASTANEye gönderiniz.
 - Eğer üçgen sargı ya da eşarp yoksa yaralı elinizi ceketinizin iki düğmesi arasından içeri sokup aynı taraf ceket eteğini yukarı kaldırıp iğneleyiniz.
 - Bir omuz üzerinden gelen sargıyı (katlanmış bir tülbent) karşı taraf koltuk altından geçirip arkada bağlayınız. Diğer sargı ile yanı işlemi karşı tarafa yapıp arkadan birbiri ile ve ilk sargının uçları ile düğüm ediniz. Bunları yaparken omuzları arkaya doğru çekiniz.
- g. Bacak Kırıklarında İlk Yardım
- Bacakta kırık varsa kaza yerinde yaralının pantolonunu çıkarmaya çalışmayınız.
 - Eğer yara varsa pantolonun dikiş yerinden sökünüz ya da kesiniz. Yara üzerine temiz mendil ya da pansuman koyup üzerinden sarınız. Böylece açık bir kırıkta yaradan mikropların girmesini önlemiş ve kanamanın durmasını sağlamış olursunuz.
 - Eğer elinizde uzun tahta ya da kalın karton varsa uzun olanını dışta ayak bileğinden bele kadar, kısa olanını da iç tarafta ayak bileğinden kasiğe gelecek şekilde bacağın her iki yanına yerleştiriniz.
 - Ayak bileğinin üzerinden diz altından ve üstünden gömlek parçası, eşarp, kravat ya da sargı bezi ile bağlayınız.
 - Eğer elinizde tespit için araç-gereç varsa içine katlanmış bez ya da pamuk koyup bacağı yavaşça yerleştiriniz, sonra bunun üzerinden sarınız.
 - Eğer elinizde tespit için hiçbir araç-gereç yoksa kırık olan bacağı sağlam bacağa sararak tespit ediniz.
 - Kırık yara üzerine havluya sarılı buz koyunuz.
 - Sirtüstü yatar durumda ve sedye ile HASTANEye gönderiniz.
- h. Ayak ve Ayak Bileği Kırıklarında İlk Yardım
- Kişinin ayağındaki yaraların üzerine temiz bir mendil ya da pansuman koyup sarınız.
 - Yumuşak kare şeklindeki bir yastığın ortasına ayağı yerleştiriniz.
 - Yastığın kenarlarını önde birbirine yaklaştırınız, çengelli iğne ile tutturunuz. Gerekliyse üzerinde sargı bezi ile sarınız.

-Yastık içine koymadan önce havluya sarılı buz uygulayınız.

-Kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.

N. ÇIKIKLARDA İLK YARDIM

Bir eklemi oluşturan kemiklerden bir veya hepsinin birbiri üzerinde yer değiştirerek normal eklem ilişkisinin değişmesine "ÇIKIK"denir. Çıkık ile eklem kapsülü denen eklemi çevreleyen zar bağları da yırtılabilir. Bu ise sık sık çıkıklara, burkulmalara yol açar. Çıkık olan eklemde ağrı, şişlik, hareket sınırlılığı vardır. Çıkık eklemi bükme ile eklem tekrar eski çıkık durumuna geldiği görülür.

-Çıkık olan eklemi yerine koymaya çalışmayınız.

-Kırıkta olduğu gibi çıkık eklemi bir şekilde tespit ediniz.

-Çıkıktan şüphelendiğiniz zaman eklemde ve onun yanındaki kemiklerde kırığın, eklem bağında yırtığın da olabileceğini unutmayınız.

-Çıkık eklem üzerinde yarım saat havluya sarılı buz torbası koyunuz.

-Kalp seviyesinin üzerinde tutunuz.

-En yakın sağlık merkezine götürünüz.

O. BURKULMALARDA İLK YARDIM

Bir eklem etrafındaki bağların, eklem kapsülü ve diğer yumuşak doku yapılarını; eklem normal hareket genişliğinin ötesinde zorlanmasına "BURKULMA" denir. Eklemde şişlik, ağrı, morluk olur. Bu yapılar normalden fazla gerilebilir. Hatta yırtılabilir. Hareketler ağrılıdır.

-Burkulmuş eklemi hareket ettirmeyiniz.

-O eklem üzerine yarım saat havluya sarılı buz torbası koyunuz.

-Burkulmuş ayağınızın üzerine basmayınız. Koltuk değneği kullanınız.

-Burkulmuş ayağınızın altına 4-5 yastık koyarak kalp seviyesinin üzerine kaldırınız. Burkulmuş yerinizi sarkıtmayınız. Şişlik, kanama ve ağrı olabilir.

-Burkulma kolunuzda ise kolunuz kalp seviyesi üzerinde olacak şekilde tülbentle kolunuzu boynunuza asınız.

-Kesinlikle sıcak havlu ya da termofor uygulamayınız. Şişliğin artmasına yol açarsınız.

-Ovuşturmayınız. O eklemınızı dinlendiriniz.

-Elastik sargı ile sıkımayacak şekilde sarınız.

-Parmaklarınızı oynatarak kaslarınızı çalıştırınız. Böylece kasların pompalayıcı etkisi ile şişliğin azalmasına çalışınız.

-Her burkulmanın altından bir kırık ya da eklem bağı yırtığı çıkabileceğini unutmayınız.

-En yakın sağlık merkezine götürünüz.

P. EZİLMELERDE İLK YARDIM

Vücudun bir yerine örneğin kol ya da bacağa ağır bir cisim düştüğü ya da çarptığı zaman deri ve altındaki dokular kaslar ezilir. Yırtılabilir, kanama şişlik olur.

-Elastik sargı sarıp o yerinizi yüksekte tutunuz.

-O bölgeye havluya sarılı buz uygulayınız.

-O bölgenizi dinlendiriniz.

R. ZEHİRLENMELER VE İLK YARDIM

Zehirli maddelerin vücuda girmesi sonucu ortaya çıkan duruma ZEHİRLENME denir.

1. Zehirlenme Şekilleri

a. Ağız Yolu İle; *Gıda zehirlenmeleri, ilaçlarla olan zehirlenmeler, kimyasal madde ile zehirlenmeler, alkol zehirlenmesi.

b. Solunum Yolu İle; *Karbonmonoksit zehirlenmeleri, diğer zehirli gazlarla olan zehirlenmeler.

c. Deri Yolu İle; *Zehirli gazlar, böcek öldürücü ilaçlarla olan zehirlenmeler, diğer kimyasal maddelerle olan zehirlenmeler.

2. Belirtiler

-Ağızda yanma, özel tat, yutkunma zorluğu, bulantı, kusma, karın ağrısı, karın krampı, ishal, halsizlik, baş ağrısı, baş dönmesi ve terleme,

-Bilinçte değişik derecelerde bozukluk,

-Solunum ve dolaşımda değişik derecelerde bozukluk, hatta durma,

-Önemli durumlarda idrar miktarı azlığı hatta hiç idrara çıkamama,

-Görmede bozukluk, nabızda zayıflama, gözbebeklerinde küçülme, kan basıncında düşme ve havaleler olabilir.

a. Bilinci Yerinde ise;

-Mümkün olduğu kadar çabuk tıbbi yardım isteyiniz bir ambulans (Tel: 112) çağırınız. Zehirlenmenin nedenini biliyorsanız, haber verirken belirtiniz. Ayrıca Zehirlenmelerde Başvurulacak Danışma Merkezini arayabilirsiniz.

-Tıbbi yardım ulaşana kadar hasta yalnız bırakılmamalıdır.

-Kusturarak mide içindikileri boşaltınız.

b. Bilinci Kaybolmuş ise;

-Yan yatırınız.

-Baş ve boyunu arkaya çeviriniz, soluk yolunu açınız.

-Alt çeneyi ve dili öne çekiniz.

-Gerekirse ağızdan ağıza yapay solunum yapınız.

-Kalp durmuşsa kalp masajı uygulayınız.

-HASTANEye gönderiniz.

3. Zehirli mantar, Tütün ve Zehirli Diğer Bitkiler ile Olan zehirlenmelerde İlk yardım

-Ağızdan bol su içirerek sulandırınız.

-Parmağınızı zehirlenenin ağzına sokarak kusturmaya çalışınız. Tırnağınız uzunsa hastanın boğazını yaralayabilirsiniz. Tırnağınızı kesiniz.

-Kusarak çıkarılanı saklayınız. Birlikte HASTANEye götürünüz. Böylece zehrin cinsi saptanabilir.

-Zehirli gıdayı aldıktan sonra 3-4 saat geçmişse müshil vererek dışarı atılmasını sağlayınız.

-İki üç yemek kaşığı tıbbi kömürü bir bardak su içinde karıştırarak içiniz. Tıbbi kömür zehirleri bünyesinde tutar.

-Şoku önleyiniz. HASTANEye gönderiniz.

ÜNİTE : 1

KONU : Sporda Yönetim Ve Organizasyon

ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:

SÜRE : 1Saat

GİRİŞ

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.

Yunan düşünürlerden Sokrates, Eflatun ve Aristo'nun da uzlaşmanın önemi, yöneticilerin nitelikleri ve bilimsel yönetimin uygulanması konuları üzerinde durdukları ve M.Ö 325 yılında Büyük İskender'in danışman kullandığı bilinmektedir. Bugünkü personel örgütlenmesi, 200 yıl önce Makedonya'da Philip tarafından kurulan personel sistemine bazı bakımlardan benzemektedir.

Yönetimde maliyet hesapları, denetim ve personel sistemine bazı katkılar 1400'lerde Venedikliler tarafından yapılmıştır.

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.

Çeşitli yazarlar, yönetime ilk bilimsel yaklaşım için değişik olaylar ve tarihler ileri sürmüşlerdir. Bunlar;

1) Kameralizm Akımı : (Kamaralizm=Yönetim Bilimi)

Avrupa'da özellikle Almanya ve Avusturya'da 17- 18 yy.'larda bazı üniversite Profesörlerinin kameralizm denen akımı oluşturarak, üniversitelerde geleceğin yöneticilerine muhasebe, ekonomi, devlet maliyesi ve kamu hukuku gibi konularda dersler okutmalarını yönetime bilimsel bilgi katkı olarak düşünenler vardır.

Yönetimi, yasal bir çerçeve içinde sınırlı bir hareket olanağına sahip gören bu akım, sonraları yönetimin bir bili olarak doğuşunu sağlayan Amerikalı bilim adamlarını etkilemiştir.

2) (Amerika'da Yönetimin Başlangıcı) Federalist Bildiriler :

Amerika'da federalist bir sistem oluşturan ve 1789 yılında yürürlüğe giren Amerikan Anayasasını savunmak amacıyla bu anayasanın yaratıcıları sayılan Hamilton, Madison ve Jay 1787-1788 yıllarında 85 bildiri yayınlayarak anayasanın getirdiği sistemi açıkladılar, yönetimin çalışma alanlarını saptadılar. Çeşitli yönetim sorunlarının, başka ülke yönetimlerinden de örnekler verilerek tartışıldığı bu dökümanların yayınlanması, bazı yazarlar tarafından yönetimin bilim olarak başlangıcı sayılmaktadır.

3- Woodrow Wilson'un makalesi:

A.B.D. Başkanlığı' da yapan Wilson , genç bir bilim adamı iken 1887 yılında ünlü bir dergide "Yönetim bilimi" başlıklı bir makalede yayınladı. Yönetimde bilim olarak söz eden bu makalede yönetim biliminin başlangıcı sayılır.

4-Frederick Taylor'un Bilimsel Yönetimi:

Yönetimde verimlilik üzerinde duran ve verimi artırmaya yönelik ilkeler ve yöntemler geliştirme çabasında olan Taylor'un 1885-1913 yılları arasındaki çalışmalarını, özellikle işletme yönetimine ağırlık veren yazarlar yönetim bilimine başlangıç saymaktadır.

5- New York Kenti Belediye Araştırmaları:

Sonradan "Kamu Yönetimi Enstitüsü" adını alan New York Belediye Araştırma Bürosu, hizmetlerin dağıtımında kayırmaların, gecikmelerin ,kırtasiyeciliğin ve eskimiş yasaların egemen olduğu bir dönemde, yönetsel reform hareketine dönüşen araştırma akımını başlattı. 1906 yılında başlayan ve yönetsel yetersizlikleri saptayıp, çözüm yolları önermeye yönelik bu araştırma akımı çok geçmeden , pek çok kentte belediyelere bağlı araştırma bürolarının kurulmasına neden oldu. Belediye araştırmalarının temel amacı; özellikle sağlık, eğitim ve toplumsal güvence alanlarında maksimum etkinlikte hizmet dağıtımının yöntemlerini bulmak, bu yöntemlerin gerektirdiği örgütsel ve yönetsel düzenlemelerin yapılması için sağlıklı çözüm yolları sunmaktır. Yönetimsel eylemlerin insanlık tarihiyle birlikte başladığı söylenebilir. Gerçekten de, örgütlenmiş bir insan grubunun, bir takım amaçlarla bir takım işleri sürekli olarak gerçekleştirme çabası gösterdiği her yerde yönetim söz konusu

olmuştur. Amaçlanan işin ya da işlerin başarılması için öteki insanları, (grubu) örgütleyen, emirler veren, grup çabasını aynı amaca yönelten (koordine eden) , denetleyen -kısaca yönlendiren- bir ya da birçok insan (yönetenler) ve onların isteklerini gerçekleştirmeye çalışan insanlar (yönetilenler) var olmuştur. Bir bakıma doğal ya da biçimsel her grupta, her örgütte, her toplumda insanlar yönlendirenler (yönetenler) ve yönlendirilenler (yönetilenler) olarak ikiye ayrılır.

Örgütlenmemiş bir grup yalnız insan yığıdır. Her grup, yaşamak için örgütlenmek (organize olmak) zorundadır. Yönetim faaliyetleri bir örgüt içinde yapılır. Örgüt (organizasyon) yönetimin etkili ve verimli olarak işlevde bulunmasını sağlayacak biçimde düzenlenmiş bir yapıdır, bir bakıma yönetimin anatomisidir.

Yönetim kadroları, örgütün çapına göre, hiyerarşik yapı boyunca tepeden başlayarak aşağılara doğru yapılabilir. Üst yöneticiler ve alt yöneticiler bu yapı üzerinde kendilerine ayrılan yetki ve sorumluluk alanlarında görev yaparlar. Böylece örgüte hareket veren yönetimdir. Yönetim dinamiktir, süreçtir.

1-Örgütün ve Yönetimin Tanımları:

Toplumsal ihtiyaçların karşılanması, toplumsal sorunların çözülmesi zorunluluğu insanı toplumun diğer bireyleri ile işbirliği yapmaya, birlikte çalışmaya zorlamaktadır. Bundan dolayı da doğal bir sonuç olarak toplumda örgütler ortaya çıkmıştır. Bu nedenle örgütlenme toplumsal bir olay olup; toplumların var olduğu günden bu yana süregelmektedir.

Toplumsal kurumların doğal sonucu olan toplumda birimlerin tümü de örgütlenme sonucu ortaya çıkmıştır. Bu nedenle toplumsal birimlerin her biri bir örgüt özelliği gösterir.

Örgüt ve yönetim kavramları iççe geçmiş iki kavramdır. Örgüt olmadığında yönetimden söz etmek olanaksızdır. Yönetim olmadığında da örgütlenme olgusu oluşmaz, örgüt ortaya çıkamaz. Bu yüzden kimi kez yönetim sözcüğü ile örgüt sözcüğü birbirinin yerine kullanılır.

Örgü en bilinen ve benimsenen yaklaşımla, " iki ya da daha çok kişinin bilinçli biçimde eşgüdümlemiş eylem ya da güçlerinden oluşan sistem" olarak tanımlanabilir. Bir yapının "örgüt" olarak kabul edilebilmesi için, üç öğenin varlığı gerekmektedir.

Birincisi söz konusu yapının iki ya da daha çok kişiyi içermesi zorunludur. İkinci olarak, bu kişileri bir araya getiren ve bir arada tutan temel yaptırım, neden örgütlendiklerinin ve ne yapmak istediklerinin bilincidir. Üçüncü olarak, örgütsel eylem, birden çok kişinin bireysel eylemlerinin basit bir toplamı değil, bu bireysel eylemlerin yönlendirilip, eşgüdümlemesiyle oluşan bir bireşimdir.

"Bir organizasyonun en yaygın resmi tanımı ise, bir hedefi ya da misyonu yerine getirmek için uzmanlaşmış ya da birbirine bağımlı bir faaliyette bir araya gelen insanlar topluluğu" şeklindedir.

Bir örgüt, ne türde olursa olsun, toplumda belirli evrelerden geçerek ortaya çıkar. Bu evreler girişim, yerleşme ve gelişim aşamalarıdır. Örgütün yaşayabilmesi için bazı koşullar vardır. Bu koşullar yerine gelmedikçe örgütün evrelerini tamamlaması olanaksızdır. Örgüt yasal olmalıdır, örgüt çevresine açık olmak zorundadır ve örgüt ürününü satmak zorundadır. Bu koşullara uygun olarak kurulan , çalışan bir örgüt girişim aşamasından yerleşme , gelişme evresine doğru büyüyerek toplumun malı haline gelir."

Toplumsal gereksinimleri karşılamak için kurulan örgütler beş türde sınıflanabilir. Bunlar sırasıyla:

Mal Örgütleri: Bu örgütler topluma gerekli olan malları üretirler.

Hizmet Örgütleri : Bunlar toplumun gereksediği hizmetleri yerine getirmek için kurulmuşlardır. Hizmet örgütleri çoğunlukla kamu kuruluşlarıdır: sağlık, eğitim, spor gibi devlet hizmetlerinin gerçekleştirilmesini sağlarlar ki Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü bu örgütlerden biridir.

Güvenlik Örgütleri: Bu tür örgütler devletin savunma ve güvenlik görevlerini yerine getirmek için kurulmuşlardır.

Meslek Örgütleri: Bir çalışma alanından, bir meslekten, bir iş yerinden ya da aynı tür üretimi yapan kişilerden oluşan örgütlerdir. Dernek, sendika, kooperatif, oda, siyasal parti vb. bu gruba girerler. Bu örgütlerin amaçları üyelerine yardım etmektir.

Aracı Örgütler: Bu tür örgütler üretim örgütleri ile tüketici arasında çalışan örgütlerdir. Örneğin reklam hizmetleri sunan bir işyeri buna örnek gösterilebilir.

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

Yönetim Bilimi ise, idarenin kuruluş ve işleyişini inceleyen politika biliminin bir koludur. (Duvarger)

Yönetim Bilimi merkezi ve yerel politik makamların kararlarını hazırlamak, yürütmek ve uygulamakla görevli insanların çalışmalarını değerlendiren, sosyal bilimlerin bir koludur. Bu bilim organlarının kuruluşu,yapısı ve görevlerini diğer yandan da bu organların çalışmalarında görev alan veya

etkisi altında kalan kişilerin ve grupların davranışlarını inceleme, açıklama ve tanımlamaya yönelik sosyal bilimlerin bir koludur.

Yönetim Bilimi, idarenin iyi biçimde yönetilmesiyle ve en iyi biçimde örgütlenme usullerinin incelenmesidir. (Rivero)

Bütün bu çeşitlilik ve karışıklığa karşın, yönetimin, üzerinde az çok görüş birliğine varılan tanımı "yönetim, başkaları vasıtasıyla iş görmektir" şeklindeki tanımlama oluşmuştur. Böylece; yönetim, ancak birden fazla kişinin varlığı ile ortaya çıkan ve bu yönü ile ekonomik faaliyetten ayrılan bir grup faaliyeti olduğu genel olarak kabul görmüş bulunmaktadır.

2- 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 deyimle kaynak israfına yer vermeden, elimizdeki olanakları en iyi biçimde kullanarak, işlerin daha basit, daha ucuz ve daha iyi yapılmasını sağlamaktır.

Yönetim bilimi uygulamalı bir disiplindir. Bu nedenle, teorik amaçları yanında pratik ve pragmatik amaçları da vardır. Yönetim düşüncesinin pratik ve pragmatik amacı "örgütsel ve yönetsel etkinlik ve verimliliği artırmaktır." Önemli bir diğer fonksiyonu ise, yönetim ve öğretimini sağlamaktır. Yönetim biliminin fonksiyonlarını şu şekilde sıralamak mümkündür:

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

Başka bir ifade ile;

Kuruluşları devlete ait kamu hizmetleri gören kuruluşlar, aile ve ev idareleri, dar anlamıyla ekonomik kuruluşlar olan işletmeler ve her çeşit kültürel ve toplumsal amaçlı kurumlar olarak ayrılabilir. Amaçları ne olursa olsun hepsinin yönetim ilkelerine bağlı oldukları bilinmektedir.

Bu çeşitli kuruluşlardan herhangi birinin içine bakıldığında, orada görülmekte olan üretim, tedarik, arz, muhasebe, dış ilişkiler vb. iş ve faaliyetlerin etkili ve verimli bir biçimde yerine getirebilmeleri için yine yönetim ilke ve kurallarının uygulanması gerekmektedir. Bu kuruluşlardan örgüt yapılarında yer alan tüm emir- komuta (hiyerarşi) kademelerinde de aynı uygulama zorunluluğu olduğu gibi, işletmelerin bağlı oldukları her çeşit üretim kolunda (tarım, sanayi gibi mal, ticaret, okullar, hastaneler, eğlence yerleri gibi hizmet üretimi dallarında) da başarılı bir çalışma ve hatta varlığını sürdürebilme, yönetim kurallarının uygulanması koşuluna bağlıdır.

Yönetim hukuksal, örgütsel, siyasal ve ekonomik olmak üzere dört yönü ile inceleme konusu olabilir:

-Hukuksal inceleme kapsamına, yönetime uygulanacak kuralların açıklaması, uygulama derecelerinin incelenmesi, yarar ve sakıncaları girer.

-Yönetim bir örgüt sayıldığına göre, bu açıdan sosyolojik bir inceleme konusu olabilir.

-Yönetim siyasal bir kurum olarak da incelenebilir. Bu siyasal bilimin inceleme alanına girer.

SPOR YÖNETİMİ

Spor yönetimi ise, toplum genelinde kurumlaşmış yöneten-yönetilen ayırımını spor özelinde yönetici-sporcu ayırımı olarak sürdürülen hiyerarşik bir otoriter düzenlemeyle spor yaptıran bir makine (kurum, organizasyon vb.) 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. Temel amacı da, 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 kurum ve organizasyonlarının etkili ve verimli çalışabilmesi büyük ölçüde yönetimlerine bağlıdır. En küçük spor kuruluşlarından en büyük spor organizasyonlarına kadar başarılı olmak ancak, çağdaş yönetim ilke ve fonksiyonlarının bilinçli ve maharetli bir biçimde spor yönetimine uygulanmasıyla mümkün olabilir.

SPOR YÖNETİCİSİ

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

Bir başka ifadeyle spor yöneticisi, spor hizmet ve faaliyetlerinin sevk ve idaresinde çeşitli şekillerde görev alan ve spor teşkilâtlarını, kuruluş amaçları doğrultusunda başarıya götüreceği işleri yürüten yetkili ve sorumlu kişidir.

Sporun her yönüyle kalkınabilmesi, amaçlarını gerçekleştirebilecek seviyeye çıkması, iyi bir teşkilatlanmanın varlığına bağlı olduğu kadar, meselelerine bilimsel ve objektif bir bakış açısı getirecek, pratik yönü ağır basan yetenekli spor yöneticilerinin bulunmasına da bağlıdır.

Her alanda olduğu gibi, spor kurum ve organizasyonlarında kaliteli, personele duyulan ihtiyaç, özellikle yönetici pozisyonunda bulunanlar açısından daha da önem arz etmektedir.

Günümüzde artık, spor yöneticiliği bir meslek olarak kabul edilmekte ve bugünkü spor potansiyeline rağmen sporun amatörce, sadece hevesle ya da sevgiyle yönetilemeyeceği bilinmektedir. Bu nedenle, spor alanında görev alacak spor yöneticilerinin, bu işi sevmelerinin yanısıra, kişisel beceri, tecrübe, meslekî bilgi ve spor yöneticiliği eğitimine sahip olmaları gerekir.

Kısacası; spor yöneticisi, çağdaş yöneticide bulunması gereken tüm özelliklere sahip olmanın yanında, sporu, yönetimi bilen, insanı, sporcu ve toplumu tanıyan, spor örgütlerinin amaçları doğrultusunda severek, isteyerek ve bilinçli bir şekilde fedakârca sevk ve idare görevini yerine getiren 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, diplomasi, esneklik, özleştirici, liyakat, ileri görüşlülük, cesaret, saygı uyandırabilme, güven verme, motive etme ve ekip çalışması bu niteliklerden bazılarıdır.

İyi bir spor yöneticisi, yönetsel dikkat, doğruluk, beşerî ve sosyal ilişkileri düzgün, karar alma yeteneği, meslek için sağlık ve fiziksel uygunluk, gönüllü sorumluluk kabul etme, iş anlayışı, yönetim tekniklerini kullanma ve entellektül kapasite vb. gibi özellikler taşımalıdır. Çünkü, spor kurum ve organizasyonlarının başarısı büyük ölçüde yöneticilerinin nitelik ve özelliklerine bağlıdır.

Bu sebeple, spora yön verecek ve çağdaş anlamda spor yönetiminin gerçekleşmesini sağlayacak olan spor yöneticisinin; yönetimin plânlama, teşkilatlanma, koordinasyon, haberleşme ve denetim fonksiyonlarını bir alet gibi kullanarak, teşkilâtın insan ve maddî kaynaklarını israf etmemesi gereklidir. Bunun için de spor yöneticisinin, alan bilgisine sahip olması gerekir. Günümüzde gerçekleri korkmadan irdeleyen, sporda gelişmek için neler yapılması gerektiğini bilen, ileriye dönük uygulamalara geçen yöneticilere ihtiyaç vardır. Toplumun yapısını iyi bilen, spor potansiyelini anında değerlendiren, günlük konuların yanında uzun süreli sorunlara da çözüm arayan yöneticiler, sporumuzu sağlam temeller üzerine oturabilir.

Hızlı değişmelerin zorlayacağı ani kararları almak, yeniliklere hazırlıklı olmak spor yöneticiliğinin gereklerindedir. Spor yöneticisi geniş görüş alanına sahip olmalı, toplumsal olgular içinde olayları değerlendirebilmelidir.

İyi bir yönetici bulunduğu yörede sportif heyecanı artırabileceği gibi kişisel çabalarıyla da büyük potansiyel yaratabilirler. Bürokrasinin dar kalıpları içerisinde sıkışıp kalmayan, görevini seven, atılımcı yöneticiler, sporumuzun yararına özel gelişmeler sağlayabilirler.

Spor yöneticileri, sürekli yenilik arayan, sorumluluklarını bilen, sorunları çok yönlü değerlendiren, güncel konulara olduğu kadar gelecekteki konulara da eğilen, tutarlı, atak özellikler taşımalıdır.

Spor yöneticisi, antrenör, sporcu, hakem, personel, veliler, seyirci, kendi teşkilâtının ve diğer teşkilâtların yöneticileri, gazeteciler, milletler arası kuruluşların temsilcileri, politikacılar gibi çeşitli eğitim ve kültür düzeylerinde, farklı beklentiler içerisinde bulunan elemanlarla ilişki kurmak ve onların çeşitli beklentilerine cevap verecek yönetimi gerçekleştirmek zorundadır.

Spor politikalarının milletler arası seviyede ve ülke içinde en küçük birimine kadar her kademe, ülke çıkarları doğrultusunda ve çağdaş spor anlayışına uygun olarak yürütülmesinde spor yöneticilerinin önemli bir rol üstlendikleri bilinmektedir.

Spor yöneticileri, spor kurumlarının amaç ve ilkeleri doğrultusunda politikalar tespit edecek, plân ve programlar yapacak, kararlar alacak, koordinasyon sağlayacak, değerlendirme ve denetlemeler yapacaktır.

Spor yöneticisi, bir taraftan teşkilâtın işleyişini sağlarken, diğer yandan teşkilâta ya da yönlendirdiği alana, ülke içinde veya ülke dışında meydana gelen değişme ve gelişmeleri uyarlamak durumundadır.

Antrenör ve diğer yardımcı yöneticilerin, meslekî gelişmelerine katkıda bulunmak, diğer yöneticilerle iş birliği yapmak, programların hazırlanmasında yardımcı olmak ve uygulanmasını sağlamak, çevre ile sıkı iş birliği içinde olmak, değerlendirme ve denetlemelerde bulunmak, personele insanca yaklaşımda bulunmak, teşkilâtı onlar için sıcak bir ortam hâline getirmek, personel arasında güven duygusunu ve kaynaşmasını sağlamak, spor ortamının(sporcu, antrenör, hakem, tesis, malzeme) oluşmasını ve zenginleşmesini sağlamak spor yöneticisinin diğer görevleridir.

Kuruluşlar belirlenen amaçlarına ulaşabilmek için, yeter sayıda ve nitelikte yöneticiye ihtiyaç duyarlar. Bunun için yöneticilerin bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi çok önemlidir. Yöneticilerin bilgi ve becerilerinin geliştirilmesi, kuruluşun amaçları doğrultusunda rasyonel çalışabilmelerinin sağlanması ise ancak eğitim ile mümkün olur. Çünkü, yöneticilerin eğitimi ile, yöneticilik ve liderlik tutum ve davranışları kazandırıldığı gibi, yöneticilerin, hızla değişen ve gelişen şartlara uyum sağlanmasında gerekli bilgi ve beceriyle donatılması da mümkün olmaktadır.

Yönetici eğitimi diğer alanlarda olduğu gibi, spor alanı içinde çok önemlidir. Sporun ve spor organizasyonlarının kendine has yapısı ve işleyişiyle ve de bu alanda görülen hızlı gelişme ve değişmeler, yeterli kapasite ve beceriye sahip spor yöneticilerine ihtiyaç göstermektedir.

SPOR YÖNETİCİSİNİN EĞİTİMİ

Yöneticilik görevi, niteliği bakımından geniş ve derin bilgi, yetenek ve tecrübeyi gerektirir. Örgütlerin yaşama, gelişme ve başarılı olma güçleri, yöneticilerinin nicelik ve niteliklerine bağlıdır. Bu nedenle her kuruluş yeter sayı ve nitelikte yöneticileri hazır bulundurmaya zorundadır. Yeter sayı ve nitelik derken, sadece bugünü değil, geleceğe uzanan bir zaman süresini anlamak gerekir. İhtiyaç duyulan sayı ve nitelikte yöneticileri kurum içinden veya dışından hemen sağlamak mümkün olmadığından önceden tedbir almak gerekir. Çünkü, yönetici personelin yetişmesi için uzun bir zamana ihtiyaç vardır. Yönetici eğitimi kurumlar için çok önemlidir. Konunun önemi ve duyulan ihtiyaç son yıllarda daha iyi anlaşılabilir olduğundan yönetici yetiştirme bazı yönetim bilimcilerce ayrı bir yönetim fonksiyonu olarak ele alınmaya başlamıştır .

Eğitim kavramı değişik şekillerde tanımlanmaktadır. Her tanımda söylenin ya da söylenmesin eğitim, bir amaç doğrultusunda plânlanan ve ferdin davranışlarında olumlu değişimler meydana getiren devamlılık arz eden faaliyetler bütünü olarak ifade edilebilir. Bu açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, kalıplaşmış bir tarifi olmamakla beraber eğitim, "her biri özel mahiyet arz eden, fertlerin mensubu bulunduğu toplumun nizam kalıplarına uygulanmak suretiyle ona, önceden plânlanan ve belirtilen amaç doğrultusunda, yeni davranışlar kazandırma yetiştirme ve geliştirme işidir.Son zamanlarda bilim ve teknik alanındaki hızlı gelişmeler, insanları bu gelişmeleri yakından izlemeye zorlamaktadır. İyi bir eğitim görmüş insanların bile edindikleri bilgiler bütün ömürleri boyunca yeterli olmamaktadır. Başarı için sürekli bir biçimde yenilikleri, değişiklikleri ve gelişmeleri izleme zorunluluğu vardır.

Bilindiği gibi yöneticilerin eğitim ihtiyaçları hizmet öncesi ve hizmet içi olmak üzere iki ayrı programla karşılanmaktadır. Hizmet öncesi eğitim, genellikle meslekî ve teknik okullar olarak adlandırılan eğitim kurumlarında verilmekte ve öğrencilere meslekî formasyon ve gelecekteki görevleri ile ilgili teknik bilgiler kazandırmaktadır.

Hizmet içi eğitim ise, toplumsal ve teknolojik gelişmelere paralel olarak yönetici ve personele yeni bilgiler ve davranışlar kazandırma ihtiyaçlarından doğmaktadır. Burada önemli olan hizmet öncesi eğitim ile hizmet içi eğitimin birbirini tamamlayan ve rasyonelliği amaçlayan faaliyetler olmasıdır.

Hem hizmet öncesi, hem de hizmet içi eğitim programlarının esas hedefi, belirlenen amaçlar doğrultusunda görev ve sorumluluklarını etkili ve başarılı bir biçimde gerçekleştirecek ve topluma faydalı hizmetlerde bulunacak yönetici ve personelin yetiştirilmesidir.

Yönetici eğitiminin gerekliliğini tartışmaktan çok yöneticilerin daha iyi nasıl yetiştirilebilecekleri yollarının aranması gerekir. Sporun kendine has yapısı, işleyişi ve bu alanda görülen hızlı değişim ve gelişmelere ayak uydurabilecek yeterli kapasite ve sayıda spor yöneticisine ihtiyaç vardır.

SPOR'DA YÖNETİMİ MEYDANA GETİREN UNSURLAR

1- Spor Yöneticisi

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

b- Gönüllü Fahri Spor Yöneticisi (Federasyon Başkanı)

2- Spor Örgütü

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

b- Merkezi Örgütlenme (Gençlik ve Spor Genel Müd.)

3- Spor Politikası

a- 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)

b- Hükümet Politikası (Hükümet programları vb.)

4- Spor Mevzuatı

b- Uluslararası Spor Mevzuatı (UOK, Uluslararası Spor Fed.)

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

5- Spor Tesisi

6- Spor Organizasyonları

Kaynakça:

1) Fisek,Kurthan.**Spor Yönetimi**.Ankara:1980.

2) Alpman, Cemal. **Eğitim Bütünlüğü İçinde Beden Eğitimi ve Çağlar**

Boyunca Gelişimi. İstanbul: 1972.

3) Kurthan Fişek, **Spor Yönetimi**, 1983.

4) İmamoğlu,F.**Fonksiyonel Açıdan Spor Yönetiminin Anlam ve Önemi**. 1992.

5) Yetim, A. **Başarılı Bir Spor Yöneticisinin Özellikleri**. 1991

6) Karasüleymanoğlu,A. **Yeni Boyutları İle Spor**. 1989.

7) Karaküçük,S. **Türkiye'de Spor Yöneticilerinin Eğitimi**. 1988.

ÜNİTE : 1

KONU : Spor Psikolojisi

ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:

SÜRE : 2 Saat

GİRİŞ

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 birleştiğinde 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 yapılış biçiminden farklılaşarak yeni amaç ve hedefler edinmiştir. Fişek (1980) spora ilişkin bir tanım yaparken sporu kurallara bağlamış ve geliştirilmiş bir oyun olarak nitelendirmektedir. Ama günümüze gelinde spor sadece bir oyun değil, ekonomik ve toplumsal bir fenomen olarak karşımızda durmaktadır.

Günümüze spor yapılış biçimi olarak, sağlık amaçlı ya da performans amaçlı olarak ayrılmaya başlamıştır. Sağlık amaçlı yapılış biçimi ile spor kitlesel nitelik taşıırken, performans amaçlı şekli ise en iyi performansı elde etme, kendini kanıtama ve reklamın önemli bir unsuru konumuna gelmiştir.

İnsanoğlunun bu yaşam biçimi, spor dünyasını yönlendirici temel hedefler olan , daha hızlı, daha kuvvetli ve daha yükseklerle ulaşmayı yıllar önceden biçimlemiş ve günümüz insanının ilk örneklerini oluşturmuştur. Çağdaş yaşantıda gelişen teknoloji ve iletişim araçlarına bağlı olarak ülkeler arasındaki yakınlaşmalar ve kültürel aktarımlar daha da kolaylaşmıştır. Artık savaşlar bile televizyonlardan ya da internet hatlarından izlenebilir konuma gelmiştir. Bu konum, ülkelerin kendi eksikliklerini tamamlamaları konusunda bir ivme kazandırmış aynı zamanda da gizli bir rekabeti de ortaya çıkarmıştır. Ülkeler bütünleşme çabalarının yanındakendi kültürel değerleri ve politikaları doğrultusunda reklamlar içeren uğraşlar vermeye başlamışlardır. Evrensel bir hareket taşıyan olimpiik hareketin felsefesi ilk modern olimpiatlardan bı güne geniş kitlesel onaylamalar ile yayılma gösterirken, beraberinde ulusal nitelik taşıyan anlayışları da getirmektedir. Bu özelliği ile spor, ülkelerin reklamları olması yanında, soğuk savaş niteliği de kazanmıştır. Bunun doğal uzantısı olarak spordaki başarılar ülkelerin ulusal onuru, başarısızlıklar ise ulusal onurun kırılması olarak değerlendirir olmuştur.

Spor, bu anlayış biçimi yanında insancıl akımların etkisi ile daha sağlıklı ve üretken kuşaklar yaratma sorumluluğunu ve işlevini de taşımaktadır. Bu durum ülkeleri spora ve sporcuya sahip çıkmaya itmektedir. Bu bağlamda tüm dünya ülkeleri gelişen anlayışlara ve yapılanmalara daha fazla önem vermekte ve yatırım yapmaktadırlar.

Psikologlar çağdaş dünyanın önemli sorunlarından bir tanesini, gelişen teknolojiye insanın ayak uyduramaması sonucu ortaya çıkan rahatsızlıklar olarak ele almaktadır. Buna paralel olarak gündeme gelen önemli bir sorunda insan yaşamında hareketsizliğin ön plana çıkmasıdır. Modern kentlerin hızlı yaşamı, modern iş yeri düzenlemeleri , makinalara bağlı yaşamın daha öne çıkması, toplumsal yaşantıda insanların daha hareketsiz bir yaşama doğru itmektedir. Hareketsizlik kaçınılmaz olarak pek çok rahatsızlığı da yanında getirmektedir. Önceleri bedensel hareket yetilerinin kaybolması, ardından da yavaş yavaş organik çöküntüler gelmektedir. Bunu karşın günümüzde bunun tam tersine rekabetçilik ve reklamcılık öne çıkmaktadır. Hareketsiz hale gelmiş insanın gerilemesi ve kitlelerden kopması gündeme gelecektir. Bunun sonucu doyumsuzluk, mutsuzluk kilo alma, çabuk telaşlanma, kuşkuculuk ve huzursuzluk gibi özellikler ortaya çıkmaktadır. Araştırma bulguları temel fizyolojik işlevlerin spor ile daha iyi gelişebildiğini, bunun sonu olarak özellikle kronik kalp rahatsızlıkları başta olmak üzere pek çok rahatsızlığın azalmasında koruyucu etkisi olduğunu, rehabilitasyondaki önemini, kaygı ve stres ve depresyonun azaltılmasındaki önemini ortaya çıkarmıştır. (Erkan, 1998; Willis ve Campbell, 1992).

Spor bu iki boyutlu işlevi ile gerek ülkelerin yarıştığı rekorların, şampiyonlukların önemli olduğu elit nitelikli yanı , gerekse de sağlık amaçlı boyutu ile artık günümüz dünyasında her insanın bir yerlerden bulaştığı bir fenomen konumunu almıştır.

Egzersiz ve Spor Psikolojisi Nedir?

Gill (1986) "Spor psikolojisini" sporun insan davranışları üzerine olan etkisini inceler" şeklinde açıklarken; spor ortamında insan davranışları ile ilgili sorulara yanıt bulmaya çalışan spor ve egzersiz biliminin bir alt alanıdır" şeklinde açıklamaktadır. Cox(1994) "psikoloji" biliminin ilkelerinin spor ortamına uygulanmasını içeren bir alan olarak, Singer (1972) ise, "uygulamalı psikolojidir; spor branşlarına ve spor ortamına uygulanan psikoloji bilimidir" şeklinde tanımlama getirmektedir. En basit şekli ile spor ve egzersiz psikolojisi; spor ve egzersiz yapan insanları ve davranışlarının bilimsel olarak incelenmesidir (Weinberg ve Gould, 1995).

Amarikan Psikologlar Birliğinin (APA 1996), tanımına göre ise "Spor ve fiziksel etkinliklere katılım ve performans ile ilişkili psikolojik etmenlerin bilimsel olarak çalışmasıdır" ve iki amacı vardır.

Sporcu performansları için gerekli olan psikoloji ilkelerinin kullanılmasına yardımcı olmak, Spora katılımın bireyin yaşamı boyunca psikolojik gelişimini ve sağlıklı oluşunu nasıl etkilediğini anlamaktır.

Bu tanımlar çerçevesinde bakıldığında spor psikolojisi, psikolojinin bir uygulama alanı ya da günümüzün disiplinler arası bir alanı olan spor bilimlerinin bir parçası olarak ele alınmaktadır. Feltz (1994) spor psikolojisinin psikoloji ya da egzersiz ve spor bilimlerinin bir alt alanı olarak ele alınması konusunda varılan noktadan önemli olduğu belirtmektedir.

Spor Psikolojisinin Tarihçesi

Spor günümüzün sosyal ve ekonomik boyutu ile görmezden gelinemeyecek kadar bir fenomeni olarak ortada durmaktadır. Bu noktaya gelinceye kadar spor farklı aşamalardan geçmiştir. Ama modern olimpiyatların 1896 doğmasından başlayarak reklam ve ekonomik yanı ağırılık kazanan bir fenomen konumuna gelmiştir. Daha hızlı, daha kuvvetli daha yükseğe ulaşabilmek için bilim adamlarına duyulan gereksinim çerçevesinde sporcuların müsabaka kaygılarımüsabaka stresleri, motivasyonel öğreleri, dikkat yoğunlaşmaları gibi pek çok konunun çözülmesinde 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 psikolojisinin nelerle uğraştığını bilmesi spor psikoloğunun rolünün de netleşmesi sağlayacaktır. Spor psikolojisi, sporculara yardımcı olmak ve egzersiz yapan bireylerin katılımlarını ya da katılım sonrasındaki ruhsal durumlarına ilişkin çalışmalar yürütmektedir. 1978 yılından başlayarak çağdaş spor psikolojisi başlığı ile ele alınan yıllar spor psikolojisinde işlevlerin netleştiği yıllar olarak dikkat çekmektedir. Alandaki yeni yaklaşımlar ile birlikte spor psikolojisinin iki ana işlevi olduğu belirtilmektedir (Bayar ve Koruç, 1990; Weineck, 1988). İlki egzersiz ile harekete katılım ve nedenleri üzerinde duran spor psikolojisi uygulamaları daha sık kullanıldığı elit spora ve sporcuya yardımcı olmayı içeren uygulamalardır. 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 psikolojisinde ortaya konulan bu işlevlerin yerine getirebilmesi için iki alt başlığın daha ele alınması gerektirdiğini göstermektedir. İşlevlerin yerine getirilmesinde spor psikoloğunun rolünün net olarak ortaya konulması spor psikoloğunun neler yapabileceğini gösterecektir.

Spor Psikolojisinin Alt Alanları

Performansı Arttırmak	Teknik Öğrenimde Hızlandırıcı Çalışma	Perforfarmansın Önündeki Psikolojik Engellerin Kaldırılması
<ul style="list-style-type: none">• Kişilik• Dikkat• Motivasyon• Konsantrasyon• Algı	<ul style="list-style-type: none">• Zihinsel Antrenman• Becerilerin Öğrenilmesi• Performansın Arttırılması	<ul style="list-style-type: none">• Gerilim• Heyecan• Müsabaka Kaygısı• Tükenme

Spor Psikoloğunun Rolü

Bull (1993) spor psikoloğunun uygulamacı 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. Nideffer, Du Fresne, Nesvig ve Selder (1980) uygulamacı rol için performansın geliştirilmesine yönelik programlar, kullanılan psikolojik değerlendirme teknikleri, krize müdahale servislerinin oluşumunun sağlanması, antrenörlere ve takımda görev yapan diğer görev yapan kişilere danışmanlık ve program geliştirme konularında yardım sağlanmasının var olması gerektiğini belirtmektedirler. Böylece uygulamada spor psikoloğu ve antrenör, spor ekibinin önemli iki elemanı konumuna dönüşürler (Koruç, 1997).

Spor psikologlarının klinik ya da danışmanlık rolü günümüzde, performansta hızla artan yükselmeye bağlı olarak ortaya çıkan klinik nitelikli sorunlarla baş edebilmek için daha önemli görünmektedir.

İLETİŞİM

Bir birimden (kaynaktan) çıkan bilgi, haber ya da mesajın (iletinin), karşı birime (alıcı) ulaşması, onda bir etki uyandırarak geri dönme sürecidir.

İletişim için karşılıklı iki birim olacak, bu iki birim arasında bir ileti alışverişi olacak, etki uyandıracak ve geriye dönecek.

Kaynak

Yazılı Metin
Radyo Tv, Televizyon
Kişi
Trafik Işığı
Şekiller

Alıcı

İnsan- canlı

İyi bir iletişim için; Çok iyi bir anlayıcı ve dinleyici olmamız gerekiyor.

- Rahat olunması gerekir
- Elverişli bir ortam olması gerekir.

İletişim 3'e Ayrılır:

- Sözel İletişim: Dil kurduğumuz iletişimdir.
- Sözsüz iletişimdir. Sözü kullanılmadığı, vücut hareketleriyle kurduğumuz iletişimdir.
- Sözlü- Sözsüz İletişim: % 65 sözsüz, % 35 sözlü.

İletişim Mekanizmaları 5 tanedir. Bunlar;

- 1) Bir kişinin karar vermesi : Mesaj göndermek için
- 2) Düşüncenin mesaj şeklinde şifrelenmesi,
- 3) Mesajın alıcıya gönderilmesi
- 4) Mesajın karşı tarafça (alıcı) alınıp, algılanması
- 5) Alıcının mesaj hakkında düşünüp, kendi içinde bir karşılık vermesi gerekmektedir

İletişimin Amaçları:

- İnanırmak : Bir kişiyi ikna etmek
- Anlatmak
- Güdülemek
- Çözmek
- Ölçmek: Kişinin performansını değerlendirmek.

EĞİTİMDE İLETİŞİM

Eğitim sisteminde iyi bir eğitmen olabilmek için iletişim sürecini çok iyi bilmek gerekir. Öğretme ve öğrenme sürecinde de bir eğitmenin bir konuyu etkili bir şekilde öğretebilmesi için öğrencileri ile sağlıklı iletişim kurması, ayrıca öğrenciler arasında da sağlıklı iletişim kurulmasına rehberlik etmesi gerekir. Eğitimde iletişim sürecinin işleyişinde kaynak öğretmen, alıcı öğrencidir. İletişim çağı olarak da adlandırılan 20.yy. da iletişim biliminde büyük gelişmeler olmuş, bu bilim tek bir bakış açısı olmaktan öte, ilişkilendirildiği birçok alanın ayrılmaz bir parçası olma özelliği kazanmıştır. İletişim biliminin kapsamı da ilgili çalışmaların artması ile daha da genişlemiştir. İletişimin bu çok boyutlu yapısı kavramın tek bir

tanımının yapılmamasına neden olmuştur. Öğretim ortamında öğrenciler ve öğretmenler birbiriyle sözel ya da sözel olmayan yollarla iletişim veya etkileşimde bulunurlar. Öğretimin etkili olabilmesi, iletişim süreçlerinin iyi işletilmesine bağlıdır. Bu da iletişimin, iletişim becerilerinin ve iletişim örüntülerinin iyi anlaşılmasını gerektirmektedir. Aşağıda bu noktalar ele alınmaktadır. İletişim süreci şematik olarak şöyle gösterilmektedir Şekilde de görüleceği gibi her iletişimde mesajı ileten bir kaynak vardır. Kaynak mesajı kodlayarak göndereceği şekle sokar. Uygun bir kanal yardımıyla mesaj alıcıya gönderilir ve alıcı onu çözümler. Sınıf ortamında çok yönlü bir iletişim söz konusudur. Bazen bir öğrenciye gönderilen mesaj bir başka öğrenci üzerinde daha etkili olabilir. Ayrıca öğrenci-öğrenci iletişimi de çok yoğundur ve bu aynı anda birçok duygu ve düşünce harekete geçtiği için dersin akışını etkiler. Kuşkusuz her zaman mesajlar gönderildiği gibi anlaşılmaz. Sık sık yanlış anlamalar ortaya çıkabilir. Örneğin, öğretmenin görüşünü almak ya da konuşma fırsatı vermek için soru yönelttiği bir öğrenci, öğretmenin kendisini küçük düşürmek için soru sorduğunu düşünebilir. Bu durum, kaynağın duygu ve düşüncelerini uygun iletişim biçimine çevirememesi, doğal davranmaması, alıcının gönderilen mesajı çözümleyememesi vb. nedenlerden kaynaklanıyor olabilir. Bu, tarafların etkili iletişim becerilerinden yoksun olması demektir. Bu açıdan etkili iletişim becerilerinin neler olduğu üzerinde durulmasında yarar görülmektedir. ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİ Etkili iletişim becerilerinin başında etkili konuşma becerileri gelmektedir. Etkili konuşma ise bakışlar, ses tonu, konuşma hızı, sesin yüksekliği, konuşma sırasındaki tavırlar vb. birçok etkenden etkilenir. Daviese (1981) göre etkili konuşma için uyulması gereken ilkeler aşağıdaki çizelgede yer almaktadır. Etkili bir Konuşmada Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler Konuşma için bir amaç seçiniz. Ne söyleyeceğinizi hazırlayın ve planlayın. Endişelerinizi, coşku ve göz iletişimi ile yok ediniz. Sözcükleri değil düşüncelerinizi düşününüz. Sesinizin yüksekliğini ayarlayarak otorite kurunuz ve günlük konuşmadan daha ağır bir tonda konuşunuz. Ayrıntılara girmeyiniz. Vurgulamak istediğiniz noktaları netleştiriniz. Dinleyicilere tepegöz, saydam, not vb. bakabilecekleri malzemeler sağlayınız Bütün rahatsız edici tavırlardan kurtulunuz. Gösteriştan kaçınınız. Dinleyiciye dinleme dışında yapabileceği bir şeyler sununuz. Somut ve sınırlı olunuz. Ana noktaları örnek ve gözlemlerle güçlendiriniz (Davies 1981).. Etkili konuşmanın yanı sıra Schmuck ve Schmuck (1983), empati kurmanın etkili bir iletişimin temeli olduğunu belirtmektedirler. Empatinin artması saldırganlığın azalması demektir. Bu düşünceden hareketle Schmuck ve Schmuck (1988), kaynak ve alıcı durumundaki kişilerin sağlıklı diyaloglar kurma aracı olarak kullanabilecekleri şu becerilerin öğrenilmesinde yarar görmektedirler.

- Alma Becerileri Gönderme
- Becerileri Düşünceler Düşünceleri kendi sözler ile ifade etme
- Net Açıklamalar yapma davranışlar diğerinin davranışını betimleme
- Kendi Davranışını betimleme duygular İzlenimleri kontrol etme
- Duyguları tanımlama Alma Becerileri :
- Düşünceleri Kendi Sözleriyle İfade Etme;
- Başkalarının söylediklerinin, kişinin kendi ifadeleriyle anlatılmasıdır.
- Diğerinin Davranışını Tasvir Etme ;
- Gönderme Becerileri : Net Açıklamalar Yapmak, bir başkasına mesaj göndermedeki en önemli beceridir. Bir açıklamanın alıcı tarafından kendi ifadeleriyle özetlenebilmesi onun netliğini yansıtır
- Kendi Davranışını Betimleme, kaynağın belli bir durumda nasıl davrandığını açıklamak içindir. Bunun birincil amacı kendisiyle ilgili bilgi vermek, ikincil amacı ise, başkalarıyla empati kurmaktır.
- Duyguları Tanımlama, belki de en az kullanılan iletişim becerisidir. Duyuşsal mesajların gönderilmesiyle ilgilidir. Dönüt (Geribildirim) ise, karşılıklı bir süreçtir. Bir kişinin diğerinin davranışının etkileriyle ilgili mesaj göndermesidir. Schmuck ve Schmuckun (1988) saptadığı etkili iletişim becerilerinde tarafların net olması, kendisinin ve karşısındakinin davranışlarını tasvir etmeye çalışması dikkati çeken özelliklerdendir. Bu özellikler Andersonn (1991) sınıfta etkili iletişimin kurulması için getirdiği önerilerde de yer almaktadır. Anderson önerilerini a. Bilgi verme ve açıklama yapma b. Soru sorma c. Dönüt olmak üzere üç boyutta toplamıştır. Andersonn (1991) önerileri şöyle özetlenebilir: 1. Öğrencilere sunulan bilgi ve açıklamalar net ve anlaşılır olmalıdır. Bunun için şu teknikler kullanılabilir: Dersin genel bir çerçevesini çiziniz, konunun ayrıntıları ya da önemsiz noktaları üzerinde odaklaşmak yerine geniş bir resmini çiziniz. Gerektiği zaman özellikle zor kavramları açıklarken tekrarlama yapınız. Konuyu dağıtmaktan kaçınınız ve konuya odaklaşınız. Zaman zaman sorularla ya da bazı işler yaptırarak öğrencilerin anlama düzeylerini saptayınız Ana noktaları açıklarken çeşitli örnekler veriniz ve öğrencilerin soyut kavram ve düşünceleri anlamalarına yardım ediniz. Öğrencilere önemliyle önemsizi ayrımı etmeyi öğretebilmek

DİKKAT VE ÖZELLİKLERİ

Algı: İnsanın çevresindeki varlık ve olayları, duyu organları yardımıyla alıp yorumlayarak, anlamlı hale getirme sürecine denir.

Dikkat: Seçilmiş ve düzenlenmiş insan bilincinin yönlendirilmesi (Konzag, 1981). Alınan bilginin seçilmesi, yönlendirilmesi, kaydedilmesi ve etkin bir şekilde performans yaratabilmesi için kullanılabilir halde kalmasıdır (Schwenkmezger, Kuhl 1987).

Seçici Dikkat: Dışsal ve içsel çevreden bilgi işlem sistemine diğer bilgiler eklenerek belli bilgilerin girme sürecine denir.

Organizma, sürekli olarak hem içsel hem de dışsal çevreden gelen bilgi bombardımanına tutulur ve sadece belli bir miktarını özümseyebilir. Bu nedenle bir kaç uyarının işleme girmesi için seçicilik gereklidir.

Örneğin şu anda beni dinlemeyi bırakın ve gözlerinizi kapatıp , çevrenizdeki sesleri dinleyin.Uzakta ve yakında farkına vardığınız yeni sesler var mı? Kalbinizin atışını hissedebiliyor musunuz? Ayağınızda çorap var mı? Oturduğunuz yer yumuşak mı, yoksa sert mi? Bedeninizin durumu nasıl ; beliniz, omzunuz, boynunuz rahat mı, yoksa gergin misiniz?

Dış uyarıcıların hepsinin hepsinin farkında olarak okumaya devam etseydiniz, okuduğunuzdan bir şey anlamazsınız. Beynimizin giren duyu verilerini işleyerek anlamlı bir algı oluşturma kapasitesi son derece sınırlıdır. Bu nedenle beyin, belirli değişkenlerin etkisi altında sürekli seçerek algılar. Seçme olayı, algılama olayının en büyük özelliklerinden biridir.

Sigisal seçimi etkileyen değişkenleri iki temel grupta toplayabiliriz. Bunlardan ilkinin algılanan uyarıcıyla ilgili özellikleri ikincisi de algılayan bireyle ilgili özellikler oluşturur

Seçiciliğin temelinde hem duygusal uyum, hemde everimsel yaşam kavgası yer alabilir. Bir duyu organı belirli bir tür uyarıcıya uzun süre maruz bırakılırsa, duyu organı o uyarıcıya uyum yapar.Uyarıcıda bir değişiklik olduğu zaman, hemen durumu farkına varır.Evrimsel yönden, uyarı değişkenliğinin hemen farkına varmanın önemini kavramak zor değildir.Doğada, hayvanlarla geelen tehlike, hareket halinde olan diğer yaratıklardan gelir.Bu nedenle hem avlayan, hem de avlanan hareketlerine dikkat etmek zorundadır.

Dikkatimizi çeken uyarıcı özelliklerinden bir diğeri de uyarıcının büyüklüğüdür. Uyarıcı büyüdükçe dikkatimizi daha çok çeker.Aynı biçimde uyarıcının şiddeti de dikkati çeker. Parlak renkler, yüksek sesler, şiddetli acı, kuvvetli koku hemen dikkatimizi çeker. Renkli uyarıcılar, renksiz uyarıcılardan daha kolaylıkla dikkatimizi çeker. Renkler arasında da saf renkler, karışık renklere dikkati daha çok çeker.

Algısal seçimi etkileyen algılayıcıyla ilgili değişkenler: İçinde bulunduğumuz durumla ilgili beklentilerimiz o durumda bulunan uyarıcılardan hangisini seçeceğimizi önemli derecede etkiler. İştten eve dönerken çocukların bizi karşıladıkları köşede 1"gözümüz onları arar".

İlgiler ve o anda içinde bulunulan gereksinimler algısal seçimi etkiler. İstanbul'da aynı sokakta yürüyen iki turistten biri mimarsa evlerin yapı biçimlerine dikkat eder, diğeri kedileri seviyorsa sokak kedilerini gözler. Aynı biçimde aç olan birey lokantadan gelen kokuları hemen farkedebilir, tok olan ise bunların farkına bile varmaz.

İnançlar ve bireysel değerler aynı biçimde algılamamızı etkiler. Dindar bir kişi, bir konuşmanın dinle ilgili kısımlarına, öbür yandan bir sanatkar, aynı konuşmanın sanatla ilgili yönlerinde dikkat eder.

Sporal Etkinlikler Açısından Dikkat 3' e ayrılır;

- 1) Yoğunlaştırılmış Dikkat ya da Konsantrasyon: algılama alanının bir nesne veya bir etkinlik üzerine bilinçli ve istekli bir biçimde yoğunlaştırılmasıdır. Örn. Atıcının hedefe konsantre olması.
- 2) Bölünmüş Dikkat: Bölünmüş dikkatteki yoğunluk çok sayıda nesneye yönelmiştir ve konsantrasyon durumuna göre daha az yoğunluk içerisindedir.
- 3) Aktarıcı Dikkat: Duruma bağlı olarak dikkatin yönünün çok çabuk bir biçimde diğeri bir olaya aktarılması, dikkat yoğunluğu ve dikkatin kapsamının çevreye istenen düzeyde uydurulması.

Dikkatin 3 Yaklaşımı

- 1) Bilgi İşlem Yaklaşımı
- 2) Sosyopsikolojik Yaklaşım
- 3) Psikofizyolojik Yaklaşım

Dikkatte Kayma

Dikkat sık sık bir konudan başka bir konuya atlar. Buan dikkatte kayma denir. Örneğin bir konferansta bazen konuşanın sesine, bazen söylediklerine, bazen yüz ve el hareketlerine, bazen elbisesinin bir kıvrımına ya da bizde uyandırdığı anılara dikkatimiz kayar. Bir manzarayı seyrederken göz hareketlerimiz, dikkat konusunun değiştiğini az çok belli eder. Bununla beraber, dikkat konusu göz hareketlerine nazaran çok daha sık değişebilir. Örneğin, bir konferans dinlerken gözümüzü konuşanın gözüne dikmiş olduğumuz halde dikkat konumuzun zaman zaman kendi iç yaşantımıza çevrildiği olur.

Sürekli dikkat denilen durum, dikkatin belli bir konunun sınırları içinde bir noktadan ötekine kaymasından ibarettir. Çok ilgi ile izlediğimiz bir maçı seyrederken dikkat hali bazen topa, bazen hakem ya da seyircilere doğru bir takım kaymalar yapar. Bununla beraber dikkat konusu maçla ilgili olarak sınırlanmıştır. Bu konu dışındaki etki ve uyarıların farkında olamayız. Örneğin üşürüz, sıçrayıp bağırabiliriz ama bunların farkında olamayız.

Kahneman (1973), mevcut tek bir dikkat havuzu olduğunu ve görevler gerektirdikçe esnek bir şekilde dikkatin paylaştırılabildiğini öne sürmüştür. Kahneman, görev gereksinimi değiştiğinde kapasitenin değişebileceğini tartışmıştır. Bunun anlamı, mevcut dikkat kapasitesinin birey ile, sergilenen görev ile ve durumla ilgili belli koşullara bağlı olarak değişebileceğidir. Toplam kapasite aşılamadığında performansta azalma meydana gelmeyecektir.

KAYNAKÇA

- Cüceloğlu,D. İnsan ve Davranışı.Remzi Kitabevi,1999.
Koruç,Z.Egzersiz ve Spor Psikolojisi.Türk Psikoloji Bülteni.Sayı 10 . 1998

ÜNİTE : 1

KONU : Yetenek Seçimi Ve İlkeleri

ÖĞRETİM GÖREVLİSİ:

SÜRE : 1 Saat

GİRİŞ

SPORDA YETENEK VE ÖNEMİ

Sportif bağlamda yetenek kavramı, belli bir alanda normalin üstünde ancak henüz tam gelişmemiş özelliklere sahip kişiye denir. Özellikle Batı Dünyası ve Doğu Avrupa Ülkesi yetenekli sporcuları seçmek için özel yöntemler geliştirme arayışına girmiştir.

SPORDA ULUSLAR ARASI BAŞARI

- Kendini Tanıtma
- Prestij Kazanma
- Politik Gelişim
- Ekonomik Gelişim

ULUSLARARASI BAŞARI İÇİN EN BÜYÜK ETKEN

Hirata; 1976 Olimpiyatlarında madalya sahibi sporcuların %80'inin yetenek seçimi programlarıyla hazırlandığı saptanmıştır ve araştırmaya takiben "En yetenekli gençlerini bulup sporda yönlendiremeyen ülkeler, uluslar arası başarıdan her zaman yoksun olacaklardır" demiştir.

- Alt yapı-Tesis
- Uygun yaşta yetenek seçimi
- Titiz ve sistemli eğitim, çalışma
- Çalıştırıcı
- Teknoloji
- Yönlendirme

ZACKİORSKİJ YAPTIĞI ARAŞTIRMADA AŞAĞIDAKİ SONUÇLARA ULAŞMIŞTIR.

- Mükemmel sporcuların yaklaşık %50'sinin çocuklarının da üstün sportif yeteneklere sahip olduklarını farklı sporda olabilir.
- Yalnızca motorik özelliklerin (örneğin; sürat) kalıtım yolu ile geçtiğini,
- Tek yumurta ikizleri, bir çok alanda çift yumurta ikizlerinden daha büyük bir uyum gösterdiğini
- Başarı gelişiminin üst sınırlarının yine kalıtımla belirlendiğini saptamışlardır.
- Bu araştırma kalıtsal faktörlerin bir sportif yeteneğin gelişmesindeki önemini ortaya koymaktadır. Ancak bu etkinin sınırlı olduğunu vurgulamak gerekir.

ÜLKEMİZDE SPOR POLİTİKALARI

- DAHA AZ SAYIDA ve ÜLKE İNSANINA UYAN SPOR DALLARINA YATIRIM.
- ÜLKEMİZİN DEĞİŞİK YÖRELERİNDEKİ İNSANLARIN, HANGİ SPORLARA YATKIN OLDUKLARINI BELİRLEME VE BUNA GÖRE YATIRIM YAPMA
- SPOR LİSELERİ
- DEĞİŞİK FEDERASYONLARIN OKUL ÇALIŞMALARI
- YENİ POLİTİKA ÇALIŞMALARI
- SEÇİCİLER
- UYGUN ÇALIŞTIRICILARI +SİSTEMİ
- ALT YAPI TESİS+TEKNOLOJİ
- TİTİZ VE SİSTEMLİ ÇALIŞMA

DÜNYADA UYGULANAN MODELLER

- ÜLKELERİN YÖNETİM TARZLARIYLA MODELLERİ ARASINDA MANTIKLI İLİŞKİLER OLDUĞU GÖRÜLMEKTEDİR.
- Sporda ileri gitmiş Avrupa ülkelerinde modeller ayrıntılı ve pedagojik kurallara uygun yönetilir. Seçimler laboratuvar koşullarında gerçekleştirilir.
- ABD gibi bazı ülkelerde; doğal seçim yöntemleri ile ve isteğe bağlı bir uygulama görülmektedir.

- Spor biliminde ve pratiğindeki tartışılmaz yerine rağmen ABD’de yetenek seçimi bilinmeyen bir bilim dalıdır.
- Sporda üst düzeyde başarı elde etmeksizin yatılı spor okulları; geliştirilmiştir. Eski Doğu bloku (Bul, Pol. Rom. Rus.) ülkelerinde ve birçok Batı Avrupa Ülkelerinde bu uygulama görülmektedir.(Alman, Farns.İng. İta, Avus, İsveç)

ALMANYA MODELİ

1978-79 yılındaKaiserslautern’de Heinrich Heine devlet Lisesi “Yetenek Geliştirme Sınıfları” projesinde, elit sporcu yetiştirme ile görevlendirilmiştir

- Amacı öğretimle birlikte, sosyal ve spor gelişimi dengeli şekilde götürmek
- Derslerde başarısızlık söz konusu olduğunda özel destek öğretim programları düzenlenmektedir.
- Antrenmanlar, lisenin ve çevresindeki okulların tesislerinde yapılmaktadır.
- Okulun öğrencileri, yörenin seçilen öğrencileri olmakla birlikte bir kısmı da dışarıdan seçilmiştir.
- Evi okula yakın olan öğrenciler yarı yatılıdır.
- Bilimsel danışmanlıklar ve ölçümler Üniversitelerin bünyesindeki spor enstitüleri tarafından yönetilmektedir.

Bu Enstitülerde;

- Kondisyonel özelliklerin diagnozu
- Koordinatif becerilerin diagnozu
- Müsabaka davranışlarının değerlendirilmesi
- Profillerin ve normların oluşturulması
- Tıbbi ölçümler
- Sosyolojik yönden incelenmesi ve gerekli önlemlerin alınması

YETENEK SEÇİMİ ve ÇALIŞMALARININ SPORSAL YARARLARI

- Kişilerin daha kısa zamanda istenilen yüksek performansa ulaşmasını sağlar.
- Üstün yetenekli sporcularla çalışan antrenörün çalışma etkinliği artar.
- Yüksek performansa erişmek isteyen sporcuların sayısını ve rekabetini artırır. Daha güçlü kadrolar oluşturulur.
- Sporunun kendine güveni artar. Çünkü bilimsel seçim süreciyle yetişmemiş sporculardan daha iyi olduğunu görür. Sporcuların çalışmalardaki istenmedik sapmalar zamanında belirlenip, gerekli önlemler alınır. Bu ilgi sporcuları motive eder.

YETENEKLİ SPORCU ÖZELLİKLERİ

- Antrenmanda daha başarılıdır.
- Aynı kapsam ve büyüklükteki antrenman uyarılarında büyük başarı elde eder.
- Antrenmanda verilen yeni uyarılara daha çabuk uyum sağlar.
- Daha çabuk öğrenir.
- Daha önce edindiği deneyimleri yaratıcı bir şekilde başarısını arttırmak için kullanır.
- Kendine verilen zor görevleri bile başarıyla yerine getirir ve sorunları yaratıcı ve orijinal bir biçimde çözer.
- Performansının gittikçe yükselmesi onun tipik özelliğidir.
- Yetenekli bir sporcu, kendini tam anlamıyla spora adan, çalışkan ve hırslıdır, sistematik şekilde çalışır.
- Gerginlikte (stres altında) bile gerçekçi, doğru değerlendirme yapabilir.
- Riski göze alabilir.
- Başarısızlıklar karşısında gücünü kaybetmez, bunu bir motivasyon gerekçesi yapabilir.

Yetenek Seçiminde Başlıca İki Yöntem Uygulanır

- Doğal Seçim
- Bu seçimde kişi ya tesadüfen seçtiği spor dalına katılır, ya da başka bir spor dalında başarılı olamayacağını anlayarak dal değiştirmesi şeklinde antrenörün ya da öğretmenin karşısına gelir. Böyle bir seçimde performans gelişimi yavaş olur, çünkü büyük bir olasılıkla ideal spor dalı seçilememiştir.

➤ Bilimsel Seçim

- Spor bilim adamlarının yardımıyla yapılan bilimsel testlerle yetenekli kişilerin kendilerine en uygun spor dalına yönltilmesini sağlar. Her spor dalının kendine has özelliği vardır. Halterde ağırlık merkezi ve kuvvet, Mücadele sporları, Basketbol, Voleybol da boy, kol uzunluğu, motorik özellikler, birliktelik. Ritmik Jimnastikte denge ve ritim gibi özellikler öne çıkar.

Yeteneğin belirlenmesinde etkili olan faktörler şunlardır;

- Sağlık durumu, Antropometrik özellikler,(Boy kol uzunluğu ve genişlik ölçümleri,vücut ağırlığı,y ağ oranı,ağırlık merkezi)
- Kondisyonel motorik özellikler (Kuvvet, dayanıklılık, sürat, hareketlilik,esneklik, beceriklilik gibi)
- Öğrenme yeteneği(Verilen uyarıları kavrayış,gözlem,analiz,çözümleme yeteneği)
- Psikolojik önkoşul(Verimliliğe hazır olma durumu,istekli olma,zora dayanabilme ve hoş görülme)
- Bilişsel özellikler ya da yetenekler(Oyunzekası,yaratıcılık,konsantrasyon)
- Duygusal ,coşkusal özellikler (tahammül,yarışma ve mücadeleye istekli olma)
- Sosyal faktörler (işbirliği, takım ruhu,görev üstlenme bilinci)
- ❑ Sporcuların özel biyolojik profilleri kadar psikolojik özellikleri de önemlidir. Bu nedenle objektif ölçütler kullanılır.
- Bir yeteneğin bu özellikleri, spor dalına göre farklılıklar göstermektedir. Örneğin, bir oyuncuda öne çıkan özellikler, bir uzun mesafe koşucusunununkilerden farklıdır.
- Spor biliminde yetenek konusunda yapılan çalışmaları üç başlık altında toplamak mümkündür. Bunlar;
 - 1 . Yeteneğin seçimi(aranması)
 2. Yeteneğin yönlendirilmesi
 3. Yeteneğin eğitimi.

YETENEK SEÇİMİNİN AŞAMALARI

Etkili bir yetenek seçimi üç aşamada gerçekleştirilebilir. Bunlardan ilkinii "ön seçim" olarak kabul edebiliriz. Ön seçimde ekonomik bir uygulama yöntemi kullanarak mümkün oldukça çok sayıda çocuk ve genç bu süreçten bir çok kez geçirilmeli.

Antrenmansız çocuklarda yapılacak seçimlerde kural olarak, spor türüne özgü verimliliği belirleyecek parametrelerden çok, çocuğun genel sportif verimini belirleyecek özelliklerin ölçümüne yönelmek gerekir. Yetenek seçiminde unutulmaması gereken ilke, ölçümlerin bir kere değil, bir çok kez yapılmasından sonra sonuçlandırılması ve karara bağlanmasıdır.

Aşağıdaki tabloda ön seçim-ara seçim-son seçim içeriklerine örnek olarak da Artistik Cimnastik ve sportif oyunlar verilmiştir.

Belirli bir spor türü için motor testler daha uygun kişisel önşart oluşturur. Birçok motor testin uygulamasıyla gerçekleştiren test bataryaları bu amaçla uygulanır. Değişik araştırmacıların sunduğu bazı örnekler aşağıda verilmiştir.

Ara seçimde uygulanan kondisyonel motor özelliklerle ilgili bir test bataryasıyla norma tablosu örnek olarak verilmiştir.

YETENEK SEÇİMİ AŞAMALARI VE İÇERİKLERİ (1)

ÖN SEÇİM	ARA SEÇİM	SON SEÇİM
<u>Genel Karakteristik:</u> Çocuğun genel özelliklerinin sorgulanması. Gözlemlenmesi ya da değerlendirilmesi Ör: I. Genel Sağlık durumu II. Okul Başarısı III. Sosyal koşulları ve ilgileri IV. Vücut yapısının spor türüne uygunluğu V.Genel spor verimliliği (okulda spor dersindeki başarı düzeyi)	<ul style="list-style-type: none">- Bir kezlik sportif kontrol- Spor türüne özgü vücut tipine uygunluğunun kesin kontrolü- Spor türüne yönelik motorik özellik yeteneği (çok yönlü motorik özelliklerin test edilmesi)	<ul style="list-style-type: none">- Kısa sürede birçok kez alıştırma yapmak (deneme antrenmanı)- Kısa süreli bir alıttırmada verim düzeyi ve davranış biçimi- Genel ve özel sportif verimliliği Bütünüyle kişiliğin değerlendirilmesi

YETENEK SEÇİMİ AŞAMALARI VE İÇERİKLERİ (2)

ÖN SEÇİM	ARA SEÇİM	SON SEÇİM
Artistik Cimnastik: <ul style="list-style-type: none">- Kısa boylu, oldukça az ağırlıklı ince bir tip, ancak omuz kalçadan geniş. (O) ve (X) bacaklı olmamak- Genel hareket koordinasyonunun ve kuvvet düzeyinin değerlendirilmesi	-Toplam estetik ifade değerlendirilmesi <ul style="list-style-type: none">- Hareket koordinasyonu (Engellerle yapılan koşudaki başarısı)- Bacak, kol gövdenin sahip olduğu kuvvet (Basit kuvvet alıştırılmaları) - Toplam motorik özellikler düzeyi (Sportif oyunlarda, stafet yarışlarındaki başarı düzeyi)	-Kısa süreli program Sonucunun değerlendirilmesi -Motor öğrenme davranışı (hareket koordinasyonu) Kuvvet ve hareket sürati -Hareket genişliği

YETENEK SEÇİMİ AŞAMALARI VE İÇERİKLERİ (3)

ÖN SEÇİM	ARA SEÇİM	SON SEÇİM
Sportif Oyunlar: <ul style="list-style-type: none">- Uzun ve iri yapılı çocuklar (Voleybol, Hentbol, Basketbol için. Buna karşılık futbolda herhangi bir sınırlama düşünülmez.- Genel olarak, kuvvet, sürat ve oyun yeteneği	<ul style="list-style-type: none">- Yeterli bir boy aranmalı- Koşu hızı (30-60m.'deki)- Çabuk kuvvet (Fırlatma topuyla ölçüm)- Sıçrama kuvveti (üç adım atlama gibi)- Hareket koordinasyonu (oyun yeteneği)	<ul style="list-style-type: none">- Birçok oyunda oyun yeteneğinin değerlendirilmesi- Problemlere bulunduğu çözümler gözlenmeli

YETENEĞİN YÖNLENDİRİLMESİ (1)

Yeteneğin seçimi, yönlendirilmesi ve eğitimi süreçlerini belirli kurallara bağlayan modeller oluşturulmuştur. Uygulanan modelleri tanımak amacıyla yaptığımız literatür taramasında, ülkelerin yönetim tarzlarıyla bu modellerin yapısı arasında mantıklı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Sporda ileri gitmiş Avrupa ülkelerinde görülen modeller, ayrıntılı ve pedagojik kurallara uygun yönetilir, seçimler laboratuvar koşullarında gerçekleştirilirken, ABD gibi bazı ülkelerde; doğal seçim yöntemleriyle ve isteğe bağlı bir uygulama görülmektedir.

YETENEĞİN EĞİTİMİ

Uzun yıllar emek verilerek geleceğin şampiyonalarını yetiştirmek için seçilen kişilerin kalitesi kadar, onlar için optimal bir eğitimin önemini de belirtmek zorundayız. Bu çalışmalar, spor biliminin ilginç konularından birini oluşturur.

Yetenek kabul edilen kişinin eğitim deyiminden; daha sonra erişmesi beklenen yüksek verime ulaşabilmesi için, antrenmana dahil olan bütün önlemlerin uygulanması anlaşılır.

Sportif verime yönelik antrenmanlar çocuk ailesi ve kulübü için büyük özveriler zaman organizasyon ve mali yönlerden birlikte getirir. Yalnız antrenmanlarla ilgili önlemleri almış olmak yeterli değildir.

YETENEKLERİN EĞİTİMİNDE YETİŞKİNLERE DÜŞEN GÖREVLER

Çocuklarda spor eğitiminde herkesin bir sorumluluğu vardır. Özellikle antrenörler, öğretmenler, hakemler, ebeveynler, yöneticiler, seyirciler ve basın-yayın organları bu eğitimde önemli görevler üstlenirler. İstenilen gelişimin sağlanabilmesi hepsinin benzer bir eğitim anlayışı içerisinde olmalarını gerektirir. Bu bakımdan her grup için öneri sayılacak görüşler aşağıda sunulmuştur.

ÖĞRETMENLERDEN BEKLENEN

Çocukların ve gençlerin değişik spor dallarında temel yeteneklerin geliştirme konusunda destekleyin. Gelişim çağında erken branşlaşmada aşırılığa izin vermeyin.

Çocukların yeteneğini geliştirme konusundaki gayretlerini ve iyi davranışların övgüyle ödüllendirin.

Yetenek geliştirmenin ve serbest zaman değerlendirme faaliyeti olarak spor yapmayı öğrenmenin katı yarışma programlarını yürütme kadar önemli olduğunu unutmayın.

Çocukların yarışmalara hazırlarken önce gerekli yetenekler ve bunların gelişmişlik düzeyi hakkında onlara bilgi verin, başarısızlık ya da yetersizlik halinde hayal kırıklığı yaşanmasın. Çocukların gelişmesi ile antrenörlük ilkeleri arasında doğru ve tam kararlı hale gelin.

- Çocuktan beklenenler (okul, ailesi ve kendi beklentileri) ile sizin ondan beklediklerinizin çocuğun kapasitesine uygun olması gerektiğini unutmayın.

ANA-BABALARDAN BEKLENENLER

İsteksiz bir çocuğu spor yapmaya zorlamayın. O sizin hırslarınızı tatmin için spor yapmamalı. Çocuklar ve gençler organize (düzenli-planlı) sporla kendi zevkleri için ilgilenirler. Çocuğun her zaman kurallara uyarak spor yapmasını destekleyin.

Çocuğunuza çabanın ve takım ruhunun en az birincilik kadar önemli olduğunu, her türlü sonucun normal kabullenilmesi gerektiğini öğretin. Çocuğu hata yapmasını ve yenilgisini öncelikle siz normal karşılayın. Çocuk en iyi doğru örneklerle öğrenir. Kendi grubundaki ve rakip gruptakilerden iyi olanları alkışlayın, takdir edin. Hakemlerin kararlarını, hele hele dürüstlüklerin kesinlikle herkesin içerisinde yargılamayın. Antrenörlerin önemini ve değerini anlayın. Onlar zamanlarını ve bilgi birikimlerini sizin çocuğunuza yol göstermek için harcarlar. Rakibin ana ve babalarıyla arkadaşlıklar kurarak çocuğunuza iyi örnek oluşturun Çocuğunuzun çaba ve gelişmesini takdir ve övün.

KAYNAKÇA

Karl, K. **Sporda Yetenek Arama, Seçme ve Yönlendirme**. Ankara: Bağırgan Yayınevi, 2001