

SPOR HEKİMLİĞİNDE BAZI ÖNEMLİ TESTLER VE SPORCU DİYETİ

Şampiyonlardaki bulgular:

Bugün spor hekimliği uzmanlarının ve antrenörlerin elinde kabiliyetleri kıymetlendiren ve eforun tepkisini ölçen birçok test bulunmaktadır. Bunlardan yapılması kolay olan bazı kıymetli testleri ve-
receğiz :

Perolini testi :

[Boy (metrenin üstünde cm sayısı) + Karın çevresi]

[Ağırlık + desilitre cinsinden Kapasite vital* + 20]

Sonuçlar : 0-10 atlet
10-20 iyi
20-30 orta
...> 30 fena

Fonksiyonel efor testleri :

Ruffier - Diekson testi :

45 saniye zarfında 30 defa diz çöküp kalkılır. Efordan evvel (P), efordan hemen sonra (P'), ve bir dakika sonra (P'') nabız sayılır. Nabız sayımı 15 saniyede yapılarak bunun 4 katı alınır. Bulgular aşağıdaki formüle uygulanır :

$$(P'-70) + 2 (P''-P)$$

10

Sonuçlar : 8 = zayıf
6-8 = orta
3-6 = iyi
3 = çok iyi

En iyi Fransız atletlerinden alınan bazı örnekler :

Jazy 62. 96. 56 = 1,4
Mimoun 34. 70. 35 = 0,4
Wadoux 44. 88. 40 = 1
Piquemal 56. 86. 62 = 2,8
Lurot 46. 84. 46 = 1,4
Cherdel 44. 76. 48 = 1,4

Formunda olan bazı atletlerde nabız sayısının ne kadar düşük olduğunu yukardaki örnekler açıkça göstermektedir.

Kalbin ritmi :

Dinamik adalı efor sırasında kalp verimi çok değişik ve yüksek oranlara çıkabilir. İstirahatte dakika-
kada 4-5 litre olan verim, eforda 10,20 ve hatta 30 litreye yükselir.

Artan vücut ihtiyaçlarına göre yükselen kalp verimi, iki mekanizma ile husule gelir :

- Sistolik verimin, yani her atışta kalbin verdiği kan hacminin artması.
- Kalbin atış sayısının yükselmesi. Bu sayı 130, 150, 200 ve hatta bunun üstünde de olabilir.

Kalp testleri :

Newton'un üçüncü dinamik kanunu olan etki - tepki prensibine dayanan balistokardiografi ve buna benzer metodlar olan vibro-kardiografi ve seismo-kardiografi sayesinde kalp verimi ölçülmektedir.

İmpedans veya elektrik iletgenliği değişikliklerine istinaden yapılan reografi, kan akışı hakkında bilgi vermektedir. Meselâ burada kadri-aortik akı, segmenter akı terimleri kullanılmaktadır. Bu alanda daha birçok araştırmalarda yapılmaktadır.

Sporcunun rasyonu :

Antremanda bulunan bir sporcu için aşağıda bir rasyon örneği verilmiştir. Bu oldukça yüksek fiziksel efor yapan bir insana göre ayarlanmıştır.

Karbonhidratlar :

- Ekmek : 300 - 350 g.
- Patates : 400 g, günde bir tabak. Bunun yerine haftada 3 defa hamur işi veya piriş, ayda 1 - 2 defa da kuru sebze.
- Unlar ve çeşitli tahıl : 30 g.
- Şeker : 50 g.
- Reçel : 50 g.

Proteinler :

- Etler : 250 - 300 g. Bunun yerine haftada bir defa karaciğer ve haftada 2 - 3 defa balık.
- Yumurta : Haftada 4 - 5 tane
- Süt : 0,400 litre
- Peynir : 60 g.

Yağlar :

- Tereyağı : 30 g.
- Zeytinyağı : 35 g.

Vitaminler :

- Sebzeler : Çiğ 100g + pişmiş 400 g (sebze ye-meği)
- Meyva : Çiğ veya pişmiş birkaç meyva

Yenmiyecek gıdalar :

- Etler : Av eti, salamura etler, sakatat (dana-karaciğeri müstesna)
- Şarküteri : Herçeşidi
- Konserveler : hepsi (yeşil sebzeler ve meyvalar hariç)
- Yağlı maddeler : pişmiş yağlar, soslar, tavalar, mayonez.
- Baharat : herçeşidi.
- Sebzeler : Bilhassa karnabahar.
- İçkiler : beyaz şarap, alkoller, aperitifler, buzlu içkiler.

(*)Mümkün olan en kuvvetli solunumdan sonra ciğerlerden dışarıya verilebilen havanın hacmi.