

Esneklik Antrenmanları ve Stretching

Dr. Hasan Kasap
Marmara Üniversitesi
Atatürk Eğ. Fakültesi
Beden Eğ. Spor Bölümü

ÖZET:

Esneklik antrenmanları sportif performansın olduğu kadar günlük yaşamın da önemli etkinliklerindedir. Günümüzde konvansiyonel esnetme metodlarının yanında yeni stretch metodlarının da doğru kullanılmadığını görmekteyiz. Bu makalede esneklik ve esneklik antrenmanlarının tanıtılması ile yeni metodların doğru kullanılışı açıklanmaya çalışılmıştır. Günümüzde uygulanmakta olan esnekliği artırma metodlarından en etkili ve sağlıklı olan PNF teknikleri tanıtılmış ve uygulamada, antrenör, hoca ve bu teknikleri uygulamak isteyen herkese tavsiyelerde bulunulmuştur.

GİRİŞ

Eklemelerin hareketliliğini özel hareketlerle geliştirmek mümkündür. Bu gittikçe artan antrenmanlarla olur. Eklem hareketlerinin limitlerine varılması, dokuların uzatılması, kas kiritiş ve membranların geliştirilmesi ile elde edilen fleksibilitenin sonucudur^(6,20). Gerek balerin ve dansçılarda gerekse sporcular üzerinde yapılan araştırmalar antrenman süresine ve dozajına bağlı olarak eklemlerde hareketlilik imkanlarının artmış olduğu gözlenmiştir^(7,9,13,16).

Eklemelerin hareketliliği ya da hareket derecesini; 1- Eklem yüzeyinin şekli, 2- Eklem mekanizmasını çalıştıran kasların uzunluğu ve 3- Eklem kapsülü ve bantlar belirler⁽¹⁵⁾.

Kaslar ve kiritişler morfolojik uyumlar gösterirler. Weber Fickschen kuralına göre kaslar normal uzunluklarının yarısına kadar kısaltılabilecek ve anatomik olarak yaklaşık aynı ölçülerde uzayabilecek özelliklere sahiptir⁽⁶⁾. Uzatma (germe) süresi uzun zaman alırsa kaslar gibi bağ dokusu da buna uyum gösterir. Ara vermeden devamlı bir germe etkisine karşı bağ doku germe yönünde uzar. Devamlı gevşek kalmaları ise kısılmaları ile sonuçlanır⁽⁶⁾.

Esneklik, spor türünün ihtiyaçlarına uygun optimal bir gelişim sağlamada, kuvvet ve hız gibi fiziksel faktörlerin ve tekniğin gelişmesinde etkili olmaktadır. Eklemelerin doğal esnekliğini korumak, optimal verimliliği artırmak ve sporda yaralanma riskini azaltmak için esneklik egzersizleri antrenman sürecinin vazgeçilmez bir parçasıdır^(2,19,20).

Esnekliğin geliştirilmesi bir program çerçevesinde mümkündür ve şu dört aşamada gerçekleştirilmelidir:

- 1- Seçilen spor dalına göre sporcunun esneklik durumunun tespit edilmesi,
- 2- İhtiyaca uygun egzersizlerin seçilmesi,
- 3- Temel antrenman yöntemlerinin doğrultusunda çalışma,
- 4- Sonucu değerlendirme⁽⁴⁾.

ESNEKLİK ANTRENMANLARI

Diğer antrenman tekniklerinde olduğu gibi esnekliğin artırılmasında da temel prensip, kaslar ve ona bağlı dokuları normal durmunda daha fazla gerilmeye sevk etmek ya da normal uzunluğundan daha fazla uzatmaktır. Fakat bu zorlamalar hiçbir zaman dokulara harabiyet verecek dozajda olmamalıdır.

Genel anlamda esneklik antrenmanlarında iki ana usul kullanılmaktadır:

- 1- Hızlı ve balistik (yaylanma) hareketlerini kapsayan esneklik alıştırmaları,
- 2- Yavaş hareketleri kapsayan Stretch (germe) alıştırmaları.

Yapılan araştırmalar her iki metodun da yararlarını ortaya koymuş ve esneklikte ilerlemeler kaydedildiği bildirilmiştir^(6,9,13,16). Hızlı ve yavaş uygulanan esneklik alıştırmalarının etkileri üzerinde yapılan alıştırmalar, bu tür aktivite telerin uzun vadedeki etkileri hakkında sınırlı bilgiler sunmasına rağmen yavaş ve kontrollü germe egzersizleri tercih ve tavsiye edilmektedir. Nitekim Weineck'in, Wries (1962), Logan ve Egstrom (1961)'den aktardığına göre, hızlı-balistik (yaylanma şeklinde) germe alıştırmaları deneklerde kas ağrıları meydana getirmiştir⁽¹⁹⁾. Gerek esnetmenin yapılabileceğinden fazlasına zorlanması gerekse "balistik" esnetmeler kasları germekte ve "Stretch Refleks"i aktive etmektedir. Bu zorlayıcı uygulamaların meydana getirdiği ağrı, kas fibrillerinde fiziksel zararların ve mikroskopik yırtılmaların habercisidir. Bu gerilmelerin kaslarda nedbe dokusuna yol açtığı ve böylece elastikiyetin azalarak kasları sıkı ve acı veren bir hale getirdiği bildirilmektedir⁽¹⁾. Pek çok insan "ağrısız sızısız başarı olmak" diye düşünür. Ancak stretch doğru yapıldığında ağrı vermez. Yavaş ve statik germe alıştırmalarının daha az enerji sarfı, daha az kas ağrı ve sızısı ile kaslarda daha belirli bir ra-

SPOR, BİLİM VE ARAŞTIRMA

hatlamaya sebeb olduğundan tavsiye edilmektedir^(7,10,13,14,18,19). Bu gün artık eklem hareketliliği antrenmanlarında balistik germe alıştırmaları, kontrolsüz yüklemelerle kas giriş ve bağlarındaki olumsuz sonuçlar ve sakatlanmalara sebebiyeceği gerekçesi ile çoğu antrenman sistemlerinde tamamen terk edilmiştir^(1,18). Yerine stretch teknikleri uygulanmaktadır.

Esneklik antrenmanlarının haftada en az üç kez yapılması tavsiye edilirken her gün yapılmasının da bir zararı olmadığı⁽¹⁷⁾, hatta en iyi neticenin günde iki antrenmanla sağlanabileceği, bu antrenmanın sporda en uygun yaşının da 11-14 yaş olduğu vurgulanmaktadır⁽¹⁹⁾. Tek bir maksimal esneklik antrenmanı, etkili olabilme yönünden yeterli görülmemektedir. Nitekim Weineck'in Harre (1976) ve Sermejev (1964)'e dayanarak bildirildiğine göre antrenmanların etkili olabilmesi için, 15 tekrarlı 3-5 seri halinde uygulanması tavsiye edilmiştir⁽¹⁹⁾. Doğru düzenlenmiş bir antrenman programı ile istenilen hedefe ulaşıldıktan sonra artık bu düzeni korumak için alıştırmalar uygun dozajda sürdürülmelidir.

Esneklik antrenmanları genel ya da özel antrenmanların başında yer almalıdır. Antrenman sonrasında yapılacak dinlendirici özellikteki germe alıştırmalarında ise antrenmanın durumu dikkate alınarak yorgunluğun kaslardaki elastikiyeti (laktik asit birikmesi sebebiyle) azaltacağı dikkate alınarak yüklenmelerden kaçınılmalıdır.

Esneklik antrenmanlarında özellikle stretch alıştırmalarının uygulanması sırasında "Ağrı-Uyarı sınırı belirlenmelidir. Hareket yavaşça yapılmalı ve "Bauns" ya da balistik yüklenme (yaylanma) yapılmamalıdır.

Esneklik yavaş seyreden bir süreç içinde gerçekleşir. Çok kısa sürede sonuç beklenmemelidir.

Esneklik antrenmanlarında özellikle stretching uygulamalarından önce vücut ısısının artırılıp arttırılmaması ile ilgili kurallar henüz kesinleşmemiştir. Isınmadan sonra uygulanacak ya da ısınma yapmadan uygulama arasındaki farklılıkla ilgili kanıtların kısıtlı olduğu bildirilmiştir⁽⁶⁾. Bununla beraber, 2 ile 5 dakika kadar yürüme-koşma (Joging), bisiklet veya ip atlama gibi etkinliklerle kalp dakika frekansını 100 üzerine çıkartılması ve vücut ısısının artırılması ile kardiovasküler fonksiyonun hızlandırılmasının bağ dokuların esneme-üzama imkanlarının arttırılacağına ve böylece yüksek derecede esneklik için büyük bir potansiyel meydana getirileceğine inanılmaktadır⁽⁶⁾. Stretch öncesi ısınma uygulamadan yapılacak stretch'de önce gerilmenin hissedildiği noktaya kadar varılan çok rahat bir "yumuşak" (easy) stretch tavsiye edilmekte ve sonra gerimin biraz daha arttırıldığı "gelişimsel" (Developmental) stretch tavsiye edilmektedir⁽¹⁾.

Kas gerilmelerinin uyarılmalarına karşı duyarlılığı "Gamma motor sistem" kontrol etmektedir. Bu duyarlılığı yani kasın gerginlik düzeyini tayin eden sistemin uyarılma düzeyini azaltıp çoğaltan çeşitli faktörler bulunmaktadır^(6,8). Bir kasın sahibolması gereken uzunluk ve bu uzunluğun değişme miktarı ön uzamayı sağlayan ve merkezi sinir sisteminin yönetilen "gamma sinir lifleri" ile sağlanmaktadır. Bunun stretch alıştırmaları yönünden önemi büyüktür. Şöyle ki:

1- Uzun süreli yüklemeler, kasın korunma mekanizmasını oluşturan "Stretch refleksi"ni meydana getiren kas mekiği (iğciği)'nin uyarılma eşiğini yükseltir. Hafif bir gerilme alıştırmada dahi kas uzamaya stretch refleksi ile karşı koyar. Kasta ağrı karşı koyucu refleks eklem hareketini kısıtlar. Sonuç olarak yorgunluk halinde stretch yüklemelerine devam edilmemelidir.

2- Sabahları kalkıldığında kasın uyarılma eşiği yüksektir. Kasların yoğun ve uzun süreli ısıtılması ile bu kompanze edilerek stretch refleksi eşiği düşürülebilir.

3- Başlangıçta kas mekiğinin duyarlılığı yüksektir. Yoğunluğu gittikçe artan gerilme alıştırmaları ile, gerilme pozisyonunun uzatılması ve duyarlık düzeyini azaltır. Kas mekiği bu yeni duruma adapte olur ve "yeni uyarılma eşiği" oluşur.

4- Gerilebilirlik açısından kas tonusu kasın gevşeme yeteneğinde önemli rol oynar. Çünkü artmış bir kas tonusu kas direncini yükseltir. Dolayısıyla hareket imkanını azaltır. Bu ise belli bir ön esneklik akabinde yüksek kontraksiyon gücü vapatlayıcı kuvvet anında, hız isteyen disk atma, gülle atma gibi sporlarda başarıyı azaltır.

5- Gevşeme alıştırmaları ve masajla optimuma indirilen kas tonusu ve kişiye göre değişen gevşeme yeteneği sportif hareket yeteneğinin artması için ön şarttır.

STRETCHING (GERME) METOT VE TEKNİKLERİ

Germe alıştırmalarının ikibin yıldan buyana menstrual periyoddaki rahatsızlıkları yok etmek için kullanıldığı bilinmektedir. Bangkok'da 2000 yıllık kasılma hareketi yapan heykeller bulunduğu bilinmektedir. Bu tekniğin, kasılma hareketlerinin belirli safhaları eski Hint yogasından günümüze kadar gelen ve Hint-Çin yazılarındaki Rehabilitatif cimmastige uyan cimmastiklere dayandırılmaktadır⁽¹⁸⁾.

Son zamanlarda eklemlerin hareketlerini kolaylaştırmak için yeni yöntemler geliştirilmiştir. Bu alandaki öncü PNF tekniklerini geliştiren Kabat'dır.

PNF NEDİR?

Proprioceptive Noromuscular Facilitation keimelerinin baş harflerini oluşturur. Asıl amacı sinir-kas mekanizmasındaki iletişimi kolaylaştırmak ve güçlendirmektir. 1946-51 yıllarında Amerika'da Kabat-Kaiser Enstitüsünde incelenmiş, Knat ve Voss (1965) tarafından pratik uygulamaya sokulmuştur. Kabat vücudun gerilme refleksinden faydalanarak sinerjist kaslarının proprioseptörlerinin uyarılmasından yararlanmıştı. Kaslar arasında koordinasyon bozukluğu varsa uyarımlar hareket eden kaslardan doğarlar. Bu olaya "Proprioseptif fasilitasyon" denilmektedir. Fasilitasyon (Facilitation) "kolaylaştırma" anlamına gelmektedir. PNF teknikleri fizyoterapistlerce nöromüsküler mekanizmadaki yetersizlikleri gidermek veya güçlendirmek için uygulanmaktadır. Bu rahatsızlıklar kas zayıflığına bağlı hareketlilikler, koordinasyon bozuklukları, kas spazm ve spastisiteleri v.b. rahatsızlıklardır.

Falls (1970)'in aktardığına göre Landreth (1957), O'Connell (1962), dVires (1962), Logan ve Eigtrom (1961), Hansen (1962) gibi araştırmacıların hızlı ve balistik stretch ile yavaş stretch tekniklerinin uygulanmasında esneklikte artış elde edilmiş ancak ikisi arasında anlamlı bir farklılık bulunamamışlardır⁽⁵⁾. Bazı araştırmalarda yine bu iki tekniğin esneklik artışında yaklaşık aynı sonuçların elde edildiği bildirilmiştir^(9,11,12). Bunun yanında Holt, Travis ve Okita (1970) esnekliğin arttırılmasında kullanılan hızlı esnetme (yaylanma) gibi balistik esnetme tekniği ile yavaş esnetme ve antagonistlerin izometrik kontraksiyonu (IA)'nu takiben, antagonistlerin konsantrik kontraksiyonu (CA)'ndan oluşan PNF tekniği (IA-CA) gibi üç tekniğin karşılaştırılması

SPOR, BİLİM VE ARAŞTIRMA

yapılmış ve sonuçta (IA-CA) şeklinde uygulanan PNF tekniğinin esneklik artışında daha üstün olduğu tespit edilmiştir⁽¹⁷⁾.

Çeşitli araştırmalar Stretch tekniklerinin sporcuların eklem hareketliliğinde %5 ile %12 arasında artış sağladığı ve bunun 48 saate kadar sürebildiği bildirilmektedir⁽¹⁷⁾.

Stretch teknikleri esnekliğin geliştirilmesinde son şekli ile oldukça yeni metotlardır ve artık Ling cimnastiğindeki Yaylanma-Esnetme alıştırmalarının yerini almıştır.

STRETCH METODLARI

Bugün pek çok sayıda stretch metodu uygulanmaktadır. Ancak bunların çok azı ayrıntıları ile incelenmiş ve uygulanabilir bulunmuştur. Bu metotlar iki temel esastan hareket edilerek uygulanmaktadır:

1- Eklemlerde, kasların uzamasını engelleyen gerilme refleksinin bastırılması,

1- Antagonist kasların kuvvetlendirilmesi.

Bu alanda Amerika'da altı teknik geliştirilmiş ve 1976'da Hartley ve Russel tarafından test edilerek hareketliliğin geliştirilmesinde olumlu etkileri olduğu bildirilmiştir⁽¹⁷⁾.

Bu altı tekniği kısaca özetlersek:

1- Üç kez yaylanma ve 4.sünde tutarak altı saniye bekleme şeklinde uygulanan "Ballistic and hold" (Federn und Halten),

2- Bir partner yardımı ile pasif esnetme yapılarak uç noktada 6 saniye tutma şeklinde uygulanan "Passive lift and hold" (Passives dehnen und halten),

3- Yine bir partner yardımı ile uzun süreli pasif esnetme şeklinde uygulanan uzun süreli "Prolonged stretch" (Ausgetendner stretch),

4- Kasların aktif çalışması ile ve uç noktada 6 saniye bekletilmesine dayanan aktif PNF,

5- Sadece partner yardımı ile 6 saniye kadar yapılan pasif PNF,

6- Partner yardımı ile kasların son haddine kadar gerilerek 1 dakika böylece kalındığı gevşeme "Relaxion (Entspannung) metodudur.

STRETCHING VE ZAMAN FAKTÖRÜ

Yapılan araştırmalara ve uygulayıcılara göre zaman faktörü konusunda oldukça farklı görüşler bulunmaktadır. Örneğin;

Lüpingen gurubuna göre, 4-6 saniye kasılma, 2 saniye gevşeme, 8 saniye germe şeklinde, dört ila altı tekrar önerilmektedir. Böyle bir antrenmandan yarım saat ile birbuçuk saat sonra yapılan ölçümlerde %5 ile %12'lik bir artış sağlandığı tespit edilmiştir⁽¹⁷⁾.

1979'da G.I.H. tarafından yayınlanan bilgilere göre 7-2-7 metodunun geleneksel metotlara göre daha üstün olduğu belirtilmiştir.

Amerikalı Bob Anderson'a göre de, 10-30 saniye "easy stretch" ve sonra biraz daha ilerleyen bir "Developmental stretch" önerilmektedir⁽¹⁾.

Pasif stretch için 1 dakika dirençli statik stretch için ise 5-10 saniyenin kabul edildiği bildirilmiştir⁽¹⁷⁾.

GÜNÜMÜZDE TAVSİYE EDİLEN STRETCH METODLARI

Bütün metotlarda genellikle gerilme refleksinin bastırılması başka bir deyişle "Refleks eşiği"nin düşürülmesi için kas gerilip bekletilerek "Tendon refleksi"nin uzama reaksiyonundan yararlanılmakta ya da önce izometrik kas kasılması kullanılarak "Resiprokkinnervasyon yoluyla antagonistlerin gerilme refleksi eşikleri bastırılmaya çalışılarak kaslarda uzamanın sağlanmasına çalışır. Bunlara "Stretch refleksi engelleme metotları" denilmektedir⁽¹⁷⁾.

Bugün ençok kullanılan şekli ile stretch şöyle uygulanmaktadır:

1- Kası 20 saniye kadar izometrik olarak kasmak,

2- 2-3 saniye kadar gevşeterek serbest bırakmak,

3- Tekrar 20 saniye kadar ağrı sınırına yakın bir noktaya kadar gerili halde bekletmek.

Bir başka tavsiyeye göre;

1- Kasın izometrik kasılması: Sabit bir alete ya da yare dayanarak kas 10 ile 30 saniye kadar kasılı durumda bekletilir.

2- Gevşeme-Rahatlama: 2-3 saniye kadar gerilen kas rahatlatılır, üzerinden baskı kaldırılır.

3- Germe-Uzatma: Kası yumuşak ve mümkün olduğunca uzatarak bu pozisyonda başlangıçta olduğu gibi 10-30 saniye bekletmek. Bu uzatma ve bekleme safhasında gerilen kasa konsantre olmak ve gerilmeyi hissetmek önemlidir. Çünkü merkezi sinir sisteminin uyarıları refleks eşiğinin düşürülmesine yardım edecektir. Germe safhasında nefes tutulmamalı ve rahatça alınmalıdır. Germe sırasında pozisyon rahat ve sağlam ve bir denge pozisyonunda olmalıdır. Tedirginlikler ve dengesiz pozisyonlar gerilme refleksinin bastırılmasını engellemektedir.

SONUÇ

STRETCH'İ KİMLER YAPABİLİR?

Stretch'i her yaş ve her esneklik düzeyinde bulunan herkes yapabilir. Her kondisyon düzeyinde, her meslekten insanlarca herhangi bir aktiviteye başlamadan önce ve sonra günün her saatinde uygulanabilir. Kolay ve rahat bir metoddur, insanın kas gerimine ve esneklik durumuna adapte edilebilir. Sağlıklı olan ve özel bir fiziksel problemi olmayan herkes emniyetle ve zevkle stretch'i uygulayabilir.

STRETCH NE ZAMAN YAPILMALI?

Arzu edilen her zaman ve her yerde yapılabilir. Örneğin, işde, otobüs beklerken, yolda yürürken, piknikte, plajda, insanın kendini rahat hissettiği her yerde uygulanabilir. Ayrıca günün uygulanabilecek her saatinde yapılabilir. Örneğin;

- Sabahları yeni kalkıldığında,
- İşde sinirsel gerilimden kurtulmak için,
- Uzun süre oturma ya da ayakta kaldıktan sonra,
- Gerginlik hissedildiğinde,
- Televizyon seyrederken, müzik dinlerken, okurken...

STRETCH NİÇİN YAPILMALI?

Stretch düşünce sistemini gevşetmekte vücut düzenini regüle etmektedir⁽¹⁾. Düzenli stretch,

- Kas gerimini azaltır ve vücudun daha rahatlamasını sağlamaktadır,
- Daha serbest ve kolay hareketi sağlayarak koordinasyona yardımcı olur,
- Hareket genişliğini arttırmaktadır,

SPOR, BİLİM VE ARAŞTIRMA

- Yaralanma ve sakatlanmaları önlemektedir,
- Vücudu her türlü etkinliği kolay yapmaya hazırlar.
- Kasları çalışmaya hazırlayıcı bir sinyal ve uyarı görevi görür⁽¹⁾.
- Vücut uyanıklığını geliştirir, beynin tüm vücutla iletişim halinde olmasını sağlar,
- Kas ve sinir sisteminin otomatizasyonunu sağlar,
- Sirkülasyonu artırır,
- İnsanın kendisini daha iyi hissetmesini sağlar⁽¹⁾.

NASIL ÖĞRETİLMELİ?

- 1- ANDERSON, B. "Stretching" Shelter Pub. Inc. California, 1980.
- 2- AKGÜN, N. "Egzersiz Fizyolojisi", Ege Üni. Matb. İzmir, 1982.
- 3- BENDER, J./SHEA, E.J. "Physical Fitness Tests and Exercises", Ronald Press Co., N.Y. 1964.
- 4- CORBİN, C.B. "Stretching", Prentice Hall Inc. E.G.N.J. 1982.
- 5- COTTA, H. "Orthopadic", Thieme Stuttgart, 1978.
- 6- FALLS, E.L./FALLS, H.B./LOGAN, G.A. "Foundations Conditioning", Academic Press Inc. N.J., 1973.
- 7- GROSSER, M./STRAISCHA, S./ZIMMERMAN, E., "Conditioning-Training Theorie Praxis Aller Sportarten", 3. bas. BLW Verlagsgesellschaft, München 1985.
- 8- GUYTON, A.C. "Text Book of Medical Physiology" 5. bas. 1977'den çev: Prof. Dr. Edip Aktin, Güven Kitabevi cilt II, Ankara 1977.
- 9- HARDY, L./JONES, D. "Dynamic Flexibility and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation" Research Quarterly for Exercises and Sport, VI. 57, N. 1986 ss. 150-153.
- 10- HARRE, D. "Trainingslehre" Sportverlag, Berlin 1976.
- 11- HARDLEY, J.S./O'BRIAN, "Six Mobilization Exercises for active Range of Hip Flexion", Research Quarterly Exercises and Sport, Vol. 51, N. 4 1980, ss. 625-635.
- 12- HARRIS M.L. "A Factor Analytic Study of Flexibility" Research Quarterly, 40 No: 1 1969, ss. 62-70.
- 13- HOLD, L.E./TRAVIS, T.M./OKITATED, "Comparative Study of Three Stretching Techniques", Perceptual and Motor skills, 31, 1970, ss 611-616.
- 14- HOLLAND, G.J. "The Physiology of Flexibility", Knesiology Reviews, 49, 1968, s. 49
- 15- KURZ, B. "Stretching im Fussballtraining" Schwabenverlag, Ostfildern 1, 1983.
- 16- LUCAS, C.R./KOSLOW, R. "Comparative Study Of Static, Dynamic and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching. Techniques on Flexibility", Perceptul and Motor Learning, 58, 1985, ss. 615-618.
- 17- SÖLVEBORN, S.A. "Dasbuch Vom Stretching, Mosaik Verlag, 1982.
- 18- TOBIAS, M./STEWART, M. "Stretch Und Relax" Christian Verlag München, 1986.
- 19- WEINECK, J. "Optimales Training" 4. Bas. Fachbuch Verlagsgesellschaft Mbh. 1986.
- 20- WIRHED R. "Athletic Ability and the Anatomy of Motion" Wolfe Medical Publication Ltd. Orepro Sw. 1985.

A trenör ya da öğretmenin göstereceği doğru ve iyi örnekler öğrenmenin en iyi yoludur. Stretch'in "tama miyle kişisel" bir olay olduğu unutulmamalı, öğrenci ya da sporculara bir yarış şeklinde takdim edilmemelidir. Öğrenci ya da sporcular birbirleri ile karşılaştırılmamalı, esnek olmayanlar gruptan ayrılarak yalnız başlarına doğru teknikle çalışmaları sağlanmalıdır. Kişiler bir takım standartlara ya da limitlere zorlanmamalı, kendi potansiyellerinin baskılarını ile karşılaştırılmayacağı bilinmelidir. Herkes kendi yapabileceğinin en iyisini yapmalı, daha fazlasını değil!

SORUNLARIMIZ

DEĞERLİ MESLEKDAŞIMIZ...

Ülkemizde 70 yıldanberi belirgin bir spor politikası oluşturulmadığı bizzat yönetenlerin zaman zaman yaptıkları şikâyetlerden ve bu soruna çare arama çabalarından anlaşılmaktadır.

Türkiye'mizde sporun daha doğru bir deyimle spor kültürünün özlenen düzeye getilememesi nedenleri hakkındaki düşüncelerinizi derneğiniz olarak anlamak ve konferans-seminer-panel-sempozyum gibi platformlarda dile getirmek istiyoruz.

Ayrıca spor politikamızın esaslarının neler olması gerektiği, spor bilimlerinin yönetim sorunlarının neler olduğunu ve meslekdaşlarımızın özük haklarında beklentilerinin neler olduğunu kesin hudutları ile tesbit etmek istiyoruz.

Ayrıca 2000'li yıllarda olimpiyat oyunlarının ülkemizde organizasyonu istekleri hakkındaki düşünceleriniz nedir. Bukonular için hazırladığımız anketimizi cevaplamanızı bekliyor, sevgi ile saygılarımızı sunuyoruz.

YÖNETİM KURULU

- 1- ANKET SORULARIMIZI Dilediğiniz uzunlukta cevaplayabilirsiniz.
- 2- Bilim kurumumuzun uygun gördüğü cevaplar 2'inci sayımızda neşrolunacaktır.
- 3- 2'inci sayımızın ana konusu sorunlarımız olacaktır.
- 4- Başkaca yazılarınızı bekliyoruz.