

SPOR BİLİMLERİNE DİSİPLİNLERARASI YAKLAŞIMLAR

BÖLÜM 5

HAREKET VE ANTRENMAN

N. Ersin UZUN

İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümü
Araştırma Görevlisi, ersin.uzun@rumeli.edu.tr

ORCID iD: 0000-0003-0525-2701

ATIF: Uzun, N. E. (2022). Hareket ve Antrenman. Çiğdem Öner (Ed.). Spor Bilimlerine Disiplinlerarası Yaklaşımlar içinde (ss. 105-150). Ankara: Akademisyen Yayınevi.

İyi geliştirilmiş bir çeviklik, sinir kas sistemi arasındaki iletişim ve motor becerilerin kontrolü açısından önemlidir. Ani yön değiştirmeler sporcunun sakatlanmasına sebep olmaktadır. Yapılan spor branşına uygun olarak geliştirilen çeviklik özelliği, sakatlanma ihtimalini en aza indirecektir. Ayrıca iyi gelişmiş çeviklik, sporcunun müsabaka esnasındaki performansını da arttıracaktır (Ergin, 2018).

KAYNAKLAR

- Açıkada, C. (2016). *Antrenman Periyodizasyonu: Tarihsel Sürecin Bilim Boyutu*. Spor Bilimleri Dergisi. 27 (3), 133-148.
- Açıkada, C. ve Ergen, E. (2010). *Süratin Geliştirilmesi*. Spor Bilimleri Dergisi. 21 (2), 114-120.
- Akıl, C. (2007). Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Altınkök, M. (2015). Yüksek Şiddetli İnterval Antrenman Uygulamalarının Etki Alanlarının İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*. 1(2).
- Bateman, E. D. (2006). *Severity And Control Of Severe Asthma*. J Allergy Clin Immunol. 117, 519-21.
- Bay, Ü. S. ve Yılmaz, E. (2021). Ruhsal Bozukluklarda Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*. 3(2), 437-447. Doi:10.38021asbid.849274.
- Bompa, T. (2007). *Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. (Dördüncü Baskı) Ankara: Spor Yayınevi.
- Bompa, T. (2003). *Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. (İkinci Baskı) Ankara: Spor Yayınevi.
- Bompa, T. (1998). *Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. (Beşinci Baskı) Ankara: Spor Yayınevi.
- Bompa, T., & Haff, G. (2015). *Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi*. (Beşinci baskım ed.). Ankara: Spor Yayınevi.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Theory and Methodology Training*. (Çev. Bağırman, T.). Dönemleme Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Bozdoğan, T. K. ve Kızılet, A. (2017). The Effect Of Coordination And Plyometric Exercises on Agility, Jumping And Endurance Ability in Badminton Players. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences*. 3(4), 178-187. DOI: 10.18826/useabd.345236.
- Brooks, G. A., Butterfield, G. E., Wolfe, R. R, Groves, B. M., Mazzeo, R. S., Sutton, J. R., Wolfel, E. E., & Reeves, J. T. (1991). Increased dependence on blood glucose after acclimatization to 4300 m. *J Appl Physiol*, 70(2), 919-927.

- Cadegiani, F. A., & Kater, C. E. (2019). Basal Hormones and Biochemical Markers as Predictors of Overtraining Syendrome in Male Athletes: The EROS-BASL Study. *Journal of Athletic Traning*, 54(8), 906-914.
- Carfagno, D. G., & Hendrix, J. C. (2014). Overtraining Syndrome in The Athlete: Current Clinical Practice. *Current Sports Medicine Reporsts*, 13(1).
- Dündar, U. (2003). *Antrenman Teorisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Dündar, U. (1998). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Bağırğan Kitabevi.
- Engin, H. (2018). 12-15 Yaş Arası Güreşçilerde 8 Haftalık Denge Antrenmanının Denge, Çeviklik ve Sürat Performansı Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Erdem, K., Çağlayan, A., Korkmaz, O., Kızılet, T. ve Özbar, N. (2015). Amatör Futbolcuların Vücut Kitle İndeksi, Denge ve Çeviklik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(20), 95-103.
- Ergen, E. (2017). *Egzersiz Fizyolojisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Fox, E. L. (1988). *The Physiological Basis of Physical Education and Athletics*. (Çev: M. Cerit). Ankara: Bağırğan Kitabevi.
- Gastin, P. B. (2001). *Energy System Interaction and Relative Contribution During Maximal Exercise*. Australia: Sports Med.
- Günay, M. ve Şıktar, E. (2017). *Antrenman Bilimi*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Günay, M., Ciciloğlu, İ., Tamer, K. ve Şıktar, E. (2018). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gündüz, N. (1995). *Antrenman Bilgisi*. İzmir: Saray Medikal Yayıncılık.
- Harre, D. (1982). *Principles of Sport Training*. Berlin: Sportverlag.
- Hollmann, W., & Hettinger, T. (1980). *Sportmedizin: Arbeits und Trainingsgrundlagen*. Gebundene Ausgabe Schattauer Verlag, Stuttgart, New York.
- Kenny, W. L., Wilmore, J. H., & Costil, D. L. (2015). *Physiology of Sport and Exercise*. United States of America: Human Kinetics.
- Kızılet, A., Atılan, O. ve Erdemir, İ. (2010). 12-14 Yaş Grubu Basketbol Oyuncularının Çabukluk ve Sıçrama Yetilerine Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 44-57.
- Kızılet, A., Bozdoğan, T. K. ve Kirişçi, İ. (2020). Spora Katılım ve Özelleşme. *Spor Bilimlerinde Teori ve Araştırmalar*, 151-172. (Ed: Doç. Dr. Ö. Karataş).
- Kızılet, A., Erdem, K., Karagözoğlu, C., Topsakal, N., & Çalışkan, E. (2004). Futbolcularda Bazı Fiziksel ve Motorsal Özelliklerin Mevkiler Açısından Değerlendirilmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3), 67-78.
- Koç, S. (2005). *Beden Eğitimi ve Sporda Beceri Gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Koz, M., Ersöz, G. ve Gelir, E. (2003). *Fizyoloji ders kitabı*. Nobel.
- Kuter, M. ve Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*. Bursa: Bursa Gazetecilik ve Yayıncılık Matbaası.
- Letzelter, C., Eidlberg, M., Rostas, F., Breton, J., & Theiblemont, B. (1987). *The Journal of Chemical Physics*, 114-273.

- Martin, D. (1981). *Grundlagen der Trainingslehre*. Schondorf.
- Mathey, E. (1969). This thing called sport. *Y Health Physical*. 40(2), 38.
- Matwejew L. P. (2004). *Sporal Antrenman Dönemlemesi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 2004.
- Matveyev, L. P. (1981). *Fundamentals of Sports Training*. Moscow.
- McArdle, W. D., Katch, V. I., & Katch, F. I. (2010). *Exercise Physiology*. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O. Ve Şahin, G. (2011). *Antrenman ve Müsabaka*. İstanbul: Kalyoncu Spor Danışmanlık.
- Muratlı, S., Şahin, G. ve Kalyoncu, O. (2005). *Antrenman ve Müsabaka*. İstanbul: Yayılım Yayıncılık.
- Neuhof, M. (2020). Training Supercompensation-why breaks are more important than training. Erişim tarihi; 13.02.2022. <https://www.bestfit.app/blog-en/supercompensation-why-breaks-are-more-important-than-training>.
- Serin, E. (2015). Anaerobik Dayanıklılık ile Dikey Sıçrama Arasındaki İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sevim, Y. (2001). *Antrenör Eğitim ve İlkeleri*. Ankara: Gazi Kitabevi. 4-13.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Gazi Büro Kitabevi.
- Sevim, Y. (1995). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.