

Yaşam Boyu Spor

Adolesan ve Fiziksel Aktivite

Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Adolesan ve Fiziksel Aktivite

- **Adolesan Dönemde Neden Egzersiz Yapılmalıdır?**
- Adolesan dönem, kişinin anatomik ve fizyolojik değişim ve gelişimlerinin maksimum düzeyde olduğu ve bazen bu değişikliklere adaptasyonda bir takım problemler yaşadığı bir dönemdir.
- Bu dönemdeki kişiler gelişim süresince kasların kuvvet ve esnekliğindeki dengesizliğe bağlı olarak aşırı kullanım sonucu oluşan yaralanmalara daha kolay maruz kalabilirler.
- Yine bu dönemde kemiklerde bulunan büyüme plaklarının henüz kapanmamış olmasına bağlı büyümenin devam etmesi nedeniyle verilen egzersiz programında dikkatli olunmalıdır.
- Aşırı yüklenmenin bu dönemde büyümeyi olumsuz etkilediği görüşü kabul edilmektedir. Bu nedenlerle bireyin fiziksel kapasitesi bilinmeli ve gereksiz zorlamalardan kaçınılmalıdır. Bu dönemdeki bireylere daha çok vücut ağırlığı kullanılarak yapılan egzersizler tavsiye edilir.

Prof.Dr. Gül Baltacı

Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Adolesan ve Fiziksel Aktivite

- **Adolesan Dönemde Yapılan Egzersizin Amaçları Nelerdir?**
- Fiziksel egzersiz, sağlık ve kendini iyi hissetme, büyüme ve gelişmeyi sağlamak
- Yetişkinlikte aktif yaşam stilini oluşturmak
- Kemik mineral yoğunluğunu arttırmak ve ilerde osteoporoz oluşma riskini azaltmak
- Aşırı kilo veya obezite insidansını ve yetişkinlikte kronik hastalıkların görülme riskini azaltmak
- **Fiziksel Uygunluk Nedir?**
- Genel anlamda fiziksel uygunluk aşırı yorgunluk olmaksızın kişinin kendini fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissetmesi ile birlikte günlük aktiviteleri başarma yeteneği anlamına gelir.
- Egzersiz programı verilmeden önce mutlaka bir hekim tarafından kişinin fiziksel uygunluğu değerlendirilmelidir. Bu tanımlamalarda fiziksel uygunluk sağlıkla ve performansla ilgili olmak üzere ikiye ayrılmıştır.



Adolesan ve Fiziksel Aktivite

Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluęun Parametreleri

Esneklik

- Adolesan dönemde fiziksel olarak en çok görülen problemlerden biri esneklik kaybıdır. Kemik gelişiminin daha hızlı olması ve bazen kasların bu gelişimin gerisinde kalmasına bağlı görülen esneklik kaybı sonucu dizlerde ağrı gibi problemler oluşabilir. Bu dönemde düzenli olarak germe egzersizlerinin yapılması çok önemlidir.

Kas Kuvveti Ve Dayanıklılığı

- Kuvvet, kas gücü ile değerlendirilir ve bireyin dış gerime karşı geliştirdiği direnç kapasitesidir. Üç tip kuvvet vardır.
- a- Statik veya izometrik kuvvet; uygulanan dış dirence karşı kas boyunda bir değişiklik olmadan harcanan güçtür. Genel olarak özel kas grupları için ölçülür.
- b- Patlayıcı kuvvet veya güç; mümkün olan en kısa zamanda maksimum gücü ortaya çıkarma yeteneğidir. Laboratuvar dışında patlayıcı kuvveti ölçmek için sıçrama testleri kullanılabilir.
- c- Dinamik kuvvet; kasın tekrarlayıcı kontraksiyonlarıdır. Mekik ve şınav hareketlerinin tekrar sayısı değerlendirilebilir.

Adolesan ve Fiziksel Aktivite

- Isınma ve soğuma süreleri mutlaka yapılmalı
- Tüm egzersizler tam eklem hareketinde yapılmalı
- Maksimal ağırlık kaldırmaktan kaçınılmalıdır.

Kuvvet eğitim programı:

- Haftada 2-3 kez, 20-30 dakika yapılmalıdır
- Uygun düzeye gelene kadar dirençli eğitim verilmemelidir, egzersizlerin 6-15 tekrar, 1-3 set yapılması önerilir.
- Ağırlık veya direnç 0.5 kg'dan 1.5 kg'a doğru yükseltilmelidir.

Yaşa bağlı olarak dirençli eğitimin ilerletilmesi:

- 7 yaş ve altında; ağırlıksız, basit egzersizler tercih edilir. Bu dönemde egzersiz öğretilir. Vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler yaptırılır. Tekrar sayısı az tutulur.
- 8-10 yaş arası; egzersizin tekrar sayısı arttırılır. Basit egzersizlerden daha zor olanlara doğru ilerlenir
- 11-13 yaş arası; ileri derece egzersizler yaptırılır. Hafif ağırlığa başlanabilir
- 14-15 yaş arası; spora özel egzersizlere başlanır, adolesan döneme uygun dirençli eğitime devam edilir.
- 16 yaş ve sonrası; artık yetişkinlere uygun eğitim programına başlanabilir

Adolesan ve Fiziksel Aktivite

Kalp Ve Solunum Sisteminin Dayanıklılığı

- Kalp ve solunum sisteminin dayanıklılığı, çalışan kaslara gerekli oksijeni sağlayan akciğer, kalp ve kan damarlarının ne etkinlikte çalıştığını gösterir. Kaslara yetersiz oksijen gittiği zaman çalışma kapasitesi aniden düşer. Vücut ne kadar oksijen alabilir ve kullanabilirse, yorgunluk açığa çıkmadan o kadar fazla iş yapabilir.

Enerji gereksinimini sağlamak için vücutta iki önemli sistem görev yapar:

- **a- Anaerobik sistem,**
- Kısa süre içinde yüksek enerji harcaması gerektiren durumlarda kullanılır. İki dakikaya kadar olan egzersizlerde enerji ihtiyacı anaerobik sistemden karşılanır. Adolesan dönemde aerobik kapasiteyi arttırmaya yönelik verilen egzersiz programı ile anaerobik kapasitenin de arttırıldığı belirtilmiştir.
- **b- Aerobik sistem**
- Daha uzun sürede düşük enerji harcaması gerektiren işler için enerji sağlar. Aerobik eğitim tekrarlı ritmik hareketleri içerir. Burada amaç kalp ve solunum yollarının dayanıklılığını arttırmaktır. Bu tip aktivitelerde oksijen tüketimi önemlidir. Değerlendirilmesinde maksimum oksijen tüketimi hesaplanır. Verilen egzersiz programı ile maximum oksijen tüketimi yani yapılan iş için harcanan enerjinin azaltılması amaçlanır. Yürüme, koşma, yüzme, bisiklet gibi sporlar aerobik dayanıklılığı arttırmak için tercih edilen spor dallarıdır.

Adolesan ve Fiziksel Aktivite

ÖNERİLER

1. Bu dönemde büyüme plakları henüz kapanmadığı için aşırı ağırlık egzersizlerinden kaçınılmalıdır.
2. Her gün mutlaka üst gövde ve bacak kaslarına germe egzersizleri yapılmalıdır.
3. En az haftada üç gün spor yapmalıdır.
4. Spora başlamadan önce uzman bir kişi tarafından değerlendirilip, fiziksel durumuna uygun olan bir spora ortak olarak karar verilmelidir.
5. Yetişkinlikte kalp ve solunum sistemi dayanıklılığına ait problemlerin oluşma riskini azaltmak için yürüme, jogging, bisiklet ve yüzme gibi sporlar özellikle tavsiye edilir.

