

VÜCUT KOMPOZİSYONU İLE ÇEVİKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİ

Editör

Cengiz TAŞKIN

Yazarlar

Tuğba GÖRGÜLÜ

Halil TAŞKIN

© 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

978-605-258-996-0

Kitap Adı

Vücut Kompozisyonu İle Çeviklik Arasındaki İlişki

Editör

Cengiz Taşkın

Yazarlar

Tuğba Görgülü

Halil Taşkın

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.763

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

Giriş	1
Vücut Kompozisyonu	4
Vücut Kompozisyonu ve Sportif Performans	5
Çeviklik.....	11
Çevikliği Etkileyen Faktörler	13
Çeviklik Çalışmalarında Dikkat Edilecek Noktalar.....	15
Çevikliğin Gelişme Kademeleri	20
Çeviklik Performansını Etkileyen Faktörler	24
Vücut Kompozisyonu ve Çeviklik ile İlgili Çalışma.....	25
Çalışmada Uygulanan Testler	26
Çeviklik Testi (T Testi).....	26
Vücut Kompozisyonu Ölçümleri.....	27
Vücut Ağırlığı ve Boy Uzunluğu Ölçümü.....	27
Vücut Kitle İndeksi (VKİ).....	27
Deri Kıvrım Kalınlığı (Skinfold) Ölçümü	27
Deri Kıvrım Kalınlığı Ölçüm Noktaları.....	29
Çevre Ölçüm Noktaları	33
Yapılan Çalışmanın Bulguları.....	37
Yapılan Çalışma İle İlgili Çalışmaların İncelenmesi.....	40
Sonuç ve Öneriler	43
Kaynaklar	45

KAYNAKLAR

- Açıkada C, Ergen E, Alpar R, ve Sarpyener K. 1991. Erkek sporcularda vücut kompozisyonu parametrelerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Dergisi, 2, 1-25.
- Akgün N. 1996.Egzersiz ve Spor Fizyolojisi. 6. Baskı II. Cilt, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Ackland, T.R., Maughan,R.J., Stewart, A.D., Müller, W. 2013. How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission. Br J Sport Med, 47,1012–22.
- Asci Alper 2013. Çocuklarda çeviklik antrenmanı HÜ Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu(internet erişimi).
- Besier TF, Lloyd DG, Ackland TR, Cochrane JL. Anticipatory effects on knee joint loading during running and cutting maneuvers. Med. Sci. Sports Exerc. 2001; 33: 1176-81
- Boileau R.A, Horswill C.A, 2002. Body composition in sports: Measurement and applications for weight loss and gain, “Exercise and sportscience” (Ed. W.E, Garrett, D.T., Kirkendall)’de, Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia, USA., 319-338.
- Brown L, Ferrigno V.A. and Santana, J.C, 2000. Training for Speed, Agility and Quickness. United States Human Kinetics.
- Carter, J. E. L. 1970. The somatotypes of athletes –a review. Hum Biol, 42, 535-569.
- Costello F, and E.J. Kreis. Sports Agility. Nashville, 1993. TN: Taylor Sports Publishing, Inc.,
- Cureton KJ, Boileau RA, Lohman TG, 1975. Relationship between body composition measures and AAHPER test performances in young boys. Research Quarterly, 46, 218–229.
- Cureton KJ, Boileau RA, Lohman TG, ve Misner JE, 1977. Determinants of distance running performance in children: Analysis of a path model. Research Quarterly, 48, 270–279.

Kaynaklar

- Cureton, KJ., Sparling, PB. 1980. Distance running performance and metabolic responses to running in men and women with excess weight experimentally equated, *Medicine and Science in Sports and Exercise* 12.
- Çömük N, Erden Z 2010. Artistik buz pateninde üçlü sıçrayış performansının çeviklik ve reaksiyon zamanı ile ilişkisi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*. 21(2):75-80
- Durnin JVGA, Womersley J, 1974. Body fat assessed from total body density and its estimation from skinfold thickness: measurements on 481 men and women aged from 16 to 72 years. *Br Nutrition*, 32, 77-97.
- Engels H.J, Currie J.S, Lueck C.C., ve Wirth J.C, 2002. Bench/step training with and without extremity loading: Effects on muscular fitness, body composition profile, and psychological affect. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42, 71-78.
- Espan-Romero, V., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Artero, E. G., Rodriguez, G.V., Moreno, L. A., Gutierrez, A. 2009. Body fat measurement in elite sportclimbers: Comparison of skinfold thickness equations with dual energy X-ray absorptiometry. *Journal of Sports Sciences*, 27, 467-477.
- Ellis L, Gastin P, Lawrence S, Savage B, Buckeridge A, Stapff A, ve diğ. 2000. Protocols for the physiological assessment of team sports players. *Physiological Tests for Elite Athletes*. CJ. Gore, der. Champaign: Human Kinetics. pp. 128-144.
- Garrett, W.E., Kirkendall, D.T. 2002. *Exercise and Sport Science*. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia (PA).
- Gökgönül N. Minik Tenisçilerin (9-12 Yağ) Müsabaka Dönemi Sezonsal Güç Değişimleri ve Bazı Fizyolojik Parametrelerdeki Değişimlerinin İncelenmesi. Kırıkkale, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Guyton H, Tıbbi Fizyoloji , 2006. İstanbul, Asya Tıp Kitapevi.
- Hazır T, Mahir Ö. F. ve Açıkada C. 2010. Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. *Hacettepe J. of Sport Sciences*. 21 (4), 146-153.
- Hazır T, Mahir Ö. F. ve Açıkada C, 2010. Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 146-153.

Kaynaklar

- Heyward V.H ve Stolarczyk L.M, 1996. Applied body composition assessment. Champaign, IL; Human Kinetics, USA.
- History of Somatotyping Eriřim: [www.somatotype.org/ History Of Somatotyping.htm](http://www.somatotype.org/HistoryOfSomatotyping.htm)
- Homberg, P.M.2009. Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. Strength And Condition Journal, 31, 73-78
- Jovanovic M., Sporis G., Omrcen D. ve Fiorentini F, 2010. Effects of speed, agility, quickness training method on power performance in elite soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 1-8
- Kalyon TA, 1994.Sporcu Sağlıklı ve Sakatlıkları,2. Baskı, Ankara Gata Basımevi, 90-92
- Kaplan T, Erkmen N, Taşkın H, 2009. The Evaluation of the Running Speed and Agility Performance in Professional and Amateur Soccer Players, Journal of Strength and Conditioning Research, 2009,23(3)774-778
- Karlı U, Açıkada C. Hazır T, 2011. Validation of Foot to FootBioelectrical Impedance Analysis to Hydrostatic Weighing in Elite Male Wrestlers. 12th International Scientific Conference of Sport Kinetics, Abstracts Book; pp. 147, September 22-24.
- Karlı Ü, Ucan Y, Sozbir K, Aydın K, Yazar,H, 2013. Validation of skinfold measurement method to DEXA for the assessment of body fat percentage. 6th Annual International Conference: Physical Education, Sport and Health, Proceedings Book Scientific Report Physical Education and Sport: Volume 17(1), pp. 404-407, November 22-23.
- Kızılet A, Atılan O, Erdemir I, 2010. The effect of the different strength training on Quickness and jumping abilities of basketball Players between 12 and 14 age group. Atabesbd, 12 (2) :44
- Khorasani MA, Sahebozamani M, Tabrizi KG, Yusof AB. 2010. Acute effect of different stretching methods on Illinois agility test in soccer players. Journal of Strength & Conditioning Research, 24(10), 2698-2704.
- Larson L, Grimby G, and Karlsson J,1979. Muscle strength and speed of movement in relation to aging and muscle morphology. J. Appl. Physiol. 46:452- 456.
- Lawson, DL., Golding, LA,. 1978. Physiological parameters limiting-performance in middle distance and sprint running. Aust J Sports Med, 10,18-24.

Kaynaklar

- Little T, Williams AG. 2006. Effects of differential stretching protocols during warm-ups on high-speed motor capacities in professional soccer players. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 20(1), 203-207.
- Malina, R.M., Geithner, C.A. 2011. Body composition of young athletes. *Am J. Lifestyle Med*, 5, 262-278.
- McLeod W.D, Hunter S.C, Etchison B, 1983. Performance measurements and percent body fat in the high school athlete. *Am J Sports Med*, 11, 390-398.
- Miller M, Hilbert C, Brown E, 2001. Speed , Quikness, and Agility Training for Senior Tennis Players. *National Strength and Conditioning Association Volume 23, Number 5* , pages 62-66.
- Montgomery PG, Pyne DB, Hopkins WG, 2008. The effect of recovery strategies on physical performance and cumulative fatigue in competitive basketball. *J Sports Sci*, 26, 1135-1145.
- Rand MK, Ohtsuki T. EMG Analysis of lower limb muscles in humans during quick change in running directions. *Gait and Posture*. 2000;12:169-183
- Osei-Tutu KB, Campagna PD, 2005. The effects of short vs. long-bout exercise on mood, VO₂max, and percent body fat. *Prev Med*, 40, 92-98.
- Özkarafakı İ, 2009. Üniversite Öğrencilerinde Vücut Yağ Yüzdesinin Beden Kitle İndeksi ve Biyoelektrik İmpedans Analizi ile Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniv. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Pauole K, Madole K, Garhammer J, Lacourse M. and Rozenek R, 2000. Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. *J of Strength and Conditioning Research*, 14 (4): 443-450.
- Pearson A. 2001. Speed agility and quickness for soccer. London: A & C Black.
- Peker İ , Çiloğlu F, Buruk Ş, Bulca Z, 2000. Egzersiz Biyokimyası ve Obesite. Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul.
- Polman R, Walsh D, Jonny B, Nesti M 2004 Effective conditioning of female soccer players. *Journal of Sports Sciences*. 22, 191 – 203
- Reilly, T., Bangsbo, J., Franks, A. 2000. Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *J Sports Sci*, 18(9), 669-683.
- Renklikurt, T. 1991. Futbol Kondisyon El Kitabı. *T.F.F: Eğitim Yayınları*, 8.

Kaynaklar

- Sheppard JM, Young WB.2006. Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal ofSports Sciences*, 24(9), 919 – 932.
- Roche A., Heymsfield D., Lohman T.G, 1996. Human Body Composition. Human Kinetics. Champaign, IL, Pp, 129–48.
- Sevim Y, 1995. Antrenman Bilgisi. 1. Baskı. Ankara: Gazi Büro Kitabevi, 29–216.
- Sevim Y, 2010.Antrenman Bilgisi , Ankara, Fil Yayınevi.
- Sheppard J. M. ve Young W. B, 2006. Agility literature review: classifications, training and testing.
- Silvestre R, West C, Maresh C.M, Kraemer WJ,2006. Bodycomposition and physical performance in men's soccer: a study of a National Collegiate Athletic Association Division I team. *J Strength Cond Res*, 20(1),177-183.
- Siri W, 1956. The gross composition of the body. In: Advances in biological and medical physics. Ed: Lawrence, J. New York: Academic Press. Pp, 239- 280.
- Stewart, A.D, 2012. The concept of body composition and its applications, "Body composition in sport, exercise and health" (Ed. A.D,Stewart, L., Sutton)'de, Routledge, New York. NY. USA., 1-20.
- Tamer K. 1995 Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi. Ankara: Türkerler Kitabevi, ss 152.
- Tanner, J.M. 1964. The physique of the Olympic athletes. George Allen andUnwin Ltd., London.
- Teeple, J.B., Lohman, T.G., Misner, J.E, Boileau, R.A., Massey, B.H. 1975. Contribution of physical development and muscular strength to the motorPerformance capacity of 7 to 12 year old boys. *British Journal of SportsMedicine*, 9, 122–129.
- Visnapuu M, Jürimäe T, 2008.The influence of basic bodyand hand anthropometry on the results of differentthrowing tests in young handball and basketballplayers. *Anthropol Anz*,66,225-236.
- Zorba E, 2001. Fiziksel uygunluk. İkinci baskı. Muğla, Gazi Kitabevi, s. 231-32.
- Zorba E, Ziyagil MA, 1995. Vücut Kompozisyonu ve Ölçüm Metodları. Trabzon: Gen Matbaacılık, ss 273-295