

PERFORMANS VE SAĞLIK BİLİMİ
MODERN SPOR SAĞLIĞINDA HAREKET TEMELLİ, KANITA DAYALI YAKLAŞIMLAR

Editör

Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK

PERFORMANS VE SAĞLIK BİLİMİ

MODERN SPOR SAĞLIĞINDA HAREKET TEMELLİ, KANITA DAYALI YAKLAŞIMLAR

Editör

Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK

Yazarlar

Alparslan ÇELEBİ - Aytül EYNUR - Kutay BİLDİK - Aysun GÜLER KANTER - Bedirhan KÖSEOĞLU - Melih OK

Ozan ÇERÇİ - Serkan AKÇAKAYA - Kübra Begüm TANGİL - Kübra KAYA - Kaan Nazım NAZİK

E-ISBN: 978-625-382-318-4

DOI: 10.54637/vizetek.9786253823184

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: Gizem EROĞLU

Dizgi & Mizanpaj: Zeynep ERTUĞRUL

Yayın: Ankara | Haziran, 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 ve sağlık bilimleri, bireyin fiziksel performansını artırmanın yanı sıra yaşam kalitesini geliştirmeyi, yaralanmaları önlemeyi ve sağlıklı yaşam davranışlarını desteklemeyi amaçlayan disiplinler arası bir çalışma alanıdır. Günümüzde bilimsel bilginin hızla gelişmesiyle birlikte performansın değerlendirilmesi, egzersiz uygulamaları, rehabilitasyon süreçleri ve koruyucu sağlık yaklaşımları da sürekli olarak yenilenmekte ve gelişmektedir.

Performans ve Sağlık Bilimi: Modern Spor Sağlığında Hareket Temelli, Kanıtı Dayalı Yaklaşımlar adlı bu eser; spor bilimleri, egzersiz ve sağlık alanlarında güncel bilgi birikimini bilimsel bir perspektifle ele almak amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta performans geliştirme, egzersiz fizyolojisi, sporcu sağlığı, hareket analizi, rehabilitasyon uygulamaları, fiziksel uygunluk, koruyucu yaklaşımlar ve güncel araştırma bulgularına dayalı çeşitli konulara yer verilmiştir.

Eserde yer alan bölümler, alanında uzman akademisyenler tarafından hazırlanmış olup teorik bilgi ile uygulama deneyimini bir araya getirmektedir. Bu yönüyle kitap; akademisyenler, araştırmacılar, antrenörler, fizyoterapistler, egzersiz uzmanları, sağlık profesyonelleri ve spor bilimleri öğrencileri için önemli bir başvuru kaynağı olmayı hedeflemektedir.

Bilimsel gelişimin temelinde sürekli öğrenme ve bilgiyi paylaşma anlayışı bulunmaktadır. Bu eserin de performans ve sağlık bilimleri alanında çalışan tüm paydaşlara katkı sağlamasını, yeni araştırmalara ilham vermesini ve uygulamalara rehberlik etmesini temenni ediyorum.

Kitabın hazırlanmasında emeği geçen değerli bölüm yazarlarına, akademisyenlere ve destek veren tüm paydaşlara teşekkür eder, eserin bilim dünyasına faydalı olmasını dilerim.

Saygılarımla,

Doç. Dr. Mustafa Said ERZEYBEK

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM

Spor Yaralanmalarında Korku-Kaçınma Modeli ve Return-To-Play Süreci..... 1

Alparslan ÇELEBİ

Kutay BİLDİK

Aytül EYNUR

2. BÖLÜM

Egzersizde Kas-İskelet Sisteminin Anatomik Adaptasyonları..... 25

Aysun GÜLER KANTER

3. BÖLÜM

Spor Sağlığında Mobilite, Stabilite Ve Hareket Verimliliği: Performansın Optimizasyonu ve Yaralanmaların Önlenmesinde Kanıta Dayalı Yaklaşımlar 45

Bedirhan KÖSEOĞLU

Melih OK

Ozan ÇERÇİ

Serkan AKÇAKAYA

4. BÖLÜM

Modern Wellness: Zihin-Beden İyi Oluşuna Holistik Bakış..... 55

Kübra Begüm TANGİL

5. BÖLÜM

Tenis ve Hidrasyon 77

Kübra KAYA

6. BÖLÜM

Sakatlık Sonrası Süreçte Rejenerasyon Ve Toparlanma..... 84

Kaan Nazım NAZİK