

HERKES İÇİN SPOR VE WELLNESS ARAŞTIRMALARI 2

Editör

Prof. Dr. Erdal ZORBA

© 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 Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-782-9

Kitap Adı

Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 2

Editör

Erdal ZORBA

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.1161

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Serbest Stil Yüzme Tekniđi	1
<i>Duygu AKSOY</i>	
Teniste Beslenme ile İlgili Toparlanma Stratejileri ve Kullanılan Besinsel Ergojenik Yardımcılar	9
<i>Rabia DEMİRÖRS</i> <i>Neşe TOKTAŞ</i>	
Tüm Vücut Titreşim Antrenmanı	23
<i>Duygu AKSOY</i>	
Egzersiz ve Planlanması.....	31
<i>Süleyman GÖNÜLATEŞ</i> <i>Kerim DÜNDAR</i>	
Diyafram Solunumu ile Akciđer Solunumu Kullanımının Özellikleri	39
<i>Kerim DÜNDAR</i>	
İnterval Antrenman Türevlerinin (HIT-HIIT-SIT) Aerobik Dayanıklılık Fizyolojisi Üzerine Etkisi	47
<i>Sibel TETİK</i>	
Spor Bilimlerinde Rekreasyon Bölümünün Fiziksel Uygunluk ve Sağlıklı Yaşam Bölümüne Dönüştürülmesi.....	59
<i>Mehmet Akif ZİYAGİL</i>	
Aerobik Cimnastik ve Fizyolojisi	77
<i>Süleyman GÖNÜLATEŞ</i>	
Futbol ve Güncel Antrenman	85
<i>Tansu YAAN</i>	
Ozon (O ₃) Terapisinin Sporcu Performansına Etkisinin İncelenmesi	93
<i>Sibel TETİK</i>	
Futbolda Dayanıklılık Antrenmanı	101
<i>Tansu YAAN</i>	
Sporcularda APİTERAPİ: Arı Ürünleri ile Sağlıklı Yaşam ve Dođal Performans.....	109
<i>Mehmet Rüştü Karaman</i>	

İçindekiler

Sporda Bitkisel Takviye Kullanımı ve Sporcu Performansı	119
<i>Mehmet Rüştü Karaman</i>	
Kent Yaşamında Wellness Kavramı.....	129
<i>İmdat YARIM</i>	
<i>Özlem ORHAN</i>	
<i>Ebru ÇETİN</i>	
Sporcu Performans Testlerinde Kullanılan Bazı Laboratuvar Yöntemlerinin ve Eşitliklerin İncelenmesi	135
<i>Sibel TETİK</i>	
Araştırma Çalışmaları Bölümleri Fitness Merkezlerinin Hizmet Kalitesi Açısından İncelenmesi.....	143
<i>Mehmet Ali ÖZTÜRK</i>	
15-18 Yaş Gençlerde Sürat Testleri ile Dikey Sıçrama ve Durarak Uzun Atlama Parametreleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	153
<i>Mert AYDOĞMUŞ</i>	
<i>Neslihan ÖZCAN</i>	
Yüzücülerin 50 m ve 100 m Yüzme Dereceleri ile Tekrarlı Sprint Performansları Arasındaki İlişki.....	159
<i>Ayşegül Yapıcı GÜLİN</i>	
<i>Fındıkoğlu ERGİN</i>	
<i>Engin Güneş ATABAŞ</i>	
Boksörlerin Uyku Kalitelerine Göre (Pittsburg) Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin İncelenmesi.....	165
<i>Mert AYDOĞMUŞ</i>	
<i>Neslihan ÖZCAN</i>	
Farklı Lig Futbolcularının Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Değerlendirilmesi	171
<i>Ömer Zambak</i>	
<i>M. Onur Sever</i>	
Fitness Salonları Çalışanlarının İş Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi: Karabük İli Örneği	177
<i>Fatih Harun TURHAN</i>	
<i>Ensar KÖKTAŞ</i>	
Genç Futbolcularda 2D- 4D Parmak Oranı ile Bazı Fiziksel Performans Parametreleri Arasındaki İlişki	185
<i>Aydın İLHAN</i>	
<i>Fatih GÜR</i>	
<i>Halit EGESoy</i>	
<i>Eylem ÇELİK</i>	

İçindekiler

İlköğretimde Fiziki Etkinlikler Dersi ve Sportif Faaliyetlerin Süresinin Artması ile Akademik Başarı İlişkisinin İncelenmesi	193
<i>Ebru ÇETİN</i>	
<i>Özlem ORHAN</i>	
<i>İmdat YARIM</i>	
Malatya-Elazığ İllerinde Çocuk Oyunları ve Oyun Kültürü Üzerine Bir İncelenme	201
<i>Aytekin Hamdi BAŞKAN</i>	
<i>Hüseyin YILDIZ</i>	
Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımı ve Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü.....	211
<i>Osman GÖDE</i>	
<i>Halit EGESoy</i>	
<i>Çağdaş MAVİOĞLU</i>	
<i>Asuman KARAKAYA</i>	
Muay Thai Sporcularının Yaralanma Sıklığı ve Mekanizmalarının İncelenmesi.....	217
<i>Özgür Özdemir</i>	
<i>Neşe Toktaş</i>	
<i>Ayşe Ateş</i>	
Genç Futbolcuların Bazı Motorik Özellikleri Üzerinde Bağlı Yaş Etkisi	229
<i>Halit EGESoy</i>	
<i>Eylem ÇELİK</i>	
<i>Osman GÖDE</i>	
<i>Hayrettin GÜMÜŞDAĞ</i>	
Serbest Zaman ve Etnik Köken Alanlarında Yapılan Aramalar Üzerine İnceleme.....	237
<i>Aytekin Hamdi BAŞKAN</i>	
<i>Büşra KARTAL</i>	
Spor Faaliyetlerinin Akademik Başarı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi.....	247
<i>Aytekin Hamdi BAŞKAN</i>	
<i>Merve YİĞİT</i>	
Spor Federasyonları ve Fair Play İlişkisi.....	259
<i>Eda Semikan ÖĞÜN</i>	
<i>Ömür Fatih KARAKULLUKÇU</i>	
<i>Bilal OKUDAN</i>	
Tenis ve Yüzme Sporcularının Benlik Saygılarının Karşılaştırılması.....	269
<i>Aydın İLHAN</i>	
<i>Ecrin ERSÖZ</i>	

İçindekiler

Üniversite Öğrencilerinin Esenlik Algılarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	279
<i>İlkay ORHAN</i>	
Zumba Yapan ve Sedanter Kadınların Fiziksel Özellikleri ile Eğitim Seviyesi ve Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması.....	291
<i>Dilek SEVİMLİ</i> <i>Gökay DAŞDAN</i>	
İki Farklı Gruba Yapılan Dairesel Antrenmanların Fizyolojik Cevapları	301
<i>Engin Güneş ATABAŞ</i> <i>Ayşegül YAPICI</i>	