

# SPORDA KOR ANTRENMANI

## 10. BÖLÜM

Fatih ERİŞ<sup>1</sup>

### Giriş

Sporda performansın artırılması birçok çalışmanın konusu olmuştur. Yapılan aktivitenin amacına göre örneğin topu daha sert atma, daha yükseğe zıplama ya da daha hızlı koşma gibi sportif becerilerin geliştirilmesi amacı ile farklı antrenman metodığı ve yöntemi göz önünde bulundurularak antrenman programlarına dahil edilmiştir. Genel anlamda bir sporcunun hareketleri incelenecek olursa ayakları üzerinde hareket ederken veya ellerini kullanarak nesnelere hareket ettiren, ekstremitelerine hareketlerini gerçekleştirir. Bu bilgiler ışığında hareketi gerçekleştiren kollar ve bacaklardır, kor bölgesinin direk olarak katkısı gözükmemektedir. Oysaki ekstremitelerde oluşan kuvvetlerin çoğu gövde (kor) kaynaklıdır. Hareket esnasında stabilize sağlanarak kor bölgesi aracılığıyla kuvvet hareketin gerçekleştirileceği bölgeye aktarılır böylece en uygun hareket gerçekleştirilir (Brittenham, G., ve Taylor, D. 2014).

---

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi. fatiheris@yyu.edu.tr Van Yüzüncü Yıl Üniv, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

## Sonuç

Kor antrenmanlarının rehabilitasyon ve sportif performans üzerine olan faydalarının ortaya konulduğu birçok çalışma mevcuttur. Aynı zamanda güvenilirlik geçerliliği yapılmış çok sayıda kor kuvvetine yönelik ölçüm yöntemi de mevcuttur. Ölçüm yöntemlerinin tamamı uygulanan diğer antrenman programlarının belirli bir özellikteki değişiklikleri belirlemeye yönelik çalışmalarda olduğu gibi, uygulayıcıların kor egzersiz programı uygulamadan önce ve sonra yapılan ölçümlerle kor kuvveti düzeylerinin karşılaştırılmasına yöneliktir. Oysaki kor egzersizlerinin sporcunun branşa özgü performansındaki düzeyi üzerindeki etkisinin belirlenmesi daha önemlidir. Yapılacak bilimsel çalışmaların bu konuya odaklanması faydalı olabilir.

## KAYNAKÇA

- Akı S., (1998). Lomber vertebral kolonun fonksiyonel anatomisi, Turkish Journal of Medicine and Rehabilitation.
- Beyer, B. K. (1987). Practical Strategies For The Teaching of Thinking. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Brittenham, G., & Taylor, D. (2014). Conditioning to the Core. Human Kinetics.
- Dick, F. W. (1980). Sports Training Principles. Lepus Books Publishers, London.
- Ehlenz H. Groser M. Zimmermann E., Krafttraining Blv Sportwissen München 1983. S.11
- Fredericson, M., and Moore, T. (2005). Core Stabilization Training for Middle- and Long-Distance Runners. New Studies in Athletics. 20(1): 25-37.
- Gamble, P. (2007). An Integrated Approach to Training Core Stability. Strength & Conditioning Journal. 29(1): 58-68.
- Harre, D. (1982). Principles of Sport Training. Berlin: Sportverlag.
- Holmann, W. (1959). Der Arbeits-und Trainingseinfluß auf Kreislauf und Atmung. Darmstadt: Steinkopff Verlag.
- Jones, G.(Ed). (2013). Core strength training. United Kingdom: DK publishing, 10-33.

- Kırtıl, B. (2019). Kronik bel ağrısı olan bireylerin skapula pozisyonu, stabilite, esneklik ve fonksiyonelliklerinin sağlıklı bireyler ile karşılaştırılması (Master's thesis, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü)
- Kim, J. W., Kang, M. H., & Oh, J. S. (2014). Patients with low back pain demonstrate increased activity of the posterior oblique sling muscle during prone hip extension. *PM&R*, 6(5), 400-405.
- King, M. A. (2000). Functional Stability for The Upper Quarter. *Athletic Therapy Today*, 5(2): 17-21.
- Matveyev, L. (1981). *Fundamentals of Sport Training*. Progress Publishers, Moscow.
- McGill, S. M. (2010). Core Training: Evidence Translating to Better Performance and Injury Prevention. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(3): 33-46.
- Myers, T. W. (2004). Structural integration-developments in Ida Rolf's 'Recipe'-I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(2), 131-142.).
- Nadler S F, Malanga GA, Bartoli LA, Feinberg JH, Prybicien M, DePrince M (2002). Hip muscle imbalance and low back pain in athletes: influence of core strengthening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*,34,1, 9-16.
- Parkhouse KL, Ball N (2011). Influence of dynamic versus static core exercises on performance in field based fitness tests. *J Bodyw Mov Ther.*, 15,4, 517-524.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Willardson MJ (2013). *Developing the core*, National Strength and Conditioning Association. *Human Kinetics*.
- Xibo, S., Qian, G., Honglei. D. ve Shujie, T. (2016). Which Is Better in The Rehabilitation of Stroke Patients, Core Stability Exercises or Conventional Exercises? *Journal of Physical Therapy Science*, 28: 1131-1133.