

# KADIN FUTBOLCULARDA KOR ANTRENMANLARIN BAZI FİZYOLOJİK DEĞİŞKENLER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Halit EGESoy

*Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

## ÖZET

Kor egzersizler, karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizleri içeren çalışmalar olup, omurga ve kalçayı dengede tutan birçok gövde kasının antrene edilmesinde sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Bu kasların hepsi hareket sırasında vücudun dengede tutulması amacıyla birlikte çalışırlar. Hareket sırasında oluşturulan gücün bacadan gövdeye ya da gövdeden bacağına verimli bir şekilde aktarılması koordineli olarak çalışan bu kasların kuvvetlerinin artırılması ile mümkündür. Kor antrenmanı yöntemi, ağırlık çalışması yönteminden uygulanışta farklılık göstermekle beraber, atletik performansın artırılması ve rehabilitasyon sürecinde kuvvetin korunması amaçlarına yöneliktir. Yapılan bu çalışmada, 6 haftalık kor egzersizleri içeren antrenmanların kadın futbolcular üzerindeki fizyolojik etkileri araştırılmıştır. Bu çalışmada denek grubu olarak 16-19 yaş arasında; toplam 24 kadın futbolcu gönüllü olarak yer almıştır. Antrenman grubuna 6 hafta boyunca futbol antrenmanlarına ek olarak kor egzersizleri içeren bir antrenman programı uygulanmış, kontrol grubu ise kuvvet gelişimine yönelik hiçbir egzersiz yapmamış sadece futbola özgü günlük antrenman programlarını uygulamışlardır. Deneklerin, mekik,şınav,plank, dikey sıçrama ve 20 m. sürat değerleri alınmıştır. Ön test ve son testten elde edilen değerler, Shapiro-Wilk testi ile normallik dağılımına bakılmıştır. Daha sonra grup içi karşılaştırmalarda bağımlı gruplarda t testi, gruplar arası karşılaştırmalarda ise bağımsız gruplarda t testi kullanılmıştır. Antrenman grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında tüm parametrelerde anlamlı bir iyileşme gözlenmiştir( $p<0,05$ ). Kontrol grubunun ön test ve son test değerleri karşılaştırıldığında; mekik, şınav ve plank hareketi değerlerinde önemli gelişmeler tespit edilmiştir. Gruplar arası farklılıklara bakıldığında ise, katılımcıların mekik, plank ve dikey sıçrama değerlerinde antrenman grubu lehine anlamlı bir ilişki bulunmuştur( $p<0,05$ ). Sonuç olarak futbol antrenmanlarında uygulanan kor egzersizlerinin kadın sporcuların bazı fizyolojik değerleri üzerinde olumlu değişimlere neden olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Kadın, futbol, kor antrenman, fizyolojik değişkenler

## KAYNAKLAR

1. Açıkada C, Ergen E. Bilim ve Spor. Büro-Tek Ofset Matbaacılık. Ankara, 1990.
2. Afyon, Y. A., Boyacı, A. (2016). 18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 4595-4603.
3. Aşçı A. Takım ve bireysel sporlarda kor antrenman uygulaması. 4. Antrenman Bilimi Kongresi Özet Kitabı (28-30 Haziran 2011), Ankara.
4. Atan T. Effect of jogging and core training after supramaximal exercise on recovery. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 2013;15(1):73-77.
5. Balaji E, Murugavel K. Motor fitness parameters response to core strength training on Handbal Players. *International Journal for Life Sciences and Educational Research*, 2013;1(2):76-80.
6. Bassett, S.H., Leach, L.L. (2011). "The effect of an eight-week training programme on core stability in junior female elite gymnasts" *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance (AJPHRD)*, pp. 9-19.
7. Biçer, Y., Savucu, Y., Kutlu, M., Kaldırım, M., Pala, R. (2004). Güç ve Kuvvet Egzersizlerinin Zihinsel Engelli Çocukların Hareket Beceri ve Yeteneklerine Etkisi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.
8. Butcher, S. J., Craven, B. R., Chılıbeck, P. D., Spink, K. S., Grona, S. L., & Spriggs, E. J. (2007). The effect of trunk stability training on vertical take off velocity. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 37(5), 223-231.
9. Cowley, P.M., Swensen, T., & Sforzo, G.A. (2007). Efficacy of instability resistance training. *International Journal of Sports Medicine*, 28(10), 829-835.
10. Doğan, G., Mendes, B., Akcan, F. & Tepe, A., (2016). The Effects of Eight-Week Core Training on Some Physical and Physiological Parameters of Football Player" *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 10, Sayı 1*, 2016
11. Fig G. Strength training for swimmers: Training the core. *Strength and Conditioning Journal*. 2005;27(2):40-42.
12. Fredericson, M., Moore, T. (2005). "Core stabilisation training for middle and long-distance runners." *N.S.A.*, 20:1;25-37.
13. Handzel TM. Core training for improved performance. *NSCA's Performance Training Journal*. 2003;2(6):26-30.
14. Jim, F.S., Jeff, C.M., John, R.B., Jacob, L.T. (2012). "Effect Of Core Strength And Endurance Training On Performance In College Students: Randomized Pilot Study." *Department of Exercise, Health, and Sport Sciences*, 17, 278-290.
15. Kean, C.O., Behm, D. G., & Young, W.B. (2006). Fixed foot balance training increases rectus femoris activation during landing and jump height in recreationally active women. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(1), 138.
16. Koz M, Ersöz, G (2010) Spor yaralanmalarının önlenmesinde fiziksel ve kassal uygunluğun önemi. *Türkiye Klinikleri Journal Of Orthopaedics And Traumatology*, 3(1), 14-19.
17. Marancı B. ve Müniroğlu S. Futbol kalecileri ile diğer mevkiilerde bulunan oyuncuların motorik özellikleri, reaksiyon zamanları ve vücut yağ yüzdelerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2001;6(3):13-26.
18. Özkan A, Arıburun B, Kin-İşler A. 'Ankara daki Amerikan futbolu oyuncularının bazı fiziksel ve somatotip özelliklerinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2005;10(2):35-42.

19. Riewald, S.T. (2003). Training the “other core”. *Performance Training Journal*, 2(3):5-6.
20. Saeterbakken, H.A., Van, T.R., Seiler, S. (2011). “Effect of Core Stability Training on Throwing Velocity in Female Handball Players” *Journal of Strength & Conditioning Research*, Volume 25- Issue 3 - pp 712-718.
21. Scibek JS (1999): The effect of core stabilization training on functional performance in swimming: University of North Carolina at Chapel Hill.
22. Schiffer, T., Schulte, S., & Sperlich, B. (2008). Aerobic Dance: Health and Fitness Effects in Middle-Aged Premenopausal Women. *Journal of Exercise Physiology-Online*, 11(4), 25-33.
23. Sekendiz B, Cuğ M, and Korkusuz F. Effects of Swiss-ball core strength training on strength, endurance, flexibility, and balance in sedentary women. *J Strength Cond Res*, 2010;24(11):3032–3040.
24. Standaert CJ, Weinstein SM, Rumpeltes J (2008): Evidence-informed management of chronic low back pain with lumbar stabilization exercises. *The spine journal*, 8(1), 114-120.
25. Thomas, W.N., William, L.L. (2009). “The Relationship Between Core Strength and Performans İn Division 1. Female Soccer Player”, *Journal of Exe. Physiology*, Vol.12, No.2,
26. Willardson J (2014) ‘ Developing the Core’ NSCA - National Strength and Conditioning Association.