Hareket ve Antrenman Bilimleri Alanında Güncel Çalışmalar

Editör
dr. Emre Serin

gece kitaplığı

ISBN: 978-625-7342-86-5

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1
KİCKBOKS SPORCULARINDA CORE ANTRENMAN PROGRAMLARININ SPORTİF PERFORMANS PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ
Metin GÜMÜŞAY 1

Bölüm 2
FUTBOLDA OYUN SİSTEMLERİ VE DÖNEMLER
Cemal YILMAZ, Ahmet YILMAZ 15

Bölüm 3
SPOR BRANŞLARINA GÖRE ENERJİ SİSTEMLERİ
Kenan OKLUDİL 33

Bölüm 4
VETERAN FUTBOLCULARDA DİRENÇ ANTRENMANLARININ FİZİKSEL PERFORMANS PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ
Murat TURHAN 47

Bölüm 5
TAEKWONDO'DA CORE ANTRENMAN
Yunus Emre DEMİR 59

Bölüm 6
BASKETBOLDA YORGUNLUĞUN SPORTİF PERFORMANSA ETKİSİ
Selim BUĞA 71

Bölüm 7
GOALBALL'DE DENGE ANTRENMANLARININ İNCELENMESİ
Vahap Can KASAPGİL 81

Bölüm 8
DÜZENLİ KARATE ANTRENMANLARI YAPAN SPORCULARIN ÖFKE DÜZEYLERİNİN ARAŞTIRILMASI
Arslan ÇALIŞKAN 89

Bölüm 9
ÇOCUKLARDA HENTBOL ANTRENMALARININ FİZİKSEL GELİŞİMLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ
Ömer KOZAN 99

Bölüm 10
MASABAŞI ÇALIŞAN SEDANTER KADINLARA YÖNELİK FİZİKSEL AKTİVİTE, BESLENME VE EGZERSİZ ÖNERİLERİ
İrem Sultan KESKİN 113

Bölüm 11
BASKETBOLDA SEZON ÖNCESİ GENEL KONDİSYON ANTRENMANLARIN BASKETBOLCULARIN MOTORİK ÖZELLİKLERİ ÜZERİNDE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ
Serhat TAŞMAN 123

Bölüm 12
VOLEYBOLDA KAS KUVVETİ DİKEY SIÇRAMA VE ÇEVİKLİK
Nızar SÖNMEZ 135



Bölüm 1

KİCKBOKS SPORCULARINDA CORE ANTRENMAN PROGRAMLARININ SPORTİF PERFORMANS PARAMETRELERİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Metin GÜMÜŞAY[1]

1 Öğr. Gör., Yozgat Bozok Üniversitesi, Şefaatli Meslek Yüksekokulu, Mülkiyet Koruma ve Güvenlik Bölümü, Yozgat, Türkiye. metin.gumusay@bozok.edu.tr

GİRİŞ

Kickboks spor dalı hem tatemi üzerinde hem de ring üzerinde icra edilen oyun kuralları ve enerji metabolizması açısından zorluklar içeren bir spor branşıdır. Bu bağlamda sporcuların rakiplerine üstünlük sağlama- sı açısından yüksek performans sergilemeleri gerekmektedir. Core bölge- si özellikle alt ve üst ekstremite'nin eşit ve dengeli olarak kullanılması gereken aktivitelerde sporcuların performansları üzerinde önemli etkileri olduğu bilinmektedir.

Motorik özelliklerin geliştirilmesi ve sportif performansın üst düzeye çıkartılmasında sporcuların kendi branşlarına yönelik olarak bilimsel ve objektif olarak değerlendirmeler yapılabilir. Kickboks branşı kendi içerisinde bulunan farklı müsabaka sistemlerinden dolayı sporcuların antrenman programlarında kuvvet, sürat, dayanıklılık, denge ve esneklik gibi çok farklı parametrelerin sportif performansa önemli düzeyde etki eden özellikler olduğu bilinmektedir.

Kickboks Tarihi

Kickboks tarihsel gelişim sürecinde birbirinden farklı ve çok sayıda geleneksel stilin bir araya gelmesiyle karma bir dövüş sporu olarak yapılmaya başlandığı bilinmektedir (Kickboks.gov.tr, 2021).

Modern kickboks spor dalının doğuşu net olarak bilinmeyen ve tartışılan bir durumdur (Slimani ve ark, 2017). Kick boks spor dalı Asya 'da 2000 yıl öncesine kadar uzanan bir tarihe sahip olduğu düşünülmektedir. Yakın tarihe baktığımızda ise Japon kickboks 1960, Amerikan kickboks 1970'li yıllardan itibaren yaygınlaşmaya başlayarak popüler hale geldi- ği görülmektedir. Avrupa'da ise 1976'da yaygınlaşmaya başlamış, birçok uluslararası kuruluş tarafından da temsil edilmiştir. Kickboks spor dalını temsil eden en büyük kuruluşların başında ise Wako (Dünya Kickboks Organizasyonları Birliği) bulunmaktadır. (Kickboks.gov.tr, 2021; Wako. sport,2021).

Türkiye'de ise 1980'li yıllarda çok az sayıda spor salonunda yapılmaya başlanan kickboks spor dalı, 1994 yılında IAKSA'ya bağlı olarak Türkiye Boks Federasyonu içerisinde Semi, Light ve Full Contact stilleri ile başlamıştır (Aykın, 2010; Kicboks.gov.tr, 2021). 2004 yılında ise Boks Federasyonundan ayrılmış bir süre faaliyetlerine Mücadele Sporları Federasyonu adı alından Kickboks, Wushu, Aikido, Muay Thai, Ashihara Budo Kai branşları ile devam etmiştir. Türkiye Kick Boks Federasyonu 2006 yılından itibaren ise artık idari ve mali yönden özerkliğini kazan- mış ve ilk seçimli olağan genel kurulu 25 Nisan 2007 tarihinde yapılmış federasyon başkanlığına Salim KAYICI seçilmiştir. IAKSA VE WAKO' nun birleşme kararı almasıyla birlikte Türkiye WAKO' ya üye olmuş ve

faaliyetlerini Dünya Kickboks Organizasyonları Birliği ile organize bir şekilde oluşturmaktadır (Kickboks.gov.tr, 2021).

Kickboks spor dalı günümüzde Dünya üzerinde 4 milyon, Türkiye'de ise 300 bin civarında lisanlı spor sever tarafından icra edilen ve milyonlarca insan tarafında takip edilen, seyir edilen popüler bir spor dalı olduğu bilinmektedir.

Kickboks Tanımı ve Stilleri

Kickboks yumruk ve tekme vuruşlarından oluşan, doğu dövüş sanatları ve geleneksel mücadele sporlarını kendine özgü bir şekilde harmanlayarak ortaya çıkmış, sağlığı koruyan ve dayanıklılığı geliştiren popüler bir dövüş sporudur (Wako.sport, 2021).

Kick boks müsabakaları ring ve tatemi üzerinde 7 farklı alt kategoride yapılmaktadır.

Ring Stilleri	**Tatemi Stilleri**
K1 Rules	Point Fighting
Full Contact	Light Contact
Low Kick	Kick Light
	Müzikli Form

Tablo 1: Kickboks Müsabaka Kategorileri (Kickboks.gov.tr, 2021).



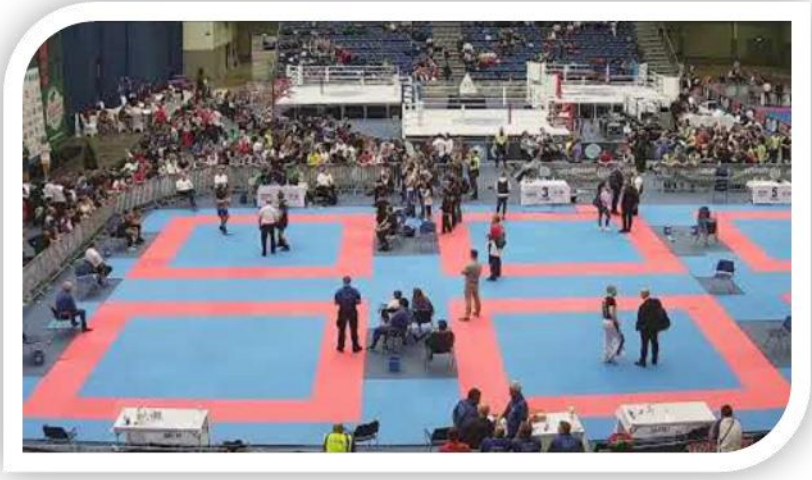
Resim 1: Kickboks Stillerinden Bazıları (Wako.sport, 2021).

Ring Stilleri: Full Contact, Low Kick, K-1 Rules stilleridir. Müsabaka en az 4,90 x 4,90 metre en fazla 6,10 x 6,10 metre ölçülere sahip olan ringde yapılır. Ring stillerinde sporcuları rakiplerini tam temaslı bir enerji kullanarak yenmeye çalıştıkları bir disiplindir (Kickboks.gov.tr, 2021).



Resim 2: (Wako.sport, 2021 ; Sport100, 2021)

Tatemi Stilleri: Point Fighting, Light Contact, Kick Light, Müzikli Form stillerinden oluşmaktadır. Müsabakalarda minder üzerinde yapılır. Boyutları en az 6 x 6 metre, en fazla 8 x 8 metredir. Tatemi stillerinde sporcular teknikleri dengeli bir şekilde kullanmalıdır. Bu stillerde kick-boks sporcuları en fazla puan toplayarak maç kazanmaktadırlar (Kick-boks.gov.tr, 2021).



Resim 3: (Wako.sport, 2021 ; Sport100, 2021)

Kickboks branşı bir savunma ve dövüş sporu olarak içerisinde barındırdığı antrenman sistemleri ile neredeyse tüm kas gruplarını harekete geçirmesi, kardiyovasküler performans, artan kas tonusu, yüksek şiddetli fiziksel performans ve stres azaltma gibi özellikleri ile kardiyo egzersizlerinin alternatifi olduğu söylenebilir (Negrea ve ark, 2020).

Kızılet ve ark (2010) Bilimsel yöntemlerin kullanılması tüm spor branşlarında olduğu gibi savunma ve dövüş sporlarında da büyük önem arz etmektedir. Özellikle müsabaka sporcusunun oyun kuralları çerçeve- sinde ihtiyaç duyduğu paylayıcı kuvvet, denge, esneklik gibi branşa özgü olarak yapılacak olan antrenman metotları uygulanabilir.

Sportif Performans

Spor eğitimcilerinin en önemli amaçlarından biri istenilen zamanda arzu edinilen performansa ulaşmaktır. Sporculara uygulanacak antrenman yöntem ve planlamaları yaş, cinsiyet, antrenman yaşı, uyku, beslenme ve spor branşına özgü antrenman metotları gibi oldukça fazla kategoriden oluşan dinamik bir süreçtir (İşler, 2020).

Performans, var olan bir işi yapmaya yönelik olarak gerçekleşen hareket olarak tanımlanabilir. Bu anlamda sportif performans ise atletik bir görevi yerine getirilmesi esnasında başarı sağlamak için gerçekleşen çabaların bütünü olarak tarif edilebilmektedir. Bu anlamda performans sporcular için kısa sürede gerçekleşen fakat sınırlılıkları olan bir bölümüdür (Günay ve ark, 2019).

Performansı etkilediği düşünülen çok sayıda etken ve faktörler bulunmaktadır. Sportif performans kendi içerisinde bulunan kompleks yapısından ötürü bir takım spesifik etken ve faktörleri barındırmaktadır. Bu durumda performans artışı için yapılan antrenmanların daha kapsamlı ve farklı türleri de içine alacak şekilde planlanması sporcuyu başarıya ulaştıracaktır (Günay ve ark, 2019).

Sportif performansı etkilediği düşünülen faktörlerin fazla olması sportif performans yapısının karmaşık bir hal almasına yol açmaktadır. Yaygın olarak sportif performansı etkileyen olumlu ve olumsuz etkenle- ri içsel ve dışsal etkenler olarak ayrılmaktadır. İçsel etkenler kişide var olan ya da kalıtsal olarak bulunan, üzerinde yapılması düşünülen etkilerin sınırlı ya da hiç etki yapılamayan faktörlerdir. İçsel etkenler sporcuların yaşları, cinsiyetleri, genetik yapıları, anatomik durumları, psikolojileri, metabolizmaları, nöromüsküler ileti hızları başta gelen ve sportif performanslarını etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Günay ve ark, 2019).

Dışsal etkenler ise bireyin vücut özelliklerinden ve yapısından kaynaklanmayan yani dış yollar ile sportif performansı etkileyen faktörlerdir.

Bu etkiler içsel etkenlere göre oldukça daha fazladır. Dışsal etkenleri birtakım müdahaleler ile değişime uğratmak ve geliştirmek için olanaklar bulunmaktadır. Dışsal etkenlerden bazıları ise; seyirci, sosyal çevre, aile, arkadaşlık, ekonomik bileşenler, beslenme, daha önce yaşanan sakatlıklar, dışardan yapılan olumsuz yorumlar, cinsellik, rol modeller, takdir edilme güdüsü, ısınma, antrenman niteliği ve niceliği, antrenör, dinlenme, uyku düzeni ve kalitesi gibi durumlar ise dışsal etkenler olarak ifade edilebilir (Günay ve ark, 2019).

Bu bağlamda antrenörlerin gelişen ve gelişmekte olan bu süreci çok iyi takip etmesi ile beraber fonksiyonel ve alternatif antrenman yöntemlerini kullanabilmelidir (İşler, 2020).

Motorik Özellikler

Sporcuların temel gelişim aşamalarında bazı motorik özelliklerini kontrol edebilmesi ve arzu edilen düzeyde uygular hale gelmesi motor gelişiminin bir parçasıdır (Günay ve ark, 2019).

Motorik özelliklerden kuvvet; *"Bir işi yapabilmek için yeterli güce sahip olmak şeklinde tanımlanmaktadır".* Kuvveti spor bilimleri açısından ele alındığında sporcuların performanslarını önemli düzeyde etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Bu nedenle spor dalları için kuvvet önemli bir özelliktir (Günay ve ark, 2019).

Denge, dışardan bir müdahalenin olduğu sınırlı bir alanda hızlı ve doğru bir şekilde hareket edebilme becerisi olarak tanımlanabilir. Sürat'i sportif yönden ele aldığımızda motorik bir hareketin kısa zamanda uygulanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır. Uygulanan bir hareketin hızında önemli düzeyde bir değişiklik olmadan, dinamik ve statik olarak yapılan hareketin uzun süre boyunca yorulmaya karşı koyarak sporcunun devam edebilme kapasitesine ise dayanıklılık olarak adlandırılır (Günay ve ark, 2019).

Esneklik; antrenman biliminde hareketlilik olarak tarif edilen esneklik motorik bir özellik olup, kaslar ile tendonların aktif ya da pasif olarak gerilme kabiliyeti olarak ifade edilmektedir (Günay ve ark, 2019).

Core Bölgesi

Core kelimesi İngilizce merkez, çekirdek anlamına gelen bir sözcüktür.

Core bölgesi, spor bilimlerinde insan vücudunda ağrılık merkezinin de içerisinde bulunduğu bedenimizin orta bölümüdür. Kas ve iskelet sisteminin en büyük bağlantı noktası olduğundan performans için gücün kaynağı olarak da ifade edilebilir (Günay ve ark, 2019).

Core antrenman ve egzersiz uygulamaları sağlık ve sportif performans olmak üzere farklı açılardan ele alınmaktadır. Sağlıkla ilişkilendirilen core egzersiz uygulamaların daha çok omurga stabilizasyonu ile değişik nedenlerle oluşmuş kronikleşen bel ağrılarını tedavi ve rehabilite etmek amacı taşımaktadır. Sportif performans ile ilgili araştırmalarda core bölgesi antrenman ve egzersizlerinin odak noktasına; karın kasları, bel ve kalça kasları alındığı gibi göğüs kafesi kemiği (sternum) ile dizlerin arasında olan bölgeleri de kapsamaktadır (Günay ve ark, 2019).

Core bölgesi alt ve üst eksremitelerin oluşturduğu güç ile bu gücün aktarılması ve eklemler arası stabilizasyon sağlanmasında önemli rol oynamaktadır. Spor branşlarına özgü egzersizler oluşturulurken hareke- tin merkezi olarak core bölgesi tarafından oluşan kuvvet ve dengeyi alt ve üst ekstremite tarafından en üst düzeyde kontrol edilir. Bu durumda özelde savunma ve dövüş sporlarında, genelde ise diğer spor branşlarında koşma, dönme, sıçrama, atış, fırlatma, vurma gibi benzer hareketlerden beceri oluşumu, çabukluk, denge, koordinasyon, sürat gibi bazı motorik özelliklerinde gelişme göstermesi sağlanabilir (Eriş, 2018).

Willardson (2018) Core bölgesinin önemli bir görevinin de alt ekstremite ve üst ekstremite bulunan eklem ve kas hareketlerinin zamanlaması ve özellikle alt ekstremiteden üst ekstremite ye güç ve hızın aktarılması büyük öneme sahiptir. Öyle ki Core bölgesi alt ve üst ekstremite de yer alan birçok motorik özelliklerin kullanılmasında köprü görevi yapmaktadır

Kickboks spor dalının temel hareketleri, kick (tekme), boks (yumruk varyasyonlarından oluşan hem el 'in hem de ayak eklem ve kaslarının kullanımı ile ortaya çıkmaktadır. Gerek antrenmanlar da gerekse müsabakalar da yumruk ve tekme teknikleri eşit düzeyde kullanılması önem arz etmektedir. Amatör kickboks branşı müsabaka oyun kurallarında alt ekstremite olan tekme kullanımı hakemlerden tarafından denetlenerek yeterince kullanılmaması durumunda uyarılar yapılmaktadır.

Core Antrenman Araştırmaları

Görür (2020) *"Elit Karatecilerde Core Antrenmanlarının Kuvvet ve Denge Özelliklerine Etkisi"* isimli çalışmasında yaş ortalamaları 15,50 olan Karate sporcularından oluşan deney grubuna haftanın üç günü plan- lamış olduğu core antrenman programı 8 hafta boyunca hafta da 3 gün uygulamış.

Egzersizler	1-2. Hafta	3-4. Hafta	5-6. Hafta	7-8. Hafta
Plank+Push-up	25 sn×2	30 sn×3	40 sn×3	45 sn×3
Lying Twist Trunk	25 sn×2	30 sn×3	35 sn×3	40 sn×3
Deep Squat	30 sn×2	35 sn×3	40 sn×3	45 sn×3
Montain Climber	20 sn×2	25 sn×3	30 sn×3	35 sn×3
Crunch	30 sn×2	35 sn×3	40 sn×3	45 sn×3
Burpee	30 sn×2	35 sn×3	40 sn×3	45 sn×3
Bridge	30 sn×2	35 sn×3	40 sn×3	45 sn×3
Russian Twist	25 sn×2	30 sn×3	35 sn×3	40 sn×3
Superman	20 sn×2	25 sn×3	30 sn×3	35 sn×3
Bird-Dog	25 sn×2	30 sn×3	35 sn×3	40 sn×3

Tablo 2 : Uygulanan Core Antrenman Programı (Görür, 2020)

Ortaya çıkan istatiksel verilerde Sporcuların dikey sıçrama öntest – sontest değerleri arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Ayrıca araştırmanın başka bir parametresi olan dinamik denge değerlerinde de istatiksel olarak anlamlı farklılıklar çıkmıştır. Core antrenman programının dinamik denge performansını artırması Karate spor oyun kuralları çerçevesinde alt ekstreme de kullanımın tekniklerin puan değerlerinin fazla olması sebebiyle core antrenmanın olumlu etkileri sebebiyle antrenman programlarına eklenmesini önermektedir (Görür, 2020)

Szafraniec ve ark. (2020) *"Acemi olimpik haltercilerde kısa süreli temel core antrenmanının dinamik denge ve gövde kas dayanıklılığı üzerindeki etkileri "isimli* çalışmaya yaş ortalamaları 31.5 ± 1.7 olan 30 acemi ile yaş ortalamaları 30.4 ± 4.7 olan 5 deneyimli halterci dahil edilmiştir. Uygulanan core antrenman programı 4 hafta boyunca hafta da 2 gün (50dk x 2gün) olarak uygulama yaptırılmıştır. Araştırma sonuçlarında, acemi grubunda dinamik dengenin her iki düzlemde de iyileştirildiğini göstermektedir. Fakat araştırmanın deneyimli olan grubunda hiçbir gelişmenin olmadığı görülmüştür. Araştırmadaki gövde kas kuvveti ölçümlerinde ise deneyimli olan grupta sadece sağ taraf plank durumunda bir artış olmuş fakat istatistiksel anlamlılığın eşiğindedir ($p = 0.0486$). Tüm sonuçlar değerlendirildiğinde uygulanan eğitim programının öncesinde ve sonrasında acemi ve deneyimli olan gruplar arasında dinamik denge ve temel dayanıklılık ölçümlerinde önemli düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Dinamik denge ve gövde kas kuvveti dayanıklılığını geliştirilmesinin halter branşı açısından silkme ve koparma ya da serbest ağırlık kaldırışları zor olan teknikleri uygularken yaralanma riskini azaltabileceği düşünülmektedir (Szafraniec ve ark., 2020).

Core antrenman etkilerinin incelendiği başka bir çalışmada Dede- can (2016) *"Adolesan Dönem Erkek Öğrencilerde Core Antrenmanları- nın Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Etkisi"* isimli yüksek lisans tezinde uygulanan core antrenman sonrası durarak uzun atlama performansında deney grubunun ön testte 197,10±28,94cm, son testte 214,15±29,46cm olarak ölçmüş ($p<0,05$). Durarak uzun atlama performansında 17,05±12,17cm artış görülmektedir. Dikey sıçrama performansında ise 8 haftalık uygulanan core antrenman sonrasında 2,65±4,53cm artış görülmüştür. Araştırmasında deney grubu lehine anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Boyacı (2013) "*Core Antrenmanın Fiziksel Performansına Etkisi: Erkek Futbolcular Örneği"* isimli çalışmasında yaş ortalamaları 11,30 olan deney ve kontrol grubunda oluşmaktadır. Çalışma grubuna 10 hafta boyunca haftada 2 kez core antrenman programı uygulamışlardır.

Hareketler	1.-3. Hafta	4.-7. Hafta	8.-10. Hafta
	Süre / Tekrar	Süre / Tekrar	Süre / Tekrar
1. Plank + Push-up	25 sn x 2 tekrar	30 sn x 3 tekrar	40 sn x 3 tekrar
2. Lying Twist Trunk	25 sn x 2 tekrar	30 sn x 3 tekrar	35 sn x 3 tekrar
3. Deep Squat	30 sn x 2 tekrar	35 sn x 3 tekrar	40 sn x 3 tekrar
4. Mountain Climber	20 sn x 2 tekrar	25 sn x 3 tekrar	30 sn x 3 tekrar
5. Crunch	35 sn x 2 tekrar	40 sn x 3 tekrar	45 sn x 3 tekrar
6. Burpee	30 sn x 2 tekrar	35 sn x 3 tekrar	40 sn x 3 tekrar
7. Front Plank	30 sn x 2 tekrar	35 sn x 3 tekrar	40 sn x 3 tekrar
8. Side Plank (Sağ)	25 sn x 2 tekrar	30 sn x 3 tekrar	35 sn x 3 tekrar
9. Side Plank (Sol)	25 sn x 2 tekrar	30 sn x 3 tekrar	35 sn x 3 tekrar
10. Back Plank	20 sn x 2 tekrar	25 sn x 3 tekrar	30 n x 3 tekrar

Tablo 3: 10 Haftalık Core Antrenman Programı (Boyacı, 2013).

Çalışma grubunun istatiksel verileri incelendiğinde Durarak Uzun Atlama, Dikey Sıçrama, 20m Sprint, Sırt Kuvveti ve Bacak Kuvveti performanslarının istatiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir. Sağlık topu fırlatma, Esneklik, Denge, Sağ el kavrama, Sol el kavrama kuvveti performanslarında ise herhangi bir farklılık görülmediğini belirmiştir. Kontrol grubu testleri incelendiğinde ise Sırt Kuvveti performansında istatiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmüştür. Durarak Uzun Atlama, Sağlık Topu Fırlatma, Esneklik, Dikey Sıçrama, 20m Sprint, denge, Bacak Kuvveti, Sağ el kavrama ve Sol el kavrama kuvveti performanslarında ise herhangi bir istatiksel bir farklılık olmadığı görülmüştür. Çalışma sonucunda

okul çağında bulunan 11 – 13 yaş arası çocukların düzenli olarak yapılan core antrenman programının temel motor gelişimine olumlu yönde katkı yaptığı gözlenmiştir (Boyacı, 2013).

Gür ve Ersöz (2017) "*Kor antrenmanın 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi* "isimli çalışmasında;

Kor Egzersiz Sayısı	Hafta	Gün	Set	Tekrar	Süre/Sn	Dinlenme/Sn
12	1	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	2	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	3	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	4	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	5	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	6	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	7	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	8	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	9	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	10	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	11	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''
12	12	3 gün	1x	2	2x30''	2x45''

Tablo 4: 12 Haftalık Core antrenman Programı (Gür ve Ersöz, 2017).

Uygulanan Kor Egzersizlerinin İsimleri: 1- Plank, 2-Prone Plank, 3-Side Bridge, 4-Press-up, 5-Superman, 6-Swimmer, 7-Jackknife, 8-Bird Dog, 9-Dead Bug, 10-Leg Lower, 11- Flutter Kick, 12- Reverse pendulum (Willardson, 2007).

Sporcuların statik denge ile ilgili sonuçlar incelendiğinde deney grubu için uygulanan ve 12 hafta süren antrenman sonrasında ortalama orta yanal hız ve ortalama ileri geri hız sonuçlarında azalma görüşmüş fakat ortaya çıkan bu fark istatiksel açıdan değerlendirildiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Kontrol grubunun değerleri ise ortalama orta yanal hız üzerinde azalma olurken, ortalama iler hız da ise artış gözlenmiştir. Ancak anlamlı düzeyde artma ya da azalma bulunamamıştır. Yapılan araştırma literatürdeki benzer çalışmalarla kıyaslandığında denge özelliğinin değerlendirme yöntemi metodolojik olarak farklılıklar ön plana çıkmaktadır. Sonuç olarak uygulanan core bölgesi antrenman programının sportif performansı olumlu olarak etkilediği düşünülmektedir (Gür ve Ersöz, 2017).

Doğan ve ark (2016) *"Futbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Core Antrenmanın Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi"* Çalışma grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırma yaptıklarında çalışmalarındaki tüm parametreler üzerinde anlamlı bir iyileşme gözlenmiş. Kontrol Grubu'nun ön test ve son test değerlerinin karşılaştırılmasında ise; BKİ, vücut ağırlığı, dikey sıçrama, bacak ve sırt kuvveti değer-

lerinde anlamlı bir iyileşme olduğu gözlenmiştir. Gruplar arası farklara bakıldığında ise ağırlık, BKİ, esneklik, bacak ve sırt kuvveti, 20m sürat ve VO2max değerlerinde ise Çalışma Grubu lehine $p<0,05$ düzeyinde anlamlılık saptanmıştır. Yapılan bu çalışmanın sonucu olarak uygulanan core kuvvet antrenman programının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu söylenebilir.

SONUÇ

Tüm bu anlatılanlar ve yapılan çalışmalar göz önüne alındığında uygulanan core antrenman programlarının motorik özelliklerin gelişimi ile beraber sportif performans parametreleri üzerine etkilerinin üst düzeye çıkartılmasının yanı sıra sakatlıkları önleyici etkilerinin de olduğu ifade edilen bilgilere rastlanmıştır.

Core bölgesinde bulunan kasların geliştirilmesi ile kickboks gibi hem alt hem de üst ekstremite ile yapılan tekniklerin dengeli, kuvvetli ve dayanıklılığı artıracağı yönünde bilgilere ulaşılmıştır. Müsabaka ortamlarında Sportif performansın sergilendiği ve dakikalarca teknik üstünlük için mücadele verilen kickboks müsabakalarında, sporcuların aerobik ve anaerobik performanslarına da olumlu yönde etki edebileceği söylenebilir.

Günümüzde kickboks spor dalına olan ilgi her geçen gün dünya da ve ülkemizde artmaktadır. Son yıllarda da ülkemiz adına uluslararası arenada Kickboks Milli Takımı önemli başarılara imza atmaktadır. Spor insanlarının ve antrenörlerin motorik özeliklerin geliştirilmesi ve spor- tif performansın artırılmasına yönelik olarak yapılan çalışmalardan elde edilen bilgiler ışığında antrenman programlarını geliştirebilmeleri, kendi bilgi ve tecrübeleri ile sporcuların gelişimlerine katkı sağlayacak teknik ve taktiksel çalışmalarına da ışık tutacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

Aykın, A. G. (2010). *Kick boks Federasyonu'nun İdari ve Mali Yapısının İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü,* Akdeniz Üniversitesi.Antalya

Boyacı, A. (2013). Core Antrenmanın Fiziksel Performansına Etkisi : Erkek Futbolcular Örneği The Effect of Core Training on Physical Performance : Example of Male Soccer Players, 18–27.

Doğan, G., Mendeş, B., Akcan, F. Ve Tepe, A. (2016). The Effects of Eight-Week Core Training on Some Physical and Physiological Parameters of Football Players. *Journal of Physical Education & Sports Science / Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *10*(1), 1–12. http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sph&AN=132005624&site=ehost-live adresinden erişildi.

Eriş, F. (2018). Kadın Badminton Sporcularında 12 Haftalık Core Kuvveti Egzersilerinin Bazı Antopometrik Değerler Statik Denge ve Core Kuvveti Üzerine Etkisinin Araştırılması. *(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Van Yüzüncü Yıl* Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Van.

Görür, B. (2020). *Elit Karatecilerde Core Antrenmanlarının Kuvvet Ve Denge Özelliklerine Etkisi*. *(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü,* Süleyman Demirel Üniversitesi.

Günay, M., Şıktar, E., Şıktar, E. (2019). *Antrenman Bilimi.* Ankara: Gazi Kitabevi.

Gür, F. ve Ersöz, G. (2017). Kor antrenmanın 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *15*(3), 129–138. doi:10.1501/sporm_0000000317

İşler, A. K. (2020). *Hareket Ve Antrenman Bilimleri*. (A. K. İşler, Ed.). Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını.

Jeffrey M. Willardson. (2018). *Core Gelişimi National Strenght and Conditioning Associotion*. (Ç. BULGAN ve M. A. BAŞAR, Ed.). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevleri.

Kızılet, A., Atılan, O. Ve Erdemir, İ. (2010). 12-14 Yaş Grubu Basketbol Oyuncularının Çabukluk Ve Sıçrama Yetilerine Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Etkisi, *12*(2), 44–57.

Kickboks.gov.tr.(2021). Disiplin ve Ceza Talimatı (Y.T.17.08.2007)-(Y.T.16.12.2013)-(Y.T.24.01.2017)(2020, 10 Aralık). Erişim adresi: https://kickboks.gov.tr/zl_site/dosya/sayfa/6/disiplin_ceza.doc

Kickboks.gov.tr. (2021). Amatör Kickboks Hakem Talimatı (Y.T.20.08.2007) Değiş: (Y.T.19.12.2008) Değiş: (Y.T.26.1.2009) (2020, 10 Aralık). Erişim

adresi: https://kickboks.gov.tr/zl_site/dosya/sayfa/6/36-amatorhakemtalimat.doc

Kickboks.gov.tr, (2021). (2021, 10 Ocak). Erişim adresi: Branş Listesi - Türkiye Kick Boks Federasyonu https://kickboks.gov.tr/sayfa/tarihce.html

Negrea, C., Leparda, A., Mirica, S. N., Domokos, M., Domokos, C., Bota, E. ve Nagel, A. (2020). The training, nutrition and physical conditioning programme: a challenge for kickboxing athletes to achieve athletic greatness. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, *12*(22), 18–25. doi:10.2478/tperj-2019-0003

Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., Franchini, E., Chamari, K. ve Cheour, F. (2017). Kickboxing review: Anthropometric, psychophysiological and activity profiles and injury epidemiology. *Biology of Sport*. doi:10.5114/biolsport.2017.65338

Szafraniec, R., Bartkowski, J. ve Kawczyński, A. (2020). Effects of Short-Term Core Stability Training on Dynamic Balance and Trunk Muscle Endurance in Novice Olympic Weightlifters. *Journal of Human Kinetics*, *74*(1), 43–50. doi:10.2478/hukin-2020-0012

Wako. Spor, (2021). Erişim Tarihi 08 Ocak 2021 http://wako.sport/en/page/introduction/5/

Wako. Spor, (2021). Erişim Tarihi 08 Ocak 2021 / https://www.youtube.com/watch?v=-FWeKSo0j5M

Willardson, J. M. (2007). Core stability training: Applications to sports conditioning programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*. doi:10.1519/R-20255.1