

KADIN VE SPOR

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Ön Söz

Şeyhmus KAPLAN

1

Kadın ve Erkek Sporcu Arasındaki Fizyolojik Farklılıklar

Physiological Differences Between Female and Male Athletes

Özlem KARASİMAV

6

Kadın ve Erkek Sporcularda Biyomekaniksel Farklılıklar

Biomechanical Differences Between Female and Male Athletes

Gülcan HARPUT

10

Engelli Kadın, Egzersiz ve Spor

Disabled Women, Exercise and Sport

Bihter AKINOĞLU

16

Hamilelik ve Egzersiz

Pregnancy and Exercise

Melda Pelin YARGIÇ

20

Kadınlarda Kilo Kontrolü ve Egzersiz

Weight Management at Women and Exercise

Seher ÇAĞDAŞ ŞENİŞİK

- 26 **Spor Psikolojisinde Cinsiyetin Rolü**
The Role of Gender in Sport Psychology
Olca YILMAZ, Semiha YETER
- 32 **Kadın Sporcu Üçlemesi**
Female Athlete Triad
Şensu DİNÇER, Ceylan KÖKSAL
- 40 **Kadın Sporcularda Beslenme Problemleri ve Kanıtı Dayalı Beslenme Önerileri**
Nutritional Problems in Women Athletes and Evidence-Based Nutrition Recommendations
Beril KÖSE
- 45 **Kadınlarda Kemik Sağlığı**
Bone Health in Women
Halil İbrahim KAYA, Cem ÇETİN
- 52 **Preadölesan ve Adölesan Döneminde Sık Karşılaşılan Kas-İskelet Sistemi Yaralanmaları, Önlenmesi ve Yönetimi**
Common Musculoskeletal System Injuries, Prevention and Management in Preadolescent and Adolescent Period
Şerife Şeyma TORGUTALP, Gürhan DÖNMEZ
- 58 **Erişkin Döneminde Sık Karşılaşılan Kas-İskelet Sistemi Yaralanmaları, Önlenmesi ve Yönetimi**
Common Musculoskeletal System Injuries, Prevention and Management in Adulthood
Aydan ÖRSÇELİK
- 63 **Gebelik Döneminde Sık Karşılaşılan Kas-İskelet Sistemi Yaralanmaları**
Common Musculoskeletal System Injuries, Prevention and Management in During Pregnancy
Sabriye ERCAN
- 69 **Postmenopozal Dönemde Sık Karşılaşılan Kas-İskelet Sistemi Yaralanmaları, Önlenmesi ve Yönetimi**
Common Musculoskeletal System Injuries, Prevention and Management in Postmenopausal Period
Aynur Sevgi ARSLAN
- 77 **Kadın Sporcuda Spor Yaralanmalarının Önlenmesi**
Prevention of Sports Injuries in Female Athletes
Tuğba KOCAHAN
- 83 **Kadın Sporcularda Sık Karşılaşılan Alt Ekstremitte Problemleri Rehabilitasyonu**
Rehabilitation of Frequent Lower Extremity Injuries in Female Athletes
Hande GÜNEY DENİZ