



ISPARTA SPORCU SAĞLIĞI SEMPOZYUMU SONUÇ RAPORU

Raportörler: Arş. Gör. Dr. Furkan Hasan Küçük, Doç. Dr. Sabriye Ercan
Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı

* Bu rapor, 26 Haziran 2024 tarihinde Isparta Sporcu Sağlığı Sempozyumu kapsamında düzenlenen toplantıya ilişkin verileri ve sonuçları içermektedir.

İçindekiler

Isparta Sporcu Sağlığı Sempozyumu'nun Afişi	2
Isparta Sporcu Sağlığı Sempozyumu'nun Programı	3
SEMPOZYUM KURULLARI.....	4
SEMPOZYUMUN HEDEF KİTLESİ	5
SUNUŞ.....	6
GİRİŞ	7
SEMPOZYUMUN AMACI.....	7
SEMPOZYUMUN HAZIRLIK SÜRECİ	7
AÇIŞ KONUŞMALARİ	8
SUNUMLAR	10
Çocuk ve Gençlerde Spor.....	10
Sporcular ve Antrenörler İçin Sahada İlk Yardım	11
Spor Yaralanmalarından Korunma ve Yaralanma Sonrası Spora Dönüş.....	12
Sporda Performans Testleri	13
Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Destek	14
SONUÇ	15
Antrenörlerin Geri Bildirim Anketine Verdikleri Cevapların Sonuçları.....	15
Sporcuların Geri Bildirim Anketine Verdikleri Cevapların Sonuçları	15
Etkinliğe Dair Fotoğraflar	17

SPORCU SAğLIğI SEMPOZYUMU



26 HAZİRAN 2024

BEDÜZZAMAN SAİD NURSİ KIZ YURDU
KONFERANS SALONU - 14.00

26 Haziran 2024 Çarşamba

14.00-14.30 Açış Konuşmaları

14.30-15.30 1. Oturum

Oturum Başkanları: Prof. Dr. Cem ÇETİN, Arş. Gör. Dr. Furkan Hasan KÜÇÜK

Çocuk ve Gençler için Spor, Arş. Gör. Dr. Ahmet Said UYAN
Sporcular ve Antrenörler için Sahada İlk Yardım, Arş. Gör. Dr. Ramazan Kürşat ERDAŞ
Spor Yaralanmalarından Korunma ve Yaralanma Sonrası Spora Dönüş, Uzm. Dr. Ayhan CANBULUT

15.30-15.45 Ara

15.45-16.30 2. Oturum

Oturum Başkanları: Doç. Dr. Mehtap SAVRAN, Uzm. Dr. Ayhan CANBULUT

Sporla Performans Testleri, Arş. Gör. Dr. Fatih Uğur TAŞ
Sporcularda Beslenme ve Ergojenik Destekler, Arş. Gör. Dr. Gürkem KIYAK

16.30-17.00 Değerlendirme ve Kapanış



Isparta Sporcu Sağlığı Sempozyumu'nun Programı

26 Haziran 2024 arşamba	
14.00-14.30	Açış Konuşmaları
14.30-15.30	1. Oturum Oturum Başkanları: Prof. Dr. Cem ÇETİN, Arş. Gör. Dr. Furkan Hasan KÜÇÜK Çocuk ve Gençler için Spor, Arş. Gör. Dr. Ahmet Said UYAN Sporcular ve Antrenörler için Sahada İlk Yardım, Arş. Gör. Dr. Ramazan Kürşat ERDAş Spor Yaralanmalarından Korunma ve Yaralanma Sonrası Spora Dönüş, Uzm. Dr. Ayhan CANBULUT
15.30-15.45	Ara
15.45-16.30	2. Oturum Oturum Başkanları: Uzm. Dr. Ayhan CANBULUT, İnt. Dr. İlyas PAMUKÇU Sporda Performans Testleri, Arş. Gör. Dr. Fatih Uğur TAş Sporcularda Beslenme ve Ergojenik Destekler, Arş. Gör. Dr. Gökem KIYAK
16.30-17.00	Değerlendirme ve Kapanış

Sempozyum Tarihi ve Yeri

Düzenleyen: SDÜ Tıp Fakóltesi & Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü

Tarih: 26 Haziran 2024 arşamba

Saat: 14.00-17.00

Yer: Bediüzzaman Said Nursi Kız Öğrenci Yurdu Konferans Salonu, Çünür Mahallesi, 270. Cadde, No:8/A, Isparta, Türkiye

SEMPOZYUM KURULLARI

ONUR KURULU

Aydın BARUŞ, Isparta Valisi

Prof. Dr. Mehmet SALTAN, SDÜ Rektörü/SDÜ Spor Bilimleri Fakültesi Dekan V.

Prof. Dr. Nilgün ŞENOL, SDÜ Tıp Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. Taylan OKSAY, SDÜ Hastanesi Başhekim

Mahmut DANAYİYEN, Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürü

SEMPOZYUM BAŞKANI

Doç. Dr. Sabriye ERCAN, SDÜ Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı/SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Şube Müdürü İsmail TOĞAR, Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Isparta, Türkiye

DÜZENLEME KURULU

Prof. Dr. Cem ÇETİN, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Doç. Dr. Sabriye ERCAN, SDÜ Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı/SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Şef Vekili Yunus KARABACAK, Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Isparta, Türkiye

Arş. Gör. Dr. Furkan Hasan KÜÇÜK, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Arş. Gör. Dr. Fatih Uğur TAŞ, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Şube Müdürü İsmail TOĞAR, Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Isparta, Türkiye

BİLİM KURULU

Uzm. Dr. Ayhan CANBULUT, Isparta Şehir Hastanesi Spor Hekimliği Kliniği, Isparta, Türkiye

Prof. Dr. Cem ÇETİN, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Doç. Dr. Sabriye ERCAN, SDÜ Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı/SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Arş. Gör. Dr. Ramazan Kürşat ERDAŞ, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Arş. Gör. Dr. Görkem KIYAK, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Arş. Gör. Dr. Furkan Hasan KÜÇÜK, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Doç. Dr. Mehtap SAVRAN, SDÜ Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı/SDÜ Tıp Fakültesi Tıbbi Farmakoloji Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Arş. Gör. Dr. Fatih Uğur TAŞ, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

Arş. Gör. Dr. Ahmet Said UYAN, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye

SEMPOZYUM BİLİMSEL SEKRETERİ

Arş. Gör. Dr. Furkan Hasan KÜÇÜK, SDÜ Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı, Isparta, Türkiye.

İletişim: +90 246 211 2000 (Dahili: 90 43 / 37 52)

SEMPOZYUMUN HEDEF KİTLESİ

Hedef kitlesi; Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı antrenörler, fizyoterapistler ve sporcular, milli/lisanslı sporcu olan üniversite öğrencileri, akademisyenler, araştırmacılar, lisans ve lisansüstü öğrenciler ve konuya ilgi duyan kişiler olarak belirlenen sempozyum, Bediüzzaman Said Nursi Kız Öğrenci Yurdu Konferans Salonunda antrenör, fizyoterapist, sporcu, sporcu velisi üniversite öğrencisi ve diğer katılımcılar olmak üzere toplam 150 kişi ile 26 Haziran 2024 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

SUNUŞ

Saygıdeğer Akademisyenler, Antrenörler, Sporcular ve Katılımcılar,

Sporcu sağlığı hem fiziksel hem de zihinsel performansın temel unsurlarından biri olarak, sporun her alanında öncelikli bir konu olmalıdır. Bu sempozyumda, sporcuların performanslarını en iyi seviyeye çıkarabilmeleri için daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilmelerine odaklanarak, kritik bilgileri ve deneyimleri bir araya getirmeyi amaçlanmıştır. Aynı zamanda, sporcu sağlığına dair farkındalığı artırmak ve pratik uygulamalarda karşılaşılan sorunlara birlikte çözümler üretmek hedeflenmiştir.

Bu sempozyum, uzmanların görüşlerini ve katılımcıların deneyimlerini paylaşarak, sporcuların günümüzde karşılaştıkları sorunlara hızlı ve etkin çözüm üretmek adına önemlidir.

Bu sempozyumun düzenlenmesinde emeği geçen herkese teşekkür ediyor, sempozyumun sporcu sağlığına katkı sağlanmasını diliyorum.

Doç. Dr. Sabriye ERCAN

*Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dekan Yardımcısı
Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı Başkanı*

GİRİŞ

Sporcuların yüksek performans gösterebilmeleri için fiziksel ve zihinsel sağlıklarının en üst düzeyde olması kritik öneme sahiptir. Sporcu sağlığı, sadece yaralanmaları önlemekle kalmayıp, aynı zamanda genel sağlık durumlarını iyileştirerek spor kariyerlerini uzatmayı da hedefler. Günümüzde sporcu sağlığına verilen önem giderek artmakta, yeni araştırmalar ve gelişmeler ışığında antrenman, beslenme, dinlenme ve rehabilitasyon gibi konularda daha etkili stratejiler geliştirilmektedir. Bu sempozyumda, sporcu sağlığının önemi, koruma yöntemleri ve performansı artırmaya yönelik en güncel yaklaşımlar ele alınmıştır. Sporcuların sağlıklı ve sürdürülebilir bir spor yaşamı sürdürmeleri için gerekli olan bu bilgilerin hem bireysel sporcular hem antrenörler hem de sağlık profesyonelleri için yol gösterici olacağına inanıyoruz.

SEMPOZYUMUN AMACI

"Sporcu Sağlığı Sempozyumu"nın temel amacı, sporcuların fiziksel ve zihinsel sağlığını koruma ve geliştirme konusundaki bilgi birikimini artırmaktır. Sempozyum, sporcu sağlığı alanındaki en son araştırma ve uygulamaları paylaşarak, katılımcıların bu alandaki bilgi ve becerilerini güncellemelerini ve genişletmelerini sağlamayı hedeflemektedir. Ayrıca, sporcu sağlığı konusunda karşılaşılan sorunlar ve bunlara yönelik çözüm önerileri üzerinde durarak, daha sağlıklı ve güvenli bir spor ortamı oluşturmak için ortak bir anlayış ve iş birliği platformu yaratmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, alanında uzman konuşmacılar ve akademisyenler, katılımcılara rehberlik edecek ve sporcuların sağlığını en iyi şekilde koruyup geliştirebilmeleri için gerekli olan donanımı sağlayacaktır.

SEMPOZYUMUN HAZIRLIK SÜRECİ

Sempozyum, 26 Nisan 2024 tarihinde Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesinde yapılan Sporcu Sağlığı Çalıştayı'nın sonuç bildirgesi (<https://tip.sdu.edu.tr/tr/haber/sporcu-sagliği-calıstayinin-sonuc-raporu-yayınlanmistir-46405h.html>) dikkate alınarak planlanmıştır. Programın oluşturulması ve sempozyumda tartışılacak konu başlıklarının belirlenmesi için Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne bağlı antrenörlere ve sporculara dijital anket yoluyla görüşleri sorulmuştur. Yapılan dijital anket sonucunda, şehrimizdeki antrenörlerin ve sporcuların gereksinimleri göz önüne alınarak planlama yapılmıştır.

Ankete katılan 77 katılımcının öğrenim düzeyi çoğunlukla ilköğretim, lise ve lisans düzeyinde olup yapılan analiz sonuçlarına göre sporcu sağlığı açısından ilgi ve gereksinim duyulan 5 ana konu başlığı sempozyum oturumlarının ana temasını oluşturmuştur.

AÇIŞ KONUŞMALARI

Mahmut DANAYİYEN

Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürü

Sayın Dekan Yardımcım, üniversitemizin güzide temsilcileri, antrenörlerimiz ve sporcularımız,

Bir sporcunun antrenör eşliğinde yetiştirilip yarışmacı olması, ulusal ve uluslararası organizasyonlarda yarışması, derece elde edebilmesi için perde arkasında yoğun antrenmanlar, fizyolojik ve psikolojik etmenler, beslenme, sakatlıklar, çevresel faktörler ve ergojenik yardımcıları gibi birçok etken vardır.

Bu sempozyumla, antrenörlerimizin, bilgilerini tazeleyip bilim ışığında gelişmelerine yardımcı olmak, sporcular ve antrenörler için ilk yardım, spor yaralanmalarına, sakatlık ve sakatlıklardan korunma yöntemleri, beslenme ve ergojenik yardımcıları ile sporda performans testleriyle, bilim ışığında gelişim yolunda çabalarıyla destek olan SDÜ Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı Sabriye ERCAN Hanım'a ve sempozyuma katkı sağlayan bütün hocalarımıza katılımlarınız için teşekkür eder, selam ve saygılarımı sunarım.

Doç. Dr. Sabriye ERCAN

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi Dekan Yardımcısı

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı Başkanı

Saygıdeğer Isparta Gençlik ve Spor İl Müdürü, Sayın antrenörler ve sevgili sporcular,

Hepinizi, ‘Sporcu Sağlığı Sempozyumu’na hoş geldiniz’ diyerek selamlamak istiyorum. Bugün burada, sporcu sağlığı alanındaki en güncel gelişmeleri ve uygulamaları paylaşmak üzere bir araya gelmiş bulunuyoruz.

Cumhuriyetimizin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk, ülkenin sınırlı ekonomik kaynaklarına rağmen büyük bir özveri gösterip ödenek ayırarak bundan tam 100 yıl önce 1924 Paris Olimpiyatları’na 40 sporcumuzun katılmasını sağlamıştır. Türkiye Cumhuriyeti’nin katıldığı ilk uluslararası organizasyonda milletimizin göğsünü kabarmış, bu gelişme Kurtuluş Savaşı’nda yeni çıkmış olan milletimiz için moral kaynağı olmuştur. Cumhuriyetimizin 100. yılına ulaştığımız bugünlerde de milli sporcularımızın ülkemizi temsil edip şanlı bayrağımızı dalgalandırdığı tüm sportif organizasyonlarda ilk günkü heyecanı ve gururu milletçe tek yürek olarak hissediyoruz.

Aynı zamanda Atatürk, gençlerimizin bedensel ve zihinsel gelişmelerinin sporla desteklenmesi gerektiğine inanmış ve bu alanda topluma yayılacak şekilde çeşitli çalışmaların yapılmasını da teşvik etmiştir. Bizler de Türk hekimleri olarak, sağlıklı bir toplumun temelini sağlıklı bireylerden geçtiğini biliyor ve bu yolda çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

SDÜ Tıp Fakültesi, sosyal hesap verebilirlik kavramını benimseyen, topluma karşı olan sorumluluklarını tüm bileşenleri ile yerine getirmeyi hedefleyen bir eğitim kurumudur. Bizler de SDÜ Tıp Fakültesinin öğretim elemanları olarak sağlık hizmetlerini sunarken toplumun beklentilerini ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmaya, etik değerlere ve profesyonel standartlara bağlı kalmaya önemsiyoruz. Bu doğrultuda Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı Başkanlığı olarak sporcu sağlığı alanında yapacağımız her çalışmayı, uygulayacağımız her tedaviyi ve vereceğimiz her eğitimi, topluma karşı olan sorumluluğumuzun bir parçası olarak görüyoruz.

Bugün, bu minvalde yapacağımız sunumlar, sporcu sağlığı alanında bilgilerimizi ve deneyimlerimizi paylaşmamıza, yeni bakış açıları kazanmamıza ve sporcu sağlığı alanında birlikte daha iyi çözümler üretmemize vesile olacaktır. Katılımınız ve katkılarınız için hepimize teşekkür ederim. Sempozyumun başarılı ve verimli geçmesini diler, tüm katılımcılara saygılarımı sunarım.

SUNUMLAR

Arş. Gör. Dr. Ahmet Said UYAN

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı

Çocuk ve Gençlerde Spor

Çocuk ve gençlerde sporun önemini ve sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ele almaktadır. Çocukların spor aktivitelerine katılımı giderek yaygınlaşmakta ve ergenlik döneminde yüksek performans seviyelerine ulaşan çocuklar ulusal ve uluslararası platformlarda yarışmaktadır. Spor yapan çocukların fizyolojik özelliklerinin ve kas-iskelet sistemi sorunlarının yönetimi önemli olup, genel sağlık sorunları düzenli olarak değerlendirilmelidir.

Fiziksel aktivitenin sağlığa yararları konusunda toplumsal bilinç artmaktadır. Çocuklar, küçük yaşlardan itibaren sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları kazanmaları için fiziksel aktiviteye yönlendirilmelidir. Okul çağındaki çocuklar için günlük en az 60 dakika orta veya yüksek şiddette egzersiz önerilmektedir. Ayrıca haftada en az 3 gün kas ve kemik güçlendirme aktiviteleri yapılmalıdır.

Türkiye'de 6-11 yaş grubu çocukların üçte ikisi düzenli egzersiz yapmamaktadır. 12-18 yaş grubundaki erkek çocukların %43'ü, kız çocukların ise %71'i hiç egzersiz yapmamaktadır. 6-11 yaş grubunda çocukların günlük ortalama ekran süresi 6 saattir ve bu süre günde 2 saatle sınırlandırılmalıdır. Artmış ekran süreleri yağlanmayı artırır, zindeliği azaltır ve kan basıncını yükseltir.

Çocukluk çağı obezitesi büyük bir endişe kaynağıdır ve 10 yaşında obez olanların %70-80'i erişkinlikte obez olma eğilimindedir. Çocukların sağlık durumları ve aktivite kapasiteleri göz önünde bulundurularak uygun programlar geliştirilmelidir. 2-5 yaş grubundaki çocuklar için serbest oyun aktiviteleri, 6-9 yaş grubundakiler için koşu, futbol ve cimmastik gibi sporlar önerilir. 10-12 yaş grubundaki çocuklar ise karmaşık beceriler gerektiren sporlara katılabilirler. Spora özgü çalışmaların yaşa uygun şekilde yapılması, sporcuların morfolojik ve fonksiyonel olarak sağlıklı bir gelişim göstermesi açısından önemlidir.

Erken yaşlarda tek bir spora odaklanmak fiziksel ve mental yorgunluğa yol açabilir ve yaralanma riskini artırabilir. Çocuklar farklı spor dallarında yeteneklerini geliştirerek başarılı olabilirler. Spor yaparken güvenliği sağlamak için ısınma ve soğuma egzersizleri önemlidir. Çocukların büyüme sürecinde aşırı yoğun ve yüksek şiddetteki egzersizlerden kaçınılmalıdır.

Arş. Gör. Dr. Ramazan Kürşat ERDAŞ

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı

Sporcular ve Antrenörler İçin Sahada İlk Yardım

Antrenör ve spor eğitimcilerinin; sporcusuna güvenli ortam yaratması, antrenmanlara güvenli katılımını sağlaması, sakatlandığı zaman gerekli özenin gösterileceği konusunda güven vermesi, acil durum yönetimi ve değerlendirmesinde standart bilgi ve beceriye sahip olması gereklidir. Amerikan Ulusal Antrenörler Derneği'ne (NATAREF) göre sportif aktiviteye bağlı yaralanmalar nedeniyle yılda ortalama 775.000 genç sporcu ilk yardım alıyor, bu nedenle antrenörler, acil durumda ortam ve sporcuyu değerlendirmeli, yaralanmayı kısa sürede anlayacak bilgi ve beceriye sahip olmalı, doğru rehberlik yapabilmelidir. Spor sakatlıklarında hasarı en aza indirmek için muhtemel riskler önceden değerlendirilmeli ve gerekebilecek tıbbi ve destek malzemeleri yanınızda olmalıdır. Takımdaki oyuncuların sağlık durumları iyi bilinmelidir. Var olan hastalıklarıyla ilgili ilaçlar her zaman yanınızda bulunmalıdır (Astım, Diyabet, Alerji).

Spor yaralanmalarını değerlendirirken sporcuda hayati tehlike var veya hayati tehlike yok olarak seçim yapılmalıdır.

Birincil öncelikli yaralanmalar

Hayati tehdit ederler ve sahada acil müdahaleyi takiben en yakın hastaneye sevk edilmelidirler. Bilinci açık ve rahat nefes alan sporcuda yaşamı tehdit eden ciddi kanama ve yaralanmalar kontrol edilir. Yaşamı tehdit eden ciddi problem yoksa sporcu bulunduğu pozisyonda bırakılır. Tıbbi yardıma ihtiyaç varsa çevredeki bir kişiden yardım çağırması istenir. Acil tıbbi yardım gelinceye kadar düzenli aralıklarla yaralının yaşam belirtileri kontrol edilir. Sporcu sorulara cevap vermiyor veya söylenenleri yapmıyorsa "bilinci kapalı" demektir.

Öncelik kalp ve solunum durmasıdır. Eğer kalp ve solunum ile ilgili bir problem varsa hemen ilk yardımın ABC'si uygulanır. Özetle, ortam emniyetinin kontrolü, bilinç kontrolü (cevabı bilinen sorular), hava yolu açıklığı (baş geri-çene yukarı), solunum kontrolü (bak, dinle, hisset), 2 kurtarıcı nefes, yaşam belirtilerinin kontrolü (normal solunum, öksürük, hareket), temel yaşam desteği (30/2) (dk.100) sırasıyla uygulanmalıdır.

Sık karşılaşılan diğer sakatlıklar

Kanamalı durumlarda gazlı bez veya yara bandı gibi uygulamalarla kanama durdurulup müsabakaya dönüş sağlanabilir. Diğer yaralanmalarda erken evrede POLICE protokolü önerilmektedir.

Uzm. Dr. Ayhan CANBULUT

Isparta Şehir Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği

Spor Yaralanmalarından Korunma ve Yaralanma Sonrası Spora Dönüş

Sporcuların sağlığını korumak için birincil koruma, uygun ayakkabı seçimi ve koruyucu ekipman kullanımı; ikincil tedavi, üçüncül rehabilitasyon, kuvvet, denge ve eklem pozisyon hissi (proprioepsiyon) egzersizleri önerilmektedir. Risk faktörleri yaş, cinsiyet, vücut kompozisyonu, önceki yaralanma öyküsü gibi içsel ve rakip, koruyucu ekipman, çevresel faktörler gibi dışsal olarak ayrılmaktadır.

Spor yaralanmalarını önlemek için periyodik tıbbi değerlendirme, kayıt tutulması, ısınma programları ve aşırı kullanım yaralanmalarının yönetimi gereklidir. Isınma, düşük-orta şiddette 5-10 dakika sürmeli ve FIFA+11 gibi programlar haftada 2-3 kez tekrarlanmalıdır. Aşırı kullanım yaralanmaları bisiklet, yüzme ve koşu gibi sporlarla ilişkilidir ve esneklik, kuvvet, nöromusküler kontrol önemlidir. Toparlanma süreci, aktif ve pasif yöntemler, masaj, germe, uyku ve beslenmeyi içermektedir. Uyluk arka bölgesindeki kas grubunun (Hamstring kası) yaralanmalarını önlemek için eksantrik kasılmalar, Nordic egzersizleri; ayak bileği yaralanmalarını önlemek için denge ve nöromusküler egzersizler; akut diz yaralanmalarını önlemek için kuvvet ve kor egzersizleri gereklidir. Üst ekstremite yaralanmalarında, omuz iç rotasyonu ve kürek kemiği bölgesinin (skapuler) stabilitesi önemlidir. Spora dönüş, rehabilitasyon süreci, kuvvet, fonksiyonel testler ve psikolojik değerlendirmeleri içerir.

Sonuç olarak, sporcuların fiziksel uygunluğu, yüklenmenin yönetimi, teknik ve hareket paternlerinin düzenlenmesi gerekmektedir.

Arş. Gör. Dr. Fatih Uğur TAŞ

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı

Sporda Performans Testleri

Sporda performans testleri, sporcuların fiziksel uygunluk düzeylerini belirlemek ve antrenman programlarını bireyselleştirmek amacıyla yapılır. Bu testler, laboratuvar ve saha ortamlarında gerçekleştirilir ve aerobik kapasite, anaerobik eşik, maksimum sprint, çeviklik, maksimum kuvvet, esneklik ve vücut kompozisyonu gibi çeşitli fizyolojik, biyomekanik ve antropometrik ölçümleri içerir.

Spora Katılım Muayeneleri

Spora katılım muayeneleri, sporcuların sağlığını korumak ve güvenli katılım sağlamak için yapılır. Bu muayeneler, sporcuların ani ölüm riskini %90 oranında azaltabilir ve yaralanma ya da hastalığa yatkınlık durumlarını belirleyerek önleyici stratejiler geliştirilmesine olanak tanır. Değerlendirmeler, spora katılımdan en az 6 hafta önce yapılmalıdır ve genellikle spor hekimleri, aile hekimleri ve kardiyologlar tarafından gerçekleştirilir.

Performans testleri, sporcuların fiziksel kondisyonlarının tüm bileşenlerini en iyi düzeyde tutmak amacıyla yapılır. Laboratuvar performans testleri, aerobik ve anaerobik kapasitenin değerlendirilmesini içerir. Aerobik kapasite, maksimal oksijen tüketimi (VO₂maks) ile ölçülürken anaerobik kapasite, kısa süreli yüksek şiddetli aktivitelerle değerlendirilir. Ayrıca, kuvvet ve sıçrama testleri de laboratuvar ortamında gerçekleştirilir.

Saha performans testleri, spor branşına özgü hareketlerin daha rahat yapılabilmesi ve çevresel faktörlerin kontrol edilmesi açısından avantajlıdır. Bu testler, saha dayanıklılık testleri, çeviklik testleri ve hız ve güç testlerini içerir. Saha testleri, düşük maliyet ve zaman gereksinimi nedeniyle daha sık tercih edilir.

Sporcuların performanslarını doğru değerlendirmek için güvenilir bilgi edinmek önemlidir. Laboratuvarda yapılan fizyolojik testler, kontrollü ortamda güvenilir ve tekrarlanabilir bilgiler sağlar. Ancak, yarışma ortamından uzak oldukları için geçerlilikleri düşüktür ve performans değerlendirmede sınırlı bilgi sunar. Amaç, antrenör ve sporcunun bilgi edinmesini ve bireysel antrenman stratejileri geliştirmesini sağlamaktır.

Arş. Gör. Dr. Görkem KIYAK

Süleyman Demirel Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Ana Bilim Dalı

Sporcu Beslenmesi ve Ergojenik Destek

Sporcular için olmazsa olmaz makro besin öğeleri karbonhidrat, protein ve yağlardır. Enerji üretimini sağlamaları yanı sıra kas kazanımı için bu makro besinlerin sporcular tarafından yeterli miktarda alınması gerekmektedir. Karbonhidratlar hem dayanıklılık hem de kuvvet aktivitelerinde birincil enerji kaynağı olan makro besindir. Yetersiz karbonhidrat alımı sporcularda kaçınılmaz bir performans kaybına neden olmaktadır. Doğru zamanda doğru glisemik indekse sahip karbonhidratların tüketilmesi performans açısından önemlidir. Karbonhidrat yüklemesi, özellikle dayanıklılık performansının artırılması amacıyla yapılan bir beslenme stratejisidir. Karbonhidrat içeren sporcu içecekleri, yüksek şiddette uzun süreli sportif aktivitelerde performansı artırır ve yüksek hacimli direnç antrenmanlarının niteliğini iyileştirir. Sporcuların protein ihtiyacı, aktivite sırasındaki artmış protein metabolizması ve iskelet kası kütlesinin korunması veya artırılması ihtiyacı nedeniyle fazladır. Direnç egzersizinden hemen önce başlayıp egzersizden sonraki 3 saat içinde aminoasit desteği alımı protein yapımının artışına neden olabilmektedir. Karbonhidrat ve proteini beraber içeren destekler, dayanıklılık aktivitelerinden sonra toparlanmaya ve sporcunun kas kütlesinin korunmasına yardımcı olur. Dinlenme esnasında ve düşük şiddetli egzersizde enerji kaynağı yağ asitleridir. Toplam yağ tüketimi günlük kaloringin %30'unu, doymuş yağ asidi tüketimi %10'unu aşmamalıdır. Ancak bu seviyelerin altında yağ alımında testosteron seviyeleri düşmektedir. Mikro besinlerin eksikliklerinde yerine koyma ile performans artışı sağlanırken, normal değerlerinde ekstra alım performansı arttırmaz. C, E ve B vitaminleri sporcular için önemli vitaminlerken demir ve kalsiyum da önemli minerallerdir. Ergojenik destekler, sporcu performansını artırdığı düşünülen sporcu takviyeleridir.

SONUÇ

Sempozyum sonunda katılımcılara yönelik geri bildirim anketi uygulanmıştır. Ankete verilen cevaplar yorumlandığında etkinliğin hedef kitle tarafından beğeniyle karşılandığı belirlenmiştir. Katılımcıların benzer etkinliklerin planlanmasını istedikleri anlaşılmaktadır.

Antrenörlerin Geri Bildirim Anketine Verdikleri Cevapların Sonuçları

Anketimize katılan 21 antrenörün yaş ortalaması 39,9 yıl olarak tespit edildi. Spor disiplinine göre incelendiğinde üç (3) güreş, iki (2) voleybol, üç (3) futbol, iki (2) kayak, iki (2) badminton, dört (4) atletizm, iki (2) tekvando, bir (1) yüzme, bir (1) fitness, bir (1) tenis antrenörü ankete katıldı. Antrenörlerin bir (1) yıl içerisinde beraber çalıştıkları sporcu sayısı ortalama 67,76 kişi iken antrenörler genellikle çocuk ve adolesan yaş grupları ile çalışmaktaydı. Dokuz (9) antrenör milli sporcu ile çalıştığını belirtti.

Yirmi (20) antrenör sporcusu için performans testlerinin yapılmasını talep ederken bir (1) antrenör talep etmedi.

Antrenörlerin yaralanma geçiren sporcularını Ortopedi ve Travmatoloji ve/veya Spor Hekimliği kliniklerine yönlendirme eğilimleri olduğu sonucuna varıldı.

Yirmi (20) antrenör bu ve benzeri bilimsel etkinliklerin/eğitimlerin tekrarlanmasını talep ederken bir (1) antrenör talep etmedi.

Antrenörlerin sempozyumdan memnun kalma ortalaması 10 üzerinden 8,8 puan olarak değerlendirildi. Antrenörler, etkinliği 10 üzerinden ortalama 9 puan vererek yararlı buldu. Antrenörler açık uçlu soru ile önerilerinin alındığı soruya etkinliğin tekrarlanması, engelli sporculara özgü etkinliklerin de planlanması gibi olumlu yönde önerilerde bulundu.

Sporcuların Geri Bildirim Anketine Verdikleri Cevapların Sonuçları

Anketimize katılan yedi (7) sporcunun yaş ortalaması 19,8 yıl olarak tespit edildi. Spor disiplinine göre incelendiğinde üç (3) kayak, bir (1) güreş, bir (1) okçuluk, bir (1) badminton, bir (1) tekvando sporcusu ankete katıldı. İki (2) sporcu milli düzeyde mücadele etmekteydi. Sporcular ortalama 8,7 yıldır lisanslı olarak spora katılım göstermekteydi.

Sporculardan üçü (3) daha önce performans testine katıldığını belirtirken, dördü (4) katılmadığını beyan etmişti. Performans testine katıldığını belirten bir (1) sporcu esneklik, iki (2) sporcu dayanıklılık ve çeviklik testleri yapıldığını belirtti. Sporcuların hepsi, sene içinde kendilerine performans testi yapılmasını talep etti.

Sporcuların hepsinin yaralanma durumunda Ortopedi ve Travmatoloji ve/veya Spor Hekimliği kliniklerine başvurma eğiliminde oldukları görüldü.

Sporcuların hepsi bu ve benzeri sempozyumların tekrarını talep etti. Sporcuların sempozyumdan memnun kalma ortalaması 10 üzerinden 9,1 puan olarak değerlendirilirken, etkinliği yararlı bulmaları 10 üzerinden ortalama 9,4 puan olarak tespit edildi.

Sporcular açık uçlu soru ile önerilerinin alındığı soruya etkinliğin tekrarlanması, engelli sporculara özgü etkinliklerin de planlanması gibi olumlu yönde önerilerde bulundu.

Etkinliğe Dair Fotoğraflar









Haber metni için <https://isparta.gsb.gov.tr/HaberDetaylari/1/276629/sporcu-sagligi-sempozyumu.aspx> bağlantısına tıklayınız.