



Görsel Algı, Bellek, Dikkat, Hareket ve Egzersizlerle

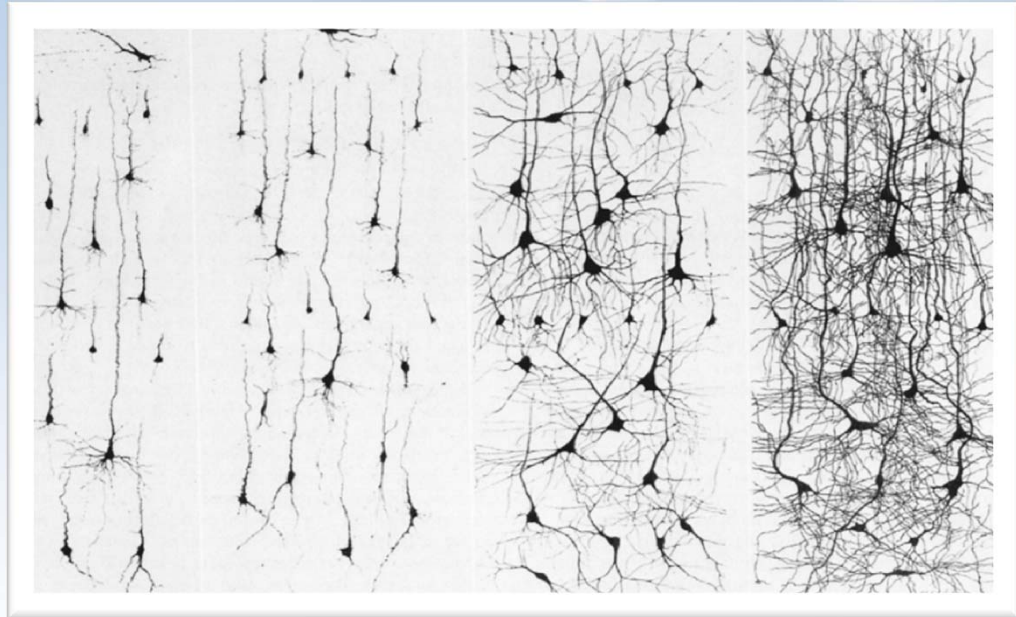
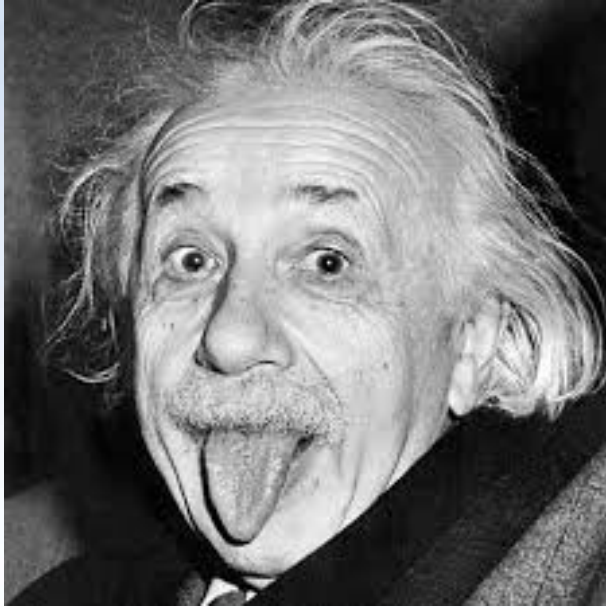
Bellek ve Dikkat Kapasitenizi Artırın

Life Kinetik®

HEDEFİMİZ

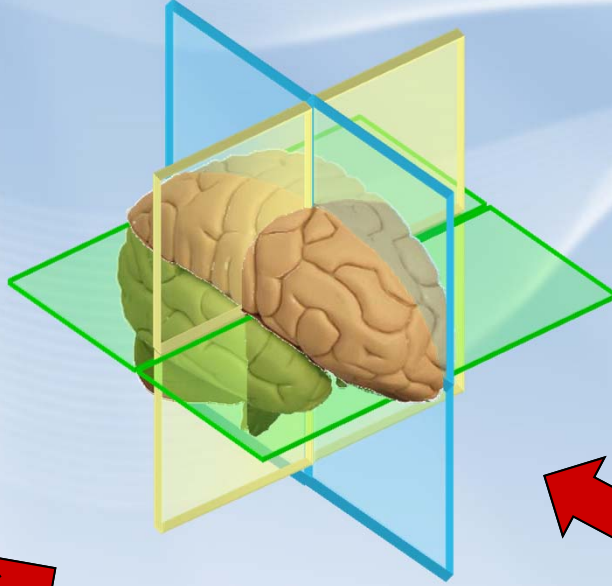
Görsel algı, bilişsel beceriler ve egzersiz ile beynimizin kullanımını artırmaktır.

Zihinsel kaynaklarımızın canlandırılması, kullanılan kapasiteyi ve performansımızı artıracaktır. Bu da bizim sporda ve günlük yaşamda başarı elde etmemize yardımcı olacaktır.



MODERN BEYİN ARAŞTIRMALARI

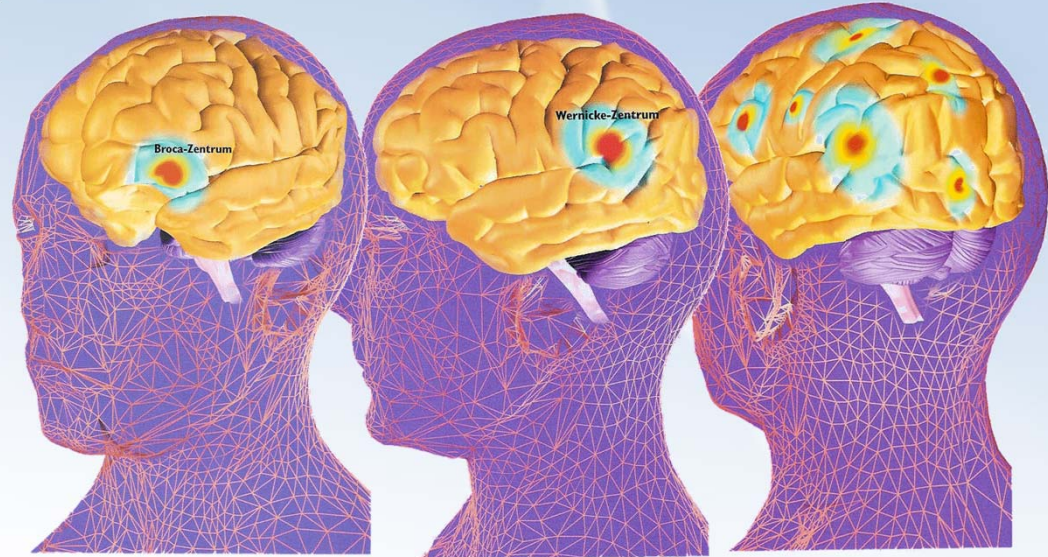
Synaptic (Bileşim) Modeli



(Bear, Connors, Paradiso, 2006)

KONUŞMA

- Aktif düşünme
- Veri alımı
- Hafıza
- Bilgi
- Bütünü düşünme
- Görsel algı





DOPAMİN ve ÖĞRENME

Motivasyon

Yaratıcılık

Öğrenme

Özgüven

Tansiyon

KAH

Eğlence



HAREKET

+

EĞLENCE

=

Life Kinetik



**YENİ BİR ŞEY
ÖĞRENDİĞİNİZDE
ya da
ÇOK EĞLENDİĞİNİZDE**

beyninizde artış gösterir.



(Beck, 2008; Beck&Beckmann, 2009)



LİFE KİNETİK

Esnek vücut kontrolü

Dış dünyadan gelen uyarılara karşı hazır olma ve uygun şekilde cevap verme (VIDEO 4-5-6-7)

Görsel sistem

Vücut koordinasyonu için duyulan ihtiyaç

Bilişsel beceriler

Mümkün olduğunca fazla bilgiyi mümkün olduğunca hızlı işlemek



Video Futbol



Video Basketbol



Video Voleybol



Video Tenis

ESNEK VÜCUT KONTROLÜ

1. HAREKET DEĞİŞİKLİKLERİ

Bir hareketten başka bir harekete hızlı bir şekilde geçiş

(EGZERSİZ 1 . - Sallanma)

2. HAREKET ZİNCİRİ

Birbirinden farklı en az iki hareketi birleştirme

(EGZERSİZ 2-3.-paralel top-top dansı)

3. HAREKET AKIŞI

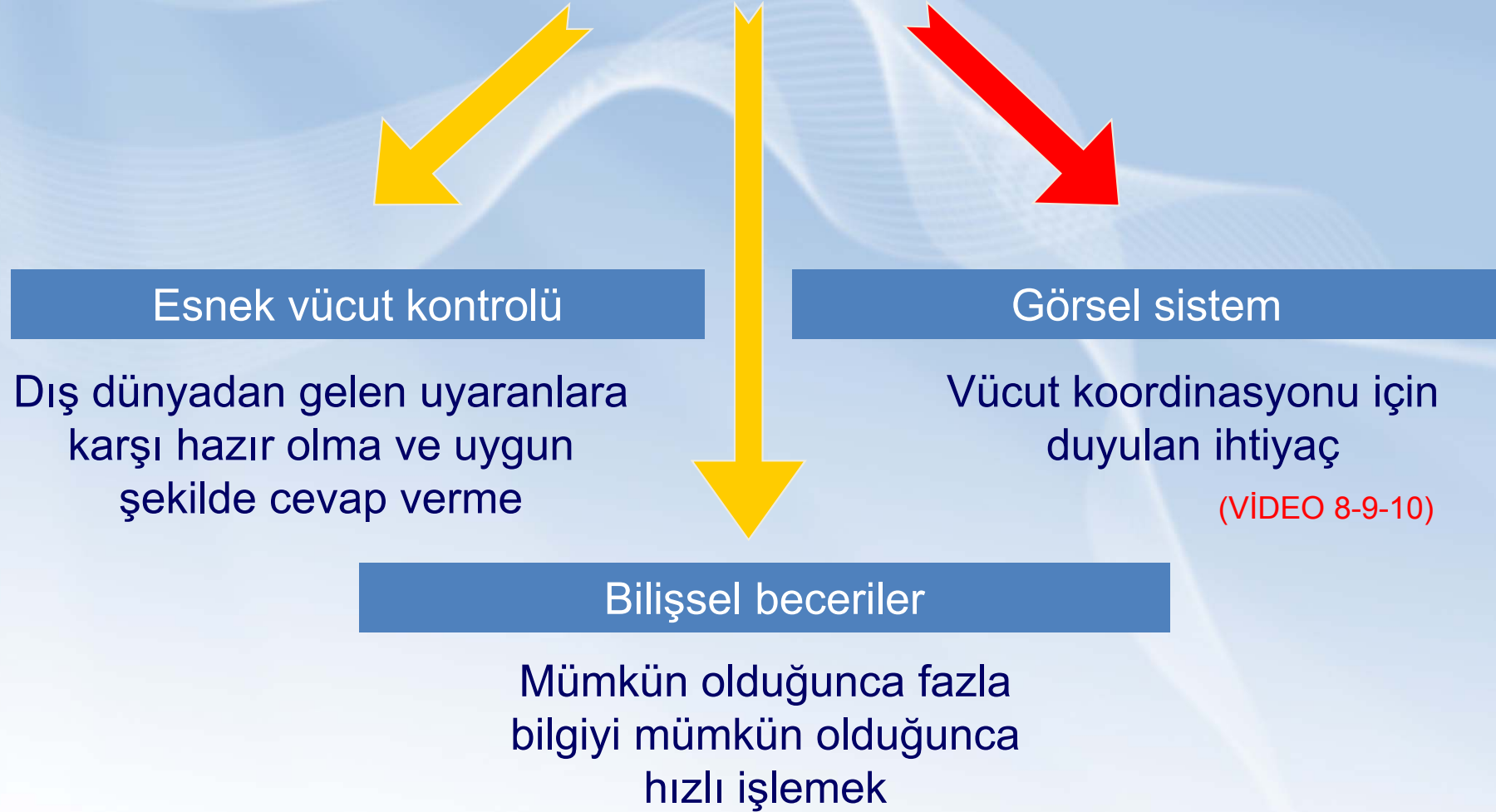
Vücudun bir bölümü ile durmaksızın hareket yaparken, diğer bir bölümü ile başka bir hareket yapma

(EGZERSİZ 4.-kombinasyonlu top fırlatma)





LİFE KİNETİK



GÖRSEL SİSTEM

1. GÖZ TAKİP HAREKETLERİ

Gözün akıcılık hareketi

- Kusursuz görsel sistem ?
- Göz kaslarımız yeterince kuvvetli mi ?
- Resimlerin birleştirilmesi, zaman ve enerji kaybı ?
- Hızlı birleştirme, görüş alanı daralması ve detayları kaçırma ?
- Derinlik, hız, uzaklık, odaklanma vs...

Skeffinktona göre görme sistemi





Bir igniliz ünviessritseidne ypaialn arşatımra sounucna gröe, klemielrei dorğu oukyabilemk iışn hafrieln dğoru yedre knoumlnamaisna geerk olamdğıı, saedce keileminn baişnadki ve sounndkai hafriinn dorğu yedre omlsaı greetkğii ortyaa çımkışıtr. Bu da bzie, bziim hafrieleri teekr tkeer okmuadğımzıı, byenin büütn oalark kleiemyi odkuunğuu götseirr



GÖRSEL SİSTEM

1. GÖZ TAKİP HAREKETLERİ

Gözün akıcılık hareketi

2. GÖRÜŞ ALANI

Görme alanını artırma ve

Mekansal algıyı

(EGZERSİZ 5 İki p

- Çevresel görüşü kuvvetlendirmek !
- Bir noktaya konsantre olup algılamak, görme değil beyin performansı ile ilgilidir !
- Beyine ulaşan sinyal azsa görüş az, sinyal çoksa görüş fazladır !
- Amacımız görüş alanımızı geniş tutmaktır !

GÖRSEL SİSTEM

1. GÖZ TAKİP HAREKETLERİ

Gözün akıcılık hareketi

2. GÖRÜŞ ALANI

görme alanını artırma ve
mekansal algıyı artırma

3. GÖRÜŞ





LİFE KİNETİK



BİLİŞSEL BECERİLER

1. HAFIZA

Çeşitli seçenekleri daha iyi değerlendirme ve aralarında seçim yapma

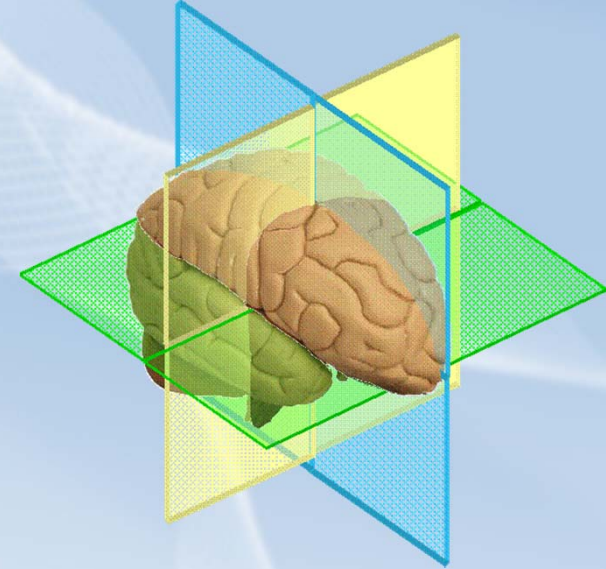
2. ALGI

Bilgiyi daha iyi anlama ve organize etme

(EGZERSİZ -vücut kodları)

3. ANIMSAMA

Zor durumlarda depolanmış olan bilgiyi hatırlama yeteneğini geliştirme





100 BPM



110 BPM



120 BPM



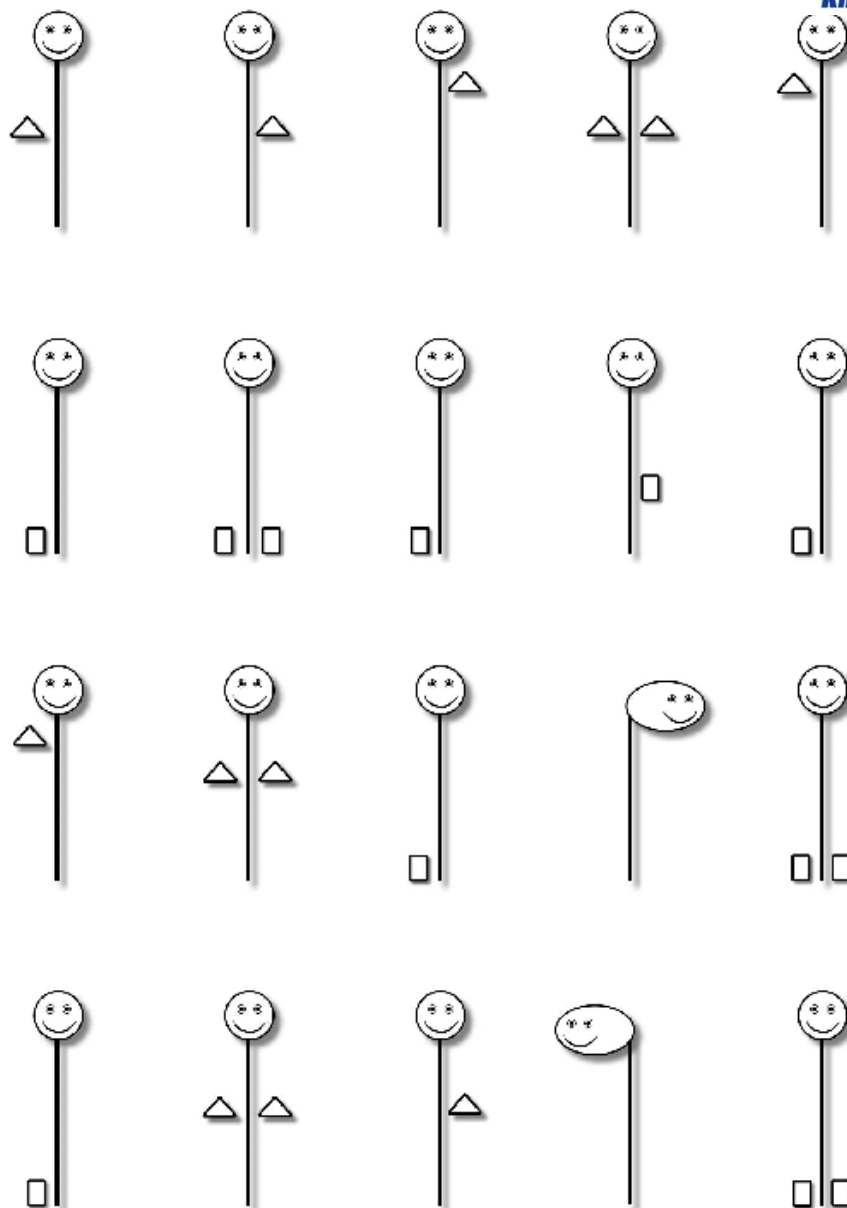
130 BPM



140 BPM

1

Body-Code





100 BPM



110 BPM



120 BPM



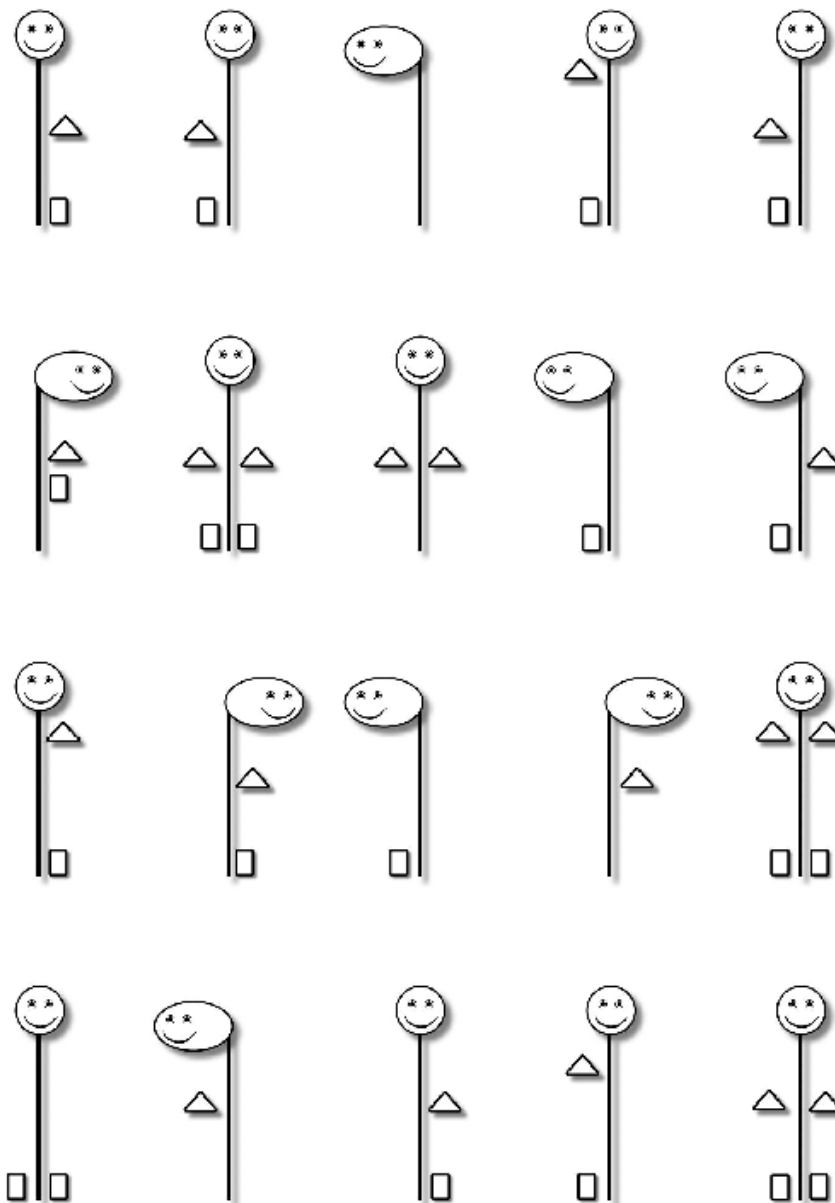
130 BPM



140 BPM

3

Body-Code





LİFE KİNETİK ÇALIŞMALARININ GENEL ETKİLERİ

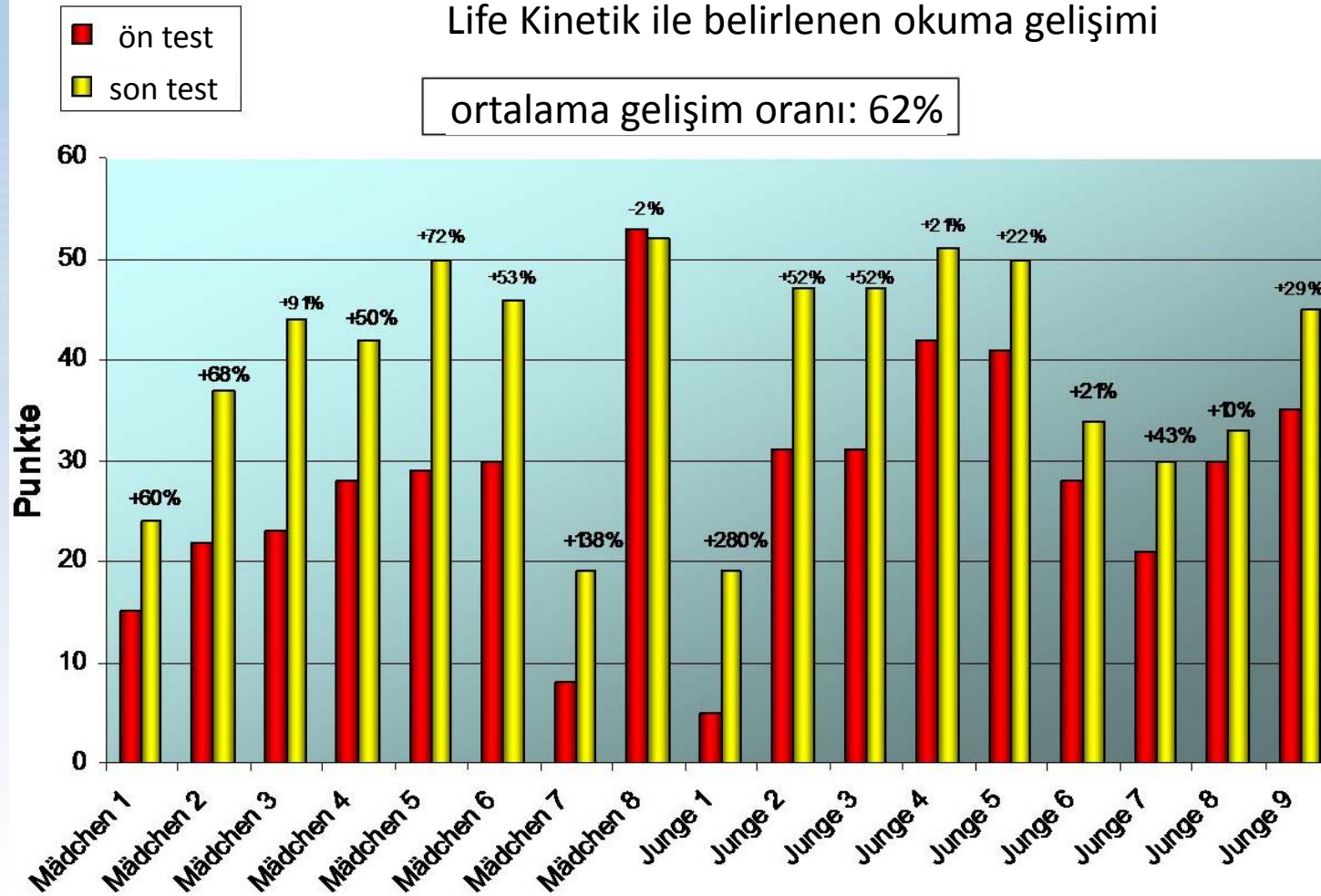
- Duygusal stresi azaltma
- Fiziksel rahatlama
- Konsantrasyonda gelişim
- Hafıza ve öğrenme kapasitesini artırma
- Zihinsel ve fiziksel performansta gelişim
- Hata yapma oranını azaltma
- Özgüvende artış
- Birbirinden bağımsız iş yapabilme yeteneği
- Problemlere daha kolay çözüm bulma
- Daha az enerji ve eforla daha iyi performans
- Dengenin gelişimi
- Mekansal farkındalık ve uyumda artış
- Becerileri daha az düzeltme ihtiyacı
- Kesintisiz, uyumlu hareket koordinasyonu
- El-beceri ve ayak-beceri koordinasyonunda artış
- Hareket ve performansta hızlanma
- Hata yapma oranında gözle görülür azalma
- Bir görevden diğerine hızlı değişim sağlayabilme
- İleri görüşlülükte artış
- Görsel algı ve dikkatte gelişim
- Öğrenme yeteneğinde gelişim
- Depo bilgiye daha hızlı ulaşabilme
- Sınavlarda soruları daha kolay anlama ve çözme
- Okuma ve yazma yeteneğinde artış

Çalışmanın Etkileri

Salzburger okuma-tarama testinde

Life Kinetik ile belirlenen okuma gelişimi

ortalama gelişim oranı: 62%



Alman Silahlı Kuvvetler Üniversitesi'nin Araştırması, Neubiberg, 2008

30 spor öğrencisi ile 11 hafta 11 çalışma 60 dk. süre

PENKA G., LOSCHAN S., LINDER M., DIETERLE P. (2009):
Projektbericht Life Kinetik –
Gehirntraining durch
Bewegung, Universität der
Bundeswehr München,
Fakultät für Pädagogik,
Institut für Sportwissenschaft
und Sport (unveröffentlicht)

denge artışı



koordinasyon artışı



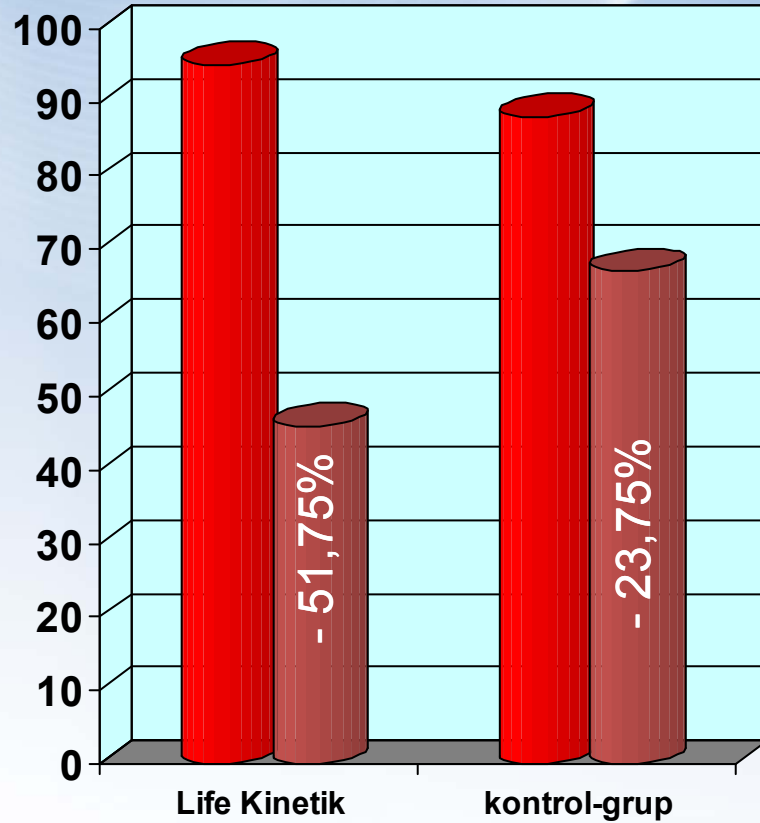
SALUTO Enstitüsü'ndeki bir Araştırma, 2009

WIENECKE E., NOLDEN C. (2010): Pilotprojekt: Auswirkungen von Life Kinetik auf die Cortisolausschüttung und Herzfrequenz während psychischen Stresssituationen (hier: Wettkampf) und der Koordination am Beispiel Leistungssport Golf. Saluto – Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland, Halle/Westfalen (unveröffentlicht)

14 başarılı golf oyuncusu (12-17 yaş) 7 sporcuya 3 ay süre ile 12 çalışma 60 dk. süre

hata yapma oranında düşüş

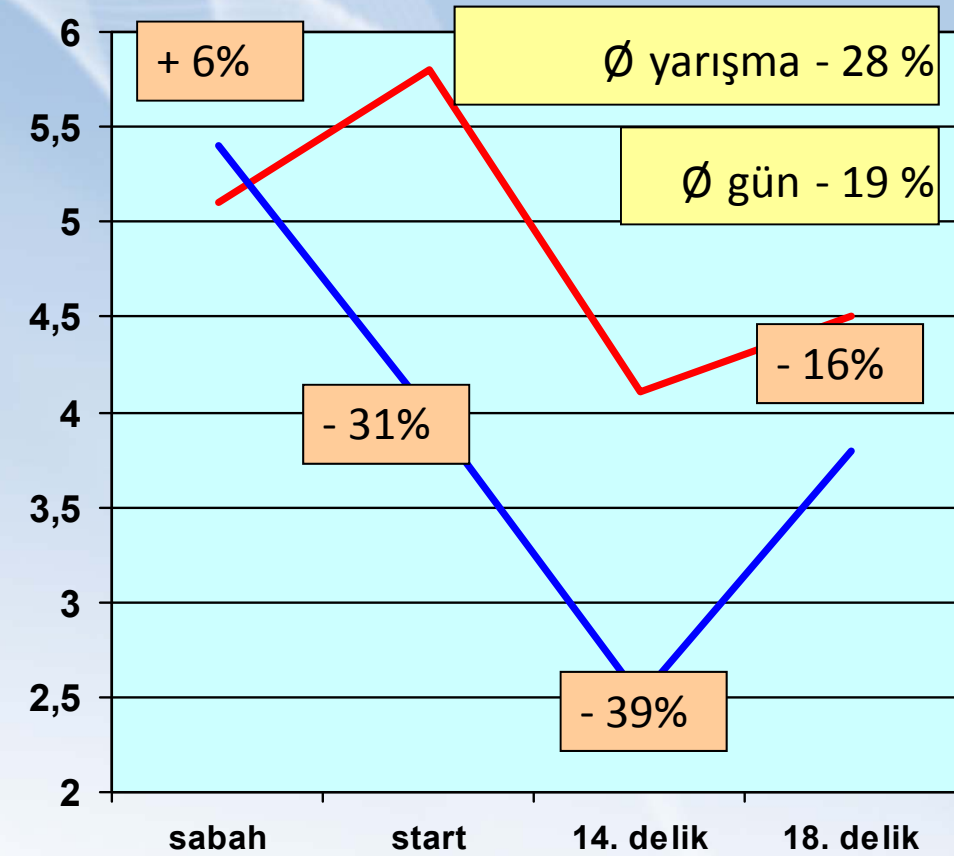
hata yapma oranı



■ ön test ■ son test

yarışma günü kortizol katsayılarındaki gelişim

ng/ml



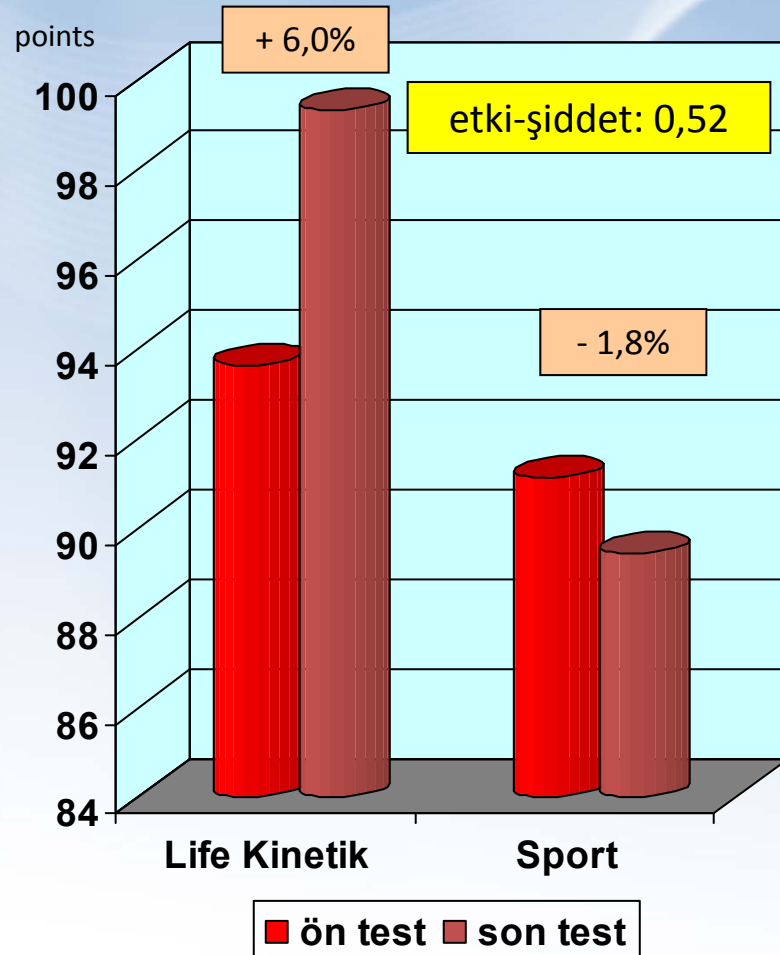
— ön test — son test

Köln Üniversitesi'nde bir Araştırma, 2010

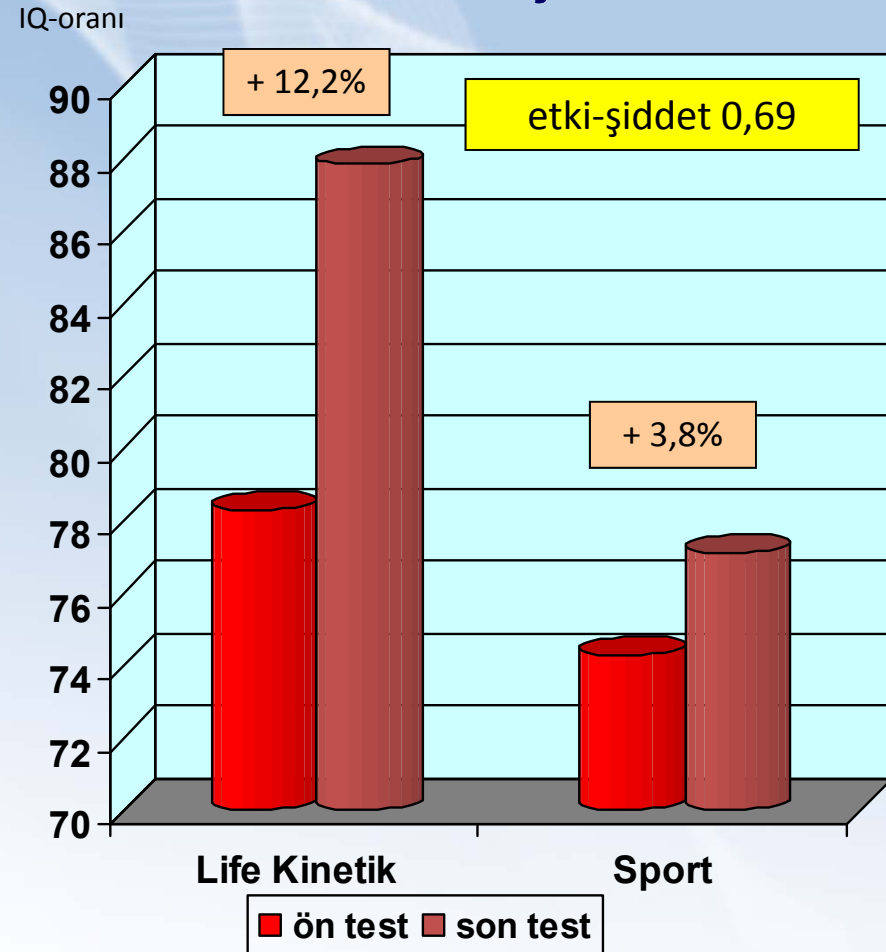
GRÜNKE M. (2011): Die Effekte des Life Kinetik-Trainings auf die Aufmerksamkeits- und die Fluide Intelligenzleistung von Kindern mit gravierenden Lernproblemen, *Heilpädagogische Forschung*, Band 37, Heft 1

34 öğrenme engelli (9-12 yaş) 17 tane Life Kinetik 5 hafta 15 çalışma süre 25 dk.

dikkat katsayılarındaki artış



zeka katsayılarındaki artış

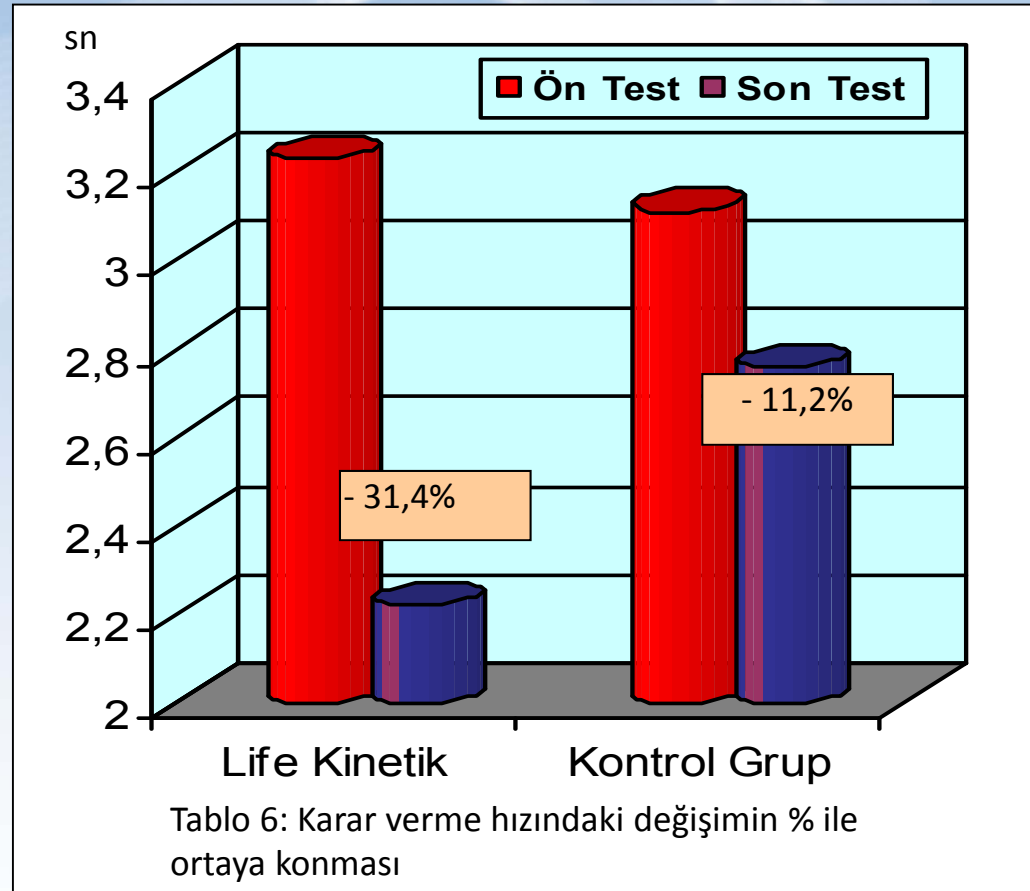




Köln Spor Yüksekokulu öğrencisi Pascal Gras'ın bitirme tezi çalışması

14 başarılı 3. lig Hentbol oyuncusu (Gras. 2011) 12 tane Life Kinetik 6 hafta 60 dk.

Doğru karar verme ve karar verme hızı artışı

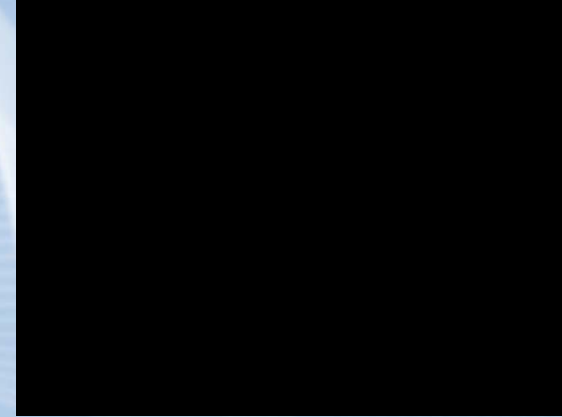


(Gras, 2011)

Jurgen Kloop
Borussia Dortmund Teknik Direktörü



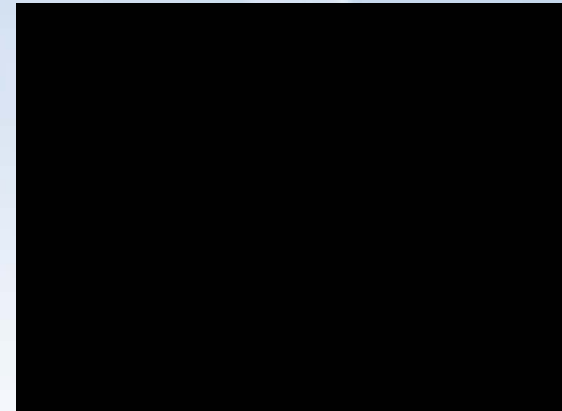
Mehmet Özdilek
M.P. Antalyaspor Teknik Direktörü



Felix Neureuther
Milli Kayakçı



Life Kinetik Türkiye
Çalışmalar





Teşekkürler...



***Life Kinetik Türkiye Uzman Eğitmen
Kubilay CENGİZ***



0 555 630 33 99



lifekinetikturkiye@hotmail.com



Lifekinetikturkiye



@lifekinetiktr

