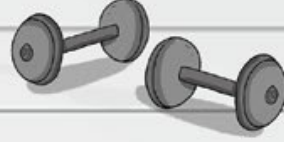
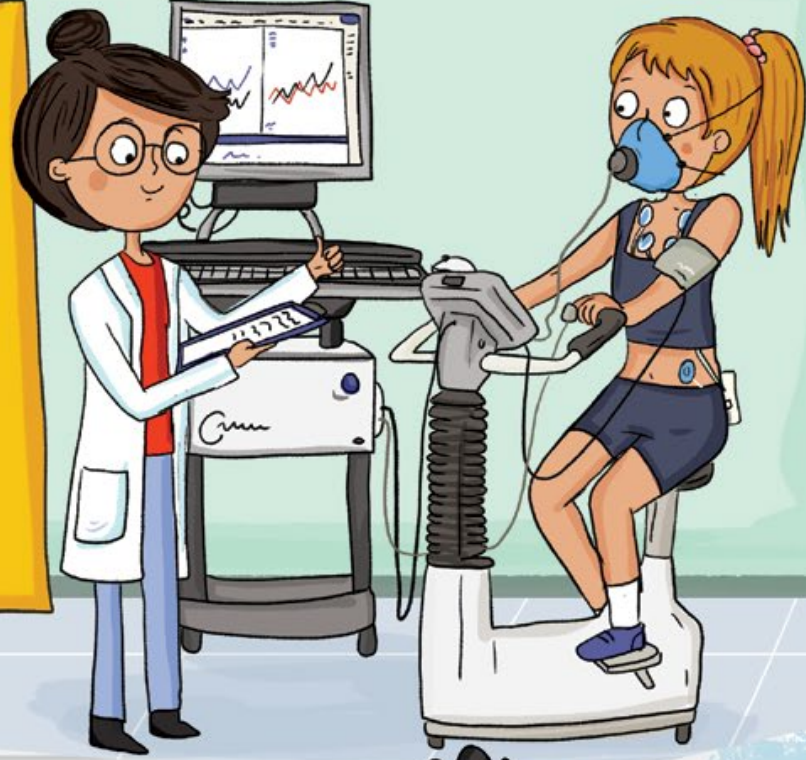


Kondisyon



Bir sporcunun performansından önceki ve performansı sırasındaki fiziksel, psikolojik ve bilişsel durumu.

Kondisyon denildiğinde, sporcunun bir etkinliğe hazırlık aşamalarındaki gelişim süreciyle etkinlik sırasındaki performans düzeyi kastedilir. Sporcular, iyi bir performans gösterebilmek için kondisyon düzeylerini artırmaya çalışır. Böylece olası yaralanma ve sakatlanma risklerini de azaltırlar. Çünkü yüksek bir kondisyon düzeyiyle sporcular, vücut esnekliklerini artırmış ve kaslarını güçlendirmiş olur. Profesyonel sporcular, kondisyon düzeylerini geliştirebilmek amacıyla antrenörlerinin kendileri için belirlediği bir çalışma programını uygular.



İyi bir kondisyon düzeyi yalnızca profesyonel sporcular için değil, bizim de daha aktif ve sağlıklı bir yaşam sürebilmemiz için gereklidir. Örneğin dik bir yokuşu ya da uzun bir merdiveni çıkarken çabuk yorulmamız kondisyon eksikliğimizden kaynaklanabilir. Kondisyon düzeyimizi artırmak için düzenli spor yapıp kaslarımızı çalıştırmalıyız. Bu amaçla açık havada uzun yürüyüşlere çıkabilir, bisiklet sürmek ve yüzmek gibi fiziksel etkinliklerde bulunabiliriz.

Sporcuların Kondisyonlarını Geliştirelim

Okçu Mete, koşucu Tuğçe ve güreşçi Rıza, olimpiyat yarışlarına katılacaklar. Başarıya ulaşmaları için sporcuların doğru egzersiz programlarını uygulayıp yeterli kondisyon düzeyine ulaşmaları gerekiyor. Her bir sporcunun programında toplam 30 puanlık 3 egzersiz bulunursa kondisyon düzeylerini geliştirebilecekler. Sporcuların programlarını oluşturmalarına yardım edebilir misiniz?



Kondisyon Programı Oluşturalım

Sağlıklı bir yaşam için bizim de kondisyon düzeyimiz yüksek olmalı. Bunun için bir egzersiz programı oluşturup 3 hafta süreyle uygulamak iyi bir fikir olabilir mi, ne dersiniz? Aşağıdaki egzersizlerden istediğiniz 4'ünü seçerek boş kutucuklara çizin, kendi kondisyon programınızı oluşturun. Ancak yalnızca program oluşturmak yetmez elbette, programdaki hareketleri de yapmalısınız. Bunun için seçtiğiniz her bir hareketi 5 kere tekrar edin. Hareketler arasında 30 saniye boyunca dinlenmeyi unutmayın! Egzersizlerinizi yaparken bir yetişkinden yardım alabilir, istediğiniz zaman egzersiz programınızı değiştirebilirsiniz.

Benim egzersiz programım			
Egzersiz 1	Egzersiz 2	Egzersiz 3	Egzersiz 4
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



Yıldız gibi zıplama



Ayak parmaklarına dokunma



Kollarla çember çizme



Ağaçtan elma toplama



Bacakları kelebek yapma



Ok gibi uzanma



Başı tutup boynu sağa ve sola esnetme



Yay gibi esneme

Yanıtlar - Sporcuların Kondisyonlarını Geliştirelim:
Mete: Esneme + Kürek çekme + Ağırılık kaldırma
Tuğçe: Koşu + Merdiven çıkma + İp atlama
Rıza: Şınav çekme + Mekik çekme + Bel egzersizi yapma