

Kuvvet Antreman Yöntemleri

Editör
Recep Fatih KAYHAN



© Copyright 2022

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

978-625-8430-42-4

Kitap Adı

Kuvvet Antreman Yöntemleri

Editör

Recep Fatih KAYHAN

ORCID iD: 0000-0002-1022-2892

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO006000

DOI

10.37609/akya.2369

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Antrenman bilimi Dünya'nın çoğu yerinde "bilim" olarak kabul edilmiştir. Birçok ülkede antrenman bilimi ile ilgili "antrenman bilgisi veya "antrenman teorisi" olarak dersler verilmektedir. Bu nedenle birçok kişi antrenman bilimi alanında yazmaktadır ve bu alanın daha fazla kaynağa ihtiyacı olduğunu düşünmektedir. Son yıllarda, antrenman ve kondisyon yöntemleri hızlı bir şekilde gelişmiştir. Dünya rekorlarının süreleri geçmişten günümüze oldukça düşmüş, rehabilitasyon süreleri yarıya indirilmiştir.

Kapsamlı bir şekilde incelendiğinde sporcuların performansının artmasında beslenme bilgisi de önemli bir etkidir ancak bu gelişimlerdeki en önemli etken aslında antrenman yöntemlerinden kaynaklanmıştır. Beslenme ve takviye ile ilgili eğitimler düşünüldüğünde temel bilgilerin halen aynı olduğu görülürken, antrenman söz konusu olduğunda yeni bilgi miktarı o kadar hızlı bir şekilde artmaktadır ki araştırmalar ve geleneksel antrenmanlar sürekli tartışılmaktadır.

Bu kitabı yazma amacımız, güncel antrenman yöntemlerine erişimi kolaylaştırmak için bir kaynak sağlamaktır. Bu kapsamda antrenman yöntemlerinin kullanımına yönelik, ihtiyacı olan kişilerin rahatça anlayabileceği ve kullanabileceği bir araç geliştirilmiştir. Bu doğrultuda da antrenörler, sporcular, kişisel antrenörler, atletik performansçılar, fizyoterapistler ve hatta ebeveynler için antrenman yöntemlerinin karmaşıklığını basitleştirebilecek, okunması kolay bir kaynak oluşturulmuştur. Bu antrenman yöntemleri, daha yüksek düzeyde atletik hazırlık geliştirmek için amaçlı bir program ve egzersiz sistemi sunmaktadır. Bu kapsamda güncel yayınlar incelenerek, antrenman yöntemlerine yönelik güncel yaklaşımlar öne sürülmüştür.

Antrenmanlar ile ilgili çoğu makale ve kitap, üst düzey antrenörler ve araştırmacılar tarafından üst düzey antrenörler için yazılmıştır. Bu kitap içerisindeki bilgiler üst düzey antrenörler için yararlı olabilecek olsa da yeni başlayanlara ve sporculara antrenman yöntemleri, programları ve egzersizleri açısından yardımcı olabilecektir. Kitap, antrenman yöntemlerinin kapsamını, fizyolojisini, ısınma aşamasını ve gerekli olan egzersizleri, takip edilebilmesi için ayrıntılı ve kolay bir formatta ele almaktadır. Kitabın dili, rahatça anlaşılabilmesi açısından basit yazılmaya çalışılmıştır.

Antrenmanlar, aşamalı olarak daha zorlu egzersizlerin kullanılmasıyla yaralanmanın azaltılmasına ve aynı zamanda performansın arttırılmasına odaklanmalıdır. Bu durum doğru gerçekleştirilen antrenmanın doğal bir sonucudur. Bu nedenle kitabımızda, antrenmanın sadece kuvvetlenme veya kas oluşumu ile ilgili kısmına değil, yaralanmaları önleyerek performansı arttırmak için gerekli çalışmalara da yer verilmiştir.

KİTABIN YAPISI

“Kuvvet Antrenman Yöntemleri” kitabı çeşitli antrenman yöntemlerini, egzersizleri ve programları içeren dokuz ana bölümden oluşmaktadır. Bu nedenle tüm bölümler için mümkün olduğu kadar araştırma yapılmış ve konulara bağlı kalınmaya çalışılmıştır.

Kitabın *ilk bölümünde*, kuvvet antrenmanlarının ne olduğu ile ilgili bilgiler verilmiştir. Bu bölümün yazılmasının amacı okuyuculara öncelikle antrenman yöntemleri hakkında temel bilgileri sağlamaktır. *İkinci Bölümde* fonksiyonel antrenman açıklanmış ve antrenman içi çeşitli alıştırmalara yer verilmiştir. *Üçüncü Bölümde* hız temelli kuvvet antrenmanları hakkında bilgi verilerek sezonun farklı dönemleri için antrenman programları yazılmıştır (uyarlanarak). *Dördüncü Bölümde* pliometrik antrenman açıklanmış ve egzersiz örneklerine yer verilmiştir. *Beşinci Bölümde* post-activation potentiation antrenmanlarının içeriği ve planlanması açıklanmış ve örnek yöntemlere yer verilmiştir. *Altıncı Bölümde* kan akışı kısıtlama yöntemi ile yapılan antrenmanlar açıklanmış ve yöntemin fizyolojisi hakkında bilgiler verilmiştir. *Yedinci Bölümde* direnç bandı antrenmanı hakkında kısaca bilgi verilerek bant ile yapılabilecek egzersiz örnekleri gösterilmiştir. *Sekizinci Bölümde* crossfit antrenmanlarının içeriği anlatılarak çeşitli crossfit antrenman örneklerine açıklanmıştır. Kitabın son bölümünü oluşturan *Dokuzuncu Bölümde* mobilite ve esneklik kavramları açıklanmaya çalışıldı ve mobilite için yapılabilecek egzersiz örnekleri gösterildi. Genel olarak tüm bölümlerde antrenman yöntemlerinin içeriğine fizyolojisine, alıştırmalarına ve örnek programlarına yer verilmeye çalışılmıştır.

Çeşitli antrenman yöntemlerini açıklamaya çalıştığımız “Kuvvet Antrenman Yöntemleri” kitabının spor bilimi araştırmacılarına, antrenörlere ve sporculara yardımcı ve yararlı olmasını dileriz.

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1 KUVVET ANTRENMANLARI	1
<i>Recep Fatih KAYHAN</i>	
<i>Ali KIZILET</i>	
Kuvvet Antrenmanı	1
Kuvvet Antrenmanının Fizyolojisi	4
Kuvvet Antrenmanı Türleri	7
Kuvvet Egzersiz Yöntemleri	9
Bölüm 2 FONKSİYONEL ANTRENMAN	15
<i>Esratur TERZİ</i>	
Fonksiyonel Antrenman Bilimi	16
Fonksiyonel Kuvveti Değerlendirme	20
Programın Tasarlanması	23
Doğrusal (Lineer) ve Yanal Isınma	30
Alt Vücut Kuvvet ve Denge Alıştırmaları	37
Gövde Egzersizleri ve Rotasyon Kuvveti	45
Bölüm 3 HIZ TEMELLİ ANTRENMAN	61
<i>Recep Fatih KAYHAN</i>	
Hız Temelli Antrenman	61
Hta'da Eksantrik-Konsantrik Kasılmalar ve Yavaşlama	64
Hız Temelli Antrenmanın Hedefleri	68
Özel Kuvvet Bölgeleri	86
Örnek Antrenman Programları	92
Bölüm 4 PLİOMETRİK ANTRENMAN	113
<i>İbrahim ERDEMİR</i>	
<i>Ali KIZILET</i>	
Pliometrik Antrenman	113
Pliometrik Antrenmanın Fizyolojisi	116
Pliometrik Antrenman Alıştırmaları	122

Bölüm 5 POST-ACTIVATION POTENTIATION ANTRENMANI.....	131
<i>İbrahim ERDEMİR</i>	
Aktivasyon Sonrası Güçlendirme Nedir?	134
Fitness-Yorgunluk Modeli.....	135
Dinlenme Zamanı ve Pap	136
Tekrarlama Protokolü.....	137
Antrenman Hacmi.....	138
Pap'a Sebep Olan Faktörler.....	138
Potansiyasyon Oluşturmak İçin Hangi Yoğunluk (Yük/Ağırlık) Kullanılmalıdır?	140
Pap Performansının Değerlendirilmesi	143
Pap İçin Antrenman Örnekleri.....	144
Bölüm 6 KAN AKIŞI KISITLAMA ANTRENMANI.....	157
<i>Can AKYILDIZ</i>	
Kan Akışı Kısıtlama Antrenmanı Hakkında Temel Bilgiler	157
Kan Akışı Kısıtlama Antrenmanının Gelişim Mekanizmaları.....	160
Kak Antrenmanında Kullanılan Manşon Tipleri.....	169
Bölüm 7 DİRENÇ BANDI ANTRENMANI	175
<i>Halil İbrahim ÇAKIR</i>	
Direnç Bandı Antrenmanı Nedir?.....	175
Direnç Bantlarının Vücuda Etkisi.....	177
Direnç Bantlarının Kullanım Nedenleri.....	177
Kol Egzersizleri	178
Bacak Egzersizleri	182
Göğüs Egzersizleri.....	185
Sırt Egzersizleri	185
Omuz Egzersizleri.....	187
Karın Egzersizleri	188
Bölüm 8 CROSSFİT ANTRENMANI	191
<i>Berat Can İNAN</i>	
Crossfit Hakkında Genel Bilgiler.....	191
Crossfit Antrenmanının Fizyolojisi	193
Crossfit'in Geliştirmeyi Planladığı Genel Fiziksel Yetenekler.....	193

Crossfit Yaklaşımları.....	196
Crossfit'te Metabolik Kondisyon.....	198
Crossfit Modelinde Aralıklı Antrenmanı Kullanma.....	199
Crossfit Antrenman Metodları.....	202
Crossfit Egzersiz Listesi.....	205
Bölüm 9 MOBİLİTE ANTRENMANI.....	211
<i>Esratur TERZİ</i>	
<i>Halil İbrahim ÇAKIR</i>	
Germe Çeşitleri.....	212
Temel Anatomi.....	214
Mobilite.....	215
Mobilite Alıştırmaları1	219

YAZARLAR

Prof. Dr. Ali KIZILET

Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi

ORCID iD: 0000-0003-2253-521X

Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR

Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri
Fakültesi

ORCID iD: 0000-0002-5279-6907

Doç. Dr. Recep Fatih KAYHAN

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi

ORCID iD: 0000-0002-1022-2892

Arş. Gör. Halil İbrahim ÇAKIR

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi

ORCID iD: 0000-0002-5560-3576

Dr. Öğrencisi Can AKYILDIZ

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ORCID iD: 0000-0002-8887-1665

Dr. Öğrencisi Berat Can İNAN

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ORCID iD: 0000-0001-8841-9073

Dr. Öğrencisi Esranur TERZİ

Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi,
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ORCID iD: 0000-0002-1112-9307

