



İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa – Spor Bilimleri Fakültesi
Antrenörlük Bölümü

Kaslar: kasılma şekilleri, lif çeşitleri özellikleri. Antrenmanın bu kas fibrillerine etkileri.

HAZIRLAYAN

Ferhat ÜLKE

DANIŞMAN

Orkun AKKOÇ

İÇİNDEKİLER

1. KASLAR

- 1.1 İskelet Kasları
- 1.2 Kalp Kası
- 1.3 Düz Kaslar
- 1.4 Kasların Ortak Özellikleri
- 1.5 Kasılma Türleri
 - 1.5.1 İzometrik Kasılma
 - 1.5.2 İzotonik Kasılma (Konsantrik Kasılma)
 - 1.5.2.1 İzotonik Kasılma (Eksantrik Kasılma)
 - 1.5.3 İzokinetik Kasılma
 - 1.5.4 Tetanik Kasılma
- 1.6 Kas Gelişimi Nasıl Olur

2. SİNİR KAS ANATOMİSİ

- 2.1 Kas Anatomisi
- 2.2 Kas Kasılması Nasıl Gerçekleşir
- 2.3 TipI Slow Twitch
- 2.4 TipII Fast Twitch (TipIIa - TipIIb)
- 2.5 Kaslar Üzerine Araştırmalar
- 2.6 Kasları Ne Sıklıkla Çalıştırmalıyız
- 2.7 Kas Adaptasyonu
- 2.8 Kas Lifi Türlerinde Değişiklikler
- 2.9 Kas Lifi Boyutundaki Değişiklikler
- 2.10 Diğer Kas Adaptasyonları
- 2.11 Kasa Kan Akışı
- 2.12 Kassal Faktörler, Sinirsel Faktörler ve Egzersiz Protokolünün Etkileşimi
- 2.13 Kemik ve Kas İlişkisi
- 2.14 Kas Dayanıklılığı ve Enerji Oluşumu

3. KUVVET ANTRENMANINA UYUM

3.1 Kuvvet Antrenmanına Uyum İlkesi

3.2 Hipertrofi

3.3 Atrofi

4. KAS VE YORGUNLUK

4.1 Akut Kas Ağrısı (Kas Yorgunluk)

4.2 Gecikmiş Kas Ağrısı (Doms)

4.3 Toparlanma

4.4 Dinlenme