NEAR EAST UNIVERSITY
LIBRARY
1988 - LEFKOŞA

K.K.T.C
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ SPOR YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİNİN SAĞLIK VE EGZERSİZ ÜZERİNE BİLGİ DÜZEYLERİNİN ÖLÇÜLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Mustafa BEHLÜL

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Cevdet TINAZCI

Lefkoşa–2007

NEAR EAST UNIVERSITY
LIBRARY
1988 - LEFKOŞA

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Mustafa Behlül tarafından hazırlanan 'Beden Eğitimi Spor Yüksekokulunda eğitim alan öğrencilerin egzersiz ve sağlık üzerine bilgilerinin ölçülmesi adlı bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ OLARAK kabul edilmiştir.

Başkan:.....

Doç. Dr. Hasan SELÇUK

Üye:.....

Doç. Dr. Şahin AHMEDOV

Üye:.....

Doç. Dr. Cevdet TINAZCI

Onay: Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Yakın Doğu Üniversitesinde eğitim alan Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin sağlık ve egzersiz üzerine bilgi düzeylerinin ölçülmesi ve öğrencilerin teorik olarak aldıkları bilgilerini uygulamalıya aktara bilmeleri tespit edilmiştir.

01–15 Haziran 2006 tarihleri arasında Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulunda gerçekleşen bu çalışmada egzersiz ortamı, beslenme, yetenek seçimi, egzersiz ve sağlık ile ilgili yapılan 51 tane anket sorusu ile öğrencilerin bilgi düzeyleri ölçülmeye çalışılmıştır.

Yapılan 51 soruluk anket testi kendi içerisinde dört konuyu içerir; bu konular 1'den 8'e kadar olan beslenmeyle ilgili, 9'dan 26'ya kadar olan egzersiz ve sağlık, 27'den 35'e kadar olan yetenek seçimi, 36'dan 51'e kadar olan konu ise egzersiz ortamını içermektedir.

Elde edilen veriler SPSS istatistik paket programında tanımlayıcı istatistik ile gerçekleştirilmiştir.

Elde edilen sonuçların istatistiksel ortalamaları ve standart sapmaları incelendiği zaman Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulunda okuyan öğrencilerin teorik olarak aldıkları bilgileri uygulamaya nasıl aktardıkları ve yapılan anket sonucunda da görüldüğü gibi; Üniversite 1 ve 3. sınıfların 51 tane anket sorusunun 24'ünü yanlış cevapladıkları, 2.sınıflar 51 sorunun 21'ini yanlış yanıtladıkları, 4.sınıfların ise 51 tane sorunun 28'ini yanlış cevapladıkları tespit edilmiştir.

ABSTRACT

With this study it was aimed to have measured the level of heknowledge of the students of Near East Universty School of Pysical Education and sports, in health and excersize and ability of transfering their the oretical knowledge into practice.

Measurement process was carriedout with a guestionary of 51 guestions based on the subjects of excersize enviroment, nourish, capacity electioning, excersize and health.

The guestions in the guestionary were arrenged according to the subjects as, nourish from 1 to 8, excersize and health from 9 to 26, capacity electioning from 27 to 35 and excersize enviroment from 36 to 51.

Data outputs were determined with the statistics defined in SSPS statistics packet program.

When the statistical mean and standart deviation of the results were anlized, it was seen that first and third year students gave 24 wrong answers, second year students gave 21 wrong answers and fourth year students gave 28 wrong answers to the guestions.

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın planlanmasından, yazımına kadar tezin her aşamasında bana yardımcı olan, yönlendiren her zaman bana destek olan, sabırla çalışmalarımı takip eden, beni dinleyen ve istatistiksel çalışmalarda bana yardımını esirgemeyen danışmanım Doç. Dr. Cevdet Tınazcıya teşekkür eder ve Yakın Doğu Üniversitesi Kurucu Rektörü sayın Dr. Suat İ. Günsel'e bana bu imkanı sağladığı için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tüm çalışmalarım boyunca her konuda bana destek olan, maddi ve manevi yardımlarını esirgemeyen aileme sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET..... i
ÖNSÖZ..... iii
KISALTMALAR..... vi
TABLOLAR CETVELİ..... vii

BÖLÜM 1
GİRİŞ..... 1
Problem cümlesi..... 2
Araştırmanın Amacı..... 2
Sınırlılıklar..... 2
Tanımlama..... 3
Araştırmanın Önemi..... 6

BÖLÜM II
İLGİLİ ARAŞTIRMALAR..... 7
Egzersiz..... 7
Sıcak ve Soğuk Ortamda egzersiz..... 8
Sıcak Ortamda Sıvı Tüketimi..... 8
Egzersizin Önemi..... 9
Egzersiz İçin En İyi Zaman..... 9
Sağlık ve Egzersiz..... 10
Egzersizde Vücut Isısı ve Sıcak Çarpması..... 10
Antrenman Sonrası Dinlenme..... 11
Enerji Sistemleri..... 11
Adenozin Trifosfat (ATP)..... 12
ATP-CP: Fosfajen Sistemi..... 12
Laktik Asit Sistemi..... 13
Krebs Siklüsü..... 13
Anaerobik Egzersiz..... 14
AerobikEgzersiz..... 14
Sağlık..... 15
Spor Sakatlıkları..... 15

Nedenleri..... 16
Spor Sakatlıklarının Önlenmesindeki Genel Kural..... 16
Sporda Kas Sakatlıkları..... 16
Egzersiz ve Beslenme..... 17
Spor ve Beslenme..... 18
Sporcu Beslenmesi..... 18
Sporcuların Besin Gereksinimi..... 18
Karbonhidrat Gereksinimi ve Spor Performansı..... 19
Sporda Yetenek Seçimi..... 19
Avantajları..... 20

BÖLÜM III

YÖNTEM..... 21
Evren..... 21
Örneklem..... 21
Veri Toplama Aracı ve Veri Toplama Süreci..... 21
Verilerin Analizi..... 21

BÖLÜM IV

BULGULAR..... 22

BÖLÜM V

TARTIŞMA – SONUÇ..... 28
ÖNERİLER..... 36
KAYNAKÇA..... 37

KISALTMALAR

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

YDÜ: Yakın Doğu Üniversitesi

BESYO: Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu

CP: Kreatin Fosfat

ATP: Adenozin Trifosfat

CO_2: Karbondioksit

VO_2: Maksimum Oksijen Tüketimi

O_2: Oksijen

SPSS: Statistical Packet Social Science

TABLOLAR CETVELİ

Tablo **Sayfa**

1. Soru 1'den 8'e kadar olan cevapların frekans ve yüzde değerleri..... 22
2. Soru 9'dan 26'ya kadar olan cevapların frekans ve yüzde değerleri..... 23
3. Soru 27'den 35'e kadar olan cevapların frekans ve yüzde değerleri..... 25
4. Soru 36'dan 51'e kadar olan cevapların frekans ve yüzde değerleri..... 26

BÖLÜM 1

Bu bölümde giriş; araştırmanın amacı, problem cümlesi, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın önemine yer verilecektir.

GİRİŞ

Egzersiz insan vücudunda koruyucu güç sağlar. Özellikle kalp hastalarında meydana gelen kas ağrıları egzersiz yapanlarda yapmayanlara göre çok daha azdır. Yorgunluk, fazla kilo, mide bağırsak bozuklukları ve yüksek tansiyon, damar yağlanması gibi birçok rahatsızlıklar egzersiz yapmayanlarda daha fazla görülmektedir. Egzersiz kişiler arasında ruhsal açıdan da rahatlık sağlamaktadır(www.kadınhastalıkları.com 9.22.2006).

Güç kazanmak için; belli bir direncin üstesinden gelerek harcadığımız kuvvettir. Bu gücün bir kısmı günlük normal işleyişimiz sırasında kazanılmakta bir kısmı ise düzenli çalışma gerektirmektedir. Daha çok ağırlık çalışması şeklinde bir çalışma ile kazanılır. Pasif egzersiz; hiç güç harcamadan aletler ile yaptırılan egzersizlerdir. Hareket alanı sınırlıdır. Adalelere giden kan akımına engel olmaktadır. Bunun karşısında ise aktif egzersiz vardır. Aktif egzersiz; çaba ve güç harcayarak eklem ve adalelerin en geniş hareket kapsamlarıyla çalışmasıdır(www.sporfizyo.com 10.10.2006).

Esneklik kazanmak için; Bir eklemde tam bir hareket açısı ile kemik, kas kalitesinin artırılması amaçlanmaktadır. Aynı kişide eklemlerdeki esneklik çok farklı olabilmektedir. Eklemlere esneklik kazandırmanın yolu gerdirme, bükme ve eklemin maksimum şekilde çalıştırılması ile elde edilmektedir. Bir eklemin hareketsiz olması, sınırlı hareket etmesi, eklem ağrıları ve ortopedik sorunların nedenlerindendir(www.sporfizyo.com 10.10.2006).

Dayanıklılık kazanmak için; hareketli enerji harcayarak belli bir sürenin üzerinde sürdürebilme olayıdır. Dayanıklılık tüm vücudu çalıştıran hareketlerle elde edilmektedir. Bunlar arasında koşu, bisiklet vb sayılmaktadır(www.sporfizyo.com 10.10.2006).

Egzersiz konusundaki bilgilerin yanlış olması da bizleri egzersiz yapmaktan alıkoyar. Çoğumuz ben egzersiz yapamam hemen kesilirim, vücudum kaldırmaz form tutmam diye düşünmektedir. Şunu iyi bilmek gerekir, sağlıklı olmak ile formda olmak farklı şeylerdir. Çoğu

kişi formda olmak ile sağlıklı olmak arasındaki farkı bilmemektedir. Formda olmak bir atletik faaliyeti yapabilme konusunda fiziksel yetenektir. Sağlıklı olmak vücuttaki bütün sistemlerin, yani sinir sistemi, kas sistemi, iskelet sistemi, dolaşım sistemi, sindirim sistemi, lenfatik sistemi, hormonal sistemin en iyi biçimde çalışıyor olmasına neden olmaktadır. Sağlıkla formda olmak arasındaki fark aerobik ile anaerobik egzersiz arasındaki farktan anlaşılmaktadır(Günay, 1998, s:61).

Aerobik egzersiz, oksijenli ortamda yapılan egzersiz anlamındadır. Aerobik sistemi dayanıklılık sistemidir. Kalbimizi, ciğerlerimizi, damarlarımızı ve aerobik olarak kaslarımızı da kapsamaktadır. Öte yandan anaerobik egzersiz oksijensiz demektir, bu da kısa süreli (tenis, futbol, basketbol, hentbol vb.)güç egzersizlerini anlatmaktadır. Anaerobik egzersiz ilk yakıt olarak glikojeni kullanmaktadır. Bu arada vücutta yağ depolanmasına yol açmaktadır(Günay, 1998, s:49).

Egzersiz yapılmalıdır; çünkü sağlığınızı koruyarak kilo vermek için düzenli ve bilinçli yapılan egzersizler sağlığınızı koruduğu gibi zihinsel faaliyetleri artırmaktadır. Spor ve bilinçli egzersiz kalbi güçlendirir, solunumu ve kan dolaşımını da düzenlenmektedir. Egzersizlerde önemli olan; egzersiz sayısı, tekrar sayısı ve egzersiz süresidir(Ergen, 2002, s:45).

PROBLEM CÜMLESİ:

Beden Eğitimi ve Spor Yüksek okulu öğrencilerinin ders müfredatındaki bilgi düzeyleri nedir?

ARAŞTIRMANIN AMACI:

Bu çalışmanın amacı; Bir yüksek öğrenim kurumunda okuyan farklı sınıftaki öğrencilerin sağlık ve egzersiz üzerine bilgi düzeylerinin araştırılmasıdır.

SINIRLILIKLARI:

1) Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek okulu öğrencileri üzerinde uygulanmaktadır.
2) Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu 1.2.3.4 sınıflarda okuyan 30 kişilik sınıflara yapılmaktadır.

TANIMLAR

Egzersiz: Fiziksel özelliklerinde azalma meydana gelmiş kas ve eklemlerin azalan fiziksel özelliklerini tekrar kazanmak veya normal kas ve eklemlerin fiziksel özelliklerini daha da geliştirmek için yapılan hareketlerdir(Murat, 2005,s:153).

Sağlık: Duyusal, ruhsal, entellektüel, toplumsal, mesleki ve fiziksel olarak iyi olma halidir(Murat, 2005,s:358).

Güç: Güç maksimal hızda maksimum kuvvetin uygulandığı patlayıcı hareketi belirtmektedir(Murat,2005,s:194).

Beslenme: Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme, insan gereksinmelerinin başında gelmektedir(A. Baysal,1996 s:1).

Beceri: Sporcunun hareketini doğru, hedefli ve daha az bir eforla uygulayabilmesidir (Koç,2005,s:13).

Sürat: 'Sporcunun kendisini en yüksek hızla bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği' yada 'hareketlerin mümkün olduğu kadar yüksek hızla uygulanması yeteneği' olarak tanımlanabilir(Sevim,2002,s:76).

Kuvvet: Direnç uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanır(Bompa.1999,s:258).

Maksimal Kuvvet: Kas-sinir sisteminin istemli bir kasılma sonucu ortaya çıkardığı en büyük kuvvettir(Dündar,2003,s146).

Çabuk Kuvvet: Sinir - kas sisteminin yüksek hızda bir kasılmayla direnci yenebilme yeteneğidir(Sevim,1995,s:29).

Kuvvette Devamlılık: Sürekli kuvvet gerektiren çalışmalarda organizmanın yorulmaya karşı direnç yeteneğidir(Sevim,1995,s:29).

NEAR EAST UNIVERSITY LIBRARY LEFKOŞA

İzometrik Kasılma: Uzunluğu sabit kalan fakat tonusu (gerimi) artan, statik bir kasılma şeklidir. Kalp sistolünün birinci safhası olan ventriküllerde basınç artımı ancak ventrikül kasının izometrik kasılması ile mümkün olur. İzometrik çalışmada fizik kanunlarına göre mekanik bir iş yapmış olmaz(Akgün,1992,s:208).

Konsantrik (İzotonik) Kasılma: Dinamik bir kasılma şeklidir.Kasın tonosu (gerilimi) aynı kalırken boyu kısalır. İzometrik ve izotonik kasılmaların beraberce kombine uygulanmasından oluşur yani kasılma esnasında kasın hem uzunluğunun, hemde tonosunun değişmesi oksotonik bir kasılma şeklidir. Konsantrik kasılmada pozitif mekanik iş yapılır(Akgün,1992,s:208).

Eksantrik Kasılma: Dinamik kasılma şeklidir. Kasın tonosu, gerimi artarken boyu uzar. Konsantrik kasılmanın aksine kasta uzama meydana gelir(Akgün,1992,s:208).

İzokinetik Kasılma (Iso=ayni, kinetik=hareket): Sportif performansta uygulanan yeni bir kasılma şeklidir. Hareket süratini (kas kasılma süratinin) sabit tutulduğu maksimal bir kasılma şeklidir(Akgün,1992,s:208).

Dayanıklılık: Uzun süreli spor çalışmaları sırasında organizmanın yorulmaya karşı gösterdiği yüksek direnç yeteneğidir(Muratlı,1997,s:94).

Esneklik: Bir yada fazla eklemde hareketleri istemli olarak, mümkün olduğunca geniş bir açı içerisinde yapabilme yeteneğidir(Muratlı,1997,s:94).

Koordinasyon: İstemli ve istemsiz hareketlerin düzenli, uygumlu,amaca yönelik bir hareket dizisi içerisinde uygulanması olup, organizmanın sinirsel bir gücüdür(Sevim,2002,s:111).

Aerobik Dayanıklılık: Düşük orta şiddetli yüklemelerde organizmanın vücuttaki enerji depolarından yararlanarak herhangi bir sportif faaliyeti sürdürebilmesidir. Genellikle organizma O_2 borçlanmasına girmeden, yeterli O_2 ortamında ortaya konan dayanıklılık tamamen organizmanın aerobik enerji üretimine dayalı olarak ortaya çıkan kondisyon özelliğidir(Sevim,2002,s:63).

Anaerobik Dayanıklılık: Süratli, dinamik, çok yüksek ve maksimal yüklenmelerde organizmanın vücuttaki enerji depolarından yararlanarak herhangi bir sportif faaliyeti yürütebilmesidir(Sevim,2002,s:63).

Endomorfi: Bu özellik vücudun yuvarlaklığı ve yumuşaklığı ile karakterizedir. Teknik olmayan terimlerde endomorfi vücudun 'yağlılık' komponenti olarak ifade edilir(Zorba, Ziyagil,1995,s:285)

Mezomorfi: Bu özellik sert, kuvvetli ve göze çarpan kaslılıkla beraber bir kare vücutla karakterizedir. Kemikler büyük ve kalın kaslarla çevrilidir. Çoğu sporcu bu kompenentin büyük bir oranına sahiptir(Zorba, Ziyagil,1995,s:285).

Ektomorfi: Bu komponentte büyük oranda özellikler olarak vücudun incelik, narinlik ve kibar görünümü göze çarpar. Kemikler küçük ve kaslar incedir(Zorba, Ziyagil,1995,s:285).

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ:

Günümüzde kişilerin bilgi düzeyleri maksimum seviyelere ulaşmaktadır. Bilgi düzeyi toplumların sosyal ve kültürel olarak insan yaşamını etkileyen bir parçası haline gelmiştir. Kişilerin yüksek öğrenim kurumlarında aldıkları eğitim onların ileriki yaşamlarında ve geleceklerinde önemli bir yol çizmektedir.

Bilindiği gibi bilgi kişilere aktarılırken basamak, basamak öğretilerek kişilere aktarılmaktadır.

Yapılan araştırmanın önemi; üniversitede okuyan 1.2.3.4. sınıflara egzersiz ve sağlık ile ilgili bilgilerin aktarılarak onların bilgi düzeylerinin ölçülmesidir. Bu araştırma ile sınıflar arası bilgi düzeylerinin araştırılması uygun görülmüştür.

BÖLÜM II

Bu bölümde, egzersiz, sıcak ve soğuk ortamda egzersiz, sıcak ortamda sıvı tüketimi, egzersizin önemi, egzersiz için en iyi zaman, sağlık ve egzersiz, egzersizde vücut ısısı ve sıcak çarpması, antrenman sonrası dinlenme, enerji sistemleri, adenozin trifosfat, ATP-CP, laktik asit sistemi, kreps siklüsü, anaerobik egzersiz, aerobik egzersiz, sağlık, spor sakatlıkları, spor sakatlıklarının nedenleri, spor sakatlılarının önlenmesindeki genel kural, sporda kas sakatlıkları, egzersiz ve beslenme, sporcu beslenmesi, spor ve beslenme, sporcuların besin gereksimi, karbonhidrat gereksimi ve spor performansı, sporda yetenek seçimi, avantajları üzerinde durulmuştur.

İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

EGZERSİZ:

Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketlerdir. Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt sınıfı olarak kabul edilmektedir. Planlı yapılandırılmış, istemli, fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitedir(www. sporfizyo.com 03/11/2006).

İş yaşamımızda gün boyu fiziksel ve zihinsel zorlanmalarla karşılaşırız. Çalışma sırasında hatalı duruş, yanlış hareket alışkanlıkları, ani, ters ve tekrarlı hareketler, kişisel kondisyon eksiklikleri iş ortamlarının uygun düzenlenmesi, stresli yaşam kas iskelet sistemimizde zorlanmalara yol açmaktadır(www.ftryohacettepe.edu.tr. 01-10-2006).

Egzersizin amacı, oksijen dağılımını ve metabolik süreçleri yoluna koymak, kuvveti, dayanıklılığı geliştirmek, vücut yağını azaltmak, kas-eklem hareketlerini iyileştirmektir. Bütün bu yararlar iyi bir sağlık için gereklidir ve herkes günlük yaşantısına rutin egzersiz programı katmalıdır. Egzersiz için genç-yaşlı ayrımı yoktur. Bununla birlikte yorucu egzersizin riskleri vardır. Haftada 3 kez, 20 dakika ve yukarısı bir egzersiz yeterlidir. Haftada 5 kere ya da daha yorucu seanslar için 15–25 dakikalık süreler üst düzey yarar sağlamaktadır(E.Ergen. 2002.s:50).

Isınma ve soğuma egzersizin önemli bölümüdür. Isınma, vücudun dinlenmeden aktiviteye geçişine, soğuma ise aktiviteden dinlenmeye sağlıklı bir biçimde dönüşüne yardımcı olur. Yaşlı

bireylerin, kaslarını hazırlamaları için daha uzun bir ısınma dönemine ihtiyaçları vardır. Isınma çalışmaları için, düşük düzey aerobik egzersizler uygulamak uygun bir yaklaşımdır. Soğuma bölümünde nabız sayısını istirahat değerine yaklaşık bir düzeye ininceye kadar düşük tempoda aktiviteler yapmak gerekmektedir. Yoğun bir egzersizden sonra aniden duraklama, kan basıncını azaltır, dolayısıyla beyne giden kan akımı azalır, baş dönmesi ve bayılma ortaya çıkabilir. Bu durum yaşlı bireyler için tehlikelidir(www.sporfizyo. com).

Sıcak ve Soğuk Ortamda Egzersiz

İnsan organizması vücut sıcaklığı 36,5°C iken tüm yaşamsal fonksiyonlarını sürdürür. Isı üretimi ile ısı kaybı arasında dengenin sürdürülmesi yaşamın sürdürülmesi açısından çok önemlidir.

Vücutta ısı, besinlerin metabolize olmasıyla üretilmektedir. Dinlenme durumunda bir dakikada organizmada üretilen enerji 1,5 Kcal'dir. Bu ısı düşmez ise vücut sıcaklığı her dakika 1,5°C artar. Egzersiz sırasında daha fazla ısı üretimi olur ve bunun %15-40'ı mekanik enerji olarak kullanılırken, geri kalanı uzaklaştırılır(E.Ergen, 2003, s:45).

Sıcak Ortamda Sıvı Tüketimi

Sıcak ortamda sıvı kaybı ile dehitrasyon oluşabilmektedir. Dehitrasyon geliştikçe plazma hacmi daralır. Terleme azalır ve termoregülasyon güçleşir ve beden ısısı yükselmeye başlar. Sıvı kaybı beden ağırlığının %4–5 kadarını aşarsa, fiziksel kapasite düşer. Su kaybının yanı sıra potasyum kaybıda olur ve kas yorgunluğu çok daha erken ortaya çıkar.

Hava sıcaklığına göre alınacak önlemler:

- 15° C :Önlem gerekmez
- 16-20° C :Mümkün olduğunca hafif giysiler giyilmeli
- 21-25° C :Faaliyette mola verilip su içilmeli
- 26-29° C :Faaliyetin dozu azaltılmalı
- 30° C ve üzeri :Faaliyet iptal edilmeli ya da sık sık ara verilip sıvı alınmalı

Sıcaklıkla birlikte nem de yüksekse önlemler konusunda daha dikkatli davranmak gerekmektedir.

- Etkinlik öncesinde: 30 dakika kadar önce 400–600 ml sıvı

- Etkinlik sırasında: 10–15 dakika aralarla 100–200 ml sıvı
- Etkinlik sonrasında: Terleme ile azalan mineraller beslenme ve sıvı alınımıyla yerine konulmalıdır(M. Zergeroğlu,2003, s:49,51).

EGZERSİZİN ÖNEMİ

Hem egzersiz hem de iyi bir diyet sağlık için önemlidir. Bilim adamlarına göre aşağıda da belirtildiği gibi :

- Yaşlılık veya hareketsizliğe bağlı yıpranmayı geciktirmektedir.
- Kilo alma eğilimini azaltabilir.
- Kalp, soluk alma ve kas fonksiyonlarını geliştirebilir.

Böylece disiplinli bir sporcu olmak istiyorsanız, sağlığınız için tercih ettiğiniz spor branşlarına göre daha az ya da daha fazla oranda sürat, dayanıklılık ve çeviklik ihtiyacınız olacaktır. Bu temel yetenekler atalarımızdan bize miras kalmıştır.

Avcı toplayıcı atalarımız yiyecek aramak için büyük mesafeler aşmak zorundaydılar. Avlarını yakalamak ya da kendileri yakalanmamak için kısa mesafeleri hızlı koşmak zorundaydılar. Kuvvet ve çeviklik barınak yapmak için ve düşmanlardan korunmak için de önemliydi.

Günümüzde bu yetenekler halen spor sahalarında denenmektedir. İnsanlar yıllar boyunca daha iyi bir teknoloji ve antrenman tekniği sayesinde bu yetenekleri adapte etmiş ve geliştirmiştir. Bir başka gelişme, sporcu beslenmesi konusunda artan bilgimizdir. Araştırmalar sonucu sporcuların performansını yedikleri gıdalarla nasıl gelişebileceklerini göstermektedir(Turnagöl, 2004,s:2).

Egzersiz İçin En İyi Zaman

Yemekten sonra tok karnına spor yapmak tehlikelidir, ancak yemekten 2–3 saat sonra egzersize başlamak doğru olabilir(Pratik sağlık ansiklopedisi,188).

SAĞLIK VE EGZERSİZ

Aerobik egzersizler, kardiyovasküler performansı artırmaktadır. Aerobik egzersiz dediğimizde, çalışan kasların oksijen ve besin ihtiyacının akciğerler ile dolaşım sisteminin sağlayabileceği miktarı geçmediği egzersizleri anlamaktayız.

Aerobik egzersizler dakikada alınan soluk sayısı ve soluk derinliğini yükseltmektedir. Eğer yeteri kadar uzunlukta ve yoğunlukta egzersiz yapılırsa vücudunuz ısınır ve terlersiniz. Ancak izometrik egzersiz, ağırlık kaldırma gibi kas kütlesini artıran aktiviteler sırasında kasların oksijen ihtiyacı, akciğerlerin karşılayabileceği miktarın üzerine çıkabilir ve bunun kardiyovasküler açıdan hiçbir yararı yoktur. Eğer vücudunuza normalden biraz daha fazla yüklenirseniz vücudunuz buna egzersiz kapasitesini artıracak şekilde cevap vermektedir. Yapılan egzersiz miktarı zamanla artırılır ise yaklaşık 8–12 hafta içinde formunuzu geri kazanabilirsiniz.

Önemli olan birim zaman içinde ne kadar yoğun egzersiz yaptığınız değil ne kadar sıklıkta ve süreyle egzersiz yapıldığıdır(Müftüoğlu, 2003, s:92).

EGZERSİZDE VÜCUT ISISI VE SICAK ÇARPMASI

Mukavemet tipi atletik aktivite sırasında, hatta normal ortam koşullarında bile çok defa vücut ısısı 37°C den 40°C ye çıkabilmektedir. Fakat çok sıcak ve rutubetli koşullarda ya da giyilen elbiselerin fazlalığında, vücut ısısı kolayca 40,5–41,5°C ye çıkabilmektedir. Bu düzeye yükselen vücut ısısı, beyin hücrelerine zarar vermektedir. Bu durumda aşırı yorgunluk, bitkinlik, baş ağrısı, baş dönmesi, bulantı, ter boşalması, konfüzyon, sendeleyip düşme ve bilinç kaybı gibi birçok belirti ortaya çıkmaktadır. Bütün bu komplekse 'sıcak çarpması' adı verilir ve hemen tedavi olunmazsa hızla ölüme götürebilmektedir.

Gerçekten de şahıs egzersizi yapmasa bile, vücut ısısı kendiliğinden kolayca düşmemektedir. Bunun nedenlerinden biri, bizzat ısıyı düzenleyen mekanizmanın yüksek ısıda bozulmasıdır. İkinci neden ise yüksek ısıda intrasellüler kimyasal reaksiyonların yaklaşık iki kat hızlanarak, daha da fazla ısıyı serbestleştirmesidir. Sıcak çarpmasının tedavisinde vücut ısısı mümkün olduğu kadar hızla düşürülür. Bunun için en pratik çare giysileri çıkarıp, tüm vücut yüzeyine su püskürtmek ya da süngerle silmek ve vücuda kuvvetli bir vantilatörle hava göndermektir.(Solak, 2002, s:138)

ANTRENMAN SONRASI DİNLENME

- Antrenman sonrası dinlenmenin amacı, kasların ve vücudun bütünüyle antrenman öncesi konuma dönmesini sağlamaktadır.
- Dinlenme anında vücudun kendini toparlayabilmesi, harcanan enerjinin yenilenmesi ve antrenman anında biriken laktik asidin giderilmesine bağlıdır. Her ikisinde de ATP enerjisine gereksinim vardır.
- Dinlenirken tüketilen oksijen, bu süre içinde ihtiyaç duyulan ATP enerjisinin bir kısmını karşılamaktadır
- Kasların fosfojen (ATP+PC) ihtiyacı birkaç dakika karşılanır. Ama kasların tam dinlenmesi ve karaciğerin glikoz dengesini kurması bir gün veya daha uzun sürebilir.
- Dinlenme anında boş durmaktansa hafif egzersizler yapmak, kandaki ve kaslardaki laktik asidin atılmasını büyük ölçüde hızlandırmaktadır.
- Kaslarda miyoglobin ile kimyasal bir bileşim oluşmaktadır. Oksijenin küçük bir kısmı özellikle şiddetli antrenmanlarda işimize yarar. Çünkü bu oksijen antrenman anında çok çabuk tüketilir ve aynı hızla dinlenme anında yenilenebilmektedir.

Antrenman ve dinlenme anında metabolik enerji sistemlerinin oynadığı değişik rollerin yanı sıra dinlenme anında enerji sistemlerinin nasıl tepki verdiğinin de bilinmesi gerekmektedir. Herhangi bir egzersiz dinlenmekte olan bir sporcunun asit-baz dengesinde ani bir değişikliğe yol açmaktadır(Dündar, 2003, s:82).

ENERJİ SİSTEMLERİ

Fiziksel aktivitenin sınırlarını belirleme yönünde metabolik süreçlerin belirlenmesi oldukça önemlidir. Kas kasılması enerji gerektiren bir olaydır. Kas kimyasal enerjiyi mekanik işe çeviren bir mekanizmadır. İnsan organizmasındaki yaşamsal fonksiyonlar, özellikle sinir uyarılarının iletimi, kas kasılması gibi, kimyasal reaksiyonlarla enerji açığa çıkmaktadır. Bu enerjinin kaynağı kastaki enerjiden zengin organik fosfat bileşikleridir ve kaynağını karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmalarından almaktadır. Fiziksel aktiviteler için özellikle 3 metabolik sistem önemlidir. Bunlar; Fosfojen, Glikojen-laktik asit ve Aerobik sistemdir. Bu sistemlerin amacı kanda var olan ATP' yi yeniden sentezlemektir(Cicioğlu, 2001,s:45).

Adenozin Trifosfat (ATP)

İnsan organizmasında yaşam fonksiyonlarını (sinir iletimi, salgı, kas kasılması) yerine getirebilmek için enerji açığa çıkaran metabolizma hemen hemen tüm vücut hücrelerinde enerji oluşumu sağlayan adenozin trifosfat (ATP) molekülü vasıtasıyla sağlanmaktadır. Hücre içerisinde depo halde bulunan ATP miktarı sınırı olup bu madde, kişinin günlük aktivitelerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak devamlı bir şekilde yenilenmektedir(Ergen, 2002, s:41).

ATP 'nin moleküler yapısında bir adenozin ve 3 fosfat grubu mevcuttur. Son iki fosfat grubu arasında yüksek enerji bağı olarak adlandırılan fosfat bağı bulunmaktadır. Bu bağ önemli bir kimyasal (potansiyel) enerji kaynağı olarak kabul edilmektedir. Bu bağlardan birisi koparak diğerlerinden ayrıldığında, yani kimyasal olarak parçalandığında 7000–12000 kalorilik bir enerji açığa çıkar ve adenozin difosfat serbest bir fosfat (P) meydana gelmektedir. ATP' nin parçalanması sonucunda meydana gelen bu enerji kas hücrelerinin iş yapabilmeleri için kullanabileceği enerji şeklidir(İ.Cicioğlu, 2001, s:45).

Kısacası ATP'nin yıkımı ve sonrasında yeniden yapımı(resentezi) için anaerobik ve aerobik metabolizmaya ihtiyaç duymaktadır.Buna bağlı olarak;

—ATP potansiyel enerjisini besinlerden almaktadır.

—Biyolojik işlemler için gerekli kimyasal enerji ATP'den sağlanmaktadır. ATP;

ATP... ADP+Pi...7,3 Kcal (Enj)

Nadirende,

ADP+Pi... AMP+Enj.

Adenozin mono fosfata indirgenebilir(Cicioğlu, 2001,s:47).

ATP-CP: Fosfojen Sistemi

Kreatin fosfat (Creatine Phosphate = CP) kas hücresi içinde bulunan, ATP yüksek enerji ağına sahip olan ve parçalandığında önemli miktarda enerji açığa çıkaran bir moleküldür. Açığa çıkan enerji ATP resentezi için kullanılmaktadır ve kas içinde depolanmış CP miktarı sınırlıdır. (Toplam 0,3- 0,5 mol). Çok yüksek şiddette ve çok kısa süreli (10 saniyeden kısa süren) eforlarda kas kasılması için gerekli enerjinin önemli kısmı bu yolla sağlanmaktadır(Ergen, 2002,s:42).

Bu reaksiyonun sonucunda açığa çıkan enerji direk olarak ATP'nin sentezlenmesinde kullanılmaktadır. Örneğin, kas kasılmaları sırasında ATP'nin parçalandığı hızda, depolanmış CP'nin birleşmesiyle ATP yeniden meydana gelir. CP ise sadece ATP'nin parçalanmasıyla ortaya çıkan enerji sayesinde, fosfat ve kreatinin birleşmesi sonucu tekrar meydana gelir yani yenilenir(Günay,1998,s:39).

Laktik Asit Sistemi

Anaerobik glikoz (glikojen anaerobik yolla parçalanması) olarak bilinen bu metabolik yolla karbonhidratlar parçalanarak ATP resentezi için gerekli enerji sağlanırken son ürün laktik asit olduğundan bu isim verilmektedir. Laktik asit bilindiği gibi kaslarda ve kanda yüksek bir yoğunluğa ulaşırsa yorgunluğa yol açmaktadır. Asitli ortam Ph'i düşürmekte ve mitekondrilerdeki bazı enzimlerin aktivitesini engellemektedir. Bu ise, karbonhidratların yıkım oranını (hızını) yavaşlatmaktadır. Anaerobik yolla glikojenin yıkımı aerobik yolla kıyaslandığında, daha sınırlı sayıda ATP yenilenebilmektedir. (1mol glikojenden 3 mol ATP) .Oysa aerobik yolla 1mol (180g) glikojenden 39 mol ATP elde edilebilmektedir. 400metre ve 800metre gibi yarışlarda enerji daha çok bu yolla elde edilmektedir(Ergin,2002,s:43).

Krebs Siklüsü

Eğer reaksiyonlar aerobik yolla devam ediyorsa işlemler mitokondrilerde oluşmaktadır ve pirüvik asit iki karbonlu yapı olan asetil koenzim A'ya dönüşerek Krebs siklüsüne (sitrik asit döngüsü veya trikarbonsilik asit döngüsüne) girmektedir. Aerobik yolla enerji oluşumunu yağlar ve kısmen de proteinlere katkıda bulunduğu halde proteinler vücudun koruma mekanizması, büyüme ve hormon sisteminde yer aldığından enerji veren bir madde olarak tercih edilmemektedir. Krebs devrinde iki önemli kimyasal süreç vardır.

- Karbondioksit(CO_2) üretimi
- Elektronların taşınması(oksidasyon)

Üretilen CO_2 solunum tarafından dışarı atılarak yok edilmektedir. Taşınan elektronlar ise hidrojen atomları formundadırlar, pozitif yüklü olanlara iyon(proton),negatif yüklü olanlara elektron adı verilmektedir(Cicioğlu, 2001,s:53).

Anaerobik Egzersiz

Bu guruba 100, 200, 400metre gibi sürat koşuları ile 800metre koşu ve buna benzer 2 -3 dakika yüksek şiddete devam eden egzersizler girmektedir. En önemli besin kaynağımız olan glikoz, yağların daha az önemli, proteinlerin ise önemsiz katkıların olduğu dikkati çekmektedir. Ayrıca anaerobik sistemin daha baskın olduğu görülmektedir. Bütün bunların çalışan sistemin yalnız anaerobik sistem olduğu anlamına gelmez. Sadece egzersiz için gerekli enerji ya da ATP aerobik yoldan sağlanamaz demektir. Sonuç olarak ATP'nin büyük bir çoğunluğunun anaerobik yoldan yani ATP-CP ve laktik sistemleri ile sağlanmasıdır(Günay, 1998, s:49).

Aerobik Egzersiz

10 dakikayı aşan uzun süreli egzersizlerde temel enerji kaynağı karbonhidratlar ve yağlardır. Enerjinin büyük çoğunluğu aerobik sistem ile sağlanmaktadır. Bu yüzden uzun süreli egzersizlerin kalitesi ve düzeyi max VO_2 (maksimum oksijen tüketimi) ile yakından ilişkilidir(Cicioğlu, 2001,s:66).

Kullanılan enerji kaynağının türü, egzersizin şiddetine göre değişmektedir. Bu tür egzersizlerde O_2 kullanımı egzersizde ihtiyacı duyulan enerjiyi sağlamak için yeterlidir. Bu nedenle laktik asit çok üst düzeyde birikmez. O_2 gereksinimi ile tüketilen O_2 miktarı kararlı denge olarak adlandırılan düzeyde eşitlendiği zaman enerji üretimi tamamen aerobik yol ile devam eder. Bu yüzden egzersizin başından O_2 borcunun oluşumunun sonlanma noktasına en az miktardaki laktik asit egzersiz bitene kadar aynı düzeyde tutar(Günay, 1998,s:52).

Hücrelerde O_2 kullanımı,O_2 tüketimi olarak adlandırılmaktadır.O_2 tüketimi egzersizin ilk dakikasında hızlı bir artış göstermektedir. 3 ve 4. dakikalarda ise plato (kararlı denge) oluşturur ve egzersizin sonuna kadar bu denge de korunmaktadır. Bu düzeye egzersizde gerekli ATP miktarı ile ATP yapımı için sağlanan aerobik enerji arasında denge oluştuğu durum (Kararlı Denge) adı verilmektedir(Cicioğlu, 2001,s:67).

Uzun süreli egzersizlerden sonra dinlenme düzeyinin 2 – 3 katı kadar laktik asit oluşmaktadır. Bu yüzden yorgunlukla asit birikiminden daha çok karaciğer ve kaslardaki glikojen ve kandaki glikoz seviyelerinin azalması yüksek vücut ısısıyla oluşan su ve elektrolit kaybından kaynaklanmaktadır(Cicioğlu, 2001, s:67).

SAĞLIK

Yıllarca sağlık, hastalığın yokluğu olarak tanımlanmaktadır. Fakat son yıllarda sağlık, hastalık ve sakatlığın olmaması yanında tam bir bedensel, mental ve sosyal bakımdan iyi olma halinin içine alındığı bir kavram olarak anlamlandırılır. Sağlık ve sıhhat arasındaki ilişki açıktır. Ardell'e göre (1984) sağlık, bilinçli ve istekli olarak ilerlemiş fiziksel ve psikolojik sağlık düzeyine ulaşma olarak tanımlamıştır. Bu nedenle sıhhat, gelişmiş sağlık düzeyine doğru yapılan bir ilerlemedir. Optimal veya yüksek düzey sağlık olarak da atlandırılmaktadır.

Sağlık hakkındaki eski görüşe(hastalık çizginin bir yanında ve sağlık diğer yanında) rağmen sıhhat; dinamik, akıcı bir durumdur. Sıhhat sağlıkta ilerlemeyi ve hastalıkları önlemeyi içerir ve bunu hastalık veya yaralanma riskini düşüren davranışların üzerine odaklanarak yapmaktadır(www.sporfizyo.com 03-11-2006).

Spor Sakatlıkları

Sporla ilgili sağlık sorunlarının tümü 'Spor sakatlanması' olarak tanınmaktadır. Spor sakatlıklarını iki alt başlıkta tanımlamak mümkündür.

Spor aktivite sırasında gelişen bir sağlık sorununun 'Spor sakatlığı' olarak rapor edilmesi başlıca şu kıstasa bağlıdır: Spor sakatlanması, oluştuğu günün ertesinde spora katılımı engelleyen durumdur. Amerikan Ulusal Spor Sakatlıkları Kayıt Sistemi (NAIRS) örgütü bu yaklaşımla spor sakatlıklarını üç gruba ayırmıştır.

- Küçük sakatlıklar: 1–7 gün süren minör sakatlıklar.
- Orta dereceli sakatlıklar: 8–21 gün sürenler.
- Ciddi spor sakatlıkları: 21 günden fazla spora katılımı engelleyen ya da kalıcı hasarlara neden olan sakatlıklardı(Tınazcı,2005,s:19).

NEDENLERİ

Spor sakatlıklarının oluşma nedenleri iki ana gurupta toplanabilmektedir. Bunlar kişisel ve çevresel nedenlerdir.

Kişisel nedenler: Fiziksel eksiklikleri, fiziksel uygunluk aerobik dayanıklılık, kuvvet, sürat, beceri psikolojik faktörler konsantrasyon, riski kabullenme fiziksel yapı boy, kilo, eklem stabilizesi dokusu yüzdesi, yaş ve cinsiyettir.

Çevresel nedenler: sporun tipi, sportif aktivite süresi, hadisenin yapısı, rakip ve takım arkadaşı, zeminin durumu, ışık, emniyet tedbirleri, yavaşlama için yeterli mesafe, malzemeler, iklim, nem rüzgar, antrenör, maç yönetimi kurallar ve hakemlerin kuralları uygulanmasıdır(www.kirklareli-gsim.gov.tr).

SPOR SAKATLIKLARININ ÖNLENMESİNDEKİ GENEL KURAL

Öncelikle ilk yapılması gereken konu, sporcuların periyodik sağlık kontrolleridir. Bu kontroller başında sporcunun mevcut durumu ortaya konulmaktadır. Eksiklikler belirlenir ve o eksikliklerin giderilmesi için gerekli önlemler hekimin önerisi çerçevesinde alınmaktadır. Bu noktada belirlenen eksiklikler hem fizyolojik parametreler, hem fiziksel uygunluk, hem de direk sağlık ile ilgili eksikliklerdir.

Spor sakatlıklarının oluşmasında en önemli etkenlerden biri yetersiz ısınmadır, bu nedenle ısınma özellikle stretch, germe egzersizlerine büyük önem verilmelidir. Burada fiziksel aktivite sonrası yapılacak soğumada önem taşımaktadır. Her aktivite sonrası mutlaka soğuma egzersizleri yapılmalıdır(www.kirklareli-gisim.gov.tr).

SPORDA KAS SAKATLIKLARI

Sporda kas sakatlıkları, çoğu zaman yanlış anlaşılan ve tedavisi eksik kalan sağlık problemleridir. Tüm spor sakatlıklarının %10 - 30'u kaslarla ilgilidir. Kas sakatlıkları; direk darbeler ya da indirek darbeler ile gelişmektedir. Kaslardaki kanamalar ve yırtılmaların şiddeti sakatlığın seyrini belirlemektedir. Genel olarak sakatlıkların nedenleri:

- Koordineli olmayan kasılmalar veya kas kuvveti dengesizlikleri; örneğin uyluk önü kasları ile uyluk arkası kasları arasında kas kuvveti uyluk önü kasları lehine olmalıdır.
- Sportif aktivite için iyi hazırlanmamış kaslardaki zorlanmalardır.
- Spor tekniğine uygun düşmeyen hatalı hareketlenmelerdir.
- Yetersiz ısınma sağlanmadan fiziksel yüklenmede esas devreye geçmek.

- Soğuk ve nemli hava nedeniyle kış aylarında görülen kas sakatlıklarındaki artış.
- Uygunsuz zemin ya da alışılmamış saha ve zeminler.
- Vücudun aşırı su ve mineral kaybetmesi.
- İyi uyumamak ve dinlenmemek sakatlıklara eğilimi artırır.
- Alışılmadık uygun olmayan zamanlarda yapılan yüklemeler kas sakatlıklarına yol açmaktadır. Örneğin; kişisel olarak farklılıklar görülmesine karşın sabah saatlerinde kassal esneklik azdır ve vücudun uyanıklığı tam değildir.
- Sporcuların vücudundaki bölgesel enfeksiyon odakları kas sakatlıklarına neden olabilmektedir.Diş, bademcik,prostat,kronik apandisit ve kolitler başlıca enfeksiyon odaklarıdır.
- Doping amacıyla anabolik steroid ilaç kullanımı nedeniyle kaslar gelişir fakat kılcal damar gelişmesi olmaması, kas sakatlıklarını hazırlandırmaktadır.
- Yaşın gençlik sınırını geçmesi ile (30 yaştan sonra) kas ve tendon sakatlıkları artmaktadır
- Sporda kas sakatlıkları nedeniyle; kas içinde veya kaslar arasında kanamalar vardır. Kasın kemiğe tutunma yerlerinde ya da kasın herhangi bir yerinde aşırı gerilme, yırtıklar veya kopmalar olabilmektedir(O.Kanbir 2000, s:271).

EGZERSİZ VE BESLENME

Egzersiz yaparken vücut kompleks karbonhidratlara, kas hücrelerinin sayısını ve büyüklüğünü artırmak için de proteinlere ihtiyaç duymaktadır. Bu nedenle proteinden ziyade karbonhidrat alımına önem vermek gerekmektedir. Zaten muhtemelen vücudumuzun kullanabileceğinden daha fazla protein alıyorsunuzdur. Vücut ağırlığınızın her bir kilogramı için en fazla bir gram protein kullanabilirsiniz. Alınan proteinin yağsız olmasına ve proteini bir seferde değil gün içinde azar azar alınmasına dikkat edilmelidir. Egzersizden iki saat önce kompleks karbonhidratlardan zengin bir şeyler yemeye özen gösterilmelidir. Aşağıda da belirtildiği gibi;

- Egzersiz için daha çok enerjiniz olacaktır.
- Metabolizmanız hızlanacağı için daha çok yağ yakacaksınız.
- Egzersizden önce bir şey yemezseniz egzersiz sırasında proteinler de yakılacağı için kas kütlesi daha da azalmaktadır(Müftüoğlu, 2003, s:92).

SPOR VE BESLENME

Spor: Birey yada grupların; sağlık,eğlence veya gösteri amacı ile yaptıkları, fiziksel veya beyinsel aktivite gerektiren,bazı kurallar içinde uygulanan organize oyuna verilen genel isim olarak tanımlana bilmektedir.

Beslenme: Hayati fonksiyonların yerine getirilebilmesi, büyüme, gelişme, üreme, fiziksel aktivitelerde bulunabilme, sağlığın korunabilmesi kısaca yaşamın sürdürülebilmesi için dışardan besinlerin alınıp tüketilmesidir.

Sporcu Beslenmesinde Amaç: Sporcunun cinsiyetine, yaşına, günlük fiziksel aktivitesine ve yaptığı spor çeşidine göre antrenman ve müsabaka dönemlerine yönelik düzenlemeler yapılarak besinlerin yeterli ve dengeli bir biçimde alınmasıdır. Sporcunun beslenmesi planlanırken; sporcunun boyu ve kilosu, vücut yağ yüzdesi, beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, sağlık durumu, sosyal ve ekonomik koşulları da dikkate alınmaktadır(Güneş,2005,s:1).

SPORCU BESLENMESİ

Sporcunun vücudunu geliştirmesi, sağlığını koruması ve yüksek bir sportif verimliliğe ulaşabilmesi ancak, dengeli düzenli ve amaca uygun beslenme yoluyla olur.

Doğru ve yararlı beslenmenin gerçekleştirilmesindeki temel ve ilk şart enerji gereksinimi ve bunun gereksinimi arasındaki dengedir. Kısaca beslenme bilânçosunun gerekliliğidir. Bu bilânçoyu da beş ana bölümde inceleyebiliriz:

1. Kalori bilânçosu
2. Besinler bilânçosu
3. Mineral bilânçosu
4. Vitamin bilânçosu
5. Sıvı bilânçosu (Sevim,2002, s:293).

SPORCULARIN BESİN GEREKSİNİMİ

Spor yapan bir insan her 3 enerji taşıyıcısına, yani karbonhidratlar, yağlar ve proteinlere eşit oranla ihtiyaç duymaktadır. Tek yönlü bir beslenme her zaman performans düşmesine ve uzun bir süre sonra fiziksel zararlara yol açmaktadır. Fakat bazen, antrenman planlama(antrenmanın periyotlara bölünmesi) ve bazı spor türlerine bağlı olarak belirli besin maddelerini fazla miktarda almak yararlı olabilir(Ömeroğlu,2002, s: 69)

KARBONHİDRAT GEREKSİNİMİ VE SPOR PERFORMANSI

Bir basit şeker (monosakkarit) olan glikoz ve onun depolandığı form olan glikojen şeklinde karbonhidratlar, organizmanın en önemli hazır bulunan yakıtını oluştururlar. Sadece beyin değil, çalışan kas sistemi de sürekli bir glikoz varlığına ihtiyaç duymaktadır. Organizmada bulunan karbonhidrat rezervleri yaklaşık 500g tutar ve dayanıklılık sporcularında yaklaşık 750g'a çıkabilir. Bu yaklaşık olarak 3000 kcal'lik bir kalori rezervi ile eşdeğerdir. Bu karbonhidrat rezervleri insan organizmasında kas glikojeni ve karaciğer glikojeni olarak iki şekilde bulunur. Kas glikojeni miktarı, doğrudan çalışan kas liflerinin yakınında bulunur. Bu rezervler tükendiğinde ancak taşıma yolu daha uzun olan karaciğer glikojeni rezervleri kullanılmaktadır. Enerji kazanımı bir yanma sürecini oluşturduğundan oksijenin varlığı şarttır. Örneğin; karbonhidratların yakılmasında her bir litre oksijen başına 5,08 kcal elde edilmektedir. Oksijen varlığında gerçekleşen yanmaya aerobik enerji kazanımı denir.

Esneklik sporlarında olduğu gibi organizmaya aniden ve çok yüklenildiğinden aerobik enerji üretimi yeterli gelmez ve organizma glikolitik (anaerob) enerji kazanımı devreye sokar. Oksijensiz ve hızlı bir şekilde gerçekleşen bu enerji üretiminde glikoz, sirke asidi benzeri bir aside kadar parçalanır ve daha sonra süt asidine (laktat-laktik asid) dönüştürülmektedir. Süt asidinin parçalanması için oksijen gereklidir. Süt asidi oluşumu, oksidasyondan fazla olduğu için glikoz artarak engellenir ve yorgunluk meydana gelir. Yani glikolitik enerji kazanımının avantajı, hızlı enerji üretimi, dez avantajı ise enerji açığa çıkışının (ATP kazanımı) az olmasıdır.

Aerob enerji kazanımı:1 mol glikoz = 38 mol ATP

Anaerob enerji kazanımı:1 mol glikoz = 2 mol ATP (Ömeroğlu, 2002, s:70).

SPORDA YETENEK SEÇİMİ

Üst düzeyde, yüksek sportif güce başarıya ulaşmak için yetenekli sporcuların zamanında doğru biçimde seçilerek uzun süreli ve sistematik bir çalışmaya girmek zorundadırlar. Her spor dalında, antrenmanlara başlama yaşı, birçok araştırmayla ortaya konmuştur. Bu nedenlerden, sporda yeteneklerin erken ve doğru seçimi, sürekli ve yüksek sportif verimlilik için büyük bir önem taşımaktadır.

Sporda yeteneği, sporcu çocuk veya gencin, sportif güç ve güç gelişimi için sahip olduğu ön şartların bütünü olarak tanımlayabiliriz(Sevim,2002, s: 279).

- Kişinin kalıtımına dayanan ve öğrenmesini çerçeveleyen sınırdır.
- Bir duruma uyma konusunda organizmada bulunan ve doğuştan gelen kapasitedir.
- Dışardan gelen etkiyi alabilme kapasitesidir.

Yetenekler, becerilerin gelişmesine destek olur ve katkıda bulunurlar. Yetenekler, esasen algılamayla veya hareket (motor) ile ilgili, ya da ikisi ile de ilgili olabilmektedir. Hareketleri yaparken kullanılan çoğu yetenekler kombine olup psikomotor olarak adlandırılmaktadır(Eurofit Fiziksel Uygunluk El Kitabı , s:18).

AVANTAJLARI:

Sporda yetenek seçimi getirilerinden faydalanmak ve yüksek performansa sahip sporcular bulmayı sağlayan psikobiyolojik kriterlerin geliştirilmesi için antrenman bilimcilerinin ve antrenörlerin sürekli ilgilenmesi gereken bir işlemdir.

Bilimsel kriterlerle uygulanan yetenek seçimi işleminin birçok avantajı vardır.Bunlar;

- Sporcunun yeteneklerine uygun spor dalında en yüksek performansa ulaşma süresini büyük oranda azaltmaktadır.
- Antrenörün iş kapasitesini, enerjisini ve yeteneklerini olumlu yönde kullanmasını sağlar. Antrenörün çalışma verimliliği, yüksek düzeydeki sporculara yönelmesine bağlı olarak artmaktadır.
- Rekabeti ve yüksek performansa ulaşabilecek sporcu sayısını artırır. Bunun sonucunda da daha homojen bir yapıya sahip, uluslararası yarışlarda başarılı bir milli takım yapısı ortaya çıkmaktadır.
- Kendi jenerasyonundaki sporculara karşı seçilmiş olması dolayısıyla sporcunun kendisine olan güvenini artırmaktadır.
- Bilimsel çalışmaların çoğaltılmasını dolaylı yoldan teşvik eder. Yetenek seçimi işlemini yapan spor bilimcileri motive olur ve sporcuları gözlemlemeye devam ederler(Eurofit Fiziksel Uygunluk El Kitabı, s:18).

BÖLÜM III

Bu bölümde yöntem; evren, örneklem,veri toplama aracı ve veri toplama süreci ile verilerin analizi üzerinde durulmaktadır.

YÖNTEM

Evren: Bu çalışmanın evreni, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki Yakın Doğu Üniversitesi bir, iki, üç ve dördüncü sınıflarda okuyan BESYO öğrencileri yer almaktadır.

Örneklem: Bu çalışmanın örneklemi, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yer alan Yakın Doğu Üniversitesi bir, iki, üç ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin katılımı ile oluşmaktadır.

Çalışmalar Yakın Doğu Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrencilerin anketleri cevaplaması ile 01- 15 Haziran 2006 tarihleri arasında gerçekleşmiştir.

Veri Toplama Aracı Ve Veri Toplama Süreci

Öğrencilerin bilgi performansında etkili olan anket, ilgi alanımıza giren Beden Eğitimi ders bilgilerini incelemiştir.

Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin bilgi düzeylerini ölçmek için anket yapılmıştır. Bu anketten elde ettiğimiz veriler sonucunda Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu öğrencileri arasında bir neticeye gidilmiştir.

Verilerin analizi

Bu araştırmada elde edilen veriler SPSS 10,0 istatistik paket programında tanımlayıcı istatistik bölümü kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

Bu bölümde, tablo1 (beslenme bilgisi), tablo 2 (egzersiz ve sağlık), tablo 3 (yetenek seçimi) ve tablo 4 (egzersiz ortamı) üzerinde durulmuştur.

BULGULAR

Öğrenciler üzerinde uygulanan 51 soruluk anketin frekans ve yüzde değerleri aşağıda bulunan tablo 1.2.3 ve 4'de verilmektedir.

Öğrencilerin Beslenme bilgilerinin sınandığı 1-8'e kadar olan sorulara verdiği cevaplara ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 1'de verilmektedir.

Tablo 1: Soru 1den 8'e kadar olan cevapların frekans ve yüzde değerleri

	Sınıf 1					Sınıf2					Sınıf3					Sınıf4				
1. Fiziksel aktivite hafta başına en az 1000–1520 kaloriyi harcayan kişiler için kardiyovasküler risk en düşük seviye denir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	30	1	2	3	4
	f	3	1	17	9	f	5	5	17	3	f	12	5	8	5	f	5	8	12	5
	%	10,0	3,3	56,7	30,0	%	16,7	16,7	56,7	10,0	%	40,0	16,7	26,7	16,7	%	16,7	26,7	40,0	16,7
2.Yemekten hemen sonraki egzersiz yemekten hemen önceki egzersizden daha fazla kalori harcattırır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	9	6	11	4	f	9	10	9	2	f	11	8	9	2	f	12	4	11	3
	%	30,0	20,0	36,7	13,3	%	30,0	33,3	30,0	6,7	%	36,7	26,7	30,0	6,7	%	40,0	13,3	36,7	10,0
3.İnsan yemek yedikten hemen sonra ağır bir egzersize başlayabilir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	17	4	5	4	f	11	4	13	2	f	14	7	7	2	f	20	5	4	1
	%	56,7	13,3	16,7	13,3	%	36,7	13,3	43,3	6,7	%	46,7	23,3	23,3	6,7	%	66,7	16,7	13,3	3,3
4.İnsan yemek yedikten 1-2 saat sonra ağır bir egzersize başlayabilir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	9	10	7	4	f	5	8	13	4	f	9	17	4	0	f	5	12	10	3
	%	30,0	33,3	23,3	13,3	%	16,7	26,7	43,3	13,3	%	30,0	56,7	13,3	0	%	16,7	40,0	33,3	10,0
5.İnsan yemek yedikten 2 saat sonra ağır bir egzersize başlayabilir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	7	8	11	4	f	2	14	11	3	f	4	18	8	0	f	4	4	13	9
	%	23,3	26,7	36,7	13,3	%	6,7	46,7	36,7	10,0	%	13,3	60,0	26,7	0	%	13,3	13,3	43,3	30,0
6.Egzersiz için en iyi zaman akşamdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	4	11	8	7	f	3	13	12	2	f	8	13	7	2	f	6	12	11	1
	%	13,3	36,7	26,7	23,3	%	10,0	43,3	40,0	6,7	%	26,7	43,3	23,3	6,7	%	20,0	40,0	36,7	3,3

7.Egzersiz için en iyi zaman sabahtır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	11	8	8	f	2	13	11	4	f	6	14	7	3	f	3	7	13	7
	%	10,0	36,7	26,7	26,7	%	6,7	43,3	36,7	13,3	%	20,0	46,7	23,3	10,0	%	10,0	23,3	43,3	23,3
8.Egzersiz için en iyi zaman gün ortasıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	9	9	7	5	f	7	13	8	2	f	8	14	7	1	f	5	10	12	3
	%	30,0	30,0	23,3	16,7	%	23,3	43,3	26,7	6,7	%	26,7	46,7	23,3	3,3	%	16,7	33,3	40,0	10,0

Öğrencilerin Egzersiz ve Sağlık bilgilerinin sınandığı 9-26'ya kadar olan sorulara verdiği cevaplara ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 2'de verilmektedir.

Tablo 2: Soru 9'dan 26'ya kadar olan cevapların frekans ve yüzde değerleri

	Sınıf 1					Sınıf2					Sınıf3					Sınıf4				
9.Sıcak ortamda 100-150 ml kadar sıvı her 15-20 dakikada bir kullanılmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	7	14	6	f	3	11	11	5	f	7	12	9	2	f	2	8	9	11
	%	10,0	23,3	46,7	20,0	%	10,0	36,7	36,7	16,7	%	23,3	40,0	30,0	6,7	%	6,7	26,7	30,0	36,7
10.Sıcak ortamda 100–150 ml kadar sıvı her 30 dakikada bir kullanılmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	8	13	6	f	9	6	8	7	f	8	7	6	9	f	3	6	19	2
	%	10,0	26,7	43,3	20,0	%	30,0	20,0	26,7	23,3	%	26,7	23,3	20,0	30,0	%	10,0	20,0	63,3	6,7
11.Sıcak ortamda 100–150 ml kadar sıvı her 45-60 dakikada bir kullanılmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	9	8	11	2	f	8	8	11	3	f	10	7	9	4	f	8	13	7	2
	%	30,0	26,7	36,7	6,7	%	26,7	26,7	36,7	10,0	%	33,3	23,3	30,0	13,3	%	26,7	43,3	23,3	6,7
12.Sıcak ortamda 100–150 ml kadar sıvı her 90 dakikada bir kullanılmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	7	11	8	4	f	11	9	8	2	f	8	12	4	6	f	12	12	4	2
	%	23,3	36,6	26,7	13,3	%	36,7	30,0	26,7	6,7	%	26,7	40,0	13,3	20,0	%	40,0	40,0	13,3	6,7
13.Eğer ateşiniz varsa antrenman yapmayabilirsiniz.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	5	5	10	10	f	12	10	6	2	f	7	11	9	3	f	6	7	6	11
	%	16,7	16,7	33,3	33,3	%	40,0	33,3	20,0	6,7	%	23,3	36,7	30,0	10,0	%	20,0	23,3	20,0	36,7
14.Eğer soğuk algınlığınız varsa antrenman yapmayabilirsiniz.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	7	13	7	f	9	16	3	2	f	7	11	9	3	f	3	9	7	11
	%	10,0	23,3	43,3	23,3	%	30,0	53,3	10,0	6,7	%	23,3	36,7	30,0	10,0	%	10,0	30,0	23,3	36,7
15.Egzersize bağlı sakatlığın en iyi tedavisi korunmaktır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	5	6	9	10	f	5	12	9	4	f	3	11	14	2	f	2	7	13	8
	%	16,7	20,0	30,0	33,3	%	16,7	40,0	30,0	13,3	%	10,0	36,7	46,7	6,7	%	6,7	23,3	43,3	26,7

16.Egzersize bağlı sakatlığın en iyi tedavisi esnetmedir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	6	4	12	8	f	6	11	8	5	f	2	17	8	3	f	3	10	10	7
	%	20,0	13,3	40,0	26,7	%	20,0	36,7	26,7	16,7	%	6,7	56,7	26,7	10,0	%	10,0	33,3	33,3	23,3
17.Eğer şişlik veya iltihaplanma artmazsa sıcak tedavisi 24 saat sonra başlar	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	6	4	10	10	f	7	7	13	3	f	6	10	9	5	f	5	6	17	2
	%	20,0	13,3	33,3	33,3	%	23,3	23,3	43,3	10,0	%	20,0	33,3	30,0	16,7	%	16,7	20,0	56,7	6,7
18.Eğer şişlik veya iltihaplanma artmazsa sıcak tedavisi 36 saat sonra başlar.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	5	9	8	8	f	7	8	13	2	f	7	12	9	2	f	9	5	14	2
	%	16,7	30,0	26,7	26,7	%	23,3	26,7	43,3	6,7	%	23,3	40,0	30,0	6,7	%	30,0	16,7	46,7	6,7
19.Eğer şişlik veya iltihaplanma artmazsa sıcak tedavisi 48 saat sonra başlar.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	7	11	5	7	f	8	9	8	5	f	7	12	7	4	f	11	9	6	4
	%	23,3	36,7	16,7	23,3	%	26,7	30,0	26,7	16,7	%	23,3	40,0	23,3	13,3	%	36,7	30,0	20,0	13,3
20.kas kopmalarının sebebi kas grupları arasındaki koordinasyonun bozulmasıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	4	3	15	8	f	7	6	15	2	f	9	11	8	2	f	0	13	12	5
	%	13,3	10,0	50,0	26,7	%	23,3	20,0	50,0	6,7	%	30,0	36,7	26,7	6,7	%	0	43,3	40,0	16,7
21.Kas kopmalarının sebebi yüksek elektrolit düzeydir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	9	13	5	f	8	7	12	3	f	9	13	6	2	f	5	15	8	2
	%	10,0	30,0	43,3	16,7	%	26,7	23,3	40,0	10,0	%	30,0	43,3	20,0	6,7	%	16,7	50,0	26,7	6,7
22.Kas kopmalarının nedeni kas grupları arasındaki koordinasyon bozulmasıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	5	13	9	f	3	9	12	6	f	7	11	9	3	f	5	9	9	7
	%	10,0	16,7	43,3	30,0	%	10,0	30,0	40,0	20,0	%	23,3	36,7	30,0	10,0	%	16,7	30,0	30,0	23,3
23.Egzersize bağlı sakatlık yüksek yoğunluktaki aktivitelerin bir nedenidir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	2	5	11	12	f	2	13	10	5	f	5	12	7	6	f	1	10	13	6
	%	6,7	16,7	36,7	40,0	%	6,7	43,3	33,3	16,7	%	16,7	40,0	23,3	20,0	%	3,3	33,3	43,3	20,0
24.Egzersize bağlı sakatlık hızlı yapılan aktivitelerin bir nedenidir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	4	3	13	10	f	5	14	7	4	f	6	9	14	1	f	1	14	10	5
	%	13,3	10,0	43,3	33,3	%	16,7	46,7	23,3	13,3	%	20,0	30,0	46,7	3,3	%	3,3	46,7	33,3	16,7
25.Egzersize bağlı sakatlık aktiviteye uygun olmadığından kaynaklanır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	8	9	5	8	f	8	7	12	3	f	6	11	7	6	f	2	2	20	6
	%	26,7	30,0	16,7	26,7	%	26,7	23,3	40,0	10,0	%	20,0	36,7	23,3	20,0	%	6,7	6,7	66,7	20,0
26.Egzersize bağlı sakatlık uygun malzemelerin yanlış kullanılmasından kaynaklanır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	2	13	9	6	f	6	8	13	3	f	6	10	12	2	f	2	2	12	14
	%	6,7	43,3	30,0	20,0	%	20,0	26,7	43,3	10,0	%	20,0	33,3	40,0	6,7	%	6,7	6,7	40,0	46,7

Öğrencilerin yetenek seçimi ile ilgili bilgilerinin sınandığı 27-35'e kadar olan sorulara verdiği cevaplara ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 3'de verilmektedir.

Tablo 3: Soru 27 den 35'e kadar olan cevapların frekans ve yüzde değerleri

	Sınıf 1					Sınıf2					Sınıf3					Sınıf4				
27.Başarılı performans için en önemli şey; beceri ile ilgili uygunluktadır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	5	11	5	9	f	5	6	14	5	f	3	14	9	4	f	5	10	9	6
	%	16,7	36,7	16,7	30,0	%	16,7	20,0	46,7	16,7	%	10,0	46,7	30,0	13,3	%	16,7	33,3	30,0	20,0
28.Başarılı performans için en önemli şey; esnekliktir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	4	8	10	8	f	3	8	13	6	f	10	11	6	3	f	4	10	9	7
	%	13,3	26,7	33,3	26,7	%	10,0	26,7	43,3	20,0	%	33,3	36,7	20,0	10,0	%	13,3	33,3	30,0	23,3
29.Fiziksel uygunlukla ilgili olarak hız önemli bir beceri ile ilgili değerlendirilir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	6	7	12	5	f	4	7	13	6	f	7	9	10	4	f	4	7	10	9
	%	20,0	23,3	40,0	16,7	%	13,3	23,3	43,3	20,0	%	23,3	30,0	33,3	13,3	%	13,3	23,3	33,3	30,0
30.Koordinasyon vücut esnekliği, uyum hareketi, sinir sistemi ve kas sistemi yeteneğini tanımlar.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	2	5	10	13	f	6	7	12	5	f	9	8	5	8	f	6	7	9	8
	%	6,7	16,7	33,3	43,3	%	20,0	23,3	40,0	16,7	%	30,0	26,7	16,7	26,7	%	20,0	23,3	30,0	26,7
31.Yeteneğe ilişkin uygunluk büyük oranla genetik faktörlere bağlıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	6	7	11	6	f	4	9	13	4	f	7	6	16	1	f	8	4	13	5
	%	20,0	23,3	36,7	20,0	%	13,3	30,0	43,3	13,3	%	23,3	20,0	53,3	3,3	%	26,7	13,3	43,3	16,7
32.Güç bileşeni hız ve kuvvettir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	4	6	9	11	f	3	14	8	5	f	7	12	10	1	f	5	9	9	7
	%	13,3	20,0	30,0	36,7	%	10,0	46,7	26,7	16,7	%	23,3	40,0	33,3	3,3	%	16,7	30,0	30,0	23,3
33.Sportif branştaki başarı en çok yüksek düzeydeki beceri ile uygunluğa bağlıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	2	4	10	14	f	4	8	15	3	f	6	10	12	2	f	3	9	11	7
	%	6,7	13,3	33,3	46,7	%	13,3	26,7	50,0	10,0	%	20,0	33,3	40,0	6,7	%	10,0	30,0	36,7	23,3
34.Sağlıkla ilgili fiziksel aktivitenin bileşenlerinden birisi kassal kuvvettir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	4	5	12	9	f	3	9	15	3	f	5	15	9	1	f	4	10	11	5
	%	13,3	16,7	40,0	30,0	%	10,0	30,0	50,0	10,0	%	16,7	50,0	30,0	3,3	%	13,3	33,3	36,7	16,7
35.İyi düzeydeki beceri ile ilgili fitnesi düzeyine sahip olmak spor branşlarındaki başarılı performans için önemlidir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	2	5	14	9	f	3	12	11	4	f	4	17	8	1	f	5	9	10	6
	%	6,7	16,7	46,7	30,0	%	10,0	40,0	36,7	13,3	%	13,3	56,7	26,7	3,3	%	16,7	30,0	33,3	20,0

Öğrencilerin Egzersiz ortamı bilgilerinin sınandığı 36-51'e kadar olan sorulara verdiği cevaplara ait frekans ve yüzde değerleri Tablo 4'de verilmektedir.

Tablo 4: Soru 36' dan 51'e kadar olan cevapların frekans ve yüzde değerleri

	Sınıf 1					Sınıf2					Sınıf3					Sınıf4				
36.Sıcak ortamdaki egzersizde terin soğuma kapasitesi azalmaktadır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	4	8	10	8	f	4	10	15	1	F	5	17	4	4	f	3	5	17	5
	%	13,3	26,7	33,3	26,7	%	13,3	33,3	50,0	3,3	%	16,7	56,7	13,3	13,3	%	10,0	16,7	56,7	16,7
37.Soğuk ortamdaki egzersiz genellikle koordinasyon bozukluğuna neden olur.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	5	7	8	10	f	6	5	13	6	F	5	15	8	2	f	5	8	14	3
	%	16,7	23,3	26,7	33,3	%	20,0	16,7	43,3	20,0	%	16,7	50,0	26,7	6,7	%	16,7	26,7	46,7	10,0
38.Soğuk ortamdaki egzersiz sırasında ciğerler donar.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	10	9	6	5	f	5	8	16	1	F	5	14	7	4	f	9	9	7	5
	%	33,3	30,0	20,0	16,7	%	16,7	26,7	53,3	3,3	%	16,7	46,7	23,3	13,3	%	30,0	30,0	23,3	16,7
39.Yaşlı kişiler egzersizi fitness düzeyini korumak için devam eder.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	5	12	10	f	2	9	15	4	F	6	14	5	5	f	4	6	9	11
	%	10,0	16,7	40,0	33,3	%	6,7	30,0	50,0	13,3	%	20,0	46,7	16,7	16,7	%	13,3	20,0	30,0	36,7
40.Spora katılanlar için kuvvet antrenmanı harekete özel olmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	5	10	7	8	f	1	10	15	4	F	7	9	10	4	f	3	7	14	6
	%	16,7	33,3	23,3	26,7	%	3,3	33,3	50,0	13,3	%	23,3	30,0	33,3	13,3	%	10,0	23,3	46,7	20,0
41.Spora katılanlar için kuvvet antrenmanı kasa özel olmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	5	12	10	f	1	7	15	7	F	8	9	11	2	f	2	7	13	8
	%	10,0	16,7	40,0	33,3	%	3,3	23,3	50,0	23,3	%	26,7	30,0	36,7	6,7	%	6,7	23,3	43,3	26,7
42.Spora katılanlar için kuvvet antrenmanı pozisyona özel olmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	6	9	7	8	f	4	10	11	5	F	5	11	11	3	f	7	6	10	7
	%	20,0	30,0	23,3	26,7	%	13,3	33,3	36,7	16,7	%	16,7	36,7	36,7	10,0	%	23,3	20,0	33,3	23,3
43.Aşırı antrenman fitness yapanlarda gerekmez.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	7	4	10	9	f	6	11	8	5	F	7	11	10	2	f	7	11	8	4
	%	23,3	13,3	33,3	30,0	%	20,0	36,7	26,7	16,7	%	23,3	36,7	33,3	6,7	%	23,3	36,7	26,7	13,3
44.Aşırı antrenman dinlenmeye verilen önemin azaldığını gösterir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	7	3	7	13	f	5	13	6	6	F	9	7	10	4	f	4	14	9	3
	%	23,3	10,0	23,3	43,3	%	16,7	43,3	20,0	20,0	%	30,0	23,3	33,3	13,3	%	13,3	46,7	30,0	10,0

45.Spor ayakkabı 900 km kat edene kadar kullanılmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	4	10	12	4	f	7	11	10	2	F	6	8	11	5	f	5	12	10	3
	%	13,3	33,3	40,0	13,3	%	23,3	36,7	33,3	6,7	%	20,0	26,7	36,7	16,7	%	16,7	13,3	20,0	16,7
46.Spor ayakkabı sakatlık oluşuncaya kadar kullanılmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	13	5	8	4	f	8	11	7	4	F	7	9	8	6	f	15	4	6	5
	%	43,3	16,7	26,7	13,3	%	26,7	36,7	23,3	13,3	%	23,3	30,0	26,7	20,0	%	50,0	13,3	20,0	16,7
47.Spor ayakkabı ilk kullanılmaya başladıktan sonra 1 yıl süre ile kullanılmalıdır.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	10	7	7	6	f	4	12	11	3	F	8	6	12	4	f	13	6	9	2
	%	33,3	23,3	23,3	20,0	%	13,3	40,0	36,7	10,0	%	26,7	20,0	40,0	13,3	%	43,3	20,0	30,0	6,7
48.Güç durarak uzun atlama ile belirlenebilir	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	9	8	8	5	f	4	19	6	1	F	4	13	8	5	f	9	14	6	1
	%	30,0	26,7	26,7	16,7	%	13,3	63,3	20,0	3,3	%	13,3	43,3	26,7	16,7	%	30,0	46,7	20,0	3,3
49.Güç mekik testi ile belirlenebilir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	8	7	8	7	f	5	16	8	1	F	3	16	8	3	f	7	12	9	2
	%	26,7	23,3	26,7	23,3	%	16,7	53,3	26,7	3,3	%	10,0	53,3	26,7	10,0	%	23,3	40,0	30,0	6,7
50.Reaksiyon zamanı bir uyarana en kısa zamanda cevap verebilme yeteneğidir.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	3	4	14	9	f	7	9	10	4	F	8	11	5	6	f	4	5	5	16
	%	10,0	13,3	46,7	30,0	%	23,3	30,0	33,3	13,3	%	26,7	36,7	16,7	20,0	%	13,3	16,7	16,7	53,3
51.Kardio solunumun dayanıklılık sağlık ile ilgili uygunluğunun en önemli unsurudur.	n30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4	N30	1	2	3	4	n30	1	2	3	4
	f	7	5	10	8	f	6	12	8	4	F	10	6	12	2	f	5	5	9	11
	%	23,3	16,7	33,3	26,7	%	20,0	40,0	26,7	13,3	%	33,3	20,0	40,0	6,7	%	16,7	16,7	30,0	36,7

BÖLÜM V

TARTIŞMA –SONUÇ

Çalışmanın amacı, beden eğitimi bölümünde okuyan öğrencilerin, teorikte aldıkları bilgiyi uygulamada nasıl kullanabildiklerini ölçmeye çalışılmıştır.

Beslenmeyle ilgili olan ve 1 den 8 e kadar olan anket soruları üniversite 2. sınıfta görülmektedir.

Beslenmeyle ilgili 1.soru; 3. sınıflar yanlış cevap verdiği ve 1–2–4 sınıfların doğru yanıt verdiği görülmektedir. 3. sınıfların beslenme sorusuna yanlış yanıt verdiği görülmektedir. 3. sınıfların beslenme sorusuna yanlış cevap vermeleri derslerinin çok olmasından dolayı ve teorik de öğrendikleri bilgileri uygulamalıya aktaramamalarından kaynaklanmaktadır.

Beslenmeyle ilgili2. soru; 3 ve 4. sınıflar doğru cevap vermiştir. 1 ve 2. sınıfların ise yanlış cevap verdiği görülmektedir. 1. sınıflar konuyu tam olarak görmediklerinden dolayı yanlış cevap verdiğini savunabiliriz. 2. sınıfların ise konuyu bilmelerine rağmen yanlış cevap vermelerinin onların konuyu tam öğrenemediklerinin bir göstergesi olarak kabul edebiliriz.

Beslenmeyle ilgili 3. soruya; yalınızca 2. sınıflar doğru cevap verdiği görülmektedir. 1–2 ve 4.sınıfların ise verilen soruya yanlış cevaplandırdıklarını görüyoruz. 1.sınıfta görülen derslerin ve 2. sınıfta görülen derslerin uygulamalı olan derslerin çokluğunda kimi bilgileri unuttukları görülebilmektedir; fakat 3. sınıfların derslerin çok olması ve uygulamalı derslerin az olmasına rağmen yanlış cevap verdikleri onların beslenme dersinde öğrendiği konuların kimilerini pekiştirmediklerinden dolayı unuttukları görülmektedir. Burada konular dönemlere göre 1 bütün içerisinde olmadığını, yani birbirine bağlı olmadığını görüyoruz.

Beslenmeyle ilgili 4. soruya; tüm sınıfların doğru cevap verdiği ve var olan konunun tamamen öğrenciler tarafından iyi öğrenildiğinin bir göstergesi olduğunu görebiliriz.

Beslenmeyle ilgili 5. soruya; 1. ve 4. sınıflar yanlış cevap vermişlerdir. Bu soruda gördükleri 2. ve 3. sınıfta alınan bilgilerin bu soruya ilişkin daha iyi pekiştirildiğini, öğrencilerin konuyla ilgili bilgileri unuttuklarının göstergesidir.

Beslenmeyle ilgili 6.soruya; 1–2–3–4. sınıflar aynı cevabı vererek yanlış cevap verdikleri görülmektedir. Bu sorudaki yanlışlığı 4. sınıflarında ayni seçeneği işaretleyerek yaptığı, öğrencilerin bu konuyu tamamen yanlış anlamalarına neden olduğu ve bilgilerin düzeltilmeden hep ayni yanlışı yaptıkları teorik olarak alınan bilgileri uygulamalıya aktaramadıkları görülmektedir.

Beslenmeyle ilgili 7. ve 8. soruya; 4. sınıfların yanlış cevap verdikleri görülmektedir.1–2 ve 3. sınıfların ise konuyla ilgili bilgilerini daha iyi kullanarak verilen soruyu doğru yanıtladıkları görülmektedir.4. sınıfların yanlış cevap verme nedenleri onların konuyla ilgili bilgilerini tamamen algılamadıklarını ve onların beslenmeyle ilgili olarak 8 tane soruya daha fazla yanlış cevap vererek bilgilerini unuttuklarını görebiliriz ve 2. sınıfta öğrenilen bilgilerin üniversite 4. sınıfta unutulduğunu görüyoruz.

Egzersiz ve sağlıkla ilgili olan ve 9'dan 26 ya kadar olan anket soruları üniversite 1. sınıfta görülmektedir.

9. soru; 1–2–3–4. sınıflar yanlış cevap verdiklerini görüyoruz. Bu soruya öğrencilerin doğru cevap vermeleri teorik olarak öğrendikleri bilgileri uygulamalı olarak yapamadıklarının bir göstergesi olarak görülmektedir.

10. soru;1–3–4. sınıfların yanlış cevap verdiklerini görüyoruz. Bu soruya yalnızca 2. sınıflar doğru cevap vermişler. 2. sınıfların konuyu daha iyi anladıkları görülmektedir.1. sınıflar konuyu tam olarak öğrenmediklerinden dolayı yanlış cevap verdikleri fakat 3 ve 4. sınıfların öğrenilen bilgileri teorik derslerin çok olduğundan dolayı nutukları 14 soruya yanlış cevap verdikleri görülmektedir.

11. soru; 3–4.sınıflar yanlış cevap vermişler.1–2.sınıflar ise soruya doğru yanıt vermişlerdir.3. ve 4. sınıfların yanlış cevap verdiği bu soruda konuyu tam olarak anlamadan bir üst sınıfa geçmeleri ve yanlış bilgilerle konuyu anımsadıkları ve bu doğrultuda cevap verdikleri görülmektedir.

12. soru; tüm sınıflar yanlış cevap vermişlerdir. Üniversite öğrenimi gören öğrencilerin aldıkları egzersiz ve sağlık ile ilgili bilgilerini tam olarak iyi öğrenemediklerini ve bu yetersiz bilgilerin doğrultusunda bilgilerini uygulamalı olarak aktaramadıkları görülmektedir.

13. soru; Yalnızca 1–2. sınıflar doğru yanıt vermişlerdir.3–4. sınıfların yanlış cevap verdiği görülmektedir. Üniversite 1 de öğrenilen bilgileri öğrenciler 4. sınıfa gelene kadar unuttukları ve sorulan sorulara yanlış cevap verdikleri görülmektedir.

14. soru; 1–4.sınıflar yanlış cevap vermişlerdir.2–3. sınıflar ise doğru yanıt verdikleri görülmektedir.1. sınıfların yeni gördükleri konuyu tam olarak öğrenemediklerini 4. sınıfların ise teorik olarak bildikleri konuları uygulamalıya geçişte tam olarak aktaramamalarından dolayı genelde yanlış cevap verdikleri görülmektedir.

15. soru; Tüm sınıflar doğru yanıt vererek egzersiz ve sağlık ile ilgili soruyu uygulamalı olarak doğru yanıtlamaları onların konuyu çok iyi anladıklarını göstermektedir.

16. soru; 1 ve 4. sınıflarda okuyan öğrencilerin doğru yanıt verdikleri, 2 ve 3. sınıfta okuyan öğrencilerin ise 16.soruya yanlış cevap verdikleri görülmektedir.2 ve 3. sınıfların yanlış cevap verdikleri teorikte alınan egzersiz ile ilgili bilgilerin öğrenilmediği ve yanlış öğrenilen bilgilerin uygulamalıya yanlış aktarıldığı görülmektedir.

17. soru; tüm öğrencilerin uygulamalı olarak bu soruya yanlış cevap verdikleri görülmektedir. Yanlış cevap verdikleri bu sorunun tüm sınıflarda öğrenilmediği ve öğrencilerin konuları öğrenmeden bir üst sınıfa geçtikleri görülmektedir.

18. soru; 2. ve 4. sınıfların yanlış cevap verdikleri, 1. ve 3. sınıfların ise konuyu öğrenip doğru cevap verdikleri görülmektedir.2 ve 4. sınıfların soruya yanlış cevap verme sebebi olarak 18. soruda aktarılan konuyu uygulamalıda tam olarak doğru aktaramadıklarının bir göstergesi olduğu görülmektedir.

19. soru; yalnızca 4. sınıfların yanlış cevap verdikleri görülmektedir. Buna bağlı olarak 1. sınıfta teorikle aktarılan egzersiz ve sağlık ile ilgili dersin 4. sınıfa gelene kadar öğrenciler tarafından uygulamalıya aktarılamadığının bir göstergesi olarak görülmektedir.

20. soru; 1–2–3. sınıfların yanlış cevap verdikleri sadece 20. soruyu 4. sınıfların doğru yanıtladığı görülmektedir. İlk üç sınıfın yanlış cevap verme nedenleri sorunun tam olarak öğrenilmediği ve konuyu tam olarak uygulamalı bilgilere aktaramadıklarının bir sorunu olarak görülmektedir.

21. soru; 3 ve 4. sınıfların yanlış cevap verdiği 1 ve 2. sınıfların teorik bilgilerini uygulamalıya daha başarılı aktardıklarını görüyoruz.3 ve 4. sınıfların ise 1–2. sınıfta öğretilen bilgilerin 3 ve 4. sınıfa geldikleri zaman tamamen unuttukları ve sorulan birçok soruya bu iki sınıfın daha fazla yanlış cevap verdikleri görülmektedir.

22. soru; Tüm sınıfların doğru yanıt vererek teorik olarak gördükleri konuyu uygulamalıya doğru aktardıkları görülmektedir.

23.-24. sorular; 2 ve 3. sınıfların doğru yanıt verdikleri, 1ve 4. sınıfların yanlış cevap verdikleri görülmektedir.2 sınıfların konuyu tam olarak öğrenmediklerinden dolayı yanlış cevap verdikleri, 4. sınıfların ise teorik olarak üç sene boyunca gördükleri bilgileri uygulamalıya aktaramadıkları görülmektedir.

25–26. sorulara 1. ve 3. sınıfların doğru cevap verdikleri, 2 ve 4. sınıfların ise yanlış cevap verdikleri görülmektedir.2. sınıfların 1. sınıfta öğrendikleri konuyu tam olarak öğrenemedikleri, 4. sınıfların ise genelde yanlış yanıtladıkları ve teorikte öğrenilen bilgilerin bir türlü uygulamalıya aktaramadıklarını ve onların konuları tam olarak öğrenmeden mezun olacaklarını görüyoruz.

16 soruya 4.sınıfların sadece 2 soruyu doğru cevapladıkları görülmektedir.

Yetenek seçimi ile ilgili olan ve 27'den 35'e kadar olan anket soruları üniversite 3. sınıfta görülmektedir.

27. soru; Sadece 3. sınıfların yanlış cevap verdikleri, 1–2–4. sınıfların yetenek seçimiyle ilgili sorulan soruya doğru yanıt verdiği görülmektedir.3. sınıfların yanlış cevap vermeleri yetenek seçimi ile ilgili bilgilerini tam olarak uygulamalı olarak aktaramadıkları ve konuyu yanlış anladıkları görülmektedir.

28 ve 29. soru; Tüm sınıfların doğru yanıt verdikleri ve teorik olarak öğrendikleri bilgileri uygulamalı olarak çok iyi aktardıklarını görüyoruz.

30. soru; 1–2 ve 4.sınıflar yanlış cevap verdikleri sadece 3. sınıfların konuyu doğru yanıtladıklarını görüyoruz.1 ve 2.sınıflar konuyu tam olarak görmedikleri için yanlış cevap

verdiklerini savunabiliriz. Fakat 4. sınıfların ise bir dönem önce gördükleri konuyu yine yanlış cevaplamaları onların uygulamalı olarak konuları aktaramadıklarını göstermektedir.

31. soru; Tüm sınıfların yanlış cevap verdiklerini görüyoruz.3. sınıfta öğretilen yetenek seçimi dersini tüm sınıfların yanlış cevapladıklarını, özellikle 4. sınıfların bile konuları daha iyi bilmelerine rağmen yanlış cevap verdikleri görülmektedir.

32. soru; Bir tek 1. sınıfların doğru yanıtladıkları 2–3–4.sınıfların ise yanlış cevap vererek teorik olarak aldıkları tüm dersleri uygulamalıya tam olarak aktaramadıklarını, 3 ve 4.sınıfların konuyu görmelerine rağmen yinede yanlış cevapladıklarını görerek bu sınıfların konuları tam olarak öğrenmeden bir üst sınıfa geçtiklerini kabullenebiliriz.

33.soru; Tüm sınıfların yanlış cevap verdikleri ve bundan da onların teorik bilgilerini uygulamalıya aktarırken ne kadar hata yaptıklarını görüyoruz.

Yetenek seçimiyle ile ilgili 34. soru; 1–2–4.sınıfların yanlış cevap verdikleri bir tek 3. sınıfların doğru yanıtladıkları, 1 ve 2. sınıfların konuyu çok iyi bilmemelerinden kaynaklanan yanlışları 4. sınıfların ise birçok soruda olduğu gibi teorik olarak gördükleri konuları uygulamalıya aktarırken yanlış cevap verdiklerini, bunları üst üste yanlış cevaplamalarının ise onların uygulamalıda ne kadar zayıf olduklarının bir göstergesi olarak kabullenebiliriz.

35. soru; 1 ve 4. sınıfların yanlış cevap verdikleri, 2–3. sınıfların ise doğru yanıtladıklarını görüyoruz.4.sınıfların genelde olduğu gibi yetenek seçimi ile ilgili sorulan birçok soruya yanlış cevap verdikleri,1.sınıfların ise konuyu geniş olarak görmemelerinden dolayı yanlış yanıt verdikleri görülmektedir.

Egzersiz ortamı ile ilgili olan ve 36'dan 51'e kadar olan anket soruları üniversite 2. sınıfların ikinci döneminde öğretilmektedir.

36 ve 37.soru; 1–2–4.sınıfların doğru yanıt verdikleri, 3.sınıfların ise yanlış cevap verdikleri görülmektedir.3.sınıflar soruya yanlış cevap vererek 2. sınıfta gördükleri bilgilerini öğrenmiş gibi görünüp 3.sınıfa gelmeleri ve burada sorulan bu soruyu uygulamalıya yanlış aktardıkları görülmektedir.

38.soru; 1. ve 4. sınıfların doğru yanıt verdikleri, 2 ve 3.sınıflar ise yanlış cevap verdikleri görülmektedir.2. sınıfların konuyu yeni görmelerine rağmen yanlış cevap vermeleri, teorik olarak gördükleri bilgileri uygulamalıya aktaramadıkları,3.sınıfların ise teorik olarak görüp uygulamaya aktardıkları bilgilerinden geçer not almalarına rağmen bir sene sonra sorulan aynı bilgileri uygulamalıya aktaramadıkları görülmektedir.

39.soru; 1–2–4. sınıfların yanlış cevap verdikleri, sadece 3. sınıfların doğru yanıt verdikleri görülmektedir.1. sınıfların konuyu 2 ve 4. sınıflara göre daha az bilmeleri nedeni ile yanlış cevap verdikleri 2 ve 4. sınıfların ise konuyu tamamen bilmelerine rağmen uygulamalıya aktaramadıkları görülmektedir.

40.soru; 1–3. sınıfların doğru yanıt verdikleri 2 ve 4. sınıfların ise yanlış cevapladıkları görülmektedir.2.sınıfların konuyu yeni görmelerine rağmen yanlış cevap verdikleri, 4. sınıfların ise egzersizle ilgili tüm konuları bilmelerine rağmen uygulamalıya aktaramadıkları görülmektedir.

41. soru; tüm sınıfların doğru yanıt verdikleri teorik olarak öğrendikleri bilgilerini uygulamalıya doğru aktardıklarını görüyoruz.

42. ve 43. sorular;2–3–4. sınıfların doğru yanıt verdiklerini görüyoruz.1. sınıfların ise yanlış cevap verdikleri görülmektedir.1.sınıfların yanlış cevap vermeleri onların konuyu tam olarak iyi bilmemelerinden dolayı yanlış cevap verdikleri görülmektedir.

44 ve 45. soruları; 2 ve 4.sınıfların doğru yanıtladıkları,1–3.sınıfların ise yanlış cevap verdikleri görülmektedir.1.sınıfların konuyu tam olarak bilmemelerinden dolayı yanlış cevaplandırdıkları 3. sınıfların ise konuyu tamamen iyi bilmelerine rağmen teorik bilgilerini uygulamalıya aktaramadıklarını görüyoruz.

46.soru; tüm sınıfların yanlış cevap verdikleri 46.soru ile ilgili teorik bilgilerini uygulamalıya aktaramadıkları görülmektedir.

47. soru;1–2–4.sınıfların konuyu doğru öğrenip teorik bilgilerini uygulamalıya doğru aktardıklarını, 3.sınıfların ise konuyu bir dönem önce görmelerine rağmen teorik bilgilerini uygulamalıya yanlış aktardıklarını görüyoruz.

48 ve 49. sorular; tüm sınıfların doğru yanıt verdikleri 48–49. sorular ile ilgili sorulan teorik bilgilerini iyi öğrenerek uygulamalıya doğru aktardıklarını görüyoruz.

50.soru; 1–2–4.sınıfların yanlış cevap verdiklerini,3. sınıfların ise doğru yanıtladıklarını görüyoruz.1. sınıfların konuyu tam öğrenmediklerini, 2.sınıfların ise konuyu yeni görmelerine rağmen yanlış cevap verdikleri,4.sınıfların teorik olarak gördükleri bilgileri genelde olduğu gibi bu soruda da uygulamalıya aktaramadıkları görülmektedir.

51. soru; 1–3–4. sınıfların yanlış cevap verdikleri,1.sınıfların teorik olarak 51.soruyu iyi bilmemeleri üniversite 2. sınıfta gösterilen dersin 3 ve 4. sınıflar tarafından çok iyi bilinmesi ve bu sınıfları geçmiş senelerde geçer not almalarına rağmen ilerleyen yıllarda teorik olarak gördükleri bilgileri uygulamalıya aktaramadıkları görülmektedir ve genelde teorik bilgileri bir yıl sonra uygulamaya aktaramadıkları görülmektedir.

SONUÇ

Beden eğitimi yüksek okulunda eğitim alan öğrencilerin teorik olarak aldıkları bilgileri uygulamalıya aktarabilme bilgileri üzerine yapılan anket sonucunda şu veriler ortaya çıkmıştır: Üniversite 1 ve 3. sınıfların 51 tane anket sorusunun 24 tanesini yanlış cevapladıkları, 2.sınıfların 21 soruyu yanlış yanıtladıkları, 4.sınıfların ise 51 tane sorunun 28'ini yanlış cevapladıkları görülmektedir.

4'üncü sınıfların teorik olarak aldıkları bilgileri uygulamalıya aktarmakta zorlandıkları görülmektedir. Bunun çeşitli sebepleri olabilir. Birincisi; teorik bilgilerin tam kavranmaması veya anlaşılmaması, ikincisi; 4 yıl boyunca verilen derslerin birbiri arasındaki bağlantının iyi kurulamaması. Üçüncüsü ise; dördüncü sınıfta eğitim alan öğrencilerin konuları, kavramları öğrenmek yerine ezbere dayalı çalışma sistemi benimsemelerinden kaynaklanabilmektedir.

Teorik çalışmalar sonucunda öğrencilerin öğrendikleri bilgilerin sadece ezbere dayalı olduğu, çıkan sonuçlar doğrultusunda ise genel olarak aldıkları teorik bilgileri ezbere dayalı yaptıkları için uygulamalıda başarılı olamadıkları ve böyle yapmaya devam ettikleri sürece de yapılan birçok teorik uygulamalarda başarılı olamayacakları görülmektedir.

Öğrencilere verilen konuları ve kavramları öğrenmeleri yerine işin kolayına kaçarak sadece o saatlik ezberlemeleri ve yapılan teorik araştırmalar sonucunda zordan kaçarak her zaman işin kolayına gittikleri ve yapılan anketler sonucunda da ezbere gitmeye devam ettiklerini görüyoruz. Bazen de verilen bilgilerin hepsini değil de sadece bir bölümünü gerçekten öğrenerek teorik bilgilerini uygulamalıya aktarabildiklerini de söyleyebiliriz.

Uygulama sonucunda öğrencilerin aldıkları bazı konuları unutarak buna bağlı olarak bir başka konu verildiği zaman, daha önce verilen konuyu anlamadıkları için sonradan üzerine eklenen yeni bilgileri de iyi algılayamayıp teorik uygulamaya yanlış aktardıkları görülüyor. Yani yapılan bu teorik yanlışlıkların beklide konuları tam anlamadan bu konuya bağlı yeni bilgilerin verilmesi, öğrencilerin konuları anlamasını zorlaştırıp öğrenilmeyen konuların hepsinin üst üste gelmesinden dolayı öğrencilerin uygulamalıda başarısız olduklarını da söyleyebiliriz.

Anket çalışmasından çıkan niceliksel sonuçlar doğrultusunda 4.sınıfların teorik açıdan daha donanımlı olmalarına rağmen daha alt sınıflara göre verdikleri yanlış cevap sayısının daha fazla olduğu görülmektedir. Teorik olarak öğrendikleri bilgileri uygulamaya düzgün aktarmakta başarılı olamadıklarını ve dört yıl eğitim sürecinde öğrendikleri bilgileri unuttuklarını göstermektedir.

3'üncü sınıfların öğrenim sonuna gelmelerine rağmen verilmeye çalışılan bilgileri tam olarak oturtamamış ve döneme yeni başlayan 1. sınıflarla eşit yanlışlık yaparak kendi seviyelerindeki soruları tam olarak cevaplayamadıkları görülmektedir.

Diğer sınıflara göre bilgilerini en iyi kullanarak en az yanlışı yapan 2. sınıflar olmuştur. Buda 2. sınıfların, 4.sınıfa gelene kadar bu üç sınıfa göre daha bilgili olacaklarını ve teorik bilgilerini uygulamalıya en iyi şekilde aktarabileceklerinin bir göstergesidir.

Yaptığımız anket sonuçlarına göre üniversite 2. sınıfların teorik olarak aldıkları bilgileri uygulamalıya daha iyi aktardıkları üniversite 1'inci 3'üncü ve 4'üncü sınıflara oranla bu bölümü seçerken daha istekli ve bu bölüme gelmeden önce bölüm hakkin da topladıkları yeterli bilgiler ile bu bölümü seçtikleri görülmektedir.

Anket sonuçlarından da görüleceği gibi 3'üncü ve 4'üncü sınıflarda okuyan öğrencilerin teorik bilgileri uygulamalıya aktarmakta zorlandıkları görülmektedir.

Son sınıflara yaklaşıldığı zaman ders programındaki teorik derslerin azalması, pratik derslerin ağırlıkta olması öğrencilerin pratik derslere yoğunlaşmasını sağlamaktadır ve önceleri öğrenilen bilgileri kullanmamalarından dolayı zaman içerisinde bu bilgileri unutabildikleri görülmektedir.

ÖNERİLER

1. Benzer çalışma K.K.T.C'de eğitim alan orta dereceli ve yüksek öğrenim gören tüm öğrenciler üzerinde uygulanabilir.

2. Farklı bölümlerdeki öğrencilerin dönem içerisindeki müfredat gelişim özellikleri izlenebilir.

3. Bir bölümün yıl içindeki eğitim performansı incelenebilir.

4. Yakın Doğu Üniversite'si BESYO öğrencilerinin egzersiz ve sağlık üzerine bilgi düzeylerinin ölçülmesi ile ilgili yapılan çalışma,Türkiye'de bulunan 51 tane BESYO bölümlü (www.sporbilim.com) üniversitelerinde de buna benzer çalışmalar yapılabileceğini söyleyebiliriz.

KAYNAKCA

Akgün, Necati. 1992.**Egzersiz Fizyolojisi.** İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi 208

BAYSAL, Ayşe. 1996. **Beslenme.** 6.baskı, Ankara: Hatiboğlu Yayınevi, 1

BOMPA, Tudor O. 1999. **Periodization,Theory and Methodology of Training.** ABD: Human Kinetics 258

CİCİOĞLU, İbrahim. 2004.**Egzersiz Fizyolojisi.** 1.Baskı, Ankara: Bağırgan Yayın Evi. 45.47.66.67

DÜNDAR, Uğur. 2003. **Antrenman Teorisi.** 6.Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık 82

DÜNDAR, Uğur. 2003. **Antrenman Teorisi.** Ankara: Yayın Dağıtım 146

ERGEN, Emin. 2002. **Egzersiz Fizyolojisi Ders Kitabı.** Ankara: Nobel Yayıncılık 41.42.43.45

ERGEN, Emin. 2003. **Sporcu Sağlığı Ve Spor Yaralanmaları.** Ankara: Nobel Yayıncılık 45

GÜNAY, Mehmet. 1998. **Egzersiz Fizyolojisi Sporsal Kuram Dizisi 10.** Ankara: Bağırgan Yayın Evi 39.49.52.62

GÜNEŞ, Ziyanur 2005. **Spor ve Beslenme** Ankara Nobel Yayın Dağıtım 1

KANBİR,Oğuz. 2000. **Sporda Sağlık Bilinci Ve İlkyardım.** Bursa Ekin Kitapevi 271

KOÇ, Salahadin. 2005. **Beden Eğitimi Ve Sporda Beceri Gelişimi.** İstanbul: Morpa Yayıncılık 12,15

MİRZEOĞLU, Nevzat. 2003. **Spor Bilimlerine Giriş.** Ankara: Bağırgan Yayıncılık. 283,284

MURATLI, Sedat. 1997.**Çocuk ve Spor.** Ankara: Bağırgan Yayınevi 94

MÜFTÜOĞLU, Osman. 2003. **Yaşasın Hayat 1. Baskı.** İstanbul: Doğa Kitapçılık 92

Pratik Sağlık Ansiklopedisi 1999 İstanbul Boyut Yayıncılık 188

ÖMEROĞLU, Sinan 2002.**Sporcuların Optimal Beslenmesi** Ankara Bağırgan Yayınevi 69,70

SEVİM, Yaşar. 1995. **Antrenman Bilgisi.** Ankara: Gazi Büro Kitabevi 29

SEVİM, Yaşar. 2002. **Antrenman Bilgisi.** Ankara: Nobel Yayıncılık 293

SEVİM, Yaşar. 2002. **Antrenman Bilgisi.** Ankara: Nobel Yayın Dağıtım 63,76,111

SOLAK, Hasan. 2002. **Spor Bilimlerine Giriş.** Ankara: Bağırgan Yayıncılık 283,284

ŞAHİN, H. Murat. 2003. **Beden Eğitimi Ve Spor Sözlüğü.** İstanbul: Morpa Yayıncılık 153, 194,358

TINAZCI, Cevdet. YAĞAN, Mustafa. **Spor Sakatlıkları Ve K.K.T.C. deki Genel Durum.** Lefkoşa: Rüstem Kitap Evi 19

TURNAGÖL, Hüsrev. 2004. **Spor Ve Beslenme Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksek Okulu 3.Baskı.** Ankara: 2

YDÜ BESYO SPOR ARAŞTIRMALAR MERKEZİ **Eurofit Fiziksel Uygunluk El Kitabı** 18

ZERGEROĞLU,Murat. 2003. **Sporcu Sağlığı Ve Spor Yaralanmaları.** Ankara Nobel Yayıncılık 49,51

ZORBA,Erdal ve M.A.ZİYAGİL. 1995.**Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri için Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metotları.** Ankara: Gen Maatbacılık Reklamcılık Ltd. Şti. 285

http: //www.kirklareli-gisim.gov.tr/health.htm. 08–09–2006

http://www.sporbilim.com/index.php?s=içerik&katid=105&id=199 09–11–2006

http://www.sporfizyolejisi.com/sağlik/egzersiz.htm 01–10–2006 / 10–10–2006

http://www.sporfizyolejisi.com/sağlik/sağlik.htm 03–11–2006

http://www.ftryo.hacettepe.edu.tr/indir/tanim/neden.htm 01/10/2006