Bilimsel Yöntemlerle Antreman Bilimi ve Performans

Sporda Performans Geliştirme Stratejileri

Editör
Dr. Kübra KAYA

Vizetek
Yayıncılık

Bilimsel Yöntemlerle Antreman Bilimi ve Performans

Sporda Performans Geliştirme Stratejileri

Editör

Kübra KAYA

Yazarlar

Enes KAYA - İsmail KAYA - Kübra KAYA - Mustafa Said ERZEYBEK - Sevgül KAYA

E-ISBN: 978-625-382-484-6

DOI: 10.54637/vizetek.9786253824846

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: Sena DURMAZ

Kapak Tasarımı: Ahmet TUNÇDEMİR

Dizgi & Mizanpaj: Samet TORUN

Yayım: Ankara | Ekim, 2026

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

Elektronik Yayın Formatı: PDF Elektronik

Yayın Tipi: Adobe Ebook Reader

Vizetek Yayıncılık

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

Tel.: (0312) 482 00 11

Web: www.vizetek.com.tr

E-mail: vizetekyayincilik@gmail.com

Yayıncı Sertifika No: 41575

İÇİNDEKİLER

1. BÖLÜM
Güreşte Antrenman Adaptasyonları ve Performans Gelişimi..... 3
Enes KAYA

2. BÖLÜM
Vücut Fonksiyonlarını Geliştirme Stratejileri..... 12
İsmail KAYA

3. BÖLÜM
Sporda Kuvvet Geliştirme Stratejileri..... 20
İsmail KAYA

4. BÖLÜM
Okçularda Müsabaka Dönemi Antrenman Stratejileri..... 29
Kübra KAYA

5. BÖLÜM
Dokunmadan Performansa:
Sporcularda Manuel ve Fasiyal Müdahalelerin
Nörofizyolojik Temelleri ve Toparlanmadaki Rolü 40
Mustafa Said ERZEYBEK

6. BÖLÜM
Beslenmenin Performans Üzerine Etkileri 63
Sevgül KAYA

ÖN SÖZ

Değerli Okurlar, Bilim İnsanları ve Spor Profesyonelleri,

Günümüz spor dünyasında başarı; yalnızca doğal yetenek, azim ve disiplinli çalışmanın değil, aynı zamanda bilimsel bilgiye dayalı, sistematik ve bütüncül bir yaklaşımın ürünüdür. Performansın en üst düzeye çıkarılması, sporcunun sağlığının korunması, sakatlık risklerinin azaltılması ve uzun vadeli sportif başarının sürdürülebilir kılınması; farklı disiplinlerin ortak katkısıyla mümkün olmaktadır. Bu disiplinlerin en temel iki bileşenini ise hiç kuşkusuz antrenman bilimi ve sporcu beslenmesi oluşturmaktadır.

Antrenman bilimi, egzersizin insan organizmasında oluşturduğu fizyolojik değişimleri ve bu değişimlere bağlı gelişen adaptasyon süreçlerini bilimsel temeller ışığında inceleyerek performans gelişiminin sistematik biçimde planlanmasına rehberlik eder. Bununla birlikte, en iyi planlanmış antrenman programı dahi uygun beslenme stratejileriyle desteklenmediği sürece istenilen adaptasyonun tam anlamıyla gerçekleşmesi mümkün değildir. Sporcu beslenmesi; enerji gereksiniminin karşılanmasından toparlanma süreçlerinin hızlandırılmasına, kas protein sentezinin desteklenmesinden bağışıklık sisteminin korunmasına kadar performansı doğrudan etkileyen çok sayıda fizyolojik mekanizmada belirleyici bir öneme sahiptir. Bu nedenle antrenman bilimi ve sporcu beslenmesi, birbirinden bağımsız değil; sporcu performansını şekillendiren, birbirini tamamlayan iki temel bilim alanıdır.

Spor bilimleri, son yıllarda disiplinler arası yaklaşımın giderek güç kazandığı ve bilimsel gelişmelerin uygulama alanına hızla aktarıldığı dinamik bir araştırma alanı haline gelmiştir. Egzersiz fizyolojisi performans analizi, sporcu beslenmesi ve spor sağlığı gibi farklı uzmanlık alanlarından elde edilen bilimsel veriler, günümüzde antrenman planlaması ve performans yönetiminin ayrılmaz parçaları olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda hazırlanan **Bilimsel Yöntemlerle Antrenman Bilimi ve Performans: Sporda Performans Geliştirme Stratejileri** kitabı, antrenman bilimi ve sporcu beslenmesine ilişkin güncel bilgi birikimini, bilimsel verilere dayalı uygulamaları ve geleceğe yön veren yaklaşımları tek bir kaynakta buluşturmayı amaçlamaktadır.

Kitapta yer alan bölümler, alanlarında uzman akademisyenler tarafından güncel bilimsel literatür ışığında hazırlanmış olup, her bölümde teorik bilgilerin yanı sıra uygulamaya yönelik önerilere, bilimsel temellere dayanan güncel yaklaşımlara ve alandaki yeni gelişmelere yer verilmiştir. Antrenman yüklenmelerinin planlanmasından toparlanma stratejilerine, enerji metabolizmasından makro ve mikro besin ögelerinin performans üzerindeki etkilerine, hidrasyondan ergojenik desteklere kadar geniş bir konu yelpazesi bütüncül bir bakış açısıyla ele alınmıştır. Böylece okuyucuların yalnızca temel kavramları öğrenmeleri değil, aynı zamanda bilimsel bilgiyi uygulamaya aktarabilecek bir perspektif kazanmaları hedeflenmiştir.

Bilimsel bilginin sürekli yenilendiği günümüzde, spor performansını etkileyen faktörlerin güncel bilimsel literatür doğrultusunda, eleştirel ve bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilmesi her zamankinden daha büyük önem taşımaktadır. Bu kitabın, spor bilimleri alanındaki bilgi birikimine katkı sağlamasının yanı sıra yeni araştırmalara ilham vermesi, akademik çalışmaları desteklemesi ve bilimsel bilginin uygulamaya aktarılmasına katkıda bulunması en büyük dileğimizdir.

Bu eserin ortaya çıkmasında bilgi ve deneyimlerini büyük bir özveriyle paylaşarak bölümlerini hazırlayan değerli yazarlarımıza, yayın sürecindeki katkılarından dolayı Vizetek Yayıncılık ailesine ve emeği geçen tüm kişi ve kurumlara içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Bilimsel Yöntemlerle Antrenman Bilimi ve Performans: Sporda Performans Geliştirme Stratejileri adlı bu eser; spor bilimleri ve sağlık bilimleri alanında eğitim gören lisans ve lisansüstü öğrencilerine, akademisyenlere, antrenörlere, spor diyetisyenlerine, spor hekimlerine ve performans gelişimine ilgi duyan tüm araştırmacılar ile uygulayıcılara yararlı bir başvuru kaynağı olmasını; aynı zamanda Türk spor bilimi literatürüne değerli ve kalıcı bir katkı sağlamasını temenni ediyorum.

Dr. Kübra KAYA

1. BÖLÜM

GÜREŞTE ANTRENMAN ADAPTASYONLARI VE PERFORMANS GELİŞİMİ*

Enes KAYA[1]

Güreş

Güreş, sadece rakibi yenmek için yapılan bir mücadele sporu değil aynı zamanda üst düzey temel motorik özellikleri, denge, strateji ve reaksiyon, sportif performans ve kontrol gerektiren anaerobik enerji sisteminin yoğun olarak kullanıldığı patlayıcı güç isteyen bir spor branşıdır (Baloğlu ve Bayrakçı Tunay, 2022). Güreşte teknik, taktiğin yanı sıra aerobik- anaerobik dayanıklılık ve koordinasyon gibi özellikler müsabaka performansını maksimal düzeyde etkiler (Öztürk ve ark, 2022). Müsabaka esnasında güreşçilerin özellikle atak ve savunmalarda ani yer ve pozisyon değiştirmeleri gerekir. Farklı açılarda hareketlerin uygulanmasının gerektiği spor branşlarında tüm vücudu dengede tutmak ve gerekli hareketleri uygularken gerçekleştirilen hızlı pozisyon değişimlerinde vücudun dengede olmasını sağlamak önemlidir (Çıplak ve ark, 2020). Güreşte, aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin optimal düzeyde geliştirilmesi gerekir. Bir müsabaka üçer dakikadan oluşan iki devre halinde yapılsa da bir günde 3-4 müsabaka yapmak zorunda kalındığından aerobik ve anaerobik dayanıklık önem arz etmektedir. Bunun için kas sisteminin ve kalp dolaşım sisteminin dayanıklılığı gibi faktörler müsabaka performansını etkiler (Çolak ve Kolukısa, 2017). Performansı etkileyen önemli faktörlerden bir tanesi de sporcuların fiziksel özellikleridir. Güreşçilerin fiziksel özellikleri ve vücut kompozisyonları, mücadele taktikleri ve kuvvet geliştirme stratejileri üzerinde belirgin etkiye sahiptir. Kas hacmi ve yağ oranı gibi değişkenler bir güreşçinin dayanıklılığı ve güç yeteneklerini direkt etkilemektedir (Hazar, 2025). Güreşçiler, müsabaka sürecinde temel motorik özelliklerini ve psikolojik dayanıklılıkları gibi bileşenlerini etkili bir biçimde kullanarak, rakiplerinin sırtını yere getirmeyi ya da rakibine karşı üstünlük sağlayarak galip gelmeyi amaçlamaktadır (Erensayın ve Er, 2025). Anaerobik kapasite, çok kısa süreli

[1] ORCID:0009-0006-2490-862.