

Önemi

- Bireysel veya takıma özgü antrenman programı oluşturmak;
 - teknik bilgi,
 - etik,
 - tecrübe ve
 - motivasyon gerektiren

karmaşık bir süreçtir.

Önemi

- Bir antrenman programı oluşturabilmek ve oluşturulan programın ihtiyaçlara cevap verip vermediğini kontrol edebilmek öncelikle,
- kişinin mevcut kapasitesinin bilinmesine sonra da bu kapasitedeki değişikliklerin değerlendirilmesine bağlıdır.

Önemi

- Bu nedenle hem **başlangıçta** hem de **belirli periyotlar** ile ölçümler yapılmalıdır.
- Yapılan **ölçümlerin aralığı**, kazanılması **hedeflenen parametrelerin yapısına bağlı olarak** değişiklik gösterir (örneğin aerobik uygunluk için 8 hafta).

Ölçümlerin Aşamaları

- Ancak ölçüm yapmanın da bazı aşamaları vardır. Bunlar;
 1. Kişinin yaşına, cinsiyetine, spor geçmişine, fiziksel, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik yapısına bakılmaksızın **sağlık durumunun, yaşam biçiminin değerlendirilmesi** gerekir.

Ölçümlerin Aşamaları

2. Katılacağı aktiviteler için, yetişkin ise kendisinden, 18 yaşın altında ise yasal sorumlusundan **onay alınması** gerekir.
3. Ölçümler için **belirli bir sıra** izlenmelidir.
4. **Hangi testlerin** uygulanacağını belirlemek için belirli **kriterler** vardır.

Ölçümlerin Aşamaları

5. Ölçüm gününde, ölçümlerden önce, ölçüm sırasında ve sonrasında uyulması gereken kurallar vardır.
6. Testin sonlandırılması gereken durumlar vardır.
7. Test sonuçlarının uygun şekilde değerlendirilmesi gerekir.

Ölçümlerin Aşamaları 1

- Kişinin yaşına, cinsiyetine, spor geçmişine, fiziksel, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik yapısına bakılmaksızın sağlık durumunun, yaşam biçiminin değerlendirilmesi gerekir.
- Bu amaçla geliştirilmiş bazı **anketler**, **ölçekler** bulunmaktadır.

Ölçümlerin Aşamaları 1

- Bunlardan bazıları;
 - Fiziksel aktiviteye hazır olma anketi (FAHOA),
 - Sağlık ve yaşam biçiminin değerlendirilmesi anketi,
 - Sağlık ve fiziksel uygunluk ön değerlendirme anketi.

Ölçümlerin Asamaları 1

FİZİKSEL AKTİVİTEYE HAZIR OLMA ANKETİ (FAHOA)

FAHOA

Düzenli fiziksel aktivite eğlenceli ve sağlıklıdır. Her geçen gün daha çok insanın fiziksel aktivitelere yöneldiği gözlenmektedir. Aktif bir yaşama başlamak birçok kişi için güvenli olmaktadır. Ancak bazı bireylerin fiziksel aktiviteye katılmadan önce doktor kontrolünden geçmeleri gerekmektedir.

Daha aktif olmak istiyorsanız aşağıdaki 7 soruyu cevaplamaya başlayınız. Eğer 15-69 yaşları arasındaysanız bu anket size aktiviteye başlamadan önce doktor kontrolünden geçmeniz gerekip gerekmediğini belirleyecektir. Yaşınız 69'un üzerindeyse ve aktif bir yaşama alışkın değilseniz doktorunuza başvurunuz.

Lütfen soruları dikkatle okuyarak doğru yanıtlar veriniz.

Evet	Hayır	Sorular
		1-Doktorunuz kalbinizle ilgili bir sorunuz olduğunu ve ancak doktor kontrolünde fiziksel aktivite yapabileceğinizi söyledi mi?
		2-Fiziksel aktivite sırasında göğsünüzde ağrı hissediyor musunuz?
		3-Geçen ay içerisinde fiziksel aktivite yapmadığınız halde göğüs ağrısı hissettiniz mi?
		4-Baş dönmesi veya bilinç kaybı nedeniyle dengeyi yitirdiğiniz oldu mu?
		5-Fiziksel aktivite sırasında ağrıya neden olarak, aktivitenizde değişiklik yapmanıza neden olacak kemik ya da eklem (örneğin sırt, diz, kalça) probleminiz var mı?
		6-Doktorunuz, kan basıncınız veya kalbiniz için ilaç kullanmanızı tavsiye ediyor mu?
		7-Fiziksel aktiviteye katılmamanız için bunların dışında bir nedeniniz var mı?

Ölçümlerin Aşamaları 1

YUKARIDAKİ SORULARI CEVAPLADIYSANIZ

FAHOA

Bir veya daha fazla soruya “Evet” yanıtı verdiyseniz;

- Fiziksel aktiviteye başlamadan ve fiziksel uygunluğunuzu değerlendirmeden önce doktorunuzla telefonla veya yüz yüze konuşun. Ona bu anketten, anket sorularından ve hangi soruya “evet” dediğinizden bahsedin.
- Belki istediğiniz aktiviteyi yapabilirsiniz. Ancak fiziksel aktiviteye olabildiğince düşük şiddette başlamalı ve aktivite yoğunluğunu dereceli olarak arttırmalısınız. Belki sağlığınız için belirli aktiviteleri yapmak zorunda kalabilirsiniz. Doktorunuzla konuşun ve onun önerdiği aktivitelere katılın.
- Hangi grup programlarının sizin için daha faydalı ve sağlıklı olacağını araştırınız.

Tüm sorulara “Hayır” yanıtı verdiyseniz;

- Daha fazla fiziksel aktivite yapmaya başlayabilirsiniz. Ancak fiziksel aktiviteye düşük bir şiddette başlayın ve aktivite yoğunluğunu dereceli olarak artırın. Bu, başlamanın en sağlıklı ve en kolay yoludur.
- Aktiviteye başlamadan önce mevcut fiziksel uygunluğunuzu değerlendirin. Böylece daha uygun bir aktivite başlangıç şiddeti belirleyebilirsiniz. Bir başka önemli nokta ise kan basıncının ölçülmesidir. Şayet dinlenik kan basıncınız 144/94 mm Hg'nin üzerinde ise fiziksel aktiviteye başlamadan önce doktorunuza danışmalısınız.

Fiziksel Aktiviteye Başlamanızı Geciktirecek Durumlar

- Geçici bir rahatsızlığınız varsa ve bu nedenden dolayı kendinizi iyi hissetmiyorsanız (örneğin üşütme veya yüksek ateş) aktivite başlangıç tarihini hastalığınız geçene kadar erteleyebilirsiniz.
- Eğer hamileyseniz fiziksel aktiviteye başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız.

Ölçümlerin Aşamaları 1

FAHOA

Lütfen unutmayın

- Fiziksel aktiviteye başladıktan sonra sağlık durumunuzdaki her hangi bir değişiklik nedeniyle yukarıdaki sorulardan birine **“Evet”** yanıtı veriyorsanız mutlaka doktorunuza veya fiziksel uygunluk uzmanınıza danışınız. Fiziksel aktivite planlamanızda değişiklik yapılabilir.

FAHOA'nın kullanım bilgisi: Kanada Egzersiz Fizyolojisi Derneği, Kanada Sağlık Kurumu ve onların temsilcileri, fiziksel aktiviteye başlayan kişilerle ilgili hiçbir sorumluluk üstlenmemektedir. Şüpheli bir durumda doktorunuza veya fiziksel uygunluk uzmanınıza danışınız.

Hiçbir değişiklik yapılamaz. Anketin tamamının kullanılması şartıyla fotokopi çekilebilir.

Not: Eğer bu anket kişiye, fiziksel uygunluk değerlendirilmesinden veya fiziksel aktivite programına katılımından önce doldurtulur ise yasal sorumluluk kişinin kendisine ait olacaktır.

“Bu anketi okudum, anladım ve doldurdum. Her soruyu samimiyetle yanıtladım.”

Adı – Soyadı :
İmzası :
Veli veya vasi imzası :
(Yetişkin olmayanlar için)

Tarih :
Tanık :

Not: Bu fiziksel aktivite anketi doldurulduğu tarihten itibaren yalnızca 12 ay boyunca geçerlidir ve sağlık durumunuzda bir değişiklik olduğu takdirde, her hangi bir soruya **“Evet”** yanıtı veriyorsanız geçerliğini yitirmektedir.

A) TIBBİ ÖYKÜ ANKETİ

Demografik Bilgiler:

Adımız :
Soyadımız :
Doğum tarihi :
Cinsiyet :
Teflon ev – iş :
Adres :
Aile doktoru :

Bölüm 1:

1- En son ne zaman doktora muayene oldunuz?

2- İlaç yiyecek ve diğer maddelerle ilgili alerjiniz var mı? Lütfen belirtiniz.

3- Size kronik veya önemli bir rahatsızlığınız olduğu söylendi mi?

4- Son üç kez hastaneye yatışınızla ilgili bilgileri aşağıda belirtiniz.

	1	2	3
Operasyon biçimi			
Hastaneye yattığınız yıl ve ay			
Hastane			
Şehir			

Bölüm 2:

Geçen 12 ayda;

1- Doktorunuz size bir ilaç önerdi mi?

Evet: Hayır:

2- Ağırlığınız 1-2 kilodan çok değişti mi?

Evet: Hayır:

3- Bu ağırlık değişimi egzersiz ya da diyetle mi oldu?

Evet: Hayır:

4- Hiç bayılma, baş dönmesi veya göz karması yaşadınız mı?

Evet: Hayır:

5- Genelde uyku probleminiz var mı?

Evet: Hayır:

6- Hiç görmenizde bulanıklık yaşadınız mı?

Evet: Hayır:

7- Ağır baş ağrısı ile karşılaştınız mı?

Evet: Hayır:

8- Kronik sabah öksürüğünüz var mı?

Evet: Hayır:

9- Konuşma biçiminizde unutma, saçmalama gibi geçici değişiklik yaşadınız mı?

Evet: Hayır:

10- Hiçbir neden yokken sinirli ve kaygılı olur musunuz?

Evet: Hayır:

11- Palpitasyon* gibi alışılmadık bir kalp ritmi yaşadınız mı?

Evet: Hayır:

12- Görünür bir nedeni olmaksızın kalbinizin çok süratli attığı oldu mu?

Evet: Hayır:

*Palpitasyon: Yüksek düzeyde kalp çarpıntısı.

Şu anda;

1- Kendi yaşlarınızla yürürken nefes daralması yaşadınız mı?

Evet: Hayır:

2- Kollarınızda, bacaklarınızda, el ve ayaklarınızda veya yüzünüzde ani uyuşma ve duyu kaybı yaşadınız mı?

Evet: Hayır:

3- Ellerinizin ya da ayaklarınızın bedeninizin diğer bölümlerinden daha soğuk olduğunu hissettiğiniz oluyor mu?

Evet: Hayır:

4- Ayak ve ayak bileğinin şiştiği oluyor mu?

Evet: Hayır:

5- Bacaklarınızda ağrı ve kramplar oluyor mu?

Evet: Hayır:

6- Göğsünüzde ağrı ya da rahatsızlık hissettiğiniz oluyor mu?

Evet: Hayır:

7- Göğsünüzde basıncı ve ağırlık hissettiniz mi?

Evet: Hayır:

8- Kan basıncınız normal olmadığı söylendi mi?

Evet: Hayır:

9- Serum kolesterol ya da trigliserid düzeyinizin yüksek olduğu söylendi mi?

Evet: Hayır:

10- Şeker hastası mısınız? 'Evet' ise nasıl kontrol ediliyor?

Diyetle: İnsülin ile: Hap ile: Kontrol edilmiyor:

11- Stres düzeyiniz hangi sıklıkla yükselir?

Ara sıra: Sıklıkla: Sürekli:

12- Aşağıdaki hastalıklardan birisinin sizde olduğu söylendi mi?

Miyokard infarktüsü: Ateroskleroz: Kalp hastalığı:

Koroner trombozis: Romatik kalp: Kalp krizi:

Koroner tıkanıklığı: Kalp yetmezliği: Kalp üfürümü:

Kalp bloğu: Anevrizma: Kalp ağrısı:

Bölüm 3:

Yakın ailenizden herhangi biri aşağıdaki hastalıklardan tedavi gördü ya da hastalık teşhisi koyuldu mu?

Lütfen akrabalık derecesini belirleyiniz. (baba, anne, kız kardeş, erkek kardeş, gibi.)

-Şeker hastalığı:

-Kalp hastalığı:

-Felç:

-Yüksek kan basıncı:

Ök

B) YAŞAM BİÇİMİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Sigara alışkanlığı:

1- Sigara, puro veya pipo içtiniz mi?

Evet: _____ Hayır: _____

2- Halen kullanıyor musunuz?

Evet: _____ Hayır: _____

sigara günde: _____ puro günde: _____ pipo günde: _____

3- Hangi yaşta tütün kullanmaya başladınız?

_____ yaşında.

4- Tütün içmeyi bıraktıysanız ne zaman?

_____.

İçki alışkanlığı:

1-Geçtiğimiz ay kaç gün alkol aldınız?

_____ gün.

2- Geçtiğimiz ay kaç kez beş ya da daha fazla içki aldınız?

_____ gün.

3- Haftada ortalama kaç kez bira, şarap veya kokteyl içersiniz?

bira: _____ şarap: _____ kokteyl: _____ diğer: _____

Egzersiz alışkanlığı:

1- Düzenli güçlü egzersiz yapıyor musunuz?

Evet: _____ Hayır: _____

2- Hangi aktiviteleri düzenli olarak yapıyorsunuz?

3- Yürüyor, koşuyor ya da jogging yapıyorsanız her çalışmada ortalama kaç km yol alıyorsunuz?

_____ km.

4- Her bir egzersizde geçirdiğiniz ortalama süre nedir?

_____ dk.

5- Haftada kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?

_____ kez.

6- İşinizin yoğunluğu nedir?

inaktif: _____ hafif: _____ ağır: _____

7- Aşağıda bulunan, tercih ettiğiniz düzenli aktiviteleri seçiniz.

Yürüme, koşma, jogging: _____ Hentbol, squash: _____

Koşu bandında koşma: _____ Basketbol: _____

İp atlama: _____ Yüzme: _____

Bisiklet: _____ Tenis: _____

Kondisyon bisikleti: _____ Aerobik dans: _____

Step aerobik: _____ Merdiven çıkma: _____

Diğer: _____

Yeme alışkanlığı:

1- Şu anki ağırlığımız ve boyunuz?
_____ kg. _____ cm.

2- Kaç kilo olmak istersiniz?
_____ kg.

3- En fazla kaç kg ağırlığa ulaştınız?
_____ kg.

4- Yetişkin olarak en düşük ağırlığımız ne oldu?
_____ kg.

5- Hangi zayıflama yöntemlerini kullandınız?

6- Hangisini düzenli yersiniz?

Kahvaltı: _____ Öğle öncesi ara öğün:

Öğle yemeği: _____ Öğleden sonra ara öğün:

Akşam yemeği: _____ Akşam yemeği sonrası ara öğün:

7- Haftada kaç kez dışarıda yemek yersiniz?
_____ kez.

8- Normal olarak porsiyon büyüklüğünüz nedir?

Küçük: _____ Orta: _____ Büyük: _____ Ekstra büyük: _____ Belirsiz: _____

9- Bir tabaktan daha fazla yediğiniz olur mu?

Daima: _____ Genellikle: _____ Bazen: _____ Asla: _____

10- Yemeğinizi genellikle ne kadar sürede yersiniz?
_____ dk.

11- Yemeğinizi diğer aktiviteler sırasında (okuma, çalışma) yer misiniz?

Evet: _____ Hayır: _____

12- Ara öğün aldığımızda aşağıdakileri haftada kaç kez alırız?

Bisküvi, kek, pasta: _____ Şekerleme: _____

Soda: _____ Meşrubat: _____

Hamur tatlısı: _____ Meyve: _____

Süt: _____ Cips: _____

Çerez: _____ Dondurma: _____

Peynir ve kraker: _____ Diğer: _____

13- Hangi sıklıkla tatlı yersiniz?

Günde: _____ Haftada: _____

14- Genelde hangi tatlıyı yersiniz?

_____.

15- Kızartma yeme sıklığımız nedir?

_____ kez haftada.

16- Yemeğinize tuz atar mısınız?

Evet: _____ Hayır: _____

C) KOLESTEROL DÜZEYİ

Toplam kolesterol <200mg dl olmalı.

HDL-C 35 – 60mg dl olmalı.

LDL-C <130mg dl olmalı.

Trigliserid <200mg dl olmalı.

Yukarıdaki değerlendirmeler için doktorunuza test yaptırınız. Aldığımız sonuçlarımızı bu değerlerle karşılaştırınız.

Ölçü

16.12.2011

13

Ölçümlerin Aşamaları 1

AMERİKAN KALP DERNEĞİ (AHA) ve AMERİKA SPOR ve SAĞLIK AKADEMİSİ (ACSM) – SAĞLIK ve FİZİKSEL UYGUNLUK ÖN DEĞERLENDİRME ANKETİ

Sağlık durumunun değerlendirilmesi için sizi tanımlayan her maddeyi işaretleyiniz;

Sağlık geçmişi;

- Kalp krizi geçirdim.
- Kalp ameliyatı oldum.
- Kardiyak kateterizasyon geçirdim.
- Koroner anjiyoplasti geçirdim.
- Kalp pili ve kalp ritmi düzenleyicisi kullandım.
- Kalp kapakçığı rahatsızlığı yaşadım.
- Kalp yetmezliği yaşadım.
- Kalp nakli geçirdim.
- Doğuştan gelen bir kalp rahatsızlığına sahibim.

Mevcut belirtiler;

- Göğsümde zorlayıcı düzeyde sıkıntı hissediyorum.
- Aşırı derecede ve sık sık nefesimin kesildiğini hissediyorum.
- Baş dönmesi, baygınlık ve bilinç kaybı (göz kararması) yaşıyorum.
- Kalp ilacı kullanıyorum.

Diğer sağlık sorunları;

- Diyabetim var.
- Astıma veya başka bir akciğer rahatsızlığına sahibim.
- Kısa mesafeler yürüdüğümde bile bacaklarımın üst kısmında yanma ve kramp hissediyorum.
- Fiziksel aktivite yapmamı sınırlandıracak kas-iskelet problemlerine sahibim.
- Egzersizin güvenli olması konusunda endişelerim var.
- Reçete ile verilen bir ilaç kullanıyorum.
- Hamileyim.

Ölçümlerin Aşamaları 1

Buraya kadar olan bölümde herhangi bir seçeneği işaretlediyseniz egzersize başlamadan önce mutlaka fiziksel uygunluk veya sağlık uzmanınıza danışın. Fiziksel aktivite sırasında profesyonel yardım almanız gerekebilir.

Kardiyovasküler risk faktörleri;

- 45 yaşın üzerinde erkeğim.
- 55 yaşın üzerinde kadınıam.
- Sigara kullanıyorum./Sigarayı bırakalı 6 ay olmadı.
- Dinlenik kan basıncım 140/90 mm Hg'nin üzerinde.
- Kan basıncım hakkında bilgi sahibi değilim.
- Kan basıncı kontrolü için ilaç kullanıyorum.
- Kan kolesterol düzeyim 200 mg/dL'nin üzerinde.
- Kolesterol düzeyim hakkında bilgi sahibi değilim.
- Yakın kan bağı olan akrabalarımın erkek kardeşim ve babam 55 yaşından önce, kız kardeşim veya annem 65 yaşından önce kalp krizi veya kalp ameliyatı geçirdi.
- Fiziksel olarak aktif olmayan bir yaşam tarzım var (haftada en çok üç gün ve 30 dk'lık fiziksel aktiviteler yapıyorum).
- Olması gerekenin [beden kütle indeksine (BKİ) göre] yaklaşık 10 kg üzerinde vücut ağırlığına sahibim.

Bu bölümdeki seçeneklerden iki veya daha fazlasını işaretlediyseniz egzersize başlamadan önce mutlaka fiziksel uygunluk veya sağlık uzmanınıza danışın. Egzersiz ve sağlık konusunda uzman bir kişinin rehberliğinde fiziksel aktivitenin faydalarını görebilirsiniz.

Egzersiz programına bir sağlık veya fiziksel uygunluk uzmanına danışmadan başlayabilirsiniz. Egzersiz programınızı kendiniz planlayabilir, programın ihtiyacı olan her türlü fiziksel aktiviteyi yapabilirsiniz.

Ölçümlerin Aşamaları 2

- Katılacağı aktiviteler için, yetişkin ise kendisinden, 18 yaşın altında ise yasal sorumlusundan onay alınması gerekir.
- Bu onay alma kağıdına “bilgilendirilmiş olur” veya “aydınlatılmış onam” formu denmektedir.

Ölçümlerin Aşamaları 2

- Bu form şunları içermelidir:
 - Yapılan çalışmanın **niteliği** (araştırma vb.),
 - Çalışmanın **adı**,
 - Çalışmanın **amacı**,
 - Araştırmadaki **tedaviler**,

Ölçümlerin Aşamaları 2

- Deneysel yöntemler, girişimler,
- Çalışmanın riskleri, rahatsızlıkları,
- Çalışmadan beklenen yararlar,
- Katılımcıların (deneğin) sorumlulukları,
- Uygulanabilecek diğer işlemlerin yarar ve riskleri,

Ölçümlerin Aşamaları 2

- Zarar durumunda “**tazmin**” konusu,
- Gönüllü **ödemeleri, masraflar,**
- Araştırmadan **çekilebilme** durumu,
- Kimlik bilgilerinin **gizliliği, verilere ulaşılma,**
- Araştırmadan elde edilecek **bilginin gönüllüye bildirilmesi,**

Ölçümlerin Aşamaları 2

- Araştırmadan çıkarılma durumu,
- Öngörülen süre,
- Gönüllü sayısı,
- Çalışma planı (ek olarak),

Ölçümlerin Aşamaları 2

- Onay kısmı;

Gönüllünün,
Adı-Soyadı:
Adresi:
Tel.-Faks:
Tarih ve İmza:

Velayet veya vesayet altında bulunanlar için veli veya vasinin,
Adı-Soyadı:
Adresi:
Tel.-Faks:
Tarih ve İmza:

Açıklamaları yapan araştırmacının,
Adı-Soyadı:
Görevi:
Adresi:
Tel.-Faks:
Tarih ve İmza:

Olur alma işlemine başından sonuna kadar tanıklık eden kuruluş görevlisinin/görüşme tanığının,
Adı-Soyadı :
Görevi :
Adresi :
Tel.-Faks :
Tarih ve İmza :

Ölçümlerin Aşamaları 2

Bilgilendirilmiş Olur Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ OLUR FORMU / AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU

Bu katıldığımız çalışma bilimsel bir araştırma olup, araştırmanın adı 'Yoğun Egzersiz Çalışmaları Sonrasında Toparlanma Sürecine Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi' dir.

Bu proje kapsamında amaç, yapılan aktivitenin süresi ve yoğunluğuna bağlı olarak farklı beslenme, uyku, egzersiz öncesi ısınma ve soğuma periyotlarının ve kalp atım hızları değişkenliğinin toparlanma sürecini ne ölçüde etkilediğini belirlemektir. Amaç yalnızca fizyolojik toparlanma değil aynı zamanda psikososyal etkenlerin de aktiviteye bağlı olarak incelenmesidir. Böylece kişinin her egzersiz öncesi fizyolojik, psikolojik ve bilişsel olarak uygun değer düzeyde hazır oluşunu sağlamaktır.

Bu araştırma ile ilgili olarak egzersiz testi anında sizden istenen maksimum performansı göstermek sizin sorumluluklarımızdır.

Bu araştırma süresince yirmi-beş günlük süreç içinde 15 kez laboratuvarımıza gelerek, her geliş öncesinde, esnasında ve sonrasında ekte size ayrıntılı olarak verilecek çalışma programına uymak zorundasınız.

Bu araştırma kapsamında herhangi bir ilaç veya tedavi yöntemi uygulanmayacaktır.

Araştırmaya katılmadan önce sağlık kontrolünden geçireceksiniz. Sağlık sorunu çıkma riski olanlar çalışmaya dâhil edilmemektedir ve sağlığını risk altına sokacak durumlara karşı maksimum düzeyde tedbir alınacaktır. Sağlıklı olduğunuz raporla belirtilse bile çok düşük bir olasılık olmakla birlikte, yapacağımız zorlu egzersizler esnasında kas-iskelet sistemi zorlanması, solunum güçlüğü, nefes daralması, kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı, tansiyonda düşme veya yükselme, kalp krizi, mide bulantısı, baş dönmesi, göz kararması, denge kaybı, bayılma, bacaklarda kramplar ve yorgunluk oluşması gibi sıkıntılar yaşama ihtimali de vardır. Bu gibi sıkıntılar yaşamanız durumunda, egzersiz yapılan yerde ilk müdahale ve tedaviyi yapabilecek bir hekim bulunacaktır.

Ölçümlerin Asamaları 2

Bilgilendirilmiş Olur Formu

Araştırma sırasında sizi ilgilendirebilecek herhangi bir gelişme olduğunda, bu durum size veya yasal temsilcinize derhal bildirilecektir. Araştırma hakkında ek bilgiler almak için 0532 306 04 15 numaralı telefondan Arş. Gör. Dicle ARAS' a başvurabilirsiniz.

Bu araştırmada yer almanız nedeniyle size herhangi bir ödeme yapılmayacaktır. Bu araştırma Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu tarafından desteklenmektedir.

Bu araştırmada yer almak tamamen sizin isteğinize bağlıdır. **Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da herhangi bir aşamada araştırmadan ayrılabilirsiniz; bu durum herhangi bir cezaya ya da sizin yararlarınıza engel duruma yol açmayacaktır.** Araştırmacı bilginiz dâhilinde veya isteğiniz dışında, çalışma programını aksatmanız gibi nedenlerle sizi araştırmadan çıkarabilir. Araştırmanın sonuçları bilimsel amaçla kullanılacaktır; çalışmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından çıkarılmanız durumunda, sizle ilgili tıbbi veriler de gerekirse bilimsel amaçla kullanılabilir.

Size ait tüm tıbbi ve kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır ve araştırma yayınlansa bile kimlik bilgileriniz verilmeyecektir, ancak araştırmanın izleyicileri, yoklama yapanlar, etik kurullar ve resmi makamlar gerektiğinde tıbbi bilgilerinize ulaşabilir. Siz de istediğinizde kendinize ait tıbbi bilgilere ulaşabilirsiniz.

Çalışmaya Katılma Onayı:

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlamadan önce gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum ve sözlü olarak dinledim. Aklıma gelen tüm soruları araştırmacıya sordum, yazılı ve sözlü olarak bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğime karar vermem için bana yeterli zaman tanıdı. Bu koşullar altında, bana ait tıbbi bilgilerin gözden geçirilmesi, transfer edilmesi ve işlenmesi konusunda araştırma yürütücüsüne yetki veriyor ve söz konusu araştırmaya ilişkin bana yapılan katılım davetini hiçbir zorlama ve baskı olmaksızın büyük bir gönüllülük içerisinde kabul ediyorum.

Bu formun imzalı bir kopyası bana verilecektir.

Ölçümlerin Aşamaları 2

Bilgilendirilmiş Olur Formu

Gönüllünün,

Adı-Soyadı:

Adresi:

Tel.-Faks:

Tarih ve İmza:

Velayet veya vesayet altında bulunanlar için veli veya vasinin,

Adı-Soyadı:

Adresi:

Tel.-Faks:

Tarih ve İmza:

Açıklamaları yapan araştırmacının,

Adı-Soyadı:

Görevi:

Adresi:

Tel.-Faks:

Tarih ve İmza:

Olur alma işlemine başından sonuna kadar tanklık eden kuruluş görevlisinin/görüşme tanığının,

Adı-Soyadı :

Görevi :

Adresi :

Tel.-Faks :

Tarih ve İmza :

Ölçümlerin Aşamaları 2

Bilgilendirilmiş
Olur Formu

Örnek Detaylı Çalışma Planı

Aşağıdaki çalışma planı 01 Kasım tarihinde başlamak üzere hazırlanmış örnek bir plandır. Hangi tarihte başlarsanız başlayın araştırma sizin için 25 gün sürecektir.

<u>1. Görüşme 01.11.2011</u> - Beslenme anketinin verilmesi - Sürekli kaygı düzeyinin ölçülmesi - Reaksiyon zamanının ölçülmesi	<u>2. Görüşme 08.11.2011</u> - Antropometrik ölçümlerin alınması - Sürat ölçümü - Aerobik güç ölçümü	<u>3. Görüşme 10.11.2011</u> - Anaerobik ölçüm - Amband'ların takılması
<u>4. Görüşme 12.11.2011</u> - Amband'ların çıkartılması - Egzersiz protokolünün uygulanması - Aktif toparlanma ve normal diyet uygulanması - Omegawave 800 ile 30dakika ve 2 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması	<u>5. Görüşme 13.11.2011</u> - Omegawave 800 ile 24 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması	<u>6. Görüşme 14.11.2011</u> - Omegawave 800 ile 48 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması
<u>7. Görüşme 16.11.2011</u> - Egzersiz protokolünün uygulanması - Aktif toparlanma ve yüksek karbonhidrat diyeti uygulanması - Omegawave 800 ile 30dakika ve 2 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması	<u>8. Görüşme 17.11.2011</u> - Omegawave 800 ile 24 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması	<u>9. Görüşme 18.11.2011</u> - Omegawave 800 ile 48 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması
<u>10. Görüşme 20.11.2011</u> - Egzersiz protokolünün uygulanması - Pasif toparlanma ve normal diyet uygulanması - Omegawave 800 ile 30dakika ve 2 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması	<u>11. Görüşme 21.11.2011</u> - Omegawave 800 ile 24 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması	<u>12. Görüşme 22.11.2011</u> - Omegawave 800 ile 48 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması
<u>13. Görüşme 24.11.2011</u> - Egzersiz protokolünün uygulanması - Pasif toparlanma ve yüksek karbonhidrat diyeti uygulanması - Omegawave 800 ile 30dakika ve 2 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması	<u>14. Görüşme 25.11.2011</u> - Omegawave 800 ile 24 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması	<u>15. Görüşme 26.11.2011</u> - Omegawave 800 ile 48 saat sonraki toparlanma ölçümlerinin yapılması

Ölçümlerin Aşamaları 3

- Ölçümler için belirli bir sıra izlenmelidir.
 - Dinlenik kalp atım hızı (DKAH) ve kan basıncı (DKB),
 - Vücut kompozisyonu (boy uzunluğu, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi, çevre ölçümleri, skinfold ölçümleri, biyoelektrik impedans) ve biyokimyasal parametreler.

Ölçümlerin Aşamaları 3

- **Kardiyovasküler uygunluk**; alan testleri, basamak testleri ve submaksimal bisiklet ergometresi testleri,
- **Kassal uygunluk (kas kuvveti, kas dayanıklılığı ve esneklik)**; 1-RM göğüs pres, yarım mekik testi ve otur-eriş testi.

Ölçümlerin Aşamaları 3

- Fiziksel uygunluk kavramı ve onun bileşenleri ölçüm sırasını belirlemede yol gösterici olabilir.
- Fiziksel uygunluk Dünya Sağlık Örgütü'ne göre; kassal işi tatmin edici düzeyde yapabilmektir.

Ölçümlerin Aşamaları 3

- Amerikan Spor Hekimliği Koleji'ne (ACSM, American Collage of Sports Medicine) göre ise;
- Günlük işleri canlı ve uyanık yapabilme, boş zamanları eğlenceli aktivitelerle geçirecek enerjiye sahip olabilme ve gün içinde beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olabilme yeteneğidir.

Ölçümlerin Aşamaları 3

- Sağlığa ilişkin unsurları;
 - kardiyovasküler uygunluk (KVU),
 - Kas kuvveti
 - Kas dayanıklılığı
 - esneklik
 - vücut kompozisyonu ve biyokimyasal parametrelerdir.

Ölçümlerin Aşamaları 3

- Beceriye yönelik unsurlar (motor uygunluk) unsurları;
 - anaerobik güç,
 - denge,
 - koordinasyon,
 - sürat,
 - çeviklik ve
 - reaksiyon zamanıdır.

Ölçümlerin Aşamaları 4

- Hangi testlerin uygulanacağını belirlemek için belirli kriterler vardır. Bunlar;
- **Testin amacı,**
 - Ölçülmek istenen özellik nedir?
 - Hedef sağlığın korunması veya geliştirilmesi mi, sportif performans mı?

Ölçümlerin Aşamaları 4

- Yaş ve cinsiyet,
 - Çocuklar ve yaşlılar özellikle dikkat edilmesi gereken risk gruplarıdır.
 - Kadınlar erkeklere daha hassas bir gruptur.

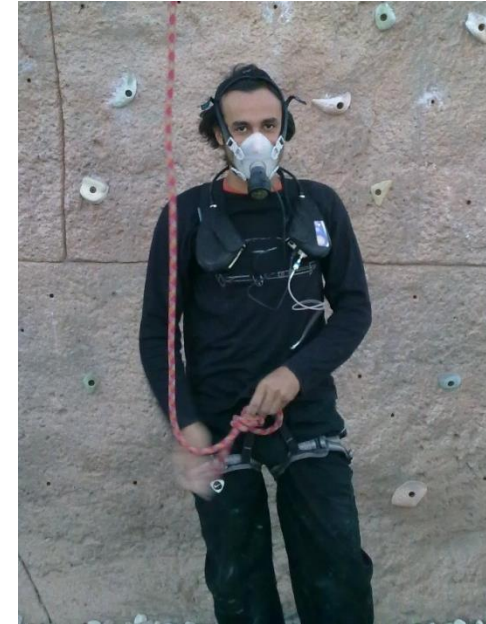


Ölçümlerin Aşamaları 4

- Sağlık risk sınıflaması,
 - Kişinin mevcut hastalık durumu nedir?
 - Koroner kalp hastalığı riski nedir?
 - Yaşam biçimi, uyku ve beslenme alışkanlıkları nasıl?
 - Aile öyküsü, sağlık geçmişi nasıl?

Ölçümlerin Aşamaları 4

- **Yüklenmenin yapılan spor branşına uygun oluşu,**
- **Örneğin bir basketbol takımının aerobik gücü bisiklet ergometresinde ölçülmemelidir.**



Ölçümlerin Aşamaları 4

- Ölçüm yapılan yer ve kıyafet seçimi,
 - Kişi sürekli egzersiz/spor/iş yaptığı ortamda teste tabi tutulmalıdır.



Ölçümlerin Aşamaları 4

- Ekipman ve personel durumu,
 - Yetiştirilmiş personel var mı?
 - Sahip olunan teknoloji ne?



Ölçümlerin Aşamaları 4

- Deneğin test protokolüne uygunluğu,
 - Denek test bataryasını tanıyor mu?
 - Her hangi bir fonksiyonel kayıp veya beceri eksikliği var mı?



Ölçümlerin Aşamaları 4

- Test, kişi için ilgi çekici mi?
- Motivasyonu olumlu etkiler.



Ölçümlerin Aşamaları 4

- Deneğin performansı ve test süresi arasında uyum,
 - Örneğin VO_2 maks testleri ortalama 15 dk sürmelidir. Öyleyse testin başlangıç ve artış şiddeti kişiye uygun olmalıdır.