

**SPORCU SAĞLIĞI VE
ANTRENMAN METODOLOJİLERİ:
SPOR BİLİMLERİNDE
KURAMSAL VE UYGULAMALI
YAKLAŞIMLAR-I**

Editör

Canan Gülbin ESKİYECEK



© Copyright 2025

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 kayıt 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

978-625-375-746-5

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı

Sporcu Sağlığı ve Antrenman Metodolojileri:
Spor Bilimlerinde Kuramsal ve Uygulamalı
Yaklaşımlar-I

Yayıncı Sertifika No

47518

Editör

Canan Gülbin ESKİYECEK
ORCID iD: 0000-0001-6987-3609

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

DOI

10.37609/akya.3887

Kütüphane Kimlik Kartı

Sporcu Sağlığı ve Antrenman Metodolojileri: Spor Bilimlerinde Kuramsal ve
Uygulamalı Yaklaşımlar-I / ed. Canan Gülbin Eskiyecek.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.
130 s. : grafik, şekil, tablo. ; 160x235 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253757465

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Akademisyen Yayınevi yöneticileri, yaklaşık 35 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 3700'ü aşkın 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 Ekim 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	Yüksek Şiddetli Aralıklı Antrenman ve Aerobik Kapasite Adaptasyonu	1
	<i>Yeliz PEHLİVAN</i>	
	<i>Nedim MALKOÇ</i>	
	<i>Erdal BAL</i>	
Bölüm 2	9-11 Yaş Grubu Futbolcularda Uygulanan Core Egzersizlerinin Eurofit Test Sonuçlarına Etkisi	9
	<i>Çiğdem BULGAN ERCİN</i>	
Bölüm 3	12-13 Yaş Futbolcularda Uygulanan Ramp Isınma Protokolünün Fiziksel Parametrelere Etkisi	29
	<i>Çiğdem BULGAN ERCİN</i>	
Bölüm 4	Sporcularda Görülen Bazı Sakatlık Türleri ve Rehabilitasyon İlkeleri	45
	<i>Ramazan ARAZ</i>	
	<i>Mustafa TÜRKMEN</i>	
Bölüm 5	Çim Hokeyinde Sporcu Sakatlıkları	63
	<i>Merve ALKAN</i>	
	<i>Mustafa TÜRKMEN</i>	
Bölüm 6	Performans Artırmada Yeni Nesil Antrenman Yöntemleri	77
	<i>Hüsni DURMAZ</i>	
Bölüm 7	Sıçrama Biyomekanik: Nöromekanik Koordinasyon, Kuvvet Üretimi ve Performans Etkileşimi	95
	<i>Betül ATEŞ</i>	
	<i>İbrahim Orkun AKCAN</i>	
	<i>Cengiz ÖLMEZ</i>	
Bölüm 8	Bazı Spor Branşlarında Karbonhidrat Alımının Performans Üzerindeki Etkisi	111
	<i>Ozan ESMER</i>	

YAZARLAR

Dr. Öğr. Üyesi İbrahim Orkun AKCAN
Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi

Merve ALKAN
Mardin Artuklu Üniversitesi, Yüksek
Lisans Öğrencisi

Ramazan ARAZ
Mardin Artuklu Üniversitesi, Yüksek
Lisans Öğrencisi

Betül ATEŞ
Ordu Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, Lisansüstü Öğrenci

Doç. Dr. Erdal BAL
Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Hüsnü DURMAZ
Batman Üniversitesi, Yüksek Lisans
Öğrencisi

Prof. Dr. Çiğdem BULGAN ERCİN
Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye
Yaşam Bilimleri Fakültesi, Egzersiz ve
Spor Bilimleri Bölümü

Doç. Dr. Ozan ESMER
Mardin Artuklu Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük
Eğitimi Programı

Doç. Dr. Nedim MALKOÇ
Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Doç. Dr. Cengiz ÖLMEZ
Ordu Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi

Doç. Dr. Yeliz PEHLİVAN
Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa TÜRKMEN
Mardin Artuklu Üniversitesi

Doç. Dr. Mustafa TÜRKMEN
Mardin Artuklu Üniversitesi