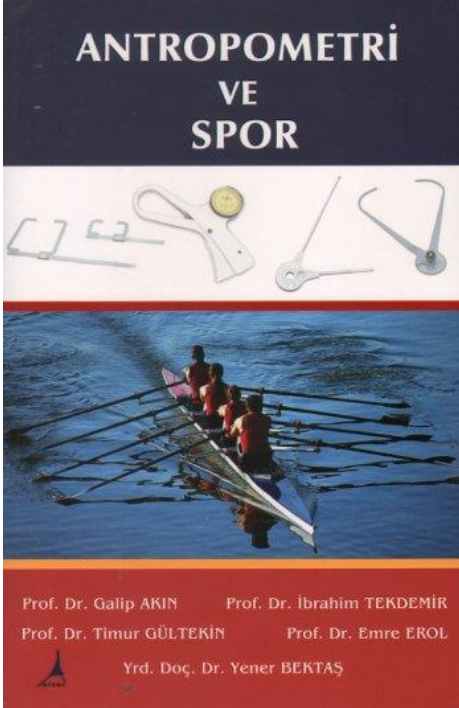


Antropometri Ve Spor Üzerine

Sibel ÖNAL¹



Galip AKIN, İbrahim TEKDEMİR, Timur GÜLTEKİN, Emre EROL, Yener BEKTAŞ, *Antropometri ve Spor*, Alter Yayıncılık, Ankara, 2. Baskı, 2013, 264 s.

Kamil Özer'in 1993 basımı *Antropometri "Sporda Morfolojik Planlama"* isimli kitabı (Kazancı Matbaacılık, İstanbul) ve Galip Akın'ın 2001 basımı *Antropometri ve Ergonomi (İnkansa Ofset Matbaacılık, Ankara)* isimli kitabı dışında antropometri tekniğini doğrudan konu alan bir kitabın bulunmaması açısından *Antropometri ve Spor* kitabı önem taşımaktadır. Bilimsel anlamda ağır olmayan dili, verilen örneklerin anlaşılabilirliğiyle kendi alanında tek olan "*Antropometri ve Spor*" sadece antropoloji öğrencileri için değil

fiziki antropolojiye ilgi duyan herkes tarafından okunabilecek bir kitap olma özelliği taşımaktadır.

Kitap sadece antropometriden değil aynı zamanda insan vücudunun morfolojik, anatomik, fizyolojik yapısı ile vücut bileşiminin oluşmasında rol oynayan genetik ve çevresel etmenlerden de bahsedilmiştir.

Kitabın birinci bölümü olan "**İnsan ve Çevre**"nin giriş niteliğinde olduğu söylenebilir. Bölümde, insan ve çevre ilişkisi üzerinden insanın özellik ve karakterlerinin ortaya çıkışı üzerinde durulmaktadır. Yükseklik, sıcaklık gibi çevresel koşulların büyüme ve gelişmeye etkisi ile vücudumuzun özellik ve karakterlerinden bazılarından bahsedilmektedir. Yaşam için beslenmenin önemi,

¹ Araştırma Görevlisi, Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi, Antropoloji Bölümü, sonal@ankara.edu.tr

obezitenin genetik yapı, hormonlar, çevre ile ilişkisinden bahsedilmiştir. Bölüm obezitenin belirlenmesi konusu ile sonlanmaktadır.

İkinci bölümün başlığı olan “**Antropometri**”de antropometri tekniğini tarihesi kısaca anlatılarak, takip eden üçüncü bölüme bir anlamda hazırlık yapılmıştır. Hem çocuk hem de erişkin bireyler üzerinde ülkemizde gerçekleştirilmiş olan ilk antropometrik çalışmalara kısaca değinilmiştir.

Üçüncü bölüm “**Antropometri Tekniği**” adını taşımaktadır. Bu bölümde antropometri tekniği ve kullanım alanları ile ilgili bilgiler vermektedir. Antropometri tekniği bilimin birçok dalına hizmet etmektedir. Ergonomi, sağlık ve sporda antropometri tekniğinin kullanılmasına ve önemine dikkat çekilmiştir. Hem ürünlerin hem de yaşam alanlarının tasarlanması, obezite ve malnütrisyonun belirlenmesi ve sporda yetenek seçimi gibi farklı alanlarda antropometrinin sağladığı yararları değinilmiştir. Antropometri tekniğinin anlatılması sonrasında ölçü alınırken dikkat edilmesi gereken hususlar açıklanmıştır. Antropometrik noktalar, kafatasında ve kafatası dışında gövde ile üyelerde bulunan noktalar olarak ikiye ayrılarak anlatılmıştır. Bu noktalar kullanılarak alınan 112 antropometrik ölçüm de beş fotoğraf ve otuz bir çizimle tarif edilmiştir. Bölüm deri kıvrımı kalınlığının nasıl alınması gerektiği tarif edilerek oniki deri kıvrımı kalınlığı şekli ile sonlanmaktadır. Esasen antropometrik noktalar, ölçümlerin ve deri kıvrımı kalınlıklarının anlatıldığı bu bölüm şekiller açısından önem teşkil etmektedir. Çünkü antropometride tam bir terminoloji birliğinin olmaması, yapılan araştırmalarda aynı ölçülerin farklı adlarla yer alması kimi zaman karışıklığa yol açmaktadır. Araştırmacılar ölçüleri nasıl aldıklarını anlatmadığı veya çizimle ifade etmediği sürece hangi ölçüden bahsedildiği anlaşılammaktadır. Bu anlamda ölçülerin çizimle desteklenmesi ölçümlerle ilgili bu karışıklığın ortadan kalkması ve standardizasyonun sağlanabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Dördüncü bölüm “**Spor Antropolojisi ve Somatotip**” konularına ayrılmıştır. Vücut ölçüleri ve oranlarıyla ilgili yapılmış olan çalışmaların varlığı M.Ö. I. yüzyıla kadar izlenebilmektedir. 1940’ta Sheldon tarafından yapılan sınıflandırmayı geliştiren Heath ve Carter (1967) dünyada en çok kullanılan somatotip metodunu literatüre kazandırmışlardır. Bu bölümde somatotipin antropometri tekniği yardımıyla oluşturulması, somatotip bileşenlerinin hesaplanması ve değerlendirme formuna nasıl işlendiği, Heath-Carter somatotip hesaplama formülü kullanılarak tespit edilen değerlerin somatotip puanlama formuna ve somatokarta işlenmesi anlaşılır bir şekilde anlatılmıştır. Bölüm sonunda yer alan somatotip puanlama formu ve somatokart öğrencilerin uygulama yapabilmesine olanak sağlayacak biçim verilmiştir.

Beşinci bölüm “**Vücut Bileşimi ve Boyutundaki Değişimler**” somatotip konusuyla bağlantılı olarak vücut bileşiminden bahsetmektedir. Bölüm vücut bileşiminin tarihesinden kısaca bahsedilerek başlamaktadır. 1940’lı yıllardan başlayarak vücut bileşimini belirlemek amacıyla pek çok yöntem ve teknik geliştirilmiştir. Vücut bileşimi tüm hayat boyunca sabit değildir bu

Kitap Tanıtımı: Antropometri ve Spor

nedenle bölümde yaşla birlikte vücut bileşiminde görülen değişimler bebeklikten yetişkinliğe dek açıklanmaktadır.

Altıncı bölüm “**Sağlık ve Vücut Bileşimine Çevresel Koşulların Etkisi**”ni konu almaktadır. Vücut bileşimine çevresel koşulların nasıl etki ettiği ve sağlık için egzersizin ne kadar önemli olduğu verilen örneklerle açıklanmaktadır. Bölüm, yetersiz beslenme nedeniyle ortaya çıkan sağlık sorunlarından bahsedilmesi ile başlamaktadır. Vücut organ ve organ sistemlerinin maksimum performansa ulaşım zamanları konusu üzerinden sporcu gelişimi ve performans artırımında çevresel koşulların etkisi anlatılmıştır. Egzersizin sağlıklı kalmak için önemi vücut üzerinden verilen örneklerle açıklanmıştır. Bölüm duruş, denge ve yürüme kavramlarının anlatılması ile sonlanmaktadır.

Kitabın son bölümü olan yedinci bölüm “**Sporda Yetenek Seçimi ve Yönlendirme**” konusuyla başlayıp antropometrinin önemi ile devam etmektedir. Sporda branş farkı gözetmeksizin bireyin küçük yaşlardan itibaren yaşına ve kapasitesine uygun egzersiz ve antrenmanlara sistemli bir şekilde başlaması gerektiği üzerinde durulmuştur. Bu bölümde sporda yetenek seçiminde uygulanan yöntemler, yetenek seçiminde antropometri tekniğinin önemi ve sağlıkla ilgili testlerin yanı sıra fizyolojik ve hematolojik sınırlara da değinilmiştir.

Antropometri kimi kaynaklarda yanlış bir kullanımla bilim olarak adlandırılrsa da, pek çok bilim dalına yardımcı olan bir tekniktir. Antropometri tekniği sayesinde insan vücudunda belirlenmiş sabit noktalar yardımıyla 200’ün üzerinde antropometrik ölçü alınabilmektedir. “**Antropometri ve Spor**” kitabının kendi alanında son 15 yılda tek olması ve ölçü ve noktaları şekillerle anlaşılır bir hale getirmesiyle hem antropolojiye ilgi duyan insanlara hem de ders kitabı olarak okuyacak olan öğrencilere yardımcı olacağı gibi kolaylık da sağlayacaktır.