

SPOR ve SAĞLIK ARAŞTIRMALARI

Editörler

Doç. Dr. Eser AĞGÖN

Doç. Dr. Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

Doç. Dr. Öztürk AĞIRBAŞ

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye 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

978-625-7496-05-6

Kitap Adı

Spor ve Sağlık Araştırmaları

Editörler

Eser AĞGÖN

ORCID iD: 0000-0002-2623-6869

Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

ORCID iD: 0000-0001-7151-4259

Öztürk AĞIRBAŞ

ORCID iD: 0000-0002-6185-024X

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO075000

DOI

10.37609/akya.567

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Geçmişten Günümüze Sağlık Alanında Egzersizlerin Rolü	1
	<i>Öztürk AĞIRBAŞ Bülent TATLISU Sercan KARAKURT</i>	
Bölüm 2	Egzersiz Ruhsal Hastalıklar Üzerine Etkisi	15
	<i>Aslı KAZĞAN KILIÇASLAN</i>	
Bölüm 3	Antrenmanda Adaptasyon	27
	<i>Mürşit Ceyhan BİRİNCİ</i>	
Bölüm 4	Yorgunluk, Toparlanma ve Egzersiz Sonrası Toparlanma Yöntemleri	43
	<i>Fatma TOKAT Eser AĞGÖN</i>	
Bölüm 5	Farklı Spor Branşlarının Seçilmiş Motorik Özelliklerinin İncelenmesi	59
	<i>Duygu SEVİNÇ YILMAZ</i>	
Bölüm 6	Farklı Egzersiz Protokollerinde İskemik Ön Koşullandırma (Oklüzyon-Reperfüzyon) Etkisinin İncelenmesi	75
	<i>Sibel TETİK DÜNDAR</i>	
Bölüm 7	Bilekten Kalp Atım Hızı Ölçümü Yapan Giyilebilir Teknolojiler ve Spor	91
	<i>Oğulhan KAYABAŞ</i>	

Bölüm 8 Spor ve Öznel İyi Oluş	105
<i>Ahmet Yavuz MALLI</i> <i>Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN</i>	
Bölüm 9 Sporda İmgeleme	121
<i>Mikail SAVAŞ</i> <i>Mehmet YAZICI</i>	
Bölüm 10 Fiziksel Aktivite ve Psikolojik Dayanıklılık	129
<i>Emrah SEÇER</i> <i>Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN</i>	
Bölüm 11 Reaksiyon Zamanı ve Karar Verme	149
<i>İbrahim Orkun AKCAN</i> <i>Atilla PULUR</i>	
Bölüm 12 Ortaokullarda Beden Eğitimi Dersi ve Sportmenlik Davranışları	159
<i>Hasan Buğra EKİNCİ</i> <i>Yakup KOÇ</i>	
Bölüm 13 Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin, Sosyal Görüntü Kaygı Düzeylerinin Özgüvenleri Üzerine Etkisi (Atatürk Üniversitesi Örneği)	173
<i>Murat TURAN</i> <i>Bülent TATLISU</i> <i>İzzet UÇAN</i>	
Bölüm 14 Rekreasyon Hizmet Kalitesi	189
<i>Sevim KÜL AVAN</i> <i>Suat KARAKÜÇÜK</i>	

Yazarlar

Eser AĞGÖN

Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-2623-6869

Öztürk AĞIRBAŞ

Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-6185-024X

İbrahim Orkun AKCAN

Dr., Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-6983-2145

Mürşit Ceyhun BİRİNCİ

Dr. Arş. Gör., Ondokuz Mayıs
Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri
Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-7258-1217

Sibel TETİK DÜNDAR

Dr., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-6813-0969

Hasan Buğra EKİNCİ

Arş. Gör., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-3883-2983

Sercan KARAKURT

Beden Eğitimi Öğretmeni, Bayburt İl
Milli Eğitim Müdürlüğü
ORCID iD: 0000-0001-6847-602X

Suat KARAKÜÇÜK

Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-9144-7307

Oğulhan KAYABAŞ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003- 2531-1107

Aslı KAZĞAN KILIÇASLAN

Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok
Üniversitesi, Tıp Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-0312-0476

Yakup KOÇ

Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0003-0141-7177

Sevim KÜL AVAN

Arş. Gör. Dr., Nevşehir HBV
Üniversitesi, Eğitim Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003-3103-381X

Ahmet Yavuz MALLI

Arş. Gör., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi,
ORCID iD: 0000-0001-6478-4893

Atilla PULUR

Prof. Dr., Gazi Üniversitesi
ORCID iD: 0000-0003-2022-3300

Mikail SAVAŞ

Öğretmen, Milli Egemenlik Anadolu
Lisesi
ORCID iD: 0000-0002-7248-357X

Emrah SEÇER

Arş. Gör., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-6683-680X

Bülent TATLISU

Öğr. Gör., Bayburt Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0003-4208-4583

Fatma TOKAT

Arş. Gör., Gazi Üniversitesi Spor
Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-6976-1567

Murat TURAN

Dr., Giresun Gençlik ve Spor İl
Müdürlüğü
ORCID iD: 0000-0002-3865-7134

İzzet UÇAN

Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, Spor
Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-9668-1829

Yasemin ÇAKMAK YILDIZHAN

Doç. Dr., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0001-7131-4259

Duygu SEVİNÇ YILMAZ

Arş. Gör., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi
ORCID iD: 0000-0002-7737-564X

Mehmet YAZICI

Doç.Dr., Erzincan Binali Yıldırım
Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor
Yüksekokulu
ORCID iD: 0000-0002-3210-714X