

**BÜTÜNCÜL SAĞLIK VE HAREKET BİLİMLERİ:**  
Kuram, Uygulama ve Disiplinlerarası Perspektifler

**Editör**

Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK

# BÜTÜNCÜL SAĞLIK VE HAREKET BİLİMLERİ:

Kuram, Uygulama ve Disiplinlerarası Perspektifler

## Editör

Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK

## Yazarlar

Ahmet KOYUNLU - Denizhan ÇALIŞKAN - Ertan TÜFEKÇİOĞLU - Duran ARSLAN  
Ferman KONUKMAN - Kubilay ÇİMEN - Kübra KAYA - Selcen YETKİN ÖZDEN  
Sevilay YİĞİT - Suat ARSLANBOĞA - Mehmet ACET - Tarkan GÜVELOĞLU - Yiğit ŞAHİN  
Necibe DAĞCAN ŞAHİN - Mustafa Said ERZEYBEK - Tuğba Nur CEYLAN - Kübra Begüm TANGİL

ISBN: 978-625-5711-15-1

E-ISBN: 978-625-5711-16-8

DOI: 10.54637/vizetek.9786255711168

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 T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Sayın okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

*Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazar(lar)ına aittir.*

**Yayın Koordinatörü:** Ferit RESULOĞULLARI

**Kapak Tasarımı & Mizanpaj:** Abdulkadir EMİROĞLU

**Baskı:** Ankara | Ekim, 2025



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

**Tel.:** (0312) 482 00 11

**Web:** www.vizetek.com.tr

**E-mail:** vizeteki yayincilik@gmail.com

**Yayıncı Sertifika No:** 41575

**Baskı:** Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/ANKARA

**Tel.:** 0 (312) 395 85 71

**Matbaa Sertifika No:** 47479

# BÜTÜNCÜL SAĞLIK VE HAREKET BİLİMLERİ:

## Kuram, Uygulama ve Disiplinlerarası Perspektifler

### Editör

Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK

### Yazarlar

Ahmet KOYUNLU

Denizhan ÇALIŞKAN

Ertan TÜFEKÇİOĞLU

Duran ARSLAN

Ferman KONUKMAN

Kubilay ÇİMEN

Kübra KAYA

Selcen YETKİN ÖZDEN

Sevilay YİĞİT

Suat ARSLANBOĞA

Mehmet ACET

Tarkan GÜVELOĞLU

Yiğit ŞAHİN

Necibe DAĞCAN ŞAHİN

Mustafa Said ERZEYBEK

Tuğba Nur CEYLAN

Kübra Begüm TANGİL

## **Bölümler ve Yazarlar**

---

- Editör** Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK
- 1. Bölüm** **Farklı Antrenman Yöntemlerinin Güreşçiler Üzerindeki Etkileri**  
Öğr. Gör. Dr. Ahmet KOYUNLU, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniv.*  
**ORCID:** 0000-0003-3758-2844
- 2. Bölüm** **Sporda Aerobik ve Anaerobik Gücü Belirlemede Kullanılan Ölçüm Yöntemleri**  
Denizhan ÇALIŞKAN, *Eskişehir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü*  
**ORCID:** 0000-0002-0433-8039
- 3. Bölüm** **Ampütasyonlu Yüzücülerde Core Stabilitésinin Biyomekanik Temelleri**  
Ertan TÜFEKÇİOĞLU, *King Fahd University*  
**ORCID:** 0000-0002-9660-5009  
Duran ARSLAN, *Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü*  
**ORCID:** 0000-0002-7215-0601  
Ferman KONUKMAN, *Spor Bilimleri Fakültesi*  
**ORCID:** 0000-0002-9508-8874  
Kubilay ÇİMEN, *İstanbul Gelişim Üniversitesi*  
**ORCID:** 0000-0003-1427-120X
- 4. Bölüm** **Enerji Sistemlerinin Teniste Performans Üzerine Etkisi**  
Kübra KAYA  
**ORCID:** 0000-0001-7404-8064
- 5. Bölüm** **Beyin, Hareket ve Psikolojik Esneklik: Nöroplastisite Perspektifiyle Bütüncül Sağlık**  
Dr. Öğr. Üyesi Selcen YETKİN ÖZDEN, *İstanbul Gelişim Üniv.*  
**ORCID:** 0009-0008-2540-5166
- 6. Bölüm** **Basketbol Oyuncularında Koordinasyon ve Reaksiyon Zamanının Performansa Etkisi**  
Sevilay YİĞİT, *Bahçeşehir Okulları*  
**ORCID:** 0009-0002-3305-5502
- 7. Bölüm** **Kardiyovasküler Uyum (Adaptasyon), Egzersiz, Rehabilitasyon ve Performans İlişkisi**  
Dr. Öğrn. Suat ARSLANBOĞA, *Dumlupınar Üniversitesi*  
**ORCID:** 0009-0005-8308-6085  
Prof. Dr. Mehmet ACET, *Dumlupınar Üniversitesi*  
**ORCID:** 0000-0003-3601-1601

- 8. Bölüm** **Fitoterapide Güncel Yaklaşımlar**  
Tarkan GÜVELOĞLU, *ABT Akademi*
- 9. Bölüm** **Teniste Beslenme**  
Kübra KAYA  
ORCID: 0000-0001-7404-8064
- 10. Bölüm** **Yaşlı Bireylerde Bütüncül Sağlık Yaklaşımı:  
Fiziksel Aktivite, Düşme Riski Ve Yaşam Kalitesi**  
Yiğit ŞAHİN, *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi*  
ORCID: 0009-0004-9670-8499  
Necibe DAĞCAN ŞAHİN, *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi*  
ORCID: 0000-0002 9574-0284  
Mustafa Said ERZEYBEK, *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi*  
ORCID: 0000 0003-4427-4911
- 11. Bölüm** **Fonksiyonel Egzersizin Genel Sağlığa Etkisi**  
Tuğba Nur CEYLAN, *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi*  
ORCID: 0009-0004-8964-4933
- 12. Bölüm** **Yoga'nın Temelleri: Nefes, Meditasyon, Asana ve  
Felsefeye Bakışta Bütüncül Yaklaşım**  
Kübra Begüm TANGİL, *İstanbul Gelişim Üniversitesi*  
ORCID: 0000-0002-5949-0847

# ÖN SÖZ

Sevgili Okurlar,

Küreselleşen dünyada sağlık, artık yalnızca biyomedikal yaklaşımlarla sınırlı tanımlanamayacak kadar çok boyutlu ve dinamik bir olgu hâline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'nün de vurguladığı üzere, sağlık; fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal iyilik hâlinin dengeli birlikteliğini ifade etmektedir. Bu bütünlüğün korunması ve sürdürülebilir kılınması noktasında en temel araçlardan biri ise hiç kuşkusuz harekettir.

Hareket, insan yaşamının biyolojik işlevlerini sürdürmenin ötesinde, bilişsel süreçleri, duygusal dengeleri ve sosyal katılımı da doğrudan etkilemektedir. Günümüzde bedenın işlevsel kapasitesi ile zihinsel esneklik, ruhsal denge ve toplumsal katılım arasındaki ilişkilerin giderek daha fazla önem kazanması, bizleri sağlık ve hareket olgusunu disiplinlerarası bir perspektif içerisinde yeniden değerlendirmeye yöneltmektedir.

“Bütüncül Sağlık ve Hareket Bilimleri: Kuram, Uygulama ve Disiplinlerarası Perspektifler” başlıklı bu kitap, tam da bu ihtiyaca yanıt verme amacıyla hazırlanmıştır. Sağlık bilimleri, spor bilimleri, fizyoterapi, psikoloji, eğitim ve sosyal bilimler alanlarının kesişiminde üretilen bilgiler; bireysel sağlıktan toplumsal iyilik hâline kadar geniş bir yelpazede değerlendirilmektedir. Kitap, farklı disiplinlerin katkılarını ortak bir çatı altında buluşturarak, sağlık ve hareket olgusunu bütüncül bir çerçevede ele almaktadır.

Bu eser, alanında uzman 10 yazarın katkısıyla hazırlanan 11 bölümden oluşmaktadır. Her bölüm, sağlam kuramsal temellere dayanmakla birlikte saha uygulamaları, klinik deneyimler, güncel araştırma bulguları ve disiplinlerarası etkileşimlerle desteklenmiştir. Kitapta yer alan tartışmalar, yalnızca mevcut bilgilerin aktarılmasıyla sınırlı kalmayıp, aynı zamanda sağlık ve hareket alanındaki literatüre yeni açılımlar sunmayı hedeflemektedir.

Eserin temel amacı; Sağlık ve hareketin bütüncül boyutlarını tartışmaya açmak, disiplinler arası iş birliğini teşvik etmek ve uluslararası bilim camiasında yeni araştırma alanlarının filizlenmesine katkıda bulunmaktır. Bu nedenle kitabın, akademisyenler, araştırmacılar, sağlık ve spor profesyonelleri, lisans ve lisansüstü öğrenciler ile bütüncül sağlık yaklaşımına ilgi duyan tüm okuyucular için önemli bir başvuru kaynağı olacağına inanıyorum.

Katkılarıyla bu eserin ortaya çıkmasını mümkün kılan değerli yazar dostlarıma, emeğini esirgemeyen meslektaşlarıma ve bu kitabı uluslararası okur kitlesiyle buluşturan Vizetek Yayıncılık'a içten teşekkürlerimi sunarım.

Doç.Dr.Mustafa Said ERZEYBEK

# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

Farklı Antrenman Yöntemlerinin Güreşçiler Üzerindeki Etkileri.....1

*Ahmet KOYUNLU*

## BÖLÜM 2

Sporda Aerobik Ve Anaerobik Gücü Belirlemede Kullanılan Ölçüm Yöntemleri..19

*Denizhan ÇALIŞKAN*

## BÖLÜM 3

Ampütasyonlu Yüzücülerde Core Stabilesinin Biyomekanik Temelleri.....33

*Ertan TÜFEKÇİOĞLU*

*Duran ARSLAN*

*Ferman KONUKMAN*

*Kubilay ÇİMEN*

## BÖLÜM 4

Enerji Sistemlerinin Teniste Performans Üzerine Etkisi.....45

*Kübra KAYA*

## BÖLÜM 5

Beyin, Hareket Ve Psikolojik Esneklik: Nöroplastisite Perspektifiyle Bütüncül

Sağlık.....53

*Selcen YETKİN ÖZDEN*

## BÖLÜM 6

Basketbol Oyuncularında Koordinasyon Ve Reaksiyon Zamanının Performansa

Etkisi.....77

*Sevilay Yiğit*

## BÖLÜM 7

Kardiyovasküler Uyum (Adaptasyon), Egzersiz, Rehabilitasyon ve Performans

İlişkisi.....89

*Suat ARSLANBOĞA*

*Mehmet ACET*

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>BÖLÜM 8</b>                              |           |
| <b>Fitoterapide Güncel Yaklaşımlar.....</b> | <b>99</b> |

*Tarkan GÜVELOĞLU*

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>BÖLÜM 9</b>                |            |
| <b>Teniste Beslenme .....</b> | <b>105</b> |

*Kübra KAYA*

|                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>BÖLÜM 10</b>                                                                                          |            |
| <b>Yaşlı Bireylerde Bütüncül Sağlık Yaklaşımı: Fiziksel Aktivite, Düşme Riski Ve Yaşam Kalitesi.....</b> | <b>115</b> |

*Yiğit ŞAHİN  
Necibe DAĞCAN ŞAHİN  
Mustafa Said ERZEYBEK*

|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>BÖLÜM 11</b>                                         |            |
| <b>Fonksiyonel Egzersizin Genel Sağlığa Etkisi.....</b> | <b>121</b> |

*Tuğba Nur CEYLAN*

|                                                                                                 |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>BÖLÜM 12</b>                                                                                 |            |
| <b>Yoga'nın Temelleri: Nefes, Meditasyon, Asana ve Felsefeye Bakışta Bütüncül Yaklaşım.....</b> | <b>135</b> |

*Kübra Begüm TANGİL*