

OKUL TAKIMLARI TÜRK SPORUNUN TEMELİDİR

Değerli okurlarım 30 yıllık spor adamlığım ve eğitimcilik süresince; hep eğitim dedim spor dedim. Eğer bu iki unsur birbirini tamamlamasa bizler sporda ve eğitimde istediğimiz yere ulaşmamız imkansızdır. Bu konuda Spordan sorumlu devlet bakanlarının da katıldığı spor eğitim panelleri düzenledim. Spor ve eğitimin sorunlarını ve çözüm önerilerinin tartışılması sağladım. Çağdaş toplumlara baktığımızda spor ve eğitim birbirini tamamlayan hata bir bütünün iki parçası gibidir.

Biraz geriye dönelim okul yıllarımıza; sınıf takımında oynadığımız günlere. O heyecanı hatırlayalım. Hele okul takımını giyebilmiş isek değmeyin havamıza. Adeta yetişkinlerin askerlik anısı gibi yıllarca anlatır dururuz. Anlattıkça o günlerin heyecanını tekrar tekrar yaşarız. İnsanda öz güveni gelişimindeki yeri bir başkadır okul takımlarımız. Bende hoca olarak 30 yıl yaşadım bu heyecanı. Geçenlerde Bakırköy ilçesinde yapılan okullar

Su Sporları

SAİT BABAĞLU

saitbabaoglu@spormeydani.org



arası Yüzme yarışları için sevgili dostum Osman Gözen den davet aldım. Bir süredir uzak kaldığım dostlarımı görmek ve okul müsabakaları heyecanını tekrar yaşamak için koşarak gittim adeta. Yüzme havuzu bir panayır yeri gibiydi. Öğrenciler, veliler, öğretmenler hepsi olması gerektiği gibi, güler yüzlü ve heyecanlı. Açılış konuşması yapmak üzere beni davet etme inceliği göstermelerinden büyük onur duydum.

Yarışan sporcuların bir birlerine başarı dilemeleri, yarış sonu tebrik etmeleri, velilerin coşkusu gerçekten görülmeye değerdi. Türk sporunda özlenen ve örnek alınması gereken görüntüydü gördüklerim.

Büyük bir gayretle yarış yapmaya çalışan öğretmen arkadaşlarımızı kutluyorum. Öğretmenlerimiz; hem hakem, hem öğretmen, hem antrenörlük yaptılar. Resmi hakem olmayışı bile yarışın heyecanını eksiltmedi ama bu ciddi bir eksiklikti. Bu eksikliğin altını çizmeden geçemedim. Kaymakamlığımızın ve belediyemizin desteği ve katılımları sporcularımıza ayrı bir heyecan verdi. Bu desteğin artarak devam etmesini diliyorum.

Bu müsabakada da gördüğüm gibi okul müsabakaları yalnız Türk sporunun temeli değil, çocuklarımızın kişisel gelişimlerine de bire bir katkı sağlamaktadır.

Bu güzel yarışa katılan tüm öğrencileri, öğretmenleri ve velileri kutluyorum. Sporun özünde olan tüm unsurları bu müsabakalarda görmek mümkün. Özellikle spor konusunda çocuklarımızı örnek alsak spordaki şiddet görüntülerini engellemiş olmaz mıyız?

Okul takımlarına ve okullar arası müsabakalara gerekli desteği ve desteği sağlamamız halinde Türk sporuna olumlu yansımaları görmek çok uzun sürmeyecektir.

Bizim çocuklarımız; iyiye değil en iyiye layıktır. Saygılarımla.

Klinik

Op. Dr. ERDOĞAN MERİH

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

erdoganmerih@spormeydani.org



SPORCULARDA SERVİKAL OMURGA SORUNLARI

Boyun bölgesi 7 adet omur kemiğinin birleşmesi ile oluşur. Omur kemikleri birbirlerine disk denilen kıkırdaksı doku ile birleşir. Boyun bölgesi; omurlar, ligamanlar, kaslar, damar ve sinir dokularından oluşur.

Muskulo tendinoz yaralanması; sporcularda en sık görülen yaralanmadır. Genellikle minör yaralanmadır. Kontak sporlar sırasında oluşur. Yaralanmanın şiddetine göre ağrı, fonksiyon kaybı görülür. Boyun hareketlerinde kısıtlılık dikkat çeker. Çekilen grafiler normaldir. Tedavisi genellikle 7-10 gün boyunca, ağrı kesici ve kas gevşeticilerle yapılır. Boyunluk çıktıktan sonra fizik tedavi programına geçilir, spora dönüş birkaç hafta sürer.

Servikal omurga kırıkları; daha az rastlanan sorundur. Servikal omurga kırıkları minör ve major olarak ayrılır. Minör kırıklar koruyucu tedavi ile düzelen kırıklardır. Major kırıklar ise cerrahi ile tedavi edilir. Omurga kırığında hastanın boyun bölgesinde ağrı görülür, harekete karşı direnç vardır. Major kırıklarda nörolojik hasar görülebilir. Şüphelenilen durumlarda boyunluk ile hastaneye kaldırılıp boyun bölgesinin filimleri çekilir. Basit kırıklar immobilizasyonla 6-10 haftada düzelir.

Pleksus brachialis yaralanması; boyun bölgesinde omurilikten çıkan sinir dallarının yaralanmasıdır. Boyun ve omuza gelen zorlanmalar sonrası gelişir. Boyun bölgesindeki köklerin genellikle omuzun aşağı hareketi, boyun karşı tarafa dönmesi sonucu sinir köklerinin gerilmesi mekanizmasıyla oluşur. Sporcular genellikle kolda yanma, uyuşma ve hareketlerde güçsüzlük şikayetleri ile doktora başvururlar. Boyun bölgesinin MRI çekilerek detaylı incelenip tanı konur. Tedavide istirahat zorunludur. NSAİ ilaçlar, fizik tedavi uygulanır. Yapılan spor riskli ise spora dönmesi engellenir.

Spinal kord nöropraksisi; Spor müsabakasında çarpışma ile oluşan felç tablosudur. Bu sporcularda boyun omurlarında kanal darlığı mevcuttur. Darlığa bağlı omurilikte sıkışma olur dolaşım azalır. Klinik olarak basit duyu kusurundan tam felçe kadar ilerleyebilir. Boyun derhal sabitlenmelidir bazen de suni solunum gerekebilir. MRI incelenmesi yapılır. Tedavide bütün nörolojik bulgular geçene kadar rehabilitasyon uygulanır. İstabilite varsa cerrahi tedavi edilir. Bütün radyolojik incelemeler normal ise spora dönebilir. Kanal darlığı varsa kontak sporlardan men edilir.

Taha Akgül, Türkiye'nin tanıtım yüzü oldu

12-28 Haziran 2015 tarihleri arasında Azerbaycan'ın başkenti Bakü'de 20 farklı branşta organize edilecek 1. Avrupa Oyunları'nda ülkemizi temsil edecek Dünya Şampiyonu Milli Güreşçimiz Taha Akgül, Türkiye'nin tanıtım yüzü oldu.



SON 3 yıldır Avrupa'nın zirvesinde yer alan ve 2014 yılının Eylül ayında Özbekistan'da yapılan dünya şampiyonasında serbest stil 125 kiloda altın madalya kazanan milli güreşçi Taha Akgül, Haziran ayında Bakü'de düzenlenecek 1. Avrupa Oyunları'nda Türkiye'nin marka yüzü olacak. Organizasyon öncesinde ve sonrasında televizyon ekranlarında, afişlerde, broşürlerde ve Azerbaycan sokaklarındaki reklam panolarında fotoğrafları yayınlanacak olan Taha Akgül, 20 farklı branşta gerçekleştirilecek oyunlarda Türkiye'yi tanıtım platformunda temsil edecek tek sporcu unvanını elde etti.

TAHA AKGÜL: "MUTLU VE GURURLUYUM"

Dünya Güreş Birliği (UWW) tarafından serbest stil 125 kiloda dünyanın en iyi güreşçisi seçilen Taha Akgül, Bakü Oyunları Komitesi'nin kendisini "Spor Elçisi" seçmesinden dolayı büyük mutluluk duyduğunu belirterek, "Son üç senenin Avrupa şampiyonuyum ve son dünya şampiyonu unvanı ile Avrupa Oyunları'nda mindere çıkacağım. Milletimin destekleriyle ulaştığım zirveden inmeye niyetim yok. Antrenmanlarımı tüm hızıyla sürdürüyorum. Azerbaycan'da üst düzey performans sergileyerek ülkeme altın madalya kazandırmak ve üst üste 4. Avrupa şampiyonluğumu elde etmek istiyorum." ifadelerini kullandı.

FORMULA 1 DIGITURK'TE İZLENİR.

Dünyanın en hızlı pilotlarının nefes kesen yarışları
sadece Digiturk'te.



İspanya Grand Prix Sıralama Turu: Cumartesi 15.00 LİG TV 2'de.
İspanya Grand Prix Yarışı: Pazar 15.00 LİG TV 2'de.

F1
Formula 1

Digiturk
Hayallerine dokun

digiturk.com.tr

(0212) 473 73 73

f / t / i / v / Vine digiturk

TÜRKİYE'NİN OLİMPİK
SPOR GAZETESİ

SPOR
MEYDANI

www.spormeydani.org