

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMİNDE

Güncel Yaklaşımlar

Editör

Prof. Dr. Serkan DÜZ

HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMİNDE

Güncel Yaklaşımlar

Editör

Prof. Dr. Serkan DÜZ

Yazarlar

Cemal POLAT - Cihad Onur KURHAN - Evrensel HEPER - Fatma GÖZLÜKAYA GİRGINER
Gönül YAVUZ - Hasan Batuhan DİRİK - Mehmet Gazi ARSLAN - Melek MAKARACI
Murat YILMAZ - Mustafa AYDEMİR - Ümit YETİŞ - Yusuf KURT - Zait Burak AKTUĞ

E-ISBN: 978-625-382-451-8

DOI: 10.54637/vizetek.9786253824518

Copyright © Vizetek

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vizetek Yayıncılık Sanayi ve Ticaret Limited Şirketine aittir. Vizetek Yayıncılık'ın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz.

Bu kitap, elektronik (e-kitap) formatlarında yayımlanmaktadır.

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.

Yayın Tasarımcısı / Koordinatörü: Büşra KULAKSIZ

Kapak Tasarımı ve Mizanpaj: Ahmet TUNÇDEMİR

Baskı: Ankara | Ekim, 2026

Materyal Türü: Elektronik Kitap (Çevrim içi / Web tabanlı)

Elektronik Yayın Formatı: PDF

Elektronik Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader



Seyranbağları Mah. İncesu Cad. 10/2 Çankaya/ANKARA

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetkeyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

ÖN SÖZ

Spor performansının sınırları, günümüzde yalnızca sahada harcanan fiziksel çabayla değil; verinin, teknolojinin, nörobilimin ve çevresel etkenlerin disiplinlerarası bir anlayışla sentezlenmesiyle çizilmektedir. Geleneksel antrenman metodolojileri yerini giderek veri odaklı, bireyselleştirilmiş ve bilimsel kanıtlara dayalı yaklaşımlara bırakırken; hareket ve antrenman bilimcilerinin de bu hızlı değişime adapte olma zorunluluğu doğmuştur.

Editörlüğünü üstlendiğim "Hareket ve Antrenman Biliminde Güncel Yaklaşımlar" başlıklı bu eser, spor bilimlerinin günümüzdeki en dinamik ve yenilikçi alanlarını tek bir çatı altında toplamayı hedeflemektedir. Kitabımız; futbolda yetenek seçiminden antrenman süreçlerinin sayısallaştırılmasına, besinsel ergojenik yardımcılarının bilimsel temellerinden nöral bağlantısallığın performansa etkisine kadar oldukça geniş ve nitelikli bir yelpazeyi kapsamaktadır.

Bu kitabın; spor bilimcilerine, antrenörlere, kondisyonerlere, lisans ve lisansüstü öğrencilerine hem teorik bir rehber hem de uygulamada yol gösterecek bütüncül bir kaynak olmasını temenni ediyorum. Eserin hayata geçmesinde emeği geçen, değerli bilgi ve birikimlerini bölümleriyle paylaşan tüm yazarlara ve kitabın basımında katkı sağlayan yayınevi ekibine içtenlikle teşekkür ederim.

Spor biliminin aydınlığında, keyifli ve faydalı okumalar dilerim.

Editör

Prof. Dr. Serkan DÜZ

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Futbolda Yetenek Seçimi ve İklimi: Bir Retrospektif Yaklaşım 1

Cemal POLAT

2. BÖLÜM

Atletik Performansta Besinsel Ergojenik Yardımcılar:
Güncel Kanıtlar ve Uygulamalar 17

Cihad Onur KURHAN

Yusuf KURT

3. BÖLÜM

Antrenmanın Sayısallaştırılması 41

Evrensel HEPER

4. BÖLÜM

Düzeltilici Egzersiz Metodolojisi ve Antrenman Programlama 59

Fatma GÖZLÜKAYA GİRĞİNER

5. BÖLÜM

Çevresel Faktörler Altında Egzersiz; Hava Kirliliğinin
Solunum Fonksiyonları ve Fiziksel Performans Üzerindeki Etkileri 69

Gönül YAVUZ

Zait Burak AKTUĞ

6. BÖLÜM

Nöral Bağlantısallık ve Sportif Performans 102

Hasan Batuhan DİRİK

7. BÖLÜM

Teknolojik ve Veri Odaklı Yöntemler 120

Mustafa AYDEMİR

Melek MAKARACI

8. BÖLÜM

Teniste Hareket Analizi:

Teknolojik Yaklaşımlar ve Performans Değerlendirmesi 143

Ümit YETİŞ

Murat YILMAZ

Mehmet Gazi ARSLAN

9. BÖLÜM

Okul Temelli Egzersiz Kapsamında Sınıf İçi Fiziksel Aktivite Uygulamaları..... 168

Yusuf KURT

Cihad Onur KURHAN