

Ölçümlerin Aşamaları 5

- Ölçüm gününde, ölçümlerden önce, ölçüm sırasında ve sonrasında uyulması gereken kurallar vardır. **Test öncesi** yapılması gerekenler;
 - Deneğin **DKAH**'INI ölçün.
 - **DKB**'SİNİ ölçün.
 - İmkânınız varsa **elektrokardiyografi (EKG)** uygulayın.

Ölçümlerin Aşamaları 5

- Deneğe teste uygun ısınma yaptırınız. Isınma testin başlangıç şiddetinden düşük olmalıdır. Tercihen test cihazıyla ısınmasını sağlayın.
- Ölçüm cihazını son bir kez kontrol edin ve çalıştığından emin olun. Cihazın kalibrasyonunu eksiksiz yapın.

Ölçümlerin Aşamaları 5

- **Test sırasında** yapılması gerekenler;
 - **KAH'**İ kontrol edin.
 - **KB'**Yİ kontrol edin.
 - **EKG'**Yİ kontrol edin.
 - Deneğin kendini ifade edebilmesi için **subjektif anket** veya **ölçek**lerden birini kullanın.

Ölçümlerin Aşamaları 5

ANGINA SCALE	
1	LIGHT, BARELY NOTICEABLE
2	MODERATE, BOTHERSOME
3	SEVERE, VERY UNCOMFORTABLE
4	MOST SEVERE PAIN EVER EXPERIENCED IN THE PAST

1. Neredeyse hiç fark edilmiyor

2. Orta düzey rahatsızlık hissediyorum

3. Şiddetli ağrı hissediyorum

4. Önceden hiç yaşamadığım kadar şiddetli ağrı hissediyorum

Ölçümlerin Aşamaları 5

Rated Perceived Exertion (RPE)
Algılanan Zorluk Derecesi (AZD)

RPE Scale

6	
7	Very, Very Light
8	
9	Very Light
10	
11	Fairly Light
12	
13	Somewhat Hard
14	
15	Hard
16	
17	Very Hard
18	
19	Very, Very Hard
20	

Ölçümlerin Aşamaları 5

Rated Perceived Exertion (RPE)
Algılanan Zorluk Derecesi (AZD)

<u>Orijinal Ölçek</u>		<u>Revize Edilen Ölçek</u>	
6		0	Hiç bir şey yok
7	Çok,çok hafif	0,5	Çok çok zayıf
8		1	Çok zayıf
9	Çok hafif	2	Zayıf
10		3	Orta
11	Hafif	4	Biraz güçlü
12		5	Güçlü
13	Biraz zor	6	
14		7	Çok güçlü
15	Zor	8	
16		9	
17	Çok zor	10	Çok çok güçlü
18			
19	Çok çok zor		
20			Maksimal

Ölçümlerin Aşamaları 5

- **Test sonrasında yapılması gerekenler;**
 - **En az dört dakikalık soğuma** yaptırın.
 - **Aktif toparlanmayı** tercih edin. Koşma-yürüme veya bisiklet vb. aktiviteler, germe egzersizleri tercih edilebilir.
 - Ancak toparlanma **şiddeti testin başlangıç şiddetinden düşük** olmalıdır.

Ölçümlerin Aşamaları 5

- Kişi çok zor hareket ediyorsa, sakatlanma-yaralanma riski varsa pasif toparlanma tercih edilmelidir.
- Toparlanma boyunca KAH, KB ve varsa EKG ile kişi kontrol edilmelidir.
- Katılımcıyla ilgilenilmeli, kişinin vereceği cevaplara dikkat edilmeli, denek yalnız bırakılmamalıdır.

Ölçümlerin Aşamaları 6

- Testin sonlandırılması gereken bazı durumlar vardır.
- Ölçümler her zaman istenildiği gibi devam etmeyebilir.
- Katılımcıdan alınacak fiziksel, fizyolojik ve subjektif yanıtla dikkat edilmelidir. Bunlar;

Ölçümlerin Aşamaları 6

- Anjin başlangıcı veya benzer semptomlar.
- Sistolik KB'DE önemli bir düşüş (20 mmHg) ya da egzersiz yoğunluğundaki artışa sistolik KB'NİN düşük tepki vermesi.
- KB'DE aşırı yükselme, sistolik >260, diastolik >115 mmHG.

Ölçümlerin Aşamaları 6

- Mide bulantısı,
- Solgunluk,
- Koordinasyon bozukluğu,
- Davranış bozukluğu,

Ölçümlerin Aşamaları 6

- Soğuk ve ıslak bir cilt gibi açığa çıkan yetersizlik durumları.
- Artan egzersiz yoğunluğu ile KAH arasındaki uyumsuz yükseliş.
- Kalp ritminde önemli değişiklikler.

Ölçümlerin Aşamaları 6

- Katılımcının testi bitirme isteği.
- Fiziksel olarak gözlenen veya sözle ifade edilen aşırı yorgunluk belirtileri.
- Test araçlarındaki başarısızlık.

Ölçümlerin Aşamaları 7

- Test sonuçlarının uygun şekilde değerlendirilmesi gerekir.
- Egzersiz fizyolojisi ve spor fizyolojisi ayrımı burada oldukça önemlidir.
- Egzersiz fizyoloğu her türlü spor branşından kişiyi veya sedanter kişileri teste tabi tutabilir.

Ölçümlerin Aşamaları 7

- Ancak bu test sonuçlarını yorumlayacak, sporcunun performansını artırmada antrenmana adapte edecek veya sedanter kişilere rehberlik edecek bireylerin
 - spor fizyoloğu,
 - antrenör veya
 - fiziksel uygunluk uzmanı
- olması gerekir.

Ölçümlerin Aşamaları 7

- Sonuçların yorumlanması bir dizi **istatistiksel analizi** yapmaya dayanır.
- **Sayısal verilerin herhangi bir anlam ifade edip etmediği bu analizler sonucunda** ortaya çıkar.
- Bu nedenle bazı **istatistik programlarından (SPSS vb.)** faydalanmak gerekir.