

HERKES İÇİN SPOR VE FİZİKSEL UYGUNLUK

ERDAL ZORBA

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

BÖLÜM 1

HERKES İÇİN SPOR

Herkes İçin Sporun Tanımı

Herkes İçin Sporun Amacı

Herkes İçin Spor Federasyonunun Kuruluşu, Kapsam ve Hedefleri

Dünyada Herkes İçin Spor Anlayışı

Herkes İçin Sporun Gelişimi

Eski Sovyetler Birliğinde Herkes İçin Spor

Japonya’da Herkes İçin Spor

Singapur’da Herkes İçin Spor

Avrupa Ülkelerinde Herkes İçin Spor

Afrika Ülkelerinde Herkes İçin Spor

Bazı Avrupa Ülkelerinin Afrika Ülkelerine HİS Yatırımı

Türkiye’de Herkes İçin Spor Felsefesi

BÖLÜM 2

SAĞLIK VE EGZERSİZ

Egzersizli Düzenli Yapmanın Yararları

Kan Basıncı ve Sağlık

Sigara ve Sağlık

Alkol ve Sağlık

Stres

BÖLÜM 3

FİZİKSEL UYGUNLUK (FITNESS)

- Fiziksel Uygunluğun Tanımı
- Performans ve Uygunluk
- Temel Motorik Özellikler
- Fiziksel Uygunluğun Ölçülmesi
- Isınma ve Yüklenme
- Vücut Kompozisyonu
- Sıcak ve Soğuğa Uyum
- Yükseklikte performans

BÖLÜM 4

İŞ VERİMLİLİĞİ VE EGZERSİZ

- Egzersiz ve Verimlilik
- Stresten Uzak Durma
- Egzersiz ve Verimlilik Yaklaşımı
- İş Yerinde Fiziksel Uygunluk Programları
- İş Yeri Egzersiz Programlarının Faydaları
- Sedanter Yaşamın Ekonomik Sonuçları
- Egzersizin Sakatlık ve Hastalıktan Çıkmaya Etkileri
- Egzersizin Tıbbi ve Sağlık Bakım Giderlerine Etkisi
- İş Yeri Egzersiz Programlarının Gider Faydaları

BÖLÜM 5

SAĞLIK İÇİN BESLENME

- Vücut Yapısı ve Beslenme
- Temel Besin Öğeleri
- Ne Kadar Enerjiye İhtiyaç Duyarız

Sağlık İçin Beslenme Rehberi
ŐiŐmanlık ve Egzersiz
Zayıflık ve Egzersiz
Kolesterol Nedir
Yiyeceklere Genel Bir BakıŐ
Beslenme İle İlgili Bazı Tavsiyeler

BÖLÜM 6

YAŞLILIK VE FİZİKSEL UYGUNLUK

Yaşlılık ve Sağlık
YaŐlanmanın Belirtileri
Kas Dokusu ve Güçte DeđiŐme
Kemik Dokusunda DeđiŐme
Sinir Sisteminde DeđiŐme
Metabolik DeđiŐmeler
Aerobik Güçte DeđiŐmeler
Solunum Fonksiyonları
Eklemler
Vücut Kompozisyonu
Bel ve Sırt Ağrıları
Yükseklik DeđiŐim Tepkileri
Sıcaklığa Maruz Kalma
YaŐlı Sporcularda Fiziksel Antrenman
YaŐlılıđa Bağlı Kroner Kalp Hastalığı
ŐiŐmanlık
Sigara İçmek
Fiziksel Aktivitenin Eksikliđi
Egzersiz ve Stres Testi

CHD İçin Egzersiz Kuralları
Yaşlılık ve Antrenman
Uzun Ömürlülük Formülü Üzerine Yapılan Çalışmalar

BÖLÜM 7

KADIN VE EGZERSİZ

Morfolojik Özellikleri
Vücut Kompozisyonu
Kadınlarda Kardiyovasküler Fitness
Hamilelik ve Spor
Kadınlarda Isı Uyumu
Kadınlarda Kemik Yapısı
Kas Kuvvetindeki Cinsiyet Farklılıkları

BÖLÜM 8

KASSAL UYGUNLUK (KASSAL FİTNES)

Kas Dokusu
Kassal Uygunluk ve Kuvvet İlişkisi
Kuvveti Etkileyen Faktörler
Dayanıklılık ve Kuvvet
Kas Uygunluğunu Geliştirme

Anaerobik Uygunluk

Kuvvetin Çeşitleri
Kas Uygunluğu

BÖLÜM 9

YETİŞKİNLER İÇİN ÇEŞİTLİ FİZİKSEL UYGUNLUK TEST BATARYALARI

Aerobik Fitness Testleri

- Aerobik Koşu Testleri
- Dayanıklılık Mekik Koşu Testi
- Forestry Adım Testi
- Astrand Bisiklet Testi
- 2 Kilometre Yürüyüş Testi

Kuvvet Testleri

- Mekik Testi
- Bükülü Kol İle Asılma Testi
- El Dinamometresi Testi

Eurofit Esneklik-Denge ve Motorik Testler

- Esneklik Testi
- Flamingo Denge Testi
- Durarak Uzun Atlama
- Durarak Yukarı Sıçrama Testi
- Disklere Dokunma

Vücut Kompozisyonu ve Antropometrik Testler

- Boy-Kilo Ölçümleri
- Skinfold Ölçümleri
- Çap Ölçümleri
- Çevre Ölçümleri
- Uzunluk Ölçümleri
- Somatotip Yapı

BÖLÜM 10

FİZİKSEL UYGUNLUK PROGRAMLARI VE EGZERSİZLERİ

- Aerobik Uygunluk Programları
- Önerilen Bazı Aerobik Egzersizler

Sıçrama ve İp Atlama
Bazı Fiziksel Uygunluk Testleri
Yeni Başlayanlarda 5 Günlük Program
Haftada 5 Günlük Gelişim Programı
Formu Koruyucu Haftada 5 Günlük Program
65 Yaş Üstü İçin Egzersizler
65 Yaşın Üzerindekiler İçin Özel Programlar
Büro veya Evde Uygulayabileceğiniz Bazı Egzersiz Örnekleri
Günlük Yaşantınız İçin Tavsiyeler

BÖLÜM 11

STRECHİNG VE BAZI GERME EGZERSİZLERİ

Esnekliği Etkileyen Faktörler
Esneklik Geliştirmede Kullanılan Metotlar
Esneklik Geliştirme Metodolojisi
Dinamik-Aktif Gerdirme
Statik-Pasif Gerdirme
Kuvvet Toplama, Germe ve Gevşetme
Egzersiz Çeşitleri

EKLER

KISALTMALAR

TERİMLER SÖZLÜĞÜ