

SPORCU SAĞLIĞI

DOÇ.DR.AYDIN ŞENTÜRK
KORKMAZ ATALAY

SPOR

Genel anlamıyla spor; bireysel ve kolektif oyunlar şeklinde yapılan, genellikle yarışmaya yönelik olarak bazı kurallarla uygulanan ve geç dönemde yararlı olması beklenen beden hareketlerinin tümü olarak belirtilmektedir.

Sağlığı koruma veya bozulmuş olan sağlık durumunun düzeltilmesi düşüncesi giderek ön plana çıkmakta ve insanlar bu düşünceyle spor yapmaya davet edilmektedir.

Sağlık Bilgisi

Amaç bireylere kendisi ve diğer bireylerin sağlığı için bilgi sorumluluk duygusu aşılmasıdır. Sporcu beslenmesine dikkat etmelidir. Kilo almasına neden olabilecek gıdalar ve fazla veya düzensiz yemek yememelidir. Aldığı gıdaların kalori dereceleri ile vitamin ve mineral bilgisi olmalıdır.

Düzenli Olarak Spor Yapan kişilerin sahip olduğu, bedensel avantajlardan bazıları şunlardır:

- Solunum kalp, dolaşım sistemleri daha düzenli ve verimli çalışır.
- Sindirim ve boşaltım sistemindeki aksaklıklar en aza iner
- Eklem, tendon, ligament gibi hareket sistemi elemanları daha sağlam ve elastik hale gelir
- İstirahat nabızları ve kan basınçları daha düşüktür.
- Kan yağları ve kolestrol düzeyleri daha düşüktür. Böylece damar sertliği daha az görülür
- Otonom sinir sisteminin çalışması daha düzgündür
- Şişmanlık, düz tabanlık, postür bozuklukları ve kas artrofisi daha azdır
- Çevrelerindeki kişiler ile arkadaşlıkları daha iyidir

SPORCUNUN SAĞLIK KONTROLÜ

1. Nabız Kontrolü

- 0 yaşında = 130-150 /dk
- 1 yaşında =120-130/dk
- 10 yaşında=90-100 /dk
- 15 yaşında=80-90 /dk
- 20 yaşında=60-80 /dk

2. Solunum Sistemi

İstirahatta 15-18/dk olan solunum sayısı egzersizle birlikte 6-7 katına çıkabilir ve oksijen ihtiyacını sağlamak ve 7-8 katına çıkan karbondioksiti atabilmek için yükselir. Yükseliş soluk alma ve soluk verme arasındaki sürenin kısalmasına neden olur.

3. Vücut Kitle İndeksi (VKI)

Genel olarak cinsiyet ayrımı yapılmadan vücut kitle indeksi için ideal ağırlığın 18.5-24.9 aralığı olduğu belirtilse de, bu çalışmada yaşama süresini kısaltma riski oluşturmayan değerlerin erkeklerde, 22 ile 26.4, bayanlarda 20.5 ile 14.9 olduğu belirtilmiştir.

VKI'nin 20'nin altında olması zayıflığı, 25-30 arasında olanlar kilolu, 30'un üstündekiler aşırı kilolu olarak sınıflandırılır.

VKI 25 ile 30 arasında olanların diyet yapması, 30'un üzerinde olanların ise diyet ek olarak ilaç tedavisi görmesi gerekir. 40'm üzerinde olması hayatı tehdit eden bir durum olup kişinin yaşamı yıllarca kısaltmış denektir.

$$VKI = \frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy X Boy}}$$

Stretching

Kasları gererek yumuşatmaktır. Rahat ve yavaşça uygulanmalı sert ve ani hareketlerden kaçınılmalıdır. Stretching, kasların, tendonların ve ligamentlerin zedelenmelerinin önlenmesinde yararlı bir yöntemdir. Kasların güçlü olması bu zedelenmelerin olmasını engellemez, buna karşılık esneklik, yaralanma riskini gözle görülür derecede azaltır.

Enerji dengelenmesi bozan durumlar

Kalori alımının günlük enerji ihtiyacından daha az olması

Düzenli yiyecek alımının korunması ve kalori çıkışının ek fiziksel aktiviteler ile günlük enerji ihtiyacının üzerine çıkması

Günlük enerji kullanımının ve günlük yiyecek alımının düşürülmesi

Açlık yolu ile kilo düşmenin sakıncaları

- Saç dökülmesi
- Duygusal bozukluk
- Genel yetersiz beslenme durumu
- Kanda ürik asidin artması
- Vücudun elektrolit kaybında azalma

- Fiziksel aktivite kapasitesinde azalma
- Karaciğer glikojen deposunda azalma
- Uykusuzluk ve kan plazmasında azalma
- Isı düzenleme mekanizmalarında azalma
- Böbrek kan akımında azalma
- Kaslarda gerginlik ve kuvvette azalma
- Kansızlık gelişimi
- Kan basıncında dinamik bir azalma

Kalori İhtiyacı

Mevcut kilonun korunması için gerekli enerjinin kaç kalori olduğunun hesaplanmasında vücudun harcadığı enerjiyi belirleyen üç temel faktör vardır. Bazal metabolizma hızı, aktivite ile yakılan enerji ve yiyeceklerin termik enerjisi.

1. Bazal Metabolizma

Kesin istirahat şartlarında bulunan, fiziksel ve ruhsal olarak bütünüyle rahatlamış ve yaklaşık 12 saattir aç olan bir insanın yalnızca nefes alma kalp atışı, kan dolaşımı, vücut sıcaklığının belirli bir düzeyde tutulması gibi hayati fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır.

Bazal metabolizma hızının hesaplanması

Erkekler

$$66 + (13.7 \times \text{kg}) + (5 \times \text{cm olarak boy}) - (6.8 \times \text{yaş})$$

Bayanlar

$$55 + (9.6 \times \text{kg}) + (1.7 \times \text{cm olarak boy}) - (4.7 \times \text{yaş})$$

2- Fiziksel aktivite ile tüketilen enerji

Vücudun harcadığı enerjiyi belirleyen ikinci temel faktör fiziksel aktivite ile tüketilen enerjidir. Toplam yakılan enerjinin %20- 30'unu oluşturur. Günlük aktiviteler ve harcanılan kaloriyi toplayarak elde edilen sonuç, en güvenilir sonuç olacaktır.

3- Yiyeceklerin termik etkisi

Toplam harcanılan kalorinin yaklaşık olarak %10'u yenilen yiyeceklerin sindirilmesi esnasında harcanılan enerjidir. Ancak basit bir şekilde günlük harcanılan enerjiyi bulmak istenirse; Bazal metabolizma hızı hesaplandıktan sonra:

Hareketsiz yaşam için: (Normal günlük aktivite)

$$1.40 \text{ veya } 1.50 \times \text{Bazal metabolizma hızı}$$

Haftada 3 -4 kez ılımlı egzersiz yapanlar için:

1.55 veya 1.65 x Bazal metabolizma hızı

Haftada 4 kereden fazla egzersiz yapan çok aktif kişiler için:

1.65 veya 1.75 x Bazal metabolizma hızı

Haftada 6-7 kez 1 saatten fazla egzersiz yapanlar için:

1.75 veya 2 x bazal metabolizma hızı formülleri kullanarak günlük yakılan kalori hesaplanabilir.

Sürantrenman

Sporcunun bütün yüklenmesi onun performans sınırının ve yüklenme yeteneğinin üstüne çıkarsa, sporcu sürantrenman durumuna girer. Antrenmanın yanında, diğer sosyal ve mesleki streslerde sürantrenman olayına katkıda bulunur.

Sürantrenmanın nedenleri

Antrenmanla İlgili;

- Yetersiz dinlenme
- Yüklenmelerin gereğinde fazla arttırılıp buna uyum sağlanamaması
- Maksimal yüklenme sürelerinin fazla olması
- Dayanıklılık antrenmanlarında yoğunluğun yüksek olması
- Alışılmış ritimden farklı, fazla müsabaka yapılması
- Tek taraflı monoton antrenman
- Başarısız sonuçlar ve antrenöre güvensizlik

Sporcu ile ilgili;

- Yeterli uykunun alınmaması
- Konsantrasyon yetersizliği
- Alkol ve sigara kullanımı
- Beslenme yetersizliği
- Olumsuz hayat ve ev şartları
- Yeterince dinlenmeme
- Ateşli üşütme
- Mide ve bağırsak hastalıkları
- Enfeksiyonlu hastalıklar
- Diş ve bademcik rahatsızlıkları gibi

Çevre ile ilgili;

- Sevilmeden yapılan meslek
- Aile ve yakın çevre ile yapılan srtmeler
- Hava artlarının olumsuz etkisi

Tedavisi

Sporcu devamlı olarak izlenip, kendi kendini otokontrole yönelik eğitilirse, uzun zaman devam edecek olan srantrenmanın ağır izlerinin önüne geçilebilir. Srantrenman derhal istirahadı gerektirir. Bazen birkaç ay sürer ve bütün testler normale dönünceye kadar uzar.

Srantrenman belirtileri görüldüğünde öncelikle yüklenmeyi azaltmalı ve sporcuya dinlenme imkanı sağlanmalı.

Protein yönünden çok fakir ve vitaminle desteklenen bir diyet uygulanmalıdır. İlk hafta sıvı alımı %20 arttırılır. Sebze ve meyveler bol olarak alınır. Güçlü bir aerobik dayanıklılık periyodundan sonra anaerobik çalışmalar geçilir. Bunların hepsi 2-3 aylık tedavi aşaması gerektirir.