

**OKÇULARDA SIRT
EGZERSİZLERİNİN BIRAKIŞTAKİ
EMG AKTİVİTELERİNE VE
PERFORMANSA ETKİSİ**

İpek EROĞLU KOLAYIŞ

© Copyright 2020

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

978-625-7106-43-6

Kitap Adı

Okçularda Sırt Egzersizlerinin Bırakıştaki Emg Aktivitelerine Ve Performansa Etkisi

Yazar

İpek EROĞLU KOLAYIŞ

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

25465

Baskı ve Cilt

Bisac Code

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

TEŞEKKÜR

Okçularda Sırt Egzersizlerinin bırakıştaki EMG Aktivitelerine ve Performansa Etkisi adlı bu çalışmamda bana yardımlarını esirgemeyen tez danışmanım sayın Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN hocama, ölçümlerin yükünü benimle paylaşan sevgili dostum Dr. Hayri ERTAN'a, denek grubumun ayarlanmasında ve her konuda tüm desteğiyle yanımda olan sevgili okçuluk antrenörüm Nejat ÜSTÜN hocama ve sevgili Okçuluk antrenörü Metin GAZOZ arkadaşşıma, çalışmalarımız sırasında sabırla ölçümlere katılan ve çalışan sevgili okçu kardeşlerime, her türlü sıkıntıda yanımda olan sevgili hocam Dr. Tayfun ULUSOY'a ve tüm gerçek dostlarıma ve en önemlisi desteklerini her zaman arkamda hissettiğim biricik eşim Mahmut'a, ablam Mine'ye, iki güzel kuzuma, tüm aileme ve emeği geçen herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM GİRİŞ

1.1.Amaç.....	4
1.2. Problem	5
1.3. Alt Problemler	5
1.4. Denenceler	6
1.5. Sınırlılıklar	7
1.6. Araştırmanın Önemi	8

2. BÖLÜM GENEL BİLGİLER

2.1. Omuz Kuşağı.....	9
2.1.1. Omuz Kuşağının hareketleri	10
2.1.2. Omuz Eklemi	13
2.1.3.Omuz Ekleminin Hareketleri	14
2.1.4.Omuz Eklemi Kasları.....	17
2.1.5. Önkol ve El Kasları.....	18
2.2. Kas.....	20
2.2.1. Motor Ünite.....	20
2.2.2. Kas hücresinin uyarılması	20
2.2.4. Kas Hareketleri	22
2.3. Elektromyografi (EMG)	24
2.4. Okçuluk ve Kuvvet.....	26
2.5. Okçuluk ve Reaksiyon Zamanı.....	26
2.6. Okçuluğun Teknik Analizi.....	29
2.7. Literatür Çalışmaları.....	30

3. BÖLÜM GEREÇ VE YÖNTEM

3.2. Veri Toplama Araçları..... 39

3.3. Verilerin Toplanması 40

3.4. Verilerin Analizi..... 44

4. BULGULAR.....45

5. TARTIŞMA61

6.1. Sonuçlar 71

6.2. Öneriler 71

KAYNAKLAR.....73

ÖZGEÇMİŞ76

KAYNAKLAR

1. Açıkkada, C., Ergen, E. (1989) Bilim ve Spor. Ankara: Meteksan
2. Aktümsek, A. (2001) Anatomi ve Fizyoloji : İnsan Biyolojisi. Ankara: Nobel
3. Yayın Dağıtım.
4. Atabeyoğlu, C. (1988). Okçuluk Tarihi. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
5. Beachle, T., Early, R.W. (2000) Essentials of Strenght Training and Conditioning
6. National Strength & Conditioning Association. Human Kinetics
7. Carol, R. Harley, J.,P. Noback, C.R. (1992) "Human Anatomy and Physiology". USA: Mc-Graw-Hill Publishing Company, 283, 286
8. Charlsdö, S. (1975) "How Man Moves Kinesiological Analayses in Sport and Work" London: William Heinman Ltd.
9. Clarys, J.P. Cabri, J., Bollens, E. (1990) "Muscular Activity of Different Shooting Distances, Different Release Techniques, and Different Performans Levels, with and without Stabilizers in Target Archery" Journal of Sport Sciences, 8, 235-257.
10. Cotton, R.T. (1999) Personal Trainer Manuel. American Counsil on Exercise
11. Delavier, F. (2001) "Strength Training Anatomy" France: Human Kinetics
12. Demirel, H.A., Koşar, N.Ş. "İnsan Anatomisi ve Kineziyoloji". Ankara: Nobel Yayınevi, 172
13. Ertan, H. , Kentel, B. Tümer, S. T. (2003) "Activation Patterns in Forearm Muscles During Archery Shooting" *Human Movement Science*. 22:37-45
14. Ertan, H. Kentel, B.B., Tümer, T. (2005)b Reliability and Validity Testing of an Archery Chronometer" *Journal of Sport Science and Medicine*. 4, 95-104
15. Ertan, H. Soylu A.R., Korkusuz, F. (2005) "Qualification the Relationship Between FITA Scores and EMG Skill Indexes in Archery" *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 15, 222-227.
16. Fox, L. E. (1984) "Sport Physiology" USA:CBS College Publishing
17. Hennesy, M.P, Parker A.,W. (1990) "Electromyography of Arrow Release in Archery" *Electromyogr. Clin. Neurophysiology*. 30, 7-17.
18. Hole, J.W., Koos, K. A. (1991) Human Anatomy. Dubuqe: Wm.C. Brown Pub.
19. Hole, W.J. (1995) "Human Anatomy & Physiology" Sixth Edition USA: Wm. C. Brown Publishers, 292,303
20. http://centanyarchers.gil.com.au./archery_fitness.htm #strength#strength, 30.10.2006
21. <http://en.wikipedia.org/wiki/Scapula> 30.10.2006
22. <http://en.wikipedia.org/wiki/trap>
23. <http://en.wikipedia.org/wiki/image410.png>

24. <http://www.turkisharchery.org>
25. International Olympic Committee IOC Medical Commision (1990) "Sport Medicine Manual" Canada: Hurford Enterprise Ltd., 34
26. Kalinichenko, A (Ph.D, Lviv, Ukraine) Tactics and Tactical Preparation in Archery " last updated Saturday, January 8, 2005, 02.04.2007
27. Kerr, R. (1982) *Psychomotor Learning*. Philadelphia:Saunders College Pub.
28. Kolayis, E., İ. (2000) "Okçuluk Milli Takımının Antrenman Ortamında Kalp Atım
29. Hızı ve Nişan Alma Süresinin Atış Puanı Üzerindeki Etkileri" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
30. Komi, P, V. (1993) "Strength and Power in Sport" Oxford: Blackwell Scientific Publications.
31. Konrad, P. (2005) "The ABC of EMG" USA: Noraxon INC.
32. Landers, D. M., Boutcher, S.H., Wang, M.Q. (1986) "A Psychobiological Study of Archery Performance" *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 57 (4), 236-244.
33. Latash, M.L. (1998) *Neurophysiological Basis of Movement*. Champaign, IL: Human Kinetics Pub.
34. Leroyer, P , Hoecke, V., Helal, N. (1993) "Biomechanical Study of The Final Push -Pull in Archery", *Journal of Sport Sciences* 11, 63-69.
35. Mann, D. (1994) "Injuries in Archery", Clinical Practice of Sports Injury Prevention and Care P.A.F.H. Renstrom, International Fed. Of Sports Medicine
36. Mann, D. L., Littke N. (1989)Shoulder Injuries in Archery. Canadian Journal of
37. Sport Sciences, 14 (2), 85-92
38. Martin, P.E., Siler, W.L., Hoffman, D. (1990) "Electromyographic Analysis of Bow
39. String Release in Highly Skilled Archers" *Journal of Sport Sciences* 8, 215-
40. 221
41. Martini, F.H., Bartholomew, E.F. "Essentials of Anatomy&Physiology" Second Edition New Jersey: Prentice-Hall Inc.196-199
42. Nishizono, H., Shibamaya, H., İzuta, T., Saito (1987) "Analysis of Archery Shoting Technics by means of Electromyography".
43. Oxendine, J.B. (1968) *Psychology of Motor Learning*. New York, Appleton-Century-
44. Crofts
45. Özveri, M. (2006) "Okçuluk Hakkında Merak Ettiğiniz Herşey" . İstanbul: Umut Matbaacılık.

46. Pekalski, R. (1990) Experimental and Theoretical Research in Archery. *Journal of Sport Sciences* 8, 259-279.
47. Powers, S.K., Howley, E.T. (1996) "Exercise Physiology" Third Edition. USA: Mc Graw Hill Pub. 109-115, 141,142,
48. Reily, T. Secher, N. Snell, P. Williams, C. (1990) "Physiology of Sports" Great Britain: St. Edmundsbury Pres Ltd. 48, 49.
49. Rowland, T.W. (1996) "Developmental Exercise Physiology" ABD, Human Kinetics, 215-228.
50. Schmidt, R.A. (1991) Motor Learning and Performance. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
51. Schmidt, R.A. and Lee, T.D. (1999) Motor Control and Learning. Champaign, IL: Human Kinetics Books Publishers.
52. Stuart, J., Atha, J. (1990) "Postural Consistency in Skilled Archers" *Journal of Sport Sciences*. 8, 223-234
53. Weineck, J. (1997) "Spor Anatomisi" Çev.Dr. Demra Elmacı. Ankara: Bağırhan Yayınevi, 100-101.
54. Wynsberghe, D.V., Noback, C.R. Carola, R. (1995) "Human Anatomy and Physiology" Third Edition USA: Mc Graw Hill, Inc. 322, 330
55. Ziyagil, M. A. (1995) "Kinesiyoloji ve Fonksiyonel Anatomi". Ankara: Emel Matbaacılık.