

Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-2

Editörler

Mehmet ILKIM

Faruk AKÇINAR

© Copyright 2019

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığının bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-415-6

Kitap Adı

Sporda Yeni Akademik Çalışmalar-2

Editörler

Mehmet İLKİM

Faruk AKÇINAR

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.1047

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Bülent TURNA

Germenin Toparlanmaya Etkisi

Kas Germe Tipleri	1
Pasif Germe	1
Aktif, Dinamik ve Balistik Germe	3
Germenin Performans Üzerine Etkileri	3
Akut Etkiler	3
Maksimal İzometrik, İzokinetik ve İzotonik Kuvvet	3
Sıçrama Performansı	4
Kronik Etkiler.....	4
Germe ve Toparlanma	5
Maksimum Kuvvet	5
Kuvvet Geliştirme Oranı.....	5
Submaksimal Kuvvetlerde Tükenme Süresi	6
Yarışmalar Sırasında Birikmiş Yorgunluk	7
Tekrarlanan Sprintlerden Sonra.....	8
Eksantrik Egzersizlerden Sonra	9
Germe ve Kuvvet.....	10
Kaynaklar.....	11

2.BÖLÜM

Faruk AKÇINAR
Burak GÖNÜLTAŞ

Direnç Antrenmanlarının Temeli, Egzersiz

Reçetelendirilmesi ve Süreci	15
Özet	15
1. Giriş.....	16

2. Genel Bilgiler	18
2.1 Direnç Antrenmanlarında Bireyselleşme / Hedefe Uyarlama.....	18
2.2.Direnç Antrenmanlarının Hazırlanması.....	18
2.3.Kas Aktivasyonları.....	19
2.4.Egzersiz Seçimi	19
2.5. Çok Eklemli Egzersizler.....	19
2.6. Egzersizin Düzenlenmesi ve Çalışmanın Yapısı.....	20
2.7.Genel Vücut Çalışmaları.....	20
2.8. Üst ve Alt Ekstremitte Çalışmaları	20
2.9. Bölgesel Çalışmalar	20
2.10.Yüklenme.....	20
2.11. Kas Hipertrofisi	21
2.12. Egzersizin Yoğunluğu.....	22
2.13. Antrenman Şiddetinin Değiştirilmesi	22
2.14. Antrenmanın Hacmi.....	22
3. Direnç Antrenmanlarında Dinlenme Aralıkları.....	23
3.1. Yüksek Şiddetteki Direnç Egzersizlerinde Dinlenme	24
4. Direnç Egzersizlerinde Tekrarın Yapılış Hızı.....	24
5. Direnç Antrenmanları Süreci ve Temel Prensipler.....	25
5.1.Yüklenme Süreci	25
5.2. Antrenmanın Özelleştirilmesiyle Beraber Antrenmana Verilen Fizyolojik Uyarlamalar	26
5.3. Direnç Antrenmanı Süreci ve Etki Durumu.....	26
6. Genelden Özele Antrenman Sürecinin Modellenmesi.....	28
Kaynakça.....	32

3.BÖLÜM

İsa AYDEMİR

Vedat ÇINAR

Fitness Antrenman Programının Sedarter Erkeklerin Vücut Kompozisyonu ve Motorik Özellikleri Üzerine Etkisi	39
Özet	39
Giriş.....	40
Yöntem	41
Bulgular	42
Sonuç.....	44
Kaynakça.....	47

4.BÖLÜM

Kemal KURAK

Elit Düzey Futbol Oynayan Sporcularının Rekreasyon Faaliyetlerine Yönelik Tatmin Düzeylerinin Tespiti.....	49
Özet	49
Giriş.....	50
Meteryal ve Metod	52
Bulgular	53
Tartışma	62
Kaynaklar.....	63

5.BÖLÜM

Taner AKBULUT

Obezite İle İlgili Bazı Hormonlar ve Egzersizle İlişkileri.....	65
Giriş.....	65
Obezite.....	66
Obezite Tedavisinde Egzersiz	67
Endokrin Sistem ve Egzersiz	68
Obeziteyle İlişkili Bazı Hormonlar.....	69

Leptin	69
Leptin ve Egzersiz	69
Ghrelin	70
Ghrelin ve Egzersiz	71
Adiponektin	72
Adiponektin ve Egzersiz	73
Adropin	74
Adropin ve Egzersiz	75
Nesfatin-1	76
Nesfatin-1 ve Egzersiz	77
Resistin	79
Resistin ve Egzersiz	79
Sonuç	81
Kaynaklar	81

6.BÖLÜM

Davut ATILGAN

Turgut KAPLAN

Spor Yöneticilerinin Kriz Yönetimi, Karar Verme ve Özgüven Becerilerinin Bazı Demografik Değişkenler Bakımından İncelenmesi	89
1. Giriş	89
2. Kriz Yönetimi, Karar Verme ve Özgüven Kavramları	91
2.1. Kriz Yönetimi	91
2.1.1. Yönetim, Spor Yönetimi, Kriz ve Sporda Kriz Yönetimi Kavramları	91
2.1.2. Krizin Evreleri	92
2.2. Karar Verme	94
2.2.1. Sporda Karar Verme	95
2.2.2. Karar Verme Süreci Dönemleri	96
2.3. Özgüven	97

2.3.1. Sporda Özgüven.....	98
3. Yöntem.....	100
3.1. Araştırma Modeli	100
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	100
3.3. Veri Toplama Araçları.....	101
3.3.1. Kriz Yönetimi Ölçeği.....	102
3.3.2. Melbourne Karar Verme Ölçeği.....	103
3.3.3. Öz-güven Ölçeği	104
3.4. Verilerin Toplanması.....	105
3.5. Verilerin Analizi	105
3.6. Bulgular.....	105
3.6.1. Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerin Kriz Yönetimi Beceri Düzeylerine İlişkin Bulgular	105
3.6.2. Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerin Karar Vermede Öz-saygı Düzeyleri ve Karar Verme Stillerine İlişkin Bulgular	106
3.6.3. Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerin Öz-güven Düzeylerine İlişkin Bulgular	106
3.6.4. Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerin Kriz Yönetimi Beceri Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	107
3.6.5. Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerin Karar Vermede Öz-saygı Düzeylerinin ve Karar Verme Stillerinin Demografik Değişkenlere Göre Bulgular	110
3.6.6. Spor Yönetiminde Görev Alan Yöneticilerin Öz-güven Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına Yönelik Bulgular	116
4. Sonuç, Tartışma ve Öneriler	118
5. Kaynakça	123

7. BÖLÜM

Banu CAN

İ. Bülent FİŞEKÇİOĞLU

Liderlik Kuramları	129
Giriş.....	129
1. Liderlik Kuramları.....	130
1.1. Özellikler Kuramı	130
1.2. Davranışsal Liderlik Kuramlar.....	131
1.3. Liderlikte Modern Kuramlar.....	133
a. Açık Sistem Yaklaşımı.....	133
b. Durumsallık Yaklaşımı ve Durumsallık Yaklaşımı Işığında Gelişen Liderlik Kuramları	133
Fiedler'in Durumsallık Kuramı	134
Yol-Amaç Kuramı (Robert House ve Martin Evans)	135
Vroom ve Yetton'un Normatif Kuramı.....	136
Hersey ve Blanchard'in Durumsal Liderlik Kuramı.....	137
Reddi'nin Üç Boyutlu Liderlik Kuramı (Etkili ve Etkisiz Lider)	138
1.4. Liderlikte Postmodern Kuramlar	139
Karizmatik Liderlik Kuramı	139
Etkileşimci (Transaksiyonel) Liderlik	142
Dönüştürücü (Transformasyonel) Liderlik Kuramı.....	143
1.5. Günümüzde Gündeme Getirilen Liderlik Modelleri.....	143
Ruhani Liderlik	143
Toplam Kalite Liderliği Modeli.....	144
Tam Serbesti Tanıyan (Laissez-faire) Lider	144
Paternalist Liderlik Modeli	144

Koçluk ve Koruyuculuk (Mentorluk).....	146
1.6.Karmaşık Sistemler Açısından İleri	
Sürülen Modeller	148
Kuantum Liderlik.....	148
DNA Liderlik Modeli	149
Simbiyotik Liderlik Modeli.....	149
Kaynaklar.....	150