

Antrenman Bilgisi

Temel kavramlar

- Fizyoloji:
- İnsan organizmasını oluşturan hücre, doku ve organların işleyişini, ilişkilerini ve etkileşimlerini inceleyen bilim dalıdır.
- Fizyolojik olayların amacı homeostasisi (iç denge) korumaktır.
- Organizmadaki tüm olaylar birbiriyle dengeli ve düzenli bir şekilde gerçekleşmelidir.

Temel kavramlar

- Homeostasis; insan vücudunun, iç dengedeki sürekliliği sağlayarak oluşturduğu kendini koruma eğilimidir.
- Bu durumu korumak için tasarlanmış mekanizma homeostatik mekanizma olarak adlandırılır.
- Homeostatik mekanizma stresi dengeleyemediği zaman hastalık veya ölüm ortaya çıkabilir.

Temel kavramlar

- Homeostatik mekanizma; geribildirim sistemi ile çalışır. İki tür geribildirim sistemi vardır. Bunlar;
- Pozitif geribildirim sistemi ve
- Negatif geribildirim sistemidir.

Temel kavramlar

- Egzersiz fizyolojisi; akut ve kronik egzersize maruz kaldıklarında vücudumuzdaki yapılar ve onların fonksiyonlarının nasıl etkilendiğinin incelendiği çalışma alanı.
- Spor fizyolojisi; Egzersiz fizyolojisinde oluşan konseptlerin sporcuların antrenmanlarında ve sportif performansın artırılması amacıyla uygulanmasıdır.
- Bu nedenle spor fizyolojisi egzersiz fizyolojisinden türemiştir.

Temel kavramlar

- Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kasılmasıyla dinlenik düzeyin üzerinde enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir.
- Egzersiz; fiziksel uygunluğun bir ya da birkaç parametresini korumak ve geliştirmek amacıyla yapılan planlı fiziksel aktivitelerdir.

Temel kavramlar

- Fiziksel uygunluk; kassal işi tatmin edici düzeyde yapabilmektir.
- Günlük işleri canlı ve uyanık yapabilme, boş zamanları eğlenceli aktivitelerle geçirecek enerjiye sahip olabilme ve gün içinde beklenmeyen tehlikeleri karşılayabilecek yeterliliğe sahip olabilme yeteneğidir.

Temel kavramlar

- Fiziksel uygunluğun unsurları; sağlığa ilişkin unsurlar ve motor uygunluk unsurları olarak iki grupta incelenir.
- Sağlığa ilişkin unsurları;
 - kardiyovasküler uygunluk,
 - kas kuvveti,
 - kas dayanıklılığı,
 - esneklik,
 - vücut kompozisyonu ve biyokimyasal parametrelerdir.

Temel kavramlar

- Motor uygunluk unsurları;
 - güç,
 - denge,
 - koordinasyon,
 - sürat,
 - çeviklik ve
 - reaksiyon zamanıdır.
- Kalıtımın biyolojik temellerinden, moleküler biyolojiden canlıların davranış özelliklerine kadar her şey fizyolojinin konusudur.

Temel kavramlar

- Eski Yunanca bir terimdir.
- Ana+tome (içinden+kesmek)
- İnsan vücudunu oluşturan birimlerin normal şeklini, yapısını, işlevlerini ve aralarındaki ilişkileri inceleyen bilim dalıdır.
- Latince karşılığı disseksiyondur (dissection).