

Bilateral Çömelme(Squat) Karşı Unilateral Çömelme(Single Leg Squat) Savaşları!

Bu sunumda; iki farklı çömelme türünün sağlık ve performans geliştirme yönünden karşılaştırılması, alt vücut egzersiz seçimi, öğretim ilerlemesi ve hangi tür çömelmenin daha etkili olduğu konularında bilgiler paylaşılacaktır.

Doç. Dr. İrfan GÜLMEZ



Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalında Öğretim üyeliği görevini sürdüren Gülmez, Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora çalışmaları aynı üniversitenin sağlık bilimleri enstitüsünde tamamladı. Sporda performans geliştirme alanında çalışmaktadır. Dünya Olimpiyat Komitesi bursuyla United States Olympic Training Center'da Dünya Koçlar Akademisinde kuvvet ve kondisyon konusunda eğitim aldı. Özellikle kuvvet ve kondisyon gelişimi kuram ve uygulamaları konularında özelleşti. Aynı alanda, Ulusal ve Uluslararası çalışmalara sahiptir.

Üniversite dışı faaliyetlerde, farklı Spor Federasyonları, Spor Kulüpleri ve Milli Takımlarda Atletik Performans Geliştirme danışmanlığı yapan Gülmez, ülke genelinde; Sporda Bireysel Performans Geliştirme, Düzeltici Egzersiz Uygulamaları, Kuvvet ve Kondisyon Koçluğu gibi konularında eğitimler vermektedir. Halen futbol başta olmak üzere ve farklı düzeydeki sporcuların performans gelişim süreçlerini takip etmektedir.