

BÖLÜM 10

KADINLAR VE GENÇ SPORCULAR İÇİN KUVVET ANTRENMANI: GÜVENLİ UYGULAMA PRENSİPLERİ

doi: 10.37609/akya.3849.c1239

Duygu BALICA¹
Fulda ÖZMEN²

1. GİRİŞ

Günümüzde fiziksel aktivitenin ve sporun birey sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış durumdadır. Bu bağlamda, kuvvet antrenmanları yalnızca profesyonel sporcular için değil; kadınlar ve genç bireyler için de hayati bir öneme sahiptir. Ancak tarihsel ve kültürel etkiler nedeniyle, özellikle kadınların ve genç sporcuların kuvvet antrenmanına yönelmesinde çeşitli önyargılar, bilgi eksiklikleri ve yanlış uygulamalar önemli engeller oluşturmaktadır. Bu durum hem fiziksel gelişimin yavaşlamasına hem de uzun vadede sağlığı olumsuz etkileyebilecek ihmal ve hatalı egzersiz alışkanlıklarının yerleşmesine neden olabilmektedir.

Kadınlar için kuvvet antrenmanı hâlâ pek çok toplumda estetik kaygılarla ilişkilendirilmekte ve yanlış bir biçimde “erkeksi görünme” riskiyle eş tutulmaktadır. Oysaki modern egzersiz bilimi, kadınların fizyolojik yapılarının, erkeklerle aynı şekilde kas hipertrofisi göstermeyeceğini ortaya koymuştur. Bu da kadınların kuvvet antrenmanlarından sağlık, dayanıklılık ve postür açısından büyük faydalar

¹ Doktora Öğrencisi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.D., dygblc25@gmail.com, ORCID iD: 0000-0002-4768-4214

² Yüksek Lisans Öğrencisi, Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor A.D., 240233006@alparslan.edu.tr, ORCID iD: 0009-0006-5939-2223

yapıları, menstrüel döngü, gebelik ve menopoz gibi yaşam evreleri nedeniyle fizyolojik dalgalanmalar yaşadığı göz önünde bulundurulmalıdır. Bu dönemlerde uygulanacak kuvvet antrenmanları bireye özel planlanmalı, egzersiz yoğunluğu ve hacmi gerekirse yeniden yapılandırılmalıdır. Kadınların antrenman ortamında kendilerini güvende ve desteklenmiş hissetmeleri, performanslarını olumlu etkileyen önemli bir psikososyal faktördür.

Hem kadınlar hem de genç sporcular için güvenli kuvvet antrenmanı uygulamaları; bireysel farklılıkların tanınmasını, teknik becerilerin doğru öğretilmesini, antrenör gözetimini, kontrollü yüklenmeyi ve etik değerlere bağlılığı içeren bütüncül bir yaklaşım gerektirir. Bu çerçevede hazırlanmış programlar, sadece sporcu sağlığını korumakla kalmaz; aynı zamanda fiziksel kapasitenin verimli, sürdürülebilir ve etik temelli gelişimini mümkün kılar. Eğitimli antrenörler, disiplinler arası iş birliği ve bilimsel temellere dayalı programlamayla desteklenen kuvvet antrenmanı, kadınların ve gençlerin spora olan bağlılığını artıran, onları yaşam boyu aktif bireyler hâline getiren güçlü bir araçtır.

Sonuç olarak, kadınlar ve genç sporcular için kuvvet antrenmanı yalnızca fiziksel yeterliliğin artırılmasına yönelik değil; aynı zamanda sağlıklı, etik, bilinçli ve güvenli spor kültürünün yerleşmesine katkı sağlayan bir eğitim süreci olarak değerlendirilmelidir. Bu süreci güvenli hâle getirmek ise ancak bilimsel rehberlik, empatik yaklaşım ve profesyonel uygulama prensipleriyle mümkündür.

KAYNAKLAR

- Artal, R., & O'Toole, M. (2003). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *British Journal of Sports Medicine*, 37(1), 6–12. <https://doi.org/10.1136/bjism.37.1.6>
- Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B., & Klentrou, P. (2008). Canadian Society for Exercise Physiology position paper: Resistance training in children and adolescents. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 33(3), 547–561. <https://doi.org/10.1139/H08-020>
- Caserta, G., & Amonette, W. E. (2023). Importance of resistance training. In D. Guzman & M. Young (Eds.), *Strength training for soccer* (pp. 3–16). Human Kinetics.
- Choi, P. Y. L. (2000). *Femininity and the physically active woman*. Routledge.
- Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 10(2), 73–97. <https://doi.org/10.1037/ebs0000049>
- Enns, D. L., & Tiidus, P. M. (2010). The influence of estrogen on skeletal muscle: Sex matters. *Sports Medicine*, 40(1), 41–58. <https://doi.org/10.2165/11319760-000000000-00000>
- Faigenbaum, A. D., & Myer, G. D. (2010). Resistance training among young athletes: Safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 56–63. <https://doi.org/10.1136/bjism.2009.068098>

- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., Blimkie, C. J. R., Jeffreys, I., Micheli, L. J., Nitka, M., & Rowland, T. W. (2009). Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(5 Suppl), S60–S79. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31819df407>
- Fox, E. L., & Bowers, R. W. (1988). *The physiological basis of physical education and athletics* (4th ed.). Saunders College Publishing.
- Günay, M., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2019). *Futbol antrenman bilimi* (2. baskı). Gazi Kitabevi.
- Häkkinen, K., Pakarinen, A., Kraemer, W. J., Häkkinen, A., Valkeinen, H., & Alen, M. (2000). Selective muscle hypertrophy, changes in EMG and force, and serum hormones during strength training in older women. *Journal of Applied Physiology*, 91(2), 569–580. <https://doi.org/10.1152/jappl.2001.91.2.569>
- Herzberg, S. D., Motu'apuaka, M. L., Lambert, W., Fu, R., & Freeman, M. (2017). The effect of menstrual cycle and contraceptives on ACL injuries and laxity: A systematic review and meta-analysis. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 5(7), 2325967117718781. <https://doi.org/10.1177/2325967117718781>
- Kahraman, M. Z., & Okut, S. (2025). The relationship between body composition parameters, anaerobic power, and jumping performance in basketball players. *Physical Education of Students*, 29(1), 66-72.
- Kızılcı, S., & Okut, S. (2025). The Effect of a 4-Week Quick Strength Training Program on Body Composition, Strength, and Jumping Performance in Kickboxers. *Journal of Education and Recreation Patterns*, 6(1), 113-125.
- Koç, H. (2025). Ev kadınlarında fiziksel aktivite düzeyinin menstruasyon semptomları üzerine etkisinin incelenmesi. *Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 102–119. <https://doi.org/10.70701/makusbd.1697257>
- Kohrt, W. M., Bloomfield, S. A., Little, K. D., Nelson, M. E., & Yingling, V. R. (2004). Physical activity and bone health. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(11), 1985–1996. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000142662.21767.58>
- Kraemer, W. J., & Ratamess, N. A. (2005). Hormonal responses and adaptations to resistance exercise and training. *Sports Medicine*, 35(4), 339–361. <https://doi.org/10.2165/00007256-200535040-00004>
- Kraemer, W. J., Häkkinen, K., Newton, R. U., Nindl, B. C., Volek, J. S., McCormick, M., Gotshalk, L. A., Gordon, S. E., Fleck, S. J., Campbell, W. W., Putukian, M., Evans, W. J. (1999). Effects of heavy-resistance training on hormonal response patterns in younger vs. older men. *Journal of Applied Physiology*, 87(3), 982–992. <https://doi.org/10.1152/jappl.1999.87.3.982>
- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, 34(3), 61–72. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825760ea>
- Lubans, D. R., Morgan, P. J., Cliff, D. P., Barnett, L. M., & Okely, A. D. (2012). Resistance training isn't going anywhere this year – 8 exercises for longevity, bone health and muscle build. *Sports Medicine Australia*.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
- McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K., Hicks, K. M. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrheic women: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1813–1827. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>
- Miller, A. E. J., MacDougall, J. D., Tarnopolsky, M. A., & Sale, D. G. (1993). Gender differences in strength and muscle fiber characteristics. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 66(3), 254–262. <https://doi.org/10.1007/BF00235103>

- Mitchell, E. (2022, February 25). What are the benefits of strength training for women? *Bupa UK*.
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Adamo, K. B., Duggan, M., Barakat, R., Skow, R. J., Meah, V. L., Poirier, P., Davies, D., Sobierajski, F., Smith, K. M., Slater, L. G., Wolfe, L. A., & Zehr, L. (2019). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
- Mountjoy, M., Brackenridge, C., Arrington, M., Blauwet, C., Carska-Sheppard, A., Fasting, K., Kirby, S., Leahy, T., Marks, S., Martin, K., McAllister, D. R., Meeuwisse, W. H., Orchard, J. W., Roberts, W. O., Budgett, R., & Ljungqvist, A. (2016). International Olympic Committee consensus statement: Harassment and abuse (non-accidental violence) in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 50(17), 1019–1029. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096121>
- Nuzzo, J. L., McBride, J. M., Cormie, P., & McCaulley, G. O. (2008). Relationship between counter-movement jump performance and multijoint isometric and dynamic tests of strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 699–707. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e-31816d5eda>
- Ratamess, N. A., Alvar, B. A., Evetoch, T. K., Housh, T. J., Kibler, W. B., Kraemer, W. J., & Triplett, N. T. (2009). Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(3), 687–708. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670>
- Reis, E., Frick, U., & Schmidtbleicher, D. (1995). Frequency variations of strength training sessions triggered by the phases of the menstrual cycle. *International Journal of Sports Medicine*, 16(08), 545–550. <https://doi.org/10.1055/s-2007-973051>
- Riddle, F. (2023). The importance of strength training for women. UCLA G. Oppenheimer Center for Neurobiology of Stress and Resilience. <https://uclacns.org/the-importance-of-strength-training-for-women/>
- Sandler, K. B., Ellis, D., & Snyder, B. J. (2023). Neuromuscular adaptations to resistance training in women: A review. *Strength & Conditioning Journal*, 45(4), 15–24. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000713>
- Sipilä, S., & Suominen, H. (1995). Effects of strength and endurance training on thigh and leg muscle mass and composition in elderly women. *Journal of Applied Physiology*, 78(1), 334–340. <https://doi.org/10.1152/jappl.1995.78.1.334>
- Smith-Ryan, A. E., Wingfield, H. L., & Woessner, M. N. (2021). Sex differences in resistance training: Considerations for program design and exercise prescription. *Strength & Conditioning Journal*, 43(6), 85–97. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000619>
- Sung, E., Han, A., Hinrichs, T., Vorgerd, M., Machado, C., & Platen, P. (2014). Effects of follicular versus luteal phase-based strength training in young women. *SpringerPlus*, 3, 668. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-3-668>
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996–2001. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000038974.76900.92>
- Vasudevan, A., & Ford, E. (2021). Motivational factors and barriers towards initiating and maintaining strength training in women: A systematic review and meta-synthesis. *Preventive Science*, 23(4), 674–695. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01328-2>
- Vingren, J. L., Kraemer, W. J., Ratamess, N. A., Anderson, J. M., Volek, J. S., & Maresh, C. M. (2010). Testosterone physiology in resistance exercise and training: The up-stream regulatory elements. *Sports Medicine*, 40(12), 1037–1053. <https://doi.org/10.2165/11536910-000000000-00000>
- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e31825dabb8>
- Yüce, A., & Edis, Ç. (2024). Kuvvet antrenmanı ve genç sporcular.