

# Sporda Kondisyon

# Sporda Kondisyon

- Kelime anlami Őart, durum, hal'dir.
- Egzersiz ve spor bilimlerinde kisinin yapılacak aktivite oncesi (hemen oncesi veya musabaka donemi oncesi) fiziksel, psikolojik ve biliŐsel aŐılardan hazır olma durumudur.

# Sporda Kondisyon

- Genel olarak yalnızca fiziksel özellikler akla gelse de önemli olan performansa etki eden tüm ön koşulların mevcut durumudur.
- Spor doğası gereği, kazanmaya etki eden tüm özelliklerin genetik sınırlara ulaşması için yapılan üst düzey uygulamaları ve bunlara uyum sürecini içerir.

# Sporda Kondisyon

- Öyleyse kondisyon da, aynı teknik ve taktik becerilerde olduğu gibi öncelikle yapılan branşa sonra da kişinin ihtiyaçlarına özgü olarak değerlendirilmelidir.
- Bu nedenle spora özgü bilgi, antrenman bilgisi, temel anatomi ve fizyoloji bilgisi gerekli olacaktır.

# Sporda Kondisyon

- Hangi özelliklerin geliştirileceği biliniyor ise öncelikle yapılması gereken sporcunun mevcut performansının ölçülmesidir.
- Bu ölçümler ön ve son test şeklinde uygulandığında hem yapılan yüklenmelerin sporcuya etkisi belirlenecek hem de antrenörlerin kendisini değerlendirmesini sağlayacaktır.

# Sporda Kondisyon

- Ölçümler ile belirlenmek istenen spora özgü yetenekler olsa da izlenmesi gereken standart bir prosedürden bahsedilebilir.
- Buna göre:
  - Kişinin yaşına, cinsiyetine, spor geçmişine, fiziksel, fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik yapısına bakılmaksızın **sağlık durumunun, yaşam biçiminin değerlendirilmesi** gerekir.

# Sporda Kondisyon

- Katılacağı aktiviteler için, yetişkin ise kendisinden, 18 yaşın altında ise yasal sorumlusundan **onay alınması** gerekir.
- Ölçümler için **belirli bir sıra** izlenmelidir (KAH, KB).
- **Hangi testlerin** uygulanacağını belirlemek için belirli **kriterler** vardır.
- **Ölçüm** gününde, **ölçümlerden önce**, **ölçüm sırasında** ve sonrasında uyulması gereken **kurallar** vardır.

# Sporda Kondisyon

- Testin sonlandırılması gereken durumlar vardır.
- Test sonuçlarının uygun şekilde değerlendirilmesi gerekir.

# Sporda Kondisyon

- Hangi fiziksel parametreler geliştirilmelidir?
  - Kardiyovaskuler uygunluk
  - Kas kuvveti
  - Kas dayanıklılığı
  - Esneklik
  - Vücut kompozisyonu ve biyokimyasal parametreler

# Sporda Kondisyon

- Sürat
- Reaksiyon zamanı
- Denge
- Çeviklik
- Koordinasyon (eşgüdüm)
- Anaerobik güç

# Sporda Kondisyon

- Hangi psikolojik ve bilissel parametreler geliştirilmelidir?
  - Stres
  - Kaygı
  - Motivasyon
  - Konsantrasyon
  - Temel kişilik özellikleri
  - Genel ve anlık algı düzeyi
  - Oyun zekası

# Sporda Kondisyon

- Arastirmalar basarili veya basarisiz olsun sporcularin % 70 ile 85'inin temel kisilik ozelliklerini ve anlik psikolojik durumlarini belirleyen genel psikolojik testler yardimiyla tanimlanabilecegini soylemektedir.

# Sporda Kondisyon

- Antrenman ilkeleri acisından dikkat edilmesi gerekenler ise:
  - Bireysel farklılıklar
  - Fazla yüklenme
  - Gelişim
  - Adaptasyon
  - Yüklenme – dinlenme ve
  - Özelleşme'dir.