

# SPORDA SAĞLIK ORGANİZASYONU

- ✓ Yarışma öncesi tıbbi inceleme
- ✓ Yaralanma tanı ve tedavisi
- ✓ Sağlık kontrolü ve izlenmesi
- ✓ Beslenme, kuvvet, esneklik, antropometrik ölçümler
- ✓ Aerobik ve anaerobik kapasitelerin takibi

BIYOMEKANİK  
EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ  
SPOR FİZYOLOJİSİ  
BESLENME  
SPOR MALZEMELERİ

# SAĞLIK EKİBİ;

- TIP DOKTORU
- FİZYOTERAPİST
- EGZERSİZ FİZYOLOĞU
- SPOR PSİKOLOĞU
- BESLENME UZMANI (DİYETİSYEN)
- MASÖR
- DIŞ HEKİMİ

**SAĞLIK:** Yaşam kalitesini belirleyen ideal sağlık durumu. Sadece hasta olmama durumu değil, duygusal, zihinsel, fiziksel, sosyal ve ruhsal iyi olma halidir.

**DUYGUSAL İYİLİK:** Bireyin gündelik yaşam koşulları ile olumlu, iyimser ve yapıcı bir davranış biçimi içinde baş edebilmesi.

**ZİHİNSEL (ENTELLEKTÜEL) İYİLİK:** Günlük yaşam kalitesini ve ideal fonksiyon yapabilme durumunu sağlayacak şekilde, kişinin bilgiyi öğrenip kullanabilme becerisidir.

**FİZİKSEL İYİLİK** :Serbest zamanlarını etkin bir şekilde değerlendirebilmek için gerekli motor becerileri kazanmak.

**SOSYAL İYİLİK:** Bireyin sosyal bir varlık olarak diğer kişilerle olumlu, yapıcı ilişkilerini sürdürebilmesi.



**RUHSAL İYİLİK:** Bireyin yaşamı boyunca geçerli olacak değerler sistemi geliştirip, bu doğrultuda davranışlarını sürdürebilmesi

- **EGZERSİZ:** Fiziksel performansı, fiziksel uyumu veya sağlık durumunu geliştirmek amacı ile istekli olarak yapılan bir veya birden fazla ,programlı fiziksel aktiviteler toplamıdır

- **FİZİKSEL AKTİVİTE**:Egzersiz,sportif aktivite veya gündelik işler sırasında yapılan her türlü hareketler toplamıdır

- *FİZİKSEL UYUM (PHYSICAL FITNESS)* Kassal işi tatmin edici biçimde yapabilme yeteneğidir  
(W.H.O 1971)

# BEDEN EĞİTİMİ

- Hareket etmeyi öğrenme veya hareket yolu ile öğrenme.
- Amaç, her türlü program yardımı ile kişiye bedenini en etkili ve verimli biçimde kullanabilmesini öğretmek.

# SPOR

- Kurallar (ulusal ve/veya uluslararası) çerçevesinde yapılan, yarışmayı hedefleyen, sonuçta kazanan ve kaybedenin olduğu fiziksel ve zihinsel hareketler toplamı

# OYUN(GAME,PLAY)

- Kuralları olan ancak bu kuralları uygulayan grubun belirlediği, eğitim,eğlence amacı ile yapılan fiziksel zihinsel aktiviteler toplamı

(VELİ)  
SPORCU



ANTRENÖR



DOKTOR



# KOORDİNASYON

- DOKTOR-----ANTRENÖR
- DOKTOR-----PARAMEDİKAL PERSONEL
- DOKTOR-----SPOR BİLİMCİ
- DOKTOR-----DİĞER DOKTORLAR
- DOKTOR-----TAKIM YÖNETİMİ

# SPORCUNUN TIBBİ DEĞERLENDİRİLMESİ

- Başlangıç
- Yıllık peryodlar
- Kontrendikasyonlar
- Performansı kısıtlayıcı faktörler

# ÖZGEÇMİŞ:

- Tıbbi Özellikler
- Aile Öyküsü
- Kalp ve Damar Sistemi Hastalığı
- Allerji

# FİZİK MUAYENE

- Ayrıntılı fizik muayene
- Eklemler
- Kuvvet, stabilite
- Uluslararası yarışmaya katılan sporcuların %20'si daha önce yaralanmış ve tedavi edilmemiş
- Esneklik, malalignment, ortez, taping

# KAS-İSKELET SİSTEMİ DEĞERLENDİRMESİ

- Branşa özgü performans kriterleri
- Branşa özgü yaralanma riskleri
- Branşa özgü kas-iskelet sistemi gelişimi

# AŐIRI KULLANIM (OVERUSE)

- Patellofemoral ağrı
- İliotibial bant sendromu
- Tibial stres sendromu
- Achilles tendiniti
- Plantar fassitis

- Yüzme;Supraspinatus tendiniti
- Cimnastik;Bel ağrıları
  - Spondilolizis
  - Travma
  - Skolyozis
- Dalma,Spondilolizis
  - Omurga kırıkları

- Çocuklara Özgü Yaralanmalar;  
Epifiz kırıkları  
Osteokondritis Dissekans  
Patellar Dislokasyon  
Tibial Apofizit (Osgood-Schlatter)



# BIYOKİMYA

- Açlık Kan Şekeri
- Tam Kan Tahlili
- İdrar Testi
- Hb
- Serum Ferritin

# KARDİYOVASKÜLER DEĞERLENDİRME

- P-A(Postero-Anterior) Akciğer Grafisi
- EKG (Elektrokardiyografi)
- Egzersiz Stres Testi(Aritmi,Hipertansiyon)
- Ekokardiyografi(Kalp kapakcık hastalıkları)
- $VO_{2max}$

# SOLUNUM FONKSİYONLARI

- Akciğer hacim ve kapasiteleri
- Aerobik-anaerobik aktiviteye solunumsal yanıtlar
- Nefes Darlığı
- Wheezing
- EIA (Exercise Induced Asthma)
- Histamin, Metakolin testleri

# GENÇ SPORCULAR

- Akut Enfeksiyon
- Hematolojik Bozukluklar
- Astma
- Kardiyak Problemler
- Hipertansiyon
- Epilepsi
- D.Mellitus

# ACIL MÜDAHELE

- Özgeçmiş
- Egzersiz sırasında olumsuz çevresel koşulları kontrol
- Kullandığı ilaçlar ve yan etkileri
- Vital bulguların egzersiz şiddeti ile ilişkisi
- Aletin kullanımını kalibrasyonu
- Kontrendikasyon
- Egzersizin sonlandırılma endikasyonları

# ACIL DURUM PLANI

- Nasıl başlatılacak
- Gerekli malzemenin yerleşimi konusunda bilgi
- Olayın yerini tarif etme konusunda eğitim
- Yardım eden kişilerin sorumlulukları
- Acil müdahale malzemelerinin yeri
- Aletlerin kullanımını ve hazırlanması konusunda bilgi
- Olay ve yapılan müdahalenin kaydı