

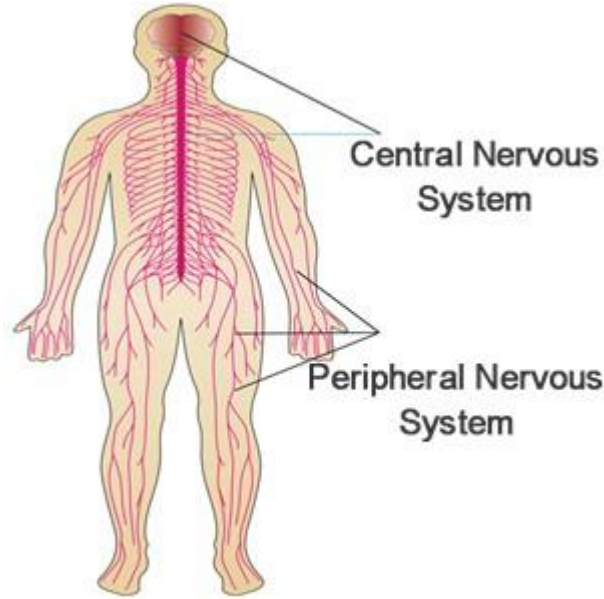
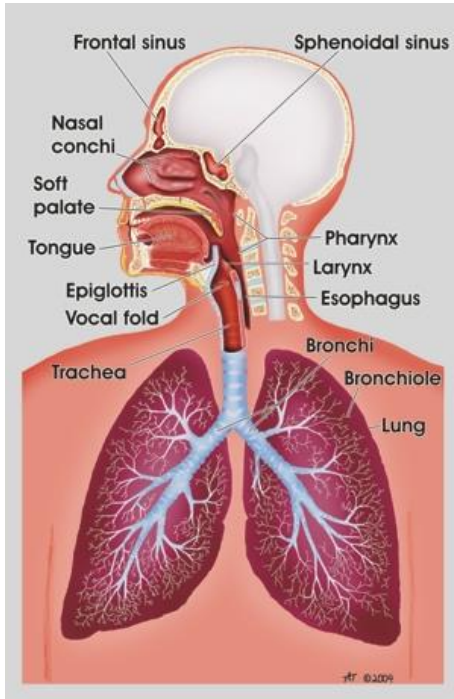
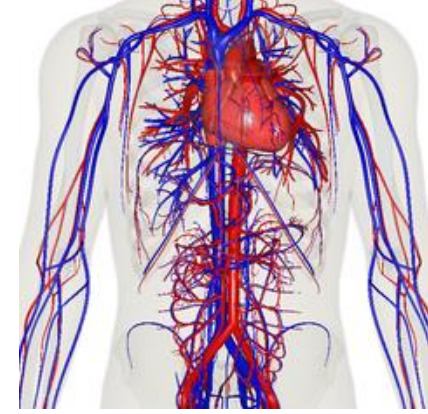
Dayanıklılık:

- Aktivite süresince **yorgunluğa karşı koyabilme** veya dayanabilme kapasitesi olarak tanımlanır.



Genel olarak dayanıklılık yeteneği

- Kalp-dolařım sistemi,
- Solunum sistemi,
- Sinir sistemi ve
- Psikolojik durumla yakından iliřkilidir.

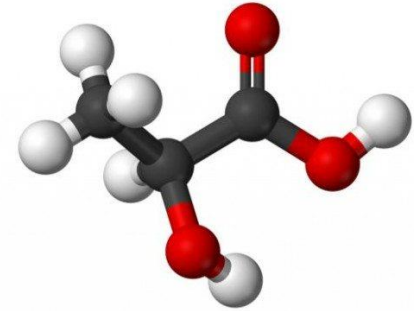
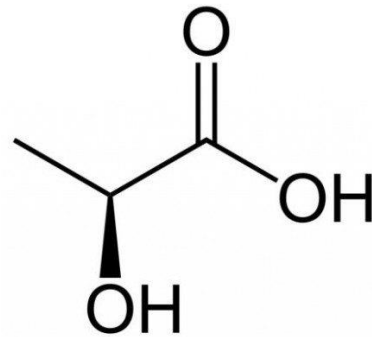


Spor bilimlerinde dayanıklılık

- Fizyolojik olarak çalışan sistemler bakımından **kardiyorespiratuar ve kassal dayanıklılık**
- Kasların kasılması için gerekli enerjinin sağlanması bakımından **anaerobik ve aerobik dayanıklılık**
- Aktivitenin özelliğine göre kasların kasılma şekline göre **dinamik ve statik dayanıklılık**
- Aktivitenin süresi bakımından **kısa, orta ve uzun süreli dayanıklılık**
- Spor dallarının özelliklerine göre **genel ve özel dayanıklılık** olarak birçok türde incelenmektedir.

Dayanıklılık yeteneğinin belirlenmesinde,

- **Oksijen tüketimi ve**
- **Kandaki laktik asit konsantrasyonu** önemli parametrelerdir.



Lactic Acid

- **Kardiyorespiratuar dayanıklılığın** belirlenmesinde bir dakikadaki maksimum oksijen tükemi VO_2max değeri dünyaca kabul gören bir parametredir.



Düşük VO2max değeri oksijen alımının düşük olduğunu gösterir ve bu durum

- Egzersizde yorgunluğun ve
- **Laktik asit üretiminin daha erken başlamasına** neden olur.



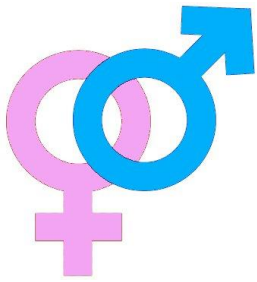
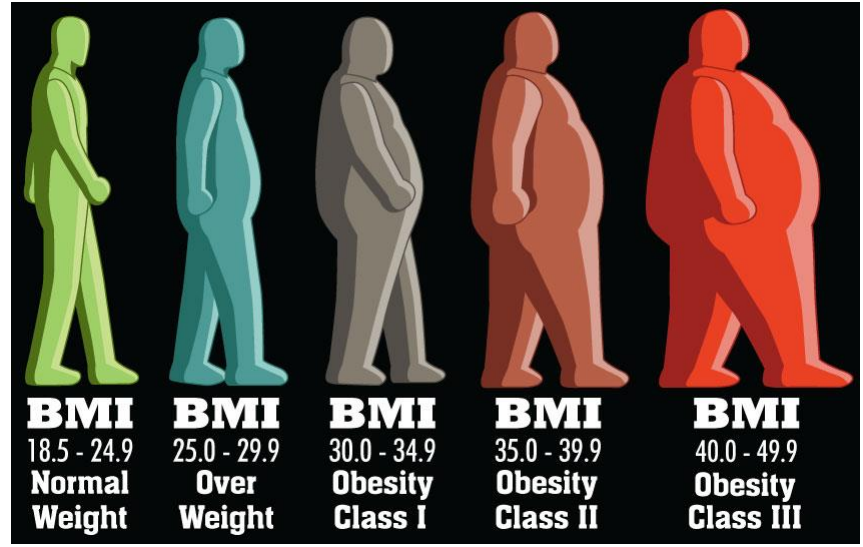
Yüksek VO2max değeri ise

- Yüksek performansla ve
- Yorgunluk oluşmadan **daha uzun süre egzersize devam** edilebileceği anlamına gelir.



Dayanıklılık yeteneğini,

- **Genetik,**
- **Yaş,**
- **Cinsiyet,**
- **Aktivite düzeyi,**
- **Vücut kütlesi,**
- **Yükselti** gibi birçok faktör etkiler.



Koordinatif Yetenekler

- Koordinatif yetenekler bireyin farklı koşullar altında motor becerileri gerçekleştirirken hareketleri çabuk, dengeli ve ekonomik bir şekilde yapabilme yeteneğidir.

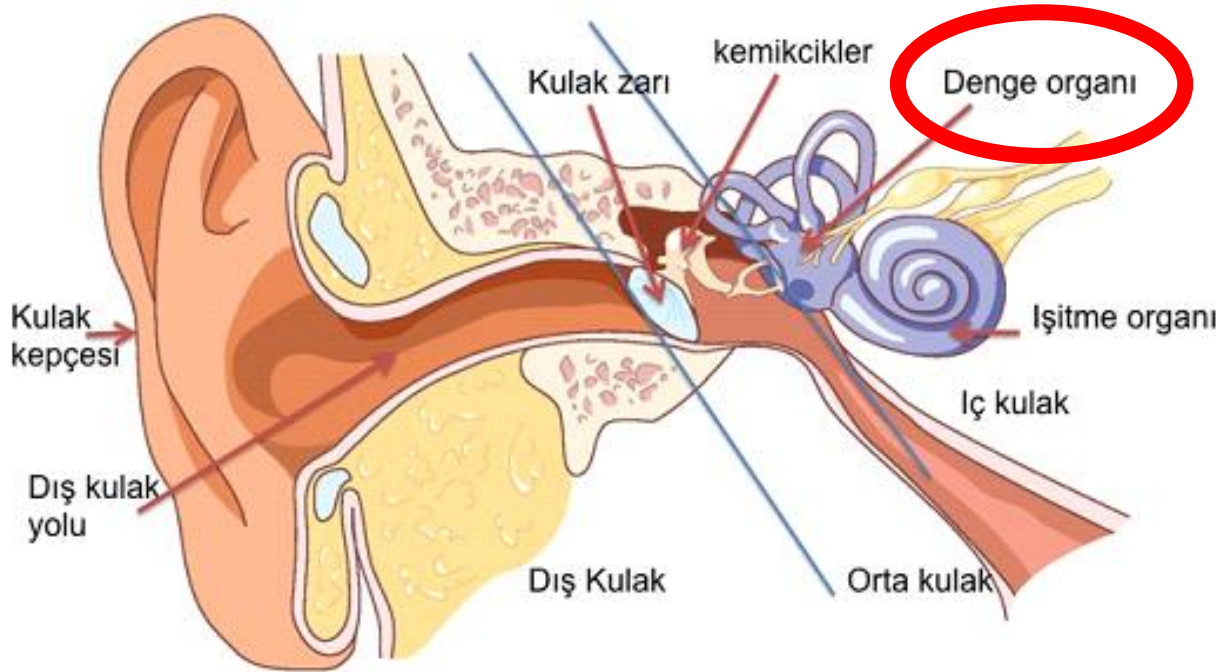


Denge:

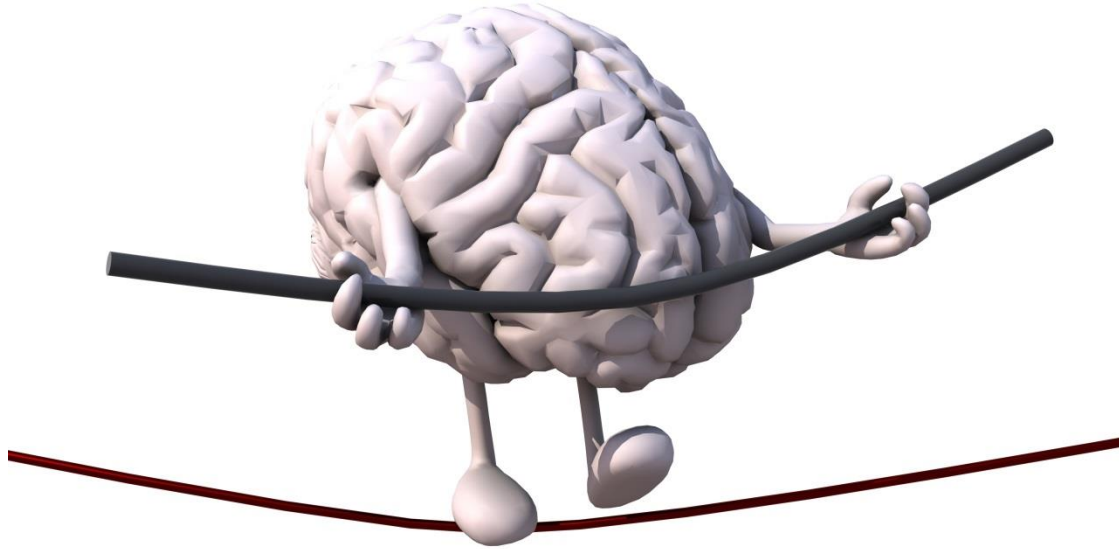
“Dış kuvvetler karşısında, destek noktaları üzerinde vücudun merkezde duruşunu sürdürme ve muhafaza yeteneğidir.”



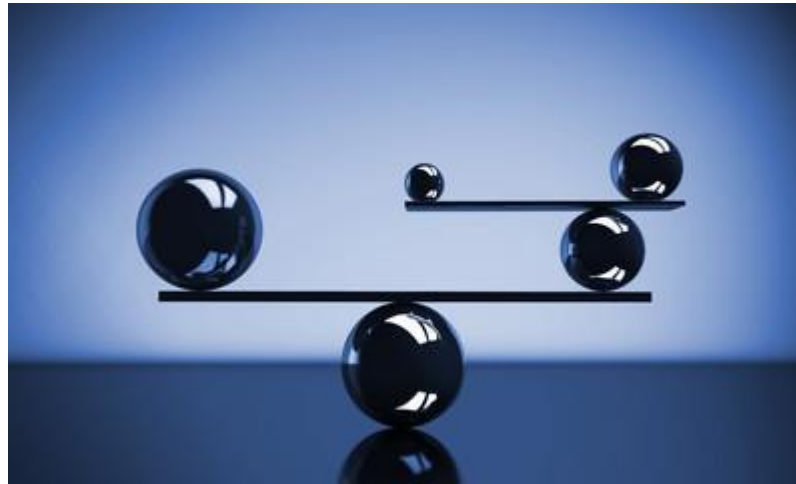
- Denge yeteneğinin gelişimi anne karnındaki 24. haftadan itibaren **iç kulaktaki denge organın** oluşmasıyla başlar.



- **Beyin** iç kulaktan ve gözlerden gelen uyarıları alarak ve kaslara impulslar yollayarak gövdenin ve vücut üyelerinin doğru pozisyonu almasını sağlar.



- **Statik denge;** vücudun dengesini belli bir yerde ya da pozisyonda sağlama yeteneği iken,
- **Dinamik denge;** hareket ederken vücudun dengesini sağlama yeteneğidir.



Denge,

- **Jimnastik,**
- **Kayak,**
- **Buz pateni,**
- **Futbol ve**
- **Güreş** gibi braşlarda baskın bir yetenektir.



Genellikle denge yeteneği,

- **Flamigo denge,**
- **Y denge,**
- **Tek ayak üstünde durma (One-Foot Stand Test) testleri ve**
- **Stability Platform Lafayette gibi stabilometre araçları kullanılarak ölçülür.**



Antisipasyon (Öncelleme):

- Bireyin motorik bir hareketi gerçekleştirmeden önce karşılaşacağı olayı veya durumu **önceden tahmin ederek** ve **zihninde canlandırarak** daha hızlı tepkide bulunmasını sağlayan zihinsel bir süreçtir.
- Özellikle mücadele ve takım sporları için son derece önemli bir koordinatif yetenektir.

Rakibin vücut pozisyonuna göre örneğin

- **Futbolda ayağın,**
- Krikette sopanın,
- **Teniste ve badmintonda raketin** topa temas ediş şekline göre topun gideceği yönün ve hızının tahmin edilmesidir.



Bilimsel arařtırmalarda çocuklarda,

- **6** yaşından itibaren yaşla birlikte antisipasyon yeteneğinin arttığını ve
- **9-11** yaşlarında en hızlı gelişimin görüldüğü belirtilmiştir.



Ritm:

- Vücut hareketlerinin fiziksel bir sekansta veya müziksel bir ritimle **senkronizasyonu** olarak tanımlanır.



- İnsanların **tüm fiziksel aktiviteleri** için gerekli bir koordinatif yetenektir.
- **Motor becerilerin** öğreniminde ve performans gelişiminde önemli bir faktör olarak kabul edilir.



Deneysel çalıřmalarda **ritim yeteneği yüksek olan** ocuklarda motor becerilerin daha net ve doğru bir řekilde sergilendiđi belirlenmiřtir.



Yetenek seçimi ve yönlendirme süreçlerinde ritim yeteneği

- **Ritmik Yeterlilik Testi (High/Scope Rhythmic Competence Analysis Test),**
- **Metronom,**
- **Görsel veya işitsel uyarı veren cihazlar** kullanılarak yapılan beceri testleriyle değerlendirilir.



Reaksiyon (Tepki):

- Reaksiyon kavramı duyu organları tarafından alınan bir veya daha fazla uyarının **merkezi sinir sistemine ulaştırılması** beyinde verilecek tepkinin belirlenerek kasa iletilmesi ve hareketin başlamasına kadar devam eden süreci ifade eder.



Bilimsel çalışmalarda reaksiyon zamanının

- **Görsel uyarılara karşı 150-200 ms,**
- **İşitsel uyarılara karşı 120-180 ms ve**
- **Dokunsal uyarılara karşı 90-180 ms'den daha düşük olamayacağı tespit edilmiştir.**