

# BÖLÜM 1

## KUVVET ANTRENMANLARI



Recep Fatih KAYHAN<sup>1</sup>  
Ali KIZILET<sup>2</sup>

### KUVVET ANTRENMANI

Güç veya ağırlık çalışması olarak da bilinen kuvvet antrenmanı, kondisyon sporcularının ilgisinin yanı sıra fiziksel zindeliği artırmak içinde en popüler egzersiz türlerinden biri haline gelmiştir. Kuvvet antrenmanı, ağırlık antrenmanı ve direnç antrenmanı terimlerinin tümü, vücudun kas yapısının karşı bir kuvvete karşı hareket etmesini (veya hareket etmeye teşebbüs etmesini) gerektiren ve genellikle bir tür ekipman tarafından sunulan bir egzersiz türünü tanımlamak için kullanılmıştır. Direnç antrenmanı ve kuvvet antrenmanı terimleri, vücut ağırlığı egzersizleri, elastik bantların kullanımı ve pliometrik gibi çok çeşitli antrenman modellerini kapsamaktadır. Ağırlık antrenmanı terimi tipik olarak sadece serbest ağırlıkların veya bir tür ağırlık antrenman makinesinin kullanıldığı kuvvet antrenmanını ifade etmektedir.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Doç. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, fatihkayhan8@hotmail.com

<sup>2</sup> Prof.Dr., Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, akizilet@gmail.com

## KAYNAKLAR

1. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). Periodization training for sports, 3e. Human kinetics.
2. Fleck, S.J., & Kraemer, W. (2014). Designing resistance training programs, 4E. Human Kinetics.
3. Knuttgen, K.G., & Kraemer, W.J. (1987). Terminology and measurement in exercise performance. *Journal of Applied Sports Science* 1(1): 1–10.
4. Chilibeck, P.D., Calder, A.W., Sale, D.G., & Webber, C.E. (1998). A comparison of strength and muscle mass increases during resistance training in young women. *European Journal of Applied Physiology* 77: 170-175.