

# **ANTRENMAN BİLİMLERİ**

**Editör**  
**Zeynep Filiz DİNÇ**

MART 2020

© Copyright 2020

*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**

978-605-258-869-7

**Kitap Adı**

Antrenman Bilimleri

**Editör**

Zeynep Filiz DİNÇ

**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.1791

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A*

*Yenişehir / Ankara*

*Tel: 0312 431 16 33*

*siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

## ÖNSÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 30 yıllık yayın tecrübesini, kendi tüzel kişiliklerine aktararak uzun zamandan beri, ticarî faaliyetlerini sürdürmektedir. Anılan süre içinde, başta sağlık ve sosyal bilimler, kültürel ve sanatsal konular dahil 1000 kitabı yayımlamanın gururu içindedir. Uluslararası yayınevi olmanın alt yapısını tamamlayan Akademisyen, Türkçe ve yabancı dillerde yayın yapmanın yanında, küresel bir marka yaratmanın peşindedir.

Bilimsel ve düşünsel çalışmaların kalıcı belgeleri sayılan kitaplar, bilgi kayıt ortamı olarak yüzlerce yılın tanıklarındır. Matbaanın icadıyla varoluşunu sağlam temellere oturtan kitabın geleceği, her ne kadar yeni buluşların yörüngesine taşınmış olsa da, daha uzun süre hayatımızda yer edineceği muhakkaktır.

Akademisyen Yayınevi, kendi adını taşıyan “**Bilimsel Araştırmalar Kitabı**” serisiyle Türkçe ve İngilizce olarak, uluslararası nitelik ve nicelikte, kitap yayımlama sürecini başlatmış bulunmaktadır. Her yıl Mart ve Eylül aylarında gerçekleşecek olan yayımlama süreci, tematik alt başlıklarla devam edecektir. Bu süreci destekleyen tüm hocalarımıza ve arka planda yer alan herkese teşekkür borçluyuz.

**Akademisyen Yayınevi A.Ş.**

# İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumları ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi.....	1
	<i>Aziz GÜÇLÜÖVER</i> <i>Gonca ATİK</i>	
Bölüm 2	Kuvvet Gelişim Oranının Sportif Performans Sırasındaki Fiziki ve Morfolojik Yönü.....	19
	<i>Kaan Gürbey AKTÜRE</i> <i>Çiğdem BULGAN</i> <i>Mustafa Arslan BAŞAR</i> <i>Sedat ODABAŞI</i>	
Bölüm 3	13-15 Yaş Grubu Erkek Sporcuların 200m Serbest Stil Yüzme Performans Özelliklerinin Belirlenmesi .....	33
	<i>Çiğdem BULGAN</i> <i>Benil KISTAK</i> <i>Fatih KESEPARA</i>	
Bölüm 4	Basketbol Sporunun Motor Beceri Düzeyine Etkisinin İncelenmesi .....	41
	<i>Elmas BAYRAM</i> <i>Meryem GÜLAÇ</i>	
Bölüm 5	Ağırlık Antrenmanı Yaralanmalarının Epidemiyolojisi: Halter, Powerlifting ve Vücut Geliştirme.....	51
	<i>Erhan KARA</i>	
Bölüm 6	Fiziksel Uygunluk Programlama ve Fonksiyonel Hareket Kapasitesi Ölçümü .....	67
	<i>İzzet İNCE</i>	
Bölüm 7	13-14 Yaş Kız Öğrencilerin Motor Performanslarının İncelenmesi .....	83
	<i>Meryem GÜLAÇ</i>	
Bölüm 8	Kadın Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Denge Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	93
	<i>Mine KOÇ</i> <i>Çağrı ÇELENK</i>	
Bölüm 9	Ortam Sıcaklığının Sportif Performans Üzerine Etkileri.....	105
	<i>Murat OZAN</i> <i>Öztürk AĞIRBAŞ</i>	
Bölüm 10	Elit Taekwondoculara Uygulanan Pliometrik Antrenmanların Anaerobik Güce ve Bacak Kuvvetine Etkisi .....	121
	<i>Sinan EVLİ</i> <i>Yunus Emre Bağış</i>	
Bölüm 11	Güreş Branşında Yetenek Seçimi.....	127
	<i>Yener AKSOY</i>	