

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: vizetkeyayincilik@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** **Sporla 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 beden 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

BÖLÜM 8	
Fitoterapide Güncel Yaklaşımlar.....	99

Tarkan GÜVELOĞLU

BÖLÜM 9	
Teniste Beslenme	105

Kübra KAYA

BÖLÜM 10	
Yaşlı Bireylerde Bütüncül Sağlık Yaklaşımı: Fiziksel Aktivite, Düşme Riski Ve Yaşam Kalitesi.....	115

*Yiğit ŞAHİN
Necibe DAĞCAN ŞAHİN
Mustafa Said ERZEYBEK*

BÖLÜM 11	
Fonksiyonel Egzersizin Genel Sağlığa Etkisi.....	121

Tuğba Nur CEYLAN

BÖLÜM 12	
Yoga'nın Temelleri: Nefes, Meditasyon, Asana ve Felsefeye Bakışta Bütüncül Yaklaşım.....	135

Kübra Begüm TANGİL