

- En hızlı gelişim **9-12 yaşlarında** olur ve reaksiyon zamanı **20-30 yaşlarında** en iyi değerlere ulaşır.
- Ancak bu dönemden (31 yaş) sonra 50-60 yaşlarına kadar yavaşça ve 70 yaşından sonra hızlıca gerilemeye başlar.

## Reaksiyon yeteneğinin değerlendirilmesinde

- **Duyu organları,**
- Uyarının şiddeti,
- **Dış ortamın durumu** ve
- Motivasyon gibi birçok etkili değişken olduğu için oldukça karmaşıktır.



- Sesli,
  - Görsel veya
  - Dokunsal uyarı veren, hassas ölçüm yapan cihazlar
    - MOART lafayette,
    - New test power,
    - Nelson,
    - Vienna reaksiyon ölçüm cihazları
- kullanılarak yapılan testlerle ölçülür.



# Esneklik ve Hareketlilik:

- **Biyomotor** yetenekler içerisinde hem kondisyonel hem de koordinatif yeteneklerle ilişkili olan yeteneklerdir.



- **Hareketlilik** motorik bir görevi veya tekniği yerine getirmek için vücut üyelerini eklemlerin yapısına ve elastik dokuların (deri, kas, tendon ve bağlara) esnekliğine bağlı olarak optimal genişlikte ve farklı yönlere hareket ettirebilme yeteneğidir.



- **Esneklik** ise eklemin müsaade ettiği açısıl sınırlar içerisinde agonist kasların kuvvetine, antagonist kasların miyostatik refleksine, derinin, tendonların ve bağların elastikiyetine bağılı olarak vücut üyelerini optimum genişlikte hareket ettirebilme kapasitesidir.



Esneklik,

- **Aktif-pasif,**
- Statik-dinamik ve
- **Balistik** olarak farklı türlerde incelenir.



Yetenek seçimi ve yönlendirme sürecinde,

- **Hareketlilik yeteğinin ölçümünde**
  - Leighton fl eksometre veya
  - Elektrogonyometrik cihazlarla yapılan gonyometrik ölçümler,
- **Esnekliğin ölçümünde**
  - Otur-uzan ve
  - V-otur-uzan testleri
  - Ayrıca ekleme özel anatomik pozisyonlarda ölçümler kullanılır.



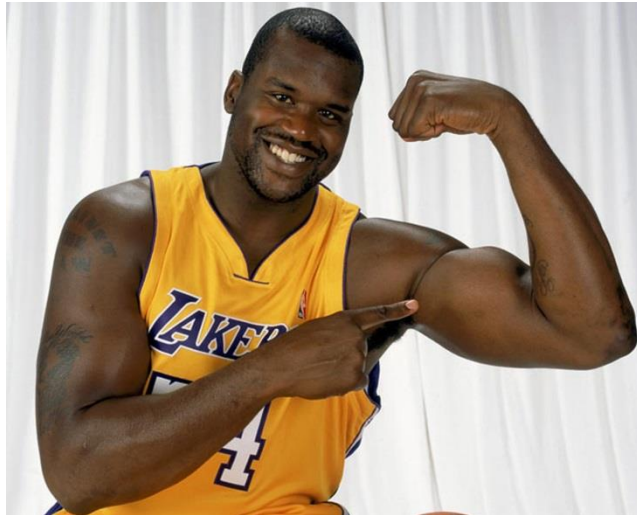
# Yetenekli Sporcu Tanımlama Kriterleri

- Erikson ve arkadaşlarının elit bir sporcu olmak için **10 yıl ya da 10000** saat antrenman yapmak gerektiğini belirten araştırmaları başarıya giden sürecin oldukça uzun olduğunu göstermektedir.



# Yetenekli Sporcunun Özellikleri

- Genetik özellikler
- Fiziksel özellikler
- Mental özellikler
- Kişilik özellikleri
- Çevresel özellikler



# Yetenekli Sporcuyla Tanımlama Problemleri

- **Gelişim ve Yaş**
- **Çevresel koşullar**
- **Ölçümler ve Eşik Değerler**
- **İnsan Kaynakları**

