

3. HAREKETLİLİK(ESNEKLİK)

- **Esneklik, bir eklem etrafındaki hareket serbestliğidir.**

-GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

- **Esneklik, diğer fiziksel uygunluk parametrelerinin tersine yaşla birlikte azalma gösterir.**
- **Eklemlerin hareket genişliği,yani hareketlilik erkek çocuklarda 4-8 yaş kızlarda ise 4-13 yaş büyük önem taşımaktadır. Bu yaşlarda artış büyük orandadır.**

- Erkeklerde 6, 9, 13 ve 14 yaşları ile kızlarda 6, 9 ve 12 yaşlarında da düşük oranda artışlar gözlenebilir.
- Esneklik, düzenli yapılan antrenmanlarla gelişti
esn
eri
ar.



4. KOORDİNASYON

- **Koordinasyon, karmaşık hareketlerin üretilmesinde kasların mükemmel ve uyumlu işlevleri anlamına gelir. Koordineli davranış kişinin özel hareketleri, hızlı ve akıcı bir şekilde yapmasını içerir.**

-GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

- **Tüm vücut koordinasyonu el-göz ve ayak-göz koordinasyonu yaşla birlikte doğrusal bir şekilde gelişir.**
- **Bazı becerileri gerçekleştirmek el-göz veya el-ayak koordinasyonu gerektirir becerilerin gerçekleştirilmesi için ise, tüm vücut koordinasyonuna ihtiyaç vardır.**



- **Spordaki başarıda, becerilerin öğrenilmesinde, mükemmelleştirilmesinde hatta günlük yaşamdaki işlerin yapılmasında önem taşıyan koordinasyonun geliştirilmesi için gerek beden eğitimi programlarında gerekse spor branşına yönelik antrenman programlarında koordinasyon öğelerini içeren çalışmalara yer verilmelidir.**



5. KUVVET

- **Bir kütleyi hızlandırmak, yavaşlatmak veya kütlenin sabit hızını ya da sabit pozisyonunu korumak için gösterilen kassal çabadır.**

-GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

- **Okul öncesi çağda her türlü kuvvet çeşidine uygun olarak dayanma,asılma çekme ile amaçlanan kuvvet gelişimi sağlanabilir.**



okulun ilk sınıflarında çocuğun kendi vücut ağırlığıyla yapacağı çalışmalar

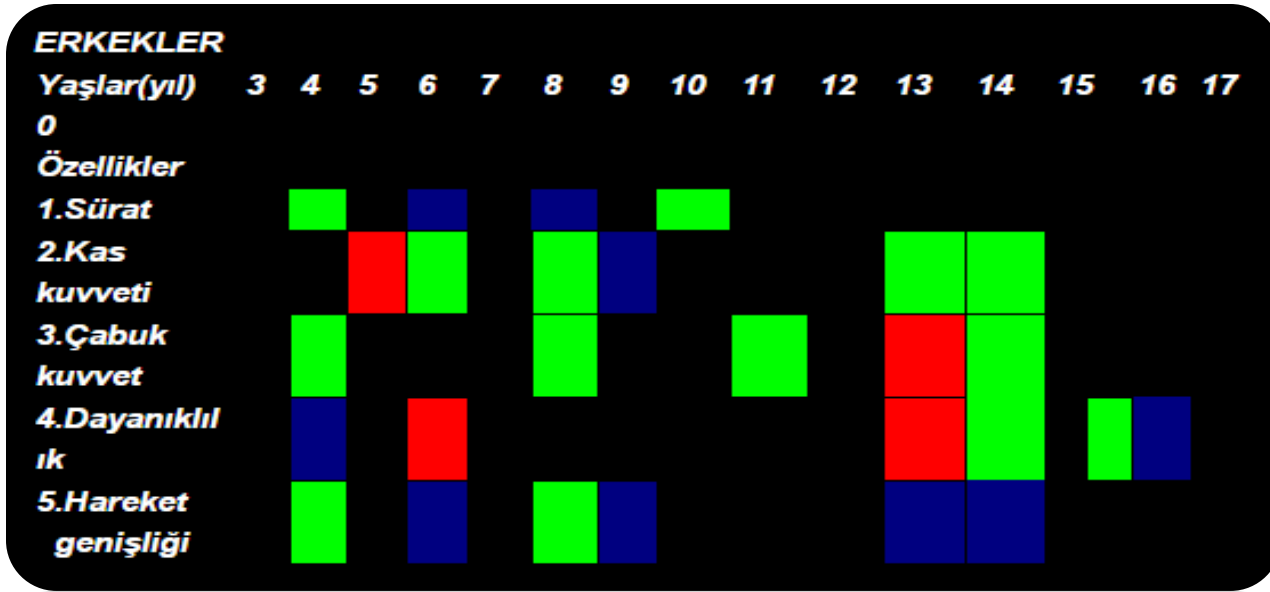
- Erkeklerde kas kuvvetindeki en büyük artış 6, 8, 13 ve 14 yaşlarında gözlenir. Kızlarda ise en büyük artış 4 ve 9'uncu yaşlara gözlenmektedir.

-Bedensel verimlilik yeteneği çok yönlü geliştirilmelidir.Çalışmalar her yaş dönemine göre planlanmalıdır.

-Temel kuvvet (örneğin, vücut ağırlığına kuvvet) ile hareket becerileri arasında yakın ilişki kurulmalıdır.



MOTORİK ÖZELLİKLERİN GELİŞMESİNDE DUYARLI DÖNEMLER



Genişliği

2.Hareket

ık

1.Kuvveti

- Erkekler de süratte maksimum artış 4. ve 10. yaşlarda bir miktarda 6. ve 8. yaşlarda görülmektedir.
- Çabuk kuvvet yeteneği,büyük ölçüde kas kuvveti gelişimiyle aynı dinamiği göstermektedir.
- Dayanıklılık açısından ise en hassas yaş grupları14-15 yaşlarıdır.
- Hareket genişliğinde maksimum artış 4. ve 8. yaşlarda görülmektedir.

BAYANLAR

Yaşlar(yıl)

3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

0

Özellikler

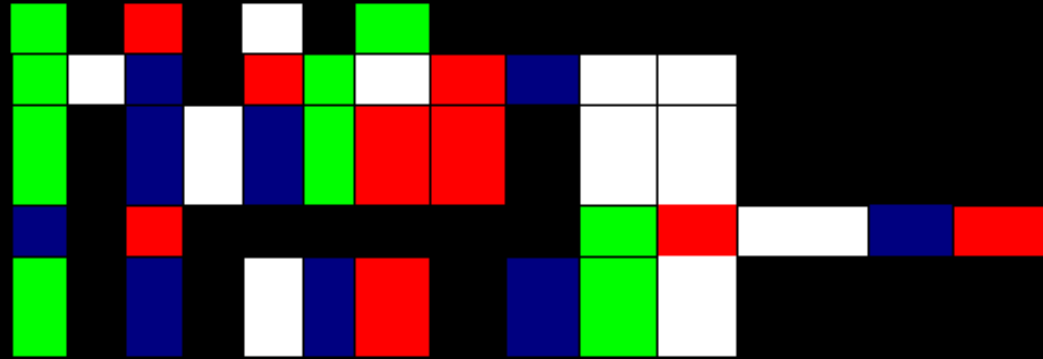
1.Sürat

2.Kas kuvveti

3.Çabuk kuvvet

4.Dayanıklılık

5.Hareket genişliği



1.Sürat

2.Kas kuvveti

3.Çabuk kuvvet



- Kızlarda süratte maksimum artış 4. ve 10. yaşlarda görülür.
- Erkeklerde olduğu gibi kızlarda da çabuk kuvvet gelişimi kas kuvveti gelişimiyle aynı dinamiği gösterir ancak kızlarda çabuk kuvvet yeteneğinin artış devreleri daha erken bitmektedir.
- Dayanıklılık açısından kızlarda en hassas yaş 13 yaş grubudur.
- Hareket genişliğinde maksimum artış 4. ve 13. yaşlarda görülmektedir.

DAYANIKLILIK YETENEĞİNİN GELİŞİMİ VE EĞİTİMİ

DAYANIKLILIK YETENEĞİNİ OLUŐTURAN BİLEŐENLER



- **YAPISAL**
- **KOORDİNATİF**
- **FİZYOLOJİK**
- **DUYUSAL**

OKUL ÇAĞINDA DAYANIKLILIK YETENEĞİ

- **Uyumlu bir dayanıklılık yeteneği için bütün koşullar Okul çağından itibaren uygun hale gelmektedir. Bu dönemde bulunan çocuklar olgunlaşmadan ötürü iyi dayanıklılık yeteneklerine sahiptir .**
- **Yapılan araştırmalar sonucunda çocuklar**



10 yaşına kadar (erken okul çağına kadar) oksijen alımı konusunda bir artış yaşamaktadırlar. Bu artışta bireysel farklılıklar ortaya çıkmaktadır.

ERGENLİK DÖNEMİNDE DAYANIKLILIK

- Ergenliğin başlamasıyla birlikte erkeklerde, oksijen alımında tekrar belirgin artışlar ortaya çıkmaktadır.
- Kızlarda ise olgunlaşma nedeniyle düşük bir düzeyde kalmaktadır.



k, gerek kızlarda olsun çocuklar okul çağında antrenman yapmayanlarla karşılaştırdıklarında, antrenman

DAYANIKLILIK YETENEĞİNİN GELİŞİMİ İÇİN ÖNERİLER

- **6-10 yaş arasında, spora ilgileri, hoşnut olmaları ve temel beceriler kazanmaları sağlanmalıdır.**
- **11-14 yaşlarda, çok yönlü gelişim sağlanarak, uygun teknikler öğretilmelidir bu çocuklarda antrenman yükleri artık artırılmaya başlanabilir.**
 - **11-14 yaşlarda, başarabilme istekleri doğrultusunda motive edilmelidir başarısızlık durumunda yargılanmamalıdır.**

TEŐEKKÖRLER

