

# “Inertial Egzersizler Kuvvet ve Güç Gelişiminde Dönüm Noktası mı?”

Bu sunumda; Inertial egzersizlerin geleneksel direnç egzersiz yöntemlerine göre sporcu performansı üzerindeki etkileri ve inertial egzersiz uygulamaları konusunda bilgiler paylaşılacaktır.

**Doç. Dr. İsa SAĞIROĞLU**



Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdür Yardımcılığı, Antrenörlük Eğitimi Bölüm Başkanlığı ve Rektörlük Beden Eğitimi Bölüm Başkanlığı görevlerini yürütmekte olan Sağıroğlu, lisans eğitimini Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde, yüksek lisans eğitimini, Dokuz Eylül Üniversitesi, Fizyoloji Anabilim Dalı Spor Fizyolojisi Programı'nda, doktora eğitimini ise Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Spor Bilimleri Programı'nda tamamlamıştır.

Üniversite dışı faaliyetlerde çeşitli spor kulüplerinde kondisyoner olarak çalışmış olan Sağıroğlu, Türkiye Kadın Güreş A Milli Takım Kondisyonerliği görevini yürütmekte ve Güreş Federasyonu'nda Olimpik Kurul Üyesi olarak görev yapmaktadır. Uygulama alanında, sportif performans gelişimi, fonksiyonel antrenman ve bireysel antrenman yöntemleri üzerine çalışmaları olup aynı konularda eğitimler vermektedir.