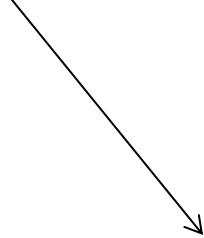
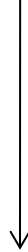
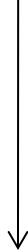
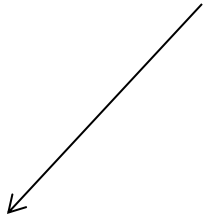


ÇOCUK VE EGZERSİZ



İÇERİK

- **KONDİSYONEL MOTOR ÖZELLİKLERİN GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ**
- **MOTORİK ÖZELLİKLERİN GELİŞMESİNDE DUYARLI DÖNEMLER**
- **DAYANIKLILIK YETENEĞİNİN GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ**



SÜRAT

KUVVET

DAYANIKLILIK

ESNEKLİK

KOORDİNASYON

ÖZELLİKLERİN GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

1. SÜRAT

Sporda sürat, insanın motorik aksiyonlarını en kısa zaman diliminde en uygun biçimde uygulaması anlamına gelir. Burada kısa sürede uygulanmış olması ve yoğunluğun oluşması ön şarttır.



OKUL ÖNCESİ ÇAĞDA SÜRAT GELİŞİMİ

Hareketler yavaş gerçekleşir ve kaba beceri özelliklerini taşır. Ancak 5-7 yaşları arasında genel hareketler süratinde bir iyileşme görülür. Reaksiyon sürati de okul öncesi çağın sonlarına doğru gelişme gösterir.

OKUL ÇOCUĞU ÇAĞINDA SÜRAT GELİŞİMİ

Ha



üratinin gelişimi, birinci dönemde 6-9 yaşları da en büyük ilerlemeyi olurum, özellikle hareket frekansının artmasında

ERGENLİK ÇAĞINDA SÜRAT GELİŞİMİ

Bütün sürat özellikleri,sinirsel süreçlerin gösterdiği hareketliliğe bağlıdır.Bu hareketlilik,ergenlik döneminde maksimum değerlerine ulaşır ve gelişimini tamamlar.Reaksiyon sürati konusundaki koşullar,yetişkin değerleri dediğimiz en yüksek değerlerine erişirler.

Kısa mesafelerdeki sprint süreleri üzerine yapılan araştırmalar,aksiyon süratinin olgunlaşmaya bağlı olarak erkek ve kızlarda ergenlik dönemine kadar aynı gelişmeyi gösterdiğini diğer bir deyişle sürekli arttığı ve performans farklarının



edeysel hiçbir fark gözlemlenmemektedir. Ancak erkeklerde hızlanmaya devam ederken kızlarda



OKUL ÖNCESİ ÇAĞDA SÜRATİN EĞİTİMİ

5-7 yaşlar arasında koşu hareketlerinde önemli şekilde iyileşme görülür. Bu zaman diliminde sürat alıştırmaları önerilir teknik ve stil çalışmaları yerine yaşa uygun oyunlarla sürat yeteneği geliştirilmelidir.

OKUL ÇOCUĞU ÇAĞINDA SÜRAT EĞİTİMİ

Bu yaş basamağında çocuklara uygun koşu oyunları ve ağırlıklı çalışmalar gerçekleştirilmelidir. Bu yaşta çocukların hız reaksiyon sürati ve ivmelenmeye yönlendirilmelidir. Bu yaşta çocukların hız reaksiyon sürati ve ivmelenmeye yönlendirilmelidir. Bu yaşta çocukların hız reaksiyon sürati ve ivmelenmeye yönlendirilmelidir.



zamanında sinir-kas hareketlerle eğitime evam edilmelidir.

ERGENLİK ÇAĞINDA SÜRATİN EĞİTİMİ

Çocuklarda sürat eğitiminde ergenlik döneminden başlayarak süratte devamlılık antrenmanlarında interval yönteme başvurulur.Bu dönemde yapılan sürat antrenmanlarında top kapma,ebeleme gibi oyun niteliği taşıyan çalışmalarda yapılmalıdır.



2. DAYANIKLILIK

- **Dayanıklılık organizmanın belirli istekler ve yüklenmeler altında çeşitli şekillerde çalıştırılmasının sonucudur.**

– GELİŞİM VE EĞİTİMİ

Çocukluk ve gençlikte, dayanıklılığın en hızlı geliştiği dönemler erkeklerde ve kızlarda 4 yaşından sonraki dönemde gelişmektedir. Erkeklerde 14 ve 15 yaşlar dayanıklılığın çok kolay geliştirilebileceği dönemler iken Kızlarda bu dönem 13 yaş



Okul öncesi ve Okul dönemlerinde dayanıklılık antrenmanlarının içeriği genelde oyun formu şeklinde olmalıdır. Ergenlik dönemi sonrası ise normal dayanıklılığı geliştirici çalışmalara başlanabilir.

