

# Fitness

Özel Gruplarda Egzersiz

# Özel Gruplarda Fitness

- Fizyolojik ve anatomik yapı farklılıkları, sakatlık veya kronik hastalık durumları sebebiyle bazı özel grupların fiziksel aktiviteye verecekleri akut ve kronik yanıtlar farklı olabilmektedir.
- Bu nedenle özel gruplarda, sağlığın korunması ve geliştirilmesi amacıyla egzersiz programları hazırlanırken bazı noktalara dikkat edilmesi gerekir.

# Özel Gruplarda Fitness

- Bu bölümde;
  - çocuklar,
  - gençler,
  - yaşlılar ve
  - kadınlar için düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz programları oluştururken dikkat edilmesi gereken temel noktalara değinilecektir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Düzenli fiziksel aktivitenin sağlığa ilişkin faydalarından en üst düzeyde yararlanılması, onun bir yaşam biçimi alışkanlığına dönüştürülmesi ile mümkündür.
- Bu nedenle çocuklar ve gençlerin mümkün olan en erken yaşlarda aktif bir yaşamla tanışmasını hedeflemeliyiz.
- Araştırmalar, çocuklar ve gençlerin fiziksel aktiviteden yetişkinlere benzer faydalar sağladıklarını, aktif bir yaşamın büyüme ve gelişim süreçlerinin doğal bir parçası olduğunu göstermektedir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Ancak bu noktada onların, yaş gruplarına özgü gelişimsel özelliklerini dikkate almamız gerekir.
- Bu nedenle ilk olarak çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye verdikleri akut ve kronik fizyolojik cevaplardan bahsedilmelidir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Çocukların fiziksel aktivite sırasında yetişkinlerle benzer özellikler gösterdikleri durumlar şöyledir;
  - Çocuklar ve gençler dayanıklılık aktivitelerine yetişkinlere benzer cevaplar verirler. Bu nedenle fiziksel aktivite sırasında maksimal oksijen tüketimleri ( $VO_2$  maks  $mL \cdot kg^{-1} \cdot dk^{-1}$ ) yetişkinlere benzer değişiklik gösterir.
  - Çocukların kısa süreli, yoğun aktiviteler sırasında kreatin-fosfat + ATP sisteminin kullanımına verdikleri yanıtlar da yetişkinlerden farksızdır.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Ancak çocukların;
  - Glikojen sistemi ile ATP üretme kapasitesi yetişkinlerden düşüktür. Bu nedenle 10-90 Sn. arasında süren aktivitelerde gelişime bağlı düşük değerler ortaya koyarlar.
  - Fiziksel aktivite sırasında sıcağa uyum sağlama ve ısıyı evaporasyon ile uzaklaştırma yetenekleri yetişkinlerden düşüktür.
  - Koşu ve yürüyüş ekonomileri yetişkinlerden daha düşüktür. Bu da onların aynı hızda koşma veya yürüme sırasında daha fazla oksijene ihtiyaç duymasına neden olur.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Çocuklar ve gençlerde fiziksel aktiviteler sırasında önemli bir etken ise sağlık taramasıdır.
- Egzersiz uzmanı, bir fiziksel aktivite programına başlamadan önce bu kişilerin mutlaka detaylı bir sağlık taramasından geçmesini istemelidir.
- Bu şekilde egzersizle ilişkili olarak ortaya çıkabilecek olumsuz durumların önüne geçilebilir.



# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Dikkat edilmesi gereken başka bir nokta da, seçilen aktivitelerin aşırı yoğun olmamasıdır.
- Böylece fiziksel, mental ve psikolojik problemlerin yaşanması engellenebilir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Her antrenmanda aynı aktivitelerin yapılmaması, aktivite türünün çeşitlendirilmesi de çocuklar ve gençlerle çalışırken üzerinde durulması gereken başka bir konudur.
- Aktivite çeşitliliğinin iki önemli faydası vardır. Öncelikle, daha eğlenceli bir ortam sağlayacağı için motivasyonu artıracaktır.
- İkinci olarak da çocuk ve gençlerin farklı beceri gerektiren aktiviteler yapılarak yeteneklerinin sınırları daha iyi anlaşılacaktır. Böylece, spora yönlendirme aşamasında hem daha kolay becerebilecekleri hem de yapmakta daha istekli oldukları branşlar belirlenebilir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Özetle söyleyebiliriz ki çocuklara ve gençlere aktif bir yaşamın kazandırılmasının üç temel amacı vardır. Bunlar;
  - Fiziksel uygunluğu ve sağlığı geliştirmek,
  - Tüm yaşamları boyunca aktif bir yaşam biçimi alışkanlığı kazandırmak,
  - Yaşamları boyunca karşılaşılabilecekleri sağlık risklerini en aza indirmektir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Bu amaçları gerçekleştirmek için çocukların (5-12 yaş aralığındakilerin);
  - Uzun süre inaktif şekilde kalmaları engellenmelidir (2 saat veya daha fazla).
  - Mümkünse haftanın her günü, değilse beş günü en az 60 dk ve üzerinde, yaşlarına uygun fiziksel aktiviteler yapmaya yönlendirilmelidir.
  - Aralarda hafif fiziksel aktiviteler veya tam dinlenme verilerek, orta düzey ve zorlu kabul edilen fiziksel aktiviteleri az 15 dk durmaksızın yapabilmeleri gerekir.
  - Aktivitelerinin mümkün olduğunca fazla sayıda çeşitlendirilmeleri gerekir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Bu genel yaklaşımların dışında, çocuklarda kuvvet antrenmanı yaparken dikkat edilmesi gerekenler ise şöyle sıralanabilir;
  - Öncesinde yasal varisin veya ebeveynlerin, çocuklarını tam bir sağlık taramasından geçirmesi istenmelidir.
  - Her antrenman gününde çocuğa bir egzersiz uzmanı eşlik etmelidir.
  - Kullanılan alet ve ekipmanların çocuğun fiziksel durumuna uygun olarak adapte edilmesi gerekir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Çocuklara uygun kaldırma teknikleri öğretilmelidir.
- Büyük kas gruplarını aktive eden ve 8-10 farklı hareketi içeren egzersizler 8-15 tekrarla yaptırılmalıdır.
- Direnç ancak, çocuk istenilen tekrar sayısını iyi bir düzeyde yapabildiğinde yükseltilmelidir.
- Kuvvet antrenmanları haftada birbirini takip etmeyen 2 veya 3 gün yapılmalıdır.
- Çocuklar kuvvet antrenmanları dışında başka aktiviteler yapmaya da teşvik edilmelidir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Gençlerde ise fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen daha farklı faktörler ön plana çıkabilmektedir. Çocuklara oranla fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen psikolojik faktörlerin varlığından bahsedilmektedir.
- Özellikle genç kızlar, olumsuz psikolojik etkenlerden dolayı erkeklere oranla daha inaktif bir yaşama yönelenmektedirler.
- Bu nedenle bu yaş gruplarında ve özellikle genç kızlarda, egzersiz motivasyonunu artırmak için psikolojik etkenlere daha fazla önem verilmelidir.

# Çocuklar ve gençlerde düzenli fiziksel aktivite

- Bunların dışında bazı araştırmalar, eğitim-öğretim süresince beden eğitimi derslerinin varlığının, fiziksel aktiviteye katılımı olumlu şekilde etkilediğini belirtmektedir.
- Üstelik eğitim-öğretim kurumlarında beden eğitimi için harcanan zamanın artması, gençlerin diğer alanlardaki başarısını olumsuz etkilememektedir.
- Gençlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımlarını artıracak başka bir faktör ise okul dışı düzenli fiziksel aktivite programlarının geliştirilmesi olacaktır.