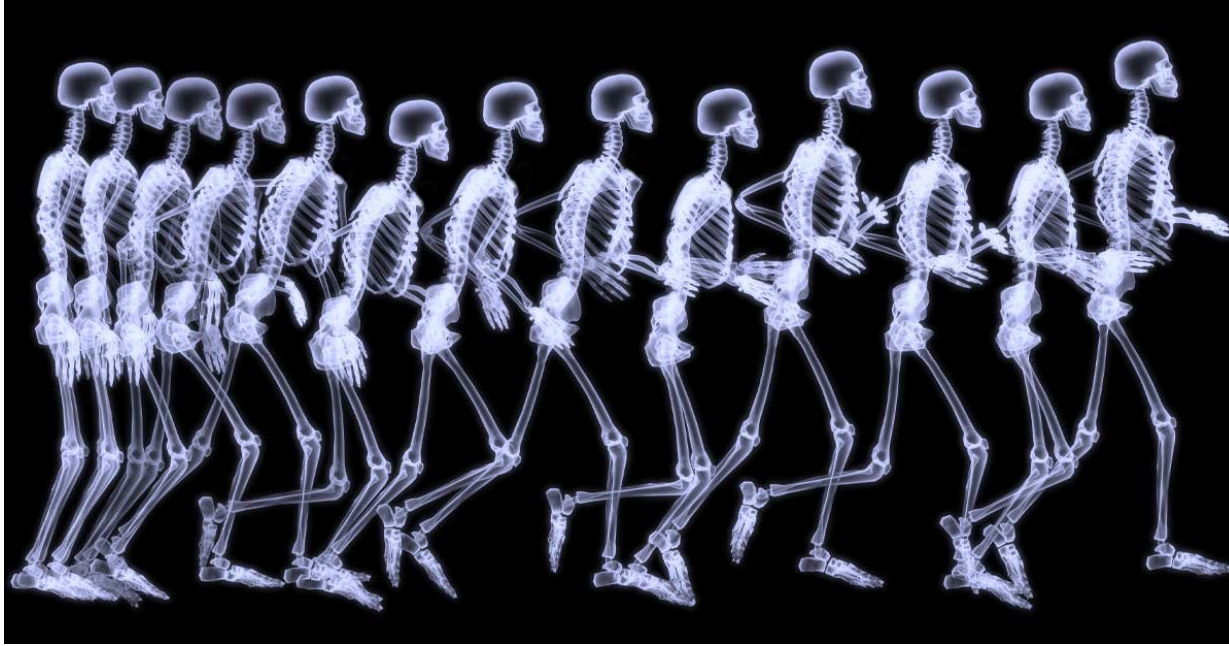


Hareket ve Antrenman Bilgisi

Prof. Dr. Bülent GÜRBÜZ

Hareket



- Vücutun farkına varma, mekansal farkındalık, hareketin nitelikleri ve ilişkileri kapsar.
- Bireyin özel hareket hedeflerini başarması için hareketleri adapte ve modifiye etmesini sağlayan bilgi ve hareketlerin anlaşılmasıdır.

Temel Hareket Becerileri

- İlkokul ve çocukluk yıllarında geliştirilmeli
- Atma, kořma, sıçrama, yakalama
- Uzmanlık kazanılınca spora özgü hareket becerilerinin öğrenilmesi



Vücutun Farkında Olma

- Kişinin beden parçalarının pozisyonu ve diğerleri ile olan ilişkilerinden içsel olarak farkında olma
 - **Vücut parçalarını adını ve yerini tanıma:** Ayak, bacak, baş, diz, omuz, bilek
 - **Vücut şeklinin farkında olma:** Düz, eğri, simetrik, asimetrik
 - **Vücutun hareketlerinin farkında olma:** Uzanma, bükme, abduksiyon, adduksiyon
 - **Vücut dilini kullanma:** Duygularını, düşüncelerini ifade etme, mimikleri, vücut hareketlerinin yorumlanması
 - **Kas gerilimini ve gevşemesinin farkında olma:** Gergin ve gevşek

Mekansal Farkındalık

- **Kendi Alanı:** Bireysel alanın farkında olma, diğer bireylerin alanı, kendi alanının boyutlarında değişim
- **Genel Alan:** Genel alanda diğer bireylere göre hareket
- **Yön:** Öne, geriye, yana, sağa, sola, yukarı aşağı
- **Seviye:** Yukarı, orta ve alt
- **İzlenen Yol:** Düz, çapraz, eğri çizerek
- **Alan Sınırları, genişliği:** Dar, ince, büyük, küçük ve yakın ve uzak

Hareketin Kalitesi

- **Denge:**
 - Statik ve dinamik; kaybetme ve kazanma; dengede ve dengesiz; obje ile denge ve diğerleri ile denge.
- **Zaman**
 - Yavaş ve hızlı; ivmelenme veya yavaşlama; hızlı ve ritmik
- **Kuvvet**
 - Kuvvet uygulama ve kuvveti emme, güçlü ve zayıf
- **Akış**
 - Ritmik, akıcı, kısıtlı

Temel Hareketler

- **Temel lokomotor:**
 - Vücutun yüzeyde bulunan sabit bir noktaya göre yer değiştirmesini içerir.
- **Temel manipulatif:**
 - bireyin nesnelere ilişki kurması ile ilgilidir ve nesnelere güç verme ve onlardan güç alma şeklinde sınıflandırılır
 - İtici: Nesnenin bedenden ayrıldığı
 - Çekici: Bedenini veya beden parçalarının nesneyi durdurmak veya yönünü değiştirmek amacı ile yaptığı hareketler

Antrenman



Belirli bir sistem içinde hedeflenen sportif performansı elde etmek için bir program çerçevesinde, sportif performans öğelerini geliştirmeye yönelik çalışmaların tümüdür.

Alıştırmalar yardımı ile sporcuların fiziksel, teknik, taktik, zihinsel, psikolojik ve motorsal hazırlığıdır.

Antrenmanın Amaçları

- Çok yönlü bir fiziksel gelişime ulaşmak ve bunu arttırmak.
- Spor dalına özel fiziksel gelişimi sağlamak ve geliştirmek.
- Branşa özgü tekniğin üzerinde durmak ve onu kusursuzluğa taşımak.
- Müsabaka sırasında oluşacak stratejiyi geliştirmek ve iyileştirmek, taktiksel değişiklikler yapmak.
- Takımın en iyi şekilde hazırlanmasını sağlamak.

