

# **SPORDA KUVVET ANTRENMANI**

Abdüsselam TURGUT



© Copyright Aralık-2021

*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**

978-625-8430-35-6

**Kitap Adı**

Sporda Kuvvet Antrenmanı

**Yazar**

Abdüsselam TURGUT  
ORCID iD: 0000-0001-8472-9824

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO000000

**DOI**

10.37609/akya.999

**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 GÜÇ-KUVVET FARKI VE TANIMI .....	1
BÖLÜM 2 KUVVET ÇEŞİTLERİ .....	3
Genel Kuvvet .....	3
Özel Kuvvet.....	3
Maksimal Kuvvet .....	3
Çabuk Kuvvet.....	4
Kuvvette Devamlılık .....	4
Salt Kuvvet.....	4
Relatif Kuvvet .....	4
BÖLÜM 3 1 TEKRAR MAKSİMUMUN BELİRLENMESİ .....	7
BÖLÜM 4 KUVVET ANTRENMAN YÖNTEMLERİ .....	11
Tek Set Yöntemi .....	11
Dairesel Antrenman Yöntemi .....	12
Tekrar Yöntemi.....	13
Drop Set Yöntemi.....	14
Piramidal Yöntem .....	15
Süper Set Yöntemi .....	15
AMRAP Yöntemi .....	16
Oklüzyon Yöntemi.....	17
Çabuk Kuvvet Antrenman Yöntemi.....	18
Kuvvette Devamlılık Antrenman Yöntemi .....	18
Süper Yavaş Set.....	19
Alman Hacim Antrenmanı (10x10) .....	20
BÖLÜM 5 DÖNEMLEME.....	23
Kuvvet Antrenman Dönemlemesi .....	23
BÖLÜM 6 PROGRAM TASARIMI .....	27
BÖLÜM 7 EGZERSİZLER.....	29

## İçindekiler

SIRT EGZERSİZLERİ .....	51
GÖĞÜS EGZERSİZLERİ .....	61
OMUZ EGZERSİZLERİ.....	72
M. BİCEPS EGZERSİZLERİ.....	83
M. TRİCEPS EGZERSİZLERİ.....	93
KAYNAKÇA .....	102

## KAYNAKÇA

- ARAZİ, H., SOTOUDEH, K., SADEGHİ, M.M., MOHAMMADİ, S.M., and SAEEDİ, T. (2015). Influence of Upper-Body Exercise Order on Repetition Performance and Ratings of Perceived Exertion During a Super-Set Resistance Training Session. *Sport Science*, 8 (1), 24-27.
- BAECHE, T.R., and EARLE, R.W. (2000). *Essentials of Strength Training And Conditioning*, Human Kinesitcs, USA, 414-417.
- BAKER, D., WILSON, G., and CARLYON, R. (1994). Periodization: The Efecct on Strength of Manipulating Volume and Intensity. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 8 (4), 235-242.
- BEAM, B., and ADAMS, G. (2013). *Egzersiz Fizyolojisi, Çeviri Editörü: Prof. Dr. M. Kamil Özer, Nobel Kitabevi, Ankara, syf: 33.*
- BOMPA, T.O. (2007). *Antrenman Kuramı Ve Yöntemi "Dönemleme". Spor Yayınevi, Ankara, syf: 330, 331.*
- BOMPA, T.O., PASQUALE, M.D., and LORENZO, C.(2014). *Nitelikli Kuvvet Antrenmanı, Çevirmen: Tanju Bağırhan. Spor Yayınevi Kitabevi, Ankara, syf: 31*
- BRENTANO, M.A., UMPIERRE, D., SANTOS, L.P., LOPES, A. L., RADAELLI, R., PINTO, R.S. and KRUEL, L.F.M. (2017). Muscle Damage and Muscle Activity Induced By Strength Training Super-Sets in Physically Active Men. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31 (7), 1847-1858.
- BROWN LE (2007) *Strength Training. Human Kinetics, USA, syf 60, 61, 63.*
- ÇİÇEK, G. (2020). *Fiziksel Aktivite ve Sağlık. Nobel Yayınevi, Ankara, syf: 1.*
- DÜNDAR, U. (2012). *Antrenman Teorisi. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, sayfa: 152, 153, 167.*
- FİZİK DERSİ <https://fizikdersi.gen.tr/is-nedir-tanim-ornek-sorular-cozumleri/>
- FLECK, S.J., KREAMER, W.J. (2004). *Designing Resistance Training Programs. Human Kinetics, USA, 188-194.*
- GÖKMEN, M.H., ve NURTEN, D. (2021). *Hentbolcularda Sekiz Haftalık Piramidal Kuvvet Antrenman Yönteminin Sürat, Dikey Sıçrama ve Maksimal Kuvvet Değişkenlerine Etkisi. Ulusal Spor Egzersiz & Ant Bil Dergisi, 7/1, 12–21.*

- GÜNAY, M., ŞIKTAR, E., ve ŞIKTAR, E. (2017). Antrenman Bilimi. Gazi Kitabevi, Ankara, 105, 130.
- HUNTER, G.R., SEELHORST, D., and SNYDER, S. (2013). Comparison of Metabolic and Heart Rate Responses to Super Slow Vs. Traditional Resistance Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17 (1), 76-81.
- KARATOSUN, H. (2010). Antrenmanın Fizyolojik Temelleri. Altıntuğ Matbaası, Isparta, syf: 68-76.
- KEELER, L.K., FINKELSTEIN, L.H., MILLER, W., and FERNHALL, B. (2001). Early-Phase Adaptations of Traditional-Speed vs. Superslow Resistance Training on Strength and Aerobic Capacity in Sedentary Individuals. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 15 (3), 309-314.
- LOENNEKE, J.P., WILSON, J.M., WILSON, G.J., PUJOL, T.J., and BEMBEN, M.G. (2011). Potential Safety Issues with Blood Flow Restriction Training. *Scand J Med Sci Sports*, 21, 510-518.
- MARATHON-Crossfit <https://www.marathon-crossfit.com/blog/german-volume-training-vs.-stronglifts-5x5>
- MURATLI, S., KALYONCU, O., ve ŞAHİN, G. (2011). Antrenman ve Müsabaka. Kalyoncu Spor Danışmanlık San. T.C. Ltd. Şti., İstanbul, 281, 327
- MURATLI, S., ve HİNDİSTAN, İ. E. (2018). Sporda Kuvvet Antrnemanı. Spor Yayınevi ve Kitabevi, Ankara, syf: 209-210.
- PHILLIPS, M.B., LOCKERT, J.A. and ROSEMOND, L.D. (2016). Tools and Benefits of Periodization: Developing an Annual Training Plan and Promoting Performance Improvements in Athletes. *The Sport Journal*, 22. 1-10.
- SCHOENFELD, B., and GRGİC, J. (2018). Can Drop Set Training Enhance Muscle Growth? *Strength and Conditioning Journal*, 40/6, 95-98.
- SCHOLİCH, M. (2005). Çevrimsel Antrenman. Çeviren: Gazanfer GÜL. Bağırçan Yayımevi, Ankara, syf: 3.
- SEVİM, Y. (2007). Antrenman Bilgisi. Nobel, Ankara, syf: 39-43-44
- SPRANGER, M.D., KRİSHNAN, A.C., LEVY, P.D., O'LEARY, D.S., and SMİTH, S.A. (2015). Blood Flow Restriction Training and the Exercise Pressor Reflex: A Call for Concern. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*, 309, 1440-1452.
- ŞENEL, Ö.(1999). Kuvvet Ve Güç Kavramları Arasındaki Fark Üzerine Bir Değerlendirme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4:1, 41-44.

TURGUT, A. (2019). Farklı Direnç Egzersiz Yöntemlerinin Fizyolojik Etkilerinin Karşılaştırması. Akademisyen Kitabevi, Ankara, syf: 10.  
Vitality <https://magazine.vitality.co.uk/what-is-an-amrap-workout-and-why-is-it-so-good-for-you/>  
Woman's Health <https://www.womenshealthmag.com/fitness/a28580187/amrap-meaning/>