

GÜREŞÇİLERİN KUVVET GELİŞİMİNDE KLASİK DİRENÇ VE CROSSFİT ANTRENMANLARIN ETKİSİ

Editörler

Prof. Dr. Faruk YAMANER

Doç. Dr. Serhat ÖZBAY

Yazar

Abdullah DEMİRLİ



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitap "Elit Güreşçilerde Klasik Direnç ve Crossfit Antrenman Metotlarının Kuvvet Performansına Etkisi" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-8299-60-1

Kitap Adı

Güreşçilerin Kuvvet Gelişiminde Klasik Direnç ve
Crossfit Antrenmanların Etkisi

Editörler

Faruk YAMANER

ORCID iD: 0000-0002-2302-8650

Serhat ÖZBAY

ORCID iD: 0000-0001-6424-8871

Yazar

Abdullah DEMİRLİ

ORCID iD: 0000-0003-1727-4596

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO053000

DOI

10.37609/akya.2068

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

“Güreşçilerin Kuvvet Gelişiminde Klasik Direnç ve Crossfitt Antrenmanları’ başlıklı bilimsel kitabım süresince bilgi, birikim ve yardımını esirgemeyen kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Faruk Yamaner’ e, araştırmanın fikir aşaması ve bilgilerimin oluşmasından, hazırlanış aşamasına kadar beni her zaman hoşgörüyü karşılayan ilim ve bilgi birikiminden faydalandığım, insani ve ahlaki değerler olarak örnek aldığım hocam Doç. Dr. Serhat Özbay’a, lisans ve lisansüstü eğitimim süresince her zaman her konuda yanımda olan ve beni destekleyip yol gösteren, akademik gelişimimde çok büyük pay sahibi olan Doç. Dr. Murat Kul hocama, antropometrik ölçüm süresince yardımlarından faydalandığım, isimlerini tek tek zikredemeyeceğim bütün arkadaşlarıma, aldığım tüm kararlarda yanımda olan ve desteklerini esirgemeyen aileme teşekkürü borç bilirim.

KISALTMALAR

UWW	: Dünya Güreş Birliđi
FILA	: Uuslararası Güreş Federasyonları Birliđi
BP	: Bench Pres
CF	: CrossFit
HGS	: Hand Grip Strength
LS	: Leg Strength
VYY	: Vücut Yağ Yüzdesi
TGF	: Türkiye Güreş Federasyonu
YK	: Yavaş Kasılan
CMJ	: Counter Movement Jump
TM	: Tekrar Maksimum
Cm	: Santimetre
Kg	: Kilogram

İÇİNDEKİLER

Giriş.....	1
------------	---

BÖLÜM 1

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	1
1.1. Güreş.....	7
1.2. Elit Sporcu	8
1.3. Güreşin Tarihçesi.....	9
1.4. Güreşin Türkiye'deki Gelişimi.....	9
1.5. Güreş Stilleri	11
1.5.1. Modern Güreşler	11
1.5.1.1. Serbest Stil.....	11
1.5.1.2. Grekoromen Stil	11
1.5.2. Geleneksel Güreş	12
1.5.2.1. Şalvar Güreşi.....	12
1.5.1.2. Aba Güreşi	13
1.5.1.3. Karakucak Güreşi.....	13
1.5.1.4. Yağlı Güreş	13
1.6. CrossFit	14
1.7. CrossFit Türkiye'deki Gelişimi	15
1.8. CrossFit Dünyadaki Gelişimi	15
1.9. CrossFit ve Antrenman	16
1.10. CrossFit Antrenman Metotları	17
1.10.1. CrossFit 'Angie' Metodu	17
1.10.2. CrossFit 'Barbara' Metodu	18

1.10.3. CrossFit 'Chelsea' Metodu	20
1.10.4. CrossFit 'Cindy' Metodu	20
1.10.5. CrossFit 'Diane' Metodu	20
1.10.6. CrossFit 'Elizabeth' Metodu	21
1.10.7. CrossFit 'Fran' Metodu	22
1.11. Kuvvet	22
1.11.1. Kuvvet Tanımı	22
1.12. Kuvvet Sınıflandırılması	23
1.12.1. Genel Kuvvet	23
1.12.2. Özel Kuvvet	24
1.13. Kuvvet Türleri	24
1.13.1. Maksimal Kuvvet	24
1.13.2. Çabuk Kuvvet	24
1.13.3. Kuvvette Devamlılık	25
1.13.4. Patlayıcı Kuvvet	25
1.13.5. Dinamik Kuvvet	25
1.13.6. Statik Kuvvet	25
1.13.7. Mutlak Kuvvet	26
1.13.8. Relatif Kuvvet	26
1.14. Kas Lifi Tipleri	26
14.1.1. Tip I Yavaş Kasılan (Slow Twitch) Kas Lifi Tipi	27
14.1.2. Tip II Hızlı Kasılan (Fast Twitch) Kas Lifi Tipi	27
1.15. Kas Kasılması ve Çeşitleri	28
1.15.1. İzometrik (Statik) Kasılma	28
1.15.2. İzotonik (Dinamik) Kasılma	29
1.15.2.1. Konsantrik Kasılma	29
1.15.2.2. Eksantrik Kasılma	30
1.15.3. İzokinetik Kasılma	30

1.16. Direnç Antrenmanları.....	30
1.16.1. Direnç Antrenman Programlarının Oluşturulması	31

BÖLÜM 2

MATERYAL VE YÖNTEM	33
2.1. Araştırmanın Modeli.....	33
2.1.1. Katılımcılar	33
2.2. Veri Toplama Süreci	34
2.3. Veri Toplama Araçları.....	34
2.3.1. Antropometrik Ölçümler.....	34
2.3.2. Kuvvet Testi	35
Aerobik Kapasite Testi	38
2.1.1. Egzersiz Protokolleri.....	39
2.1.2. Klasik Direnç Antrenmanı	40
2.4. Verilerin Analiz Edilmesi.....	41
Araştırma Sonucunun Değerlendirilmesi.....	42

BÖLÜM 3

BULGULAR	43
Tartışma ve Sonuç	58
Öneriler	65
Kaynaklar	67

KAYNAKLAR

- Açak, M., (2001). *Güreş Öğreniyorum*, Malatya: Kubbealtı Yayıncılık.
- Alpay, C. B., Ersöz, Y., Karagöz, Ş., & Oskoueı, M. (2015). Elit Güreşçilerde Müsabaka Öncesi Ağırlık Kaybı, Vücut Kompozisyonu Ve Bazı Mineral Seviyelerinin Karşılaştırılması. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 3(4), 338-348.
- Arslan, C., (1984). *Güreşçinin Rehberi-I*, İzmir, Uğur Ofset Matbaası.
- Arıkan, Y. (2020) *Psikolojik Beceri Kıstası Olarak Özgüvenin, Sporcuların Başarı Algısına Katkısı; Güreş Milli Takımı Örneği*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Aşçı A, (2004). Kuvvet türlerine yönelik antrenman yöntemleri. Futbolda kuvvet semineri, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Yüksekokulu*, 1,3
- Aydos, L. T. (2009). Genç Elit Güreşçilerde Kuvvetle Bazı Antropometrik Parametrelerin İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 11(4).
- Baktaal Gökmen D. (2008). *16-22 Yaş Bayan Voleybolcularda Pilometrik Çalışmaların Dikey Sıçrama Üzerine Etkilerinin Belirlenmesi*. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. Adana.
- Bakırcı, A. (2013). *Üniversite Basketbol Takımı Hazırlık Periyodu Performans Analizine Bağlı Uygulanan Kombine Antrenmanların Etkinliği*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Balsalobre-Fernández C, Agopyan H, Morin J-B. (2017). The validity and reliability of an iPhone app for measuring running mechanics. *Journal of applied biomechanics*, 33: 222-226.
- Barfield, J. P., Channell, B., Pugh, C., Tuck, M., & Pendel, D. (2012). Format of basic instruction program resistance training classes: Effect on fitness change in college students. *Physical Educator*, 69(4), 325.
- Başaran, İ. E., (1992). *Yönetimde İnsan İlişkileri: Yönetel Davranış*, Gül Yayınevi, Ankara.
- Bavlı, Ö. (2009). *Havuz pliometrik egzersizleri ile alan pliometrik egzersizlerinin adolesan dönem basketbolcuların biyomotorik ve yapısal*

- özelliklerine etkisi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Tezi (Danışmanı: Doç. Dr. M. Erkan Kozanoğlu). Adana.
- Beekman S. M. Ringside: (2006). A History of Professional Wrestling in America. Greenwood, Greenwood Publishing Group, 1-13
- Bell R, MacDougall J, Billeter R, Howald H. (1980). Muscle fiber types and morphometric analysis of skeletal muscle in six-year-old children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 12: 28-31.
- Bıyıklı, Y. (1991). *Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü Bursa Bölge Örneği*, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, İstanbul.
- Brisebois, M. F. (2017). Physiological and Fitness Adaptations Following Eight Weeks of KrosFit Exercise. *International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings*, (Vol. 2, No. 9, p. 68).
- Bodur, M. (1995). *Serbest Güreş Şampiyonası Teknik ve Taktik Komponentlerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Bompa TO, (1994). Periodization of strength the new wave in strength training, *Veritas Publishing Inc*, 46-49.
- Bompa T, Di Pasquale M, Cornacchia L. Se-Rious Strength, (2003.). Training. 2nd Ed. Champaign, Il: *Human Kinetics*, P.288.
- Bompa TO, (2007). *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Ankara, Spor Yayınevi, s. 330.
- Boyle, M.(2004): *Functional Training For Sports*. Usa: Human Kinetics.
- Butcher, S. J., Neyedly, T. J., Horvey, K. J., & Benko, C. R. (2015). Do physiological measures predict selected CrossFit® benchmark performance?. *Open access journal of sports medicine*, 6, 241.
- Casey, S. (2016). Professor Michael Jeffries AMST 101 21 December. *Strong is the New Sexy: KrosFit, Consumption, and Hegemonic Femininity*
- Cengizhan, H. Ö. (2019). *Düzenli Spor Yapan Bireylere Uygulanan Crossfit Eğitiminin Bazı Performans Parametreleri Üzerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Tezi. Bartın Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Bartın.
- Cengiz, R. (2004). *Futbol antrenörlerinin saldırganlık türleri ve şiddet olaylarına bakış açıları*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Çiçek, G., Güllü, A. ve Güllü, E. (2018). Yüzücü ve Sedarter Çocukların Vücut Kompozisyonu ve Bazı Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 85-97.
- Çaloğlu, M. (2017). *Greko-romen ve serbest stil güreşçilerinde cross-fitt antrenman anaerobik güç ve dengeye etkisi*. Yüksek Lisans tezi, Kültür ve Turizm Bakanlığı Kültür Varlıklarını Koruma Kurumu, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Demirel N. (2009). *Menopoz öncesi bayanlarda tüm vücut titreşim antrenmanının yaşlanmanın geciktirilmesi üzerine etkisinin incelenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora Tezi, İstanbul.
- Dilber AO, Doğru Y. (2018). The effect of high-intensity functional exercises on anthropometric and physiological characteristics in sedentary. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 4: 64-69.
- Ergen E, Demirel H, Güner R, Turnagöl H, Başoğlu S, Zergeroğlu A, Ülkar B. (2002). *Egzersiz fizyolojisi*. 1-37.
- Glassman G. (2007). Understanding CrossFit. East Valley Crossfit Newsletter.(1), ;56:1-2.
- Glassman G., (2002). "Foundations," *CrossFit Journal*, April,1
- Glassman, J. A. (2010). KrosFit training guide. *KrosFit J*, 1-115.
- Goins, J. M. (2014). *Physiological and performance effects of krosfit*. The University of Alabama.
- Gül, M. (2015). *Türkiye'deki Güreş Antrenörlerinin Sporcularına Karşı Davranış Tarzlarının Analizi*. Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Gümüş, A. (1988). *Güreş Tarihi*. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Günay M. (1998). *Egzersiz fizyolojisi*. Baskı. Bağırhan Yayinevi.
- Gürbüz Haris M. (2013). *17-22 Yaş Grubu Genç Erkeklerde 6 Haftalık Maksimal Kuvvet Antrenmanının Fiziksel Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkileri*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Güven, Ö., (1999). *Türklerde Spor Kültürü*, Atatürk Kültür Merkezi Yayınları No:172, Ankara: Alp Ofset.
- Faraj, B. J., (1975). *Treasures of the Iraq Museum*. Baghdad, Al-Jumhuriya Press, 167
- Fatoba MT. (2016). Impact of resistance circuit training programme on the skinfolds of state elite volleyball players. *International Journal of Science and Science Education* 6(1):8-11.

- Fenicchia Lm, Kanaley Ja, Azevedo JI Jr, Miller Cs, Weinstock Rs, Carhart RI, Et Al. (2004). In-Fluence Of Resistance Exercise Training On Glu-Cose Control İn Women With Type 2 Diabetes. *Metabolism*;53(3):284-9.
- Fleck S, Kraemer W. (1997) *Designing Resistancetraining Programs*. 2nd Ed. Champaign, İı:Human Kinetics Books; P.275.
- Glassman G. (2006). Validity Of Crossfit Tested. *Thecrossfit Journal Articles*; 41:24.
- Gerhart D, Pasternostro Bayles M In *A Comparison of CrossFit training to traditional anaerobic resistance training in terms of selected fitness domains representative of overall athletic performance*, International Journal of Exercise Science: Conference Proceedings, (editör). 2014; 26.
- Glassman G. (2007). Understanding Crossfit. *Thecrossfit Journal Articles*;56:1-2.
- Glassman, G., (2007). *Understanding Crossfit*. *Crossfit Journal*, 56 (1).
- Gençođlu, C., (2020). *Genç kick boks sporcularının altı haftalık dinlenme dönemlerinde kuvvet performansını korumada crossfit, barbara ve klasik direnç antrenmanı yöntemlerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gregory, R. M., Hamdan, H., Torisky, D., & Akers, J. (2017). A low-carbohydrate ketogenic diet combined with 6-weeks of crossfit training improves body composition and performance. *Int. J. Sports Exer. Med*, 3, 1-10.
- Gökdemir K. (2000). *Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri*, Poyraz Ofset, Ankara
- Harrison Gg, Buskirk Er, Carter Jel. Skin-Fold (1988). Thicnesses Circumferences. In: Lohmantg, Roche Af, Martorell R, Eds. Anthropro-Metric Standardization Reference Manual. 1sted. *Champaign İ: Human Kinetics*; .P.39-54.
- <http://Www.Crossfit.Com/Cf-İnfo/What-İs-Crossfit.Html>. Erişim Tarihi 01.10.2019.
- (<https://www.crossfit.com/what-is-crossfit>) Erişim Tarihi 04.10.2021.
- Yücel, K., (2021). <https://slidetodoc.com/kuvvetlendirme-egzersizleri-uzm-fzt-kaan-ycel-kuvvetlendirme-egzersizleri/> Erişim Tarihi 05.10.2021.

- Işıtan, H., vd., (2007). *Üst Düzey Spor ve Elit Sporcuların Seçilme Kriterlerini Belirleyen Kart Programı*. T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Dış ilişkiler Dairesi Başkanlığı. Ankara.
- İğrek M.M., Karataş A. (2000). "Son Yüzyılda Türk Güreşi", s. 19, Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri, İstanbul.
- Johnson CE. *Personality and Exercise: The Five Factor Model of Personality and Crossfit*. Western Illinois University, 2019.
- Kaygu, M. (2019). *Crossfit antrenmanlarının kadın ve erkek sedanter bireylerde biyokimyasal parametrelere etkisi* Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi.
- Kraemer W, Ratamess N. Physiology of resistance training: current issues. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*, 2000, 9: 467-514
- Kraemer WJ, Ratamess NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2004, 36: 674-688.
- Kolukısa, Ş., (2001). "Atatürk'ün Spor Hayatı ve Güreş Sevgisi", *Amatör Spor Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Konfederasyonu Dergisi*, (102), ss.12-13.
- Koç, M. (2014). *Milli Takım Gelişim Kamplarına Katılan Güreşçilerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Destek Ürünü Kullanma Durumlarının İncelenmesi*. Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş.
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. (1991). *Exercise physiology: energy, nutrition, and human performance*. Baskı. LWW: 228-256.
- Muratlı S, Şahin G, Kalyoncu O, (2005). *Antrenman ve müsabaka*. İstanbul. 1. Baskı. Yayım Yayımcılık, s. 123.
- Muratlı, S., Kalyoncu, O. ve Şahin, G. (2011). *Antrenman ve Müsabaka*. Antalya: Kalyoncu Spor Danışmanlık.
- Muratlı, S. (2018). *Hindistan İE. Sporda Kuvvet Antrenmanı*. 1. basım. Spor Yayın ve Kitabevi: Ankara; s: 20, 22, 23
- Murawska-Cialowicz, E., Wojna, J., & Zuwała-Jagiello, J. (2015). Crossfit training changes brain-derived neurotrophic factor and irisin levels at rest, after wingate and progressive tests, and improves aerobic capacity and body composition of young physically active men and women. *J Physiol Pharmacol*, 66(6), 811-821.

- Ogilvie, B.C. ve Taylor, J. (1993). *Career Termination Issues Among Elite Athletes*. In R.N. Singer, M. Murphey, ve L.K. Tennant. Handbook Of Research On Sport Psychology. 761- 775, New York
- Onay D. (2017). *8-12 Yaş Gurubu Yüzücülere Karada ve Suda Uygulanan Kuvvet Antrenmanlarının Bazı Teknik ve Motorik Özelliklere Etkisinin İncelenmesi*. Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale.
- Özby, S., & Ulupınar, S. Reliability of 1TM, 5TM and 10TM Tests in Upper Body Resistance Exercises. *Turkish Journal of Sport Sciences*, 2(1), 1-7.
- Özby, D. (2015). İzmir Ekonomi Üniversitesi. Üniversitesi: <http://iletisim.ieu.edu.tr/univers/?p=29093> Erişim Tarihi 10.09.2021
- Özdemir Murat F. (2013). *Genç Futbolcularda Çeviklik, Sürat, Güç ve Kuvvet Arasındaki İlişkinin Yaşa Göre İncelenmesi*. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Özeker, K. Y. (2018). *10-12 Yaş Yüzücülerde Kara Antrenmanlarının Fonksiyonel Kuvvet Ve Yüzme Performansına Etkisi*. Aged Swimmers. 10-12
- Özer, Ö. (2011). *Elit Ferdi Ve Takım Sporcuların Bazı Temel Biyomotorik Ve Fizyolojik Özelliklerinin Performans Boyutu İle Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Enstitüsü, Isparta.
- Özkan, A., Kayhan, G., Sabri, K. A. Y. A., & Ümit, Ö. Z. (2014). Farklı Spor Branşları İle Uğraşan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Kuvvet Ve Esnekliklerinin Belirlenmesinde Morfolojik Değişkenlerin Rolü. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 453-459.
- Paine J, Uptgraft J, Wylie R. CrossFit study. Command and General Staff College, 2010, 1-34.
- Ratamess NA. ACSM's foundations of strength training and conditioning. Baskı. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, 2011.
- Romano, G. D. (1993). *Athletics and Mathematics in Archaic Corinth: The Origins of the Greek Stadion*. Philadelphia, American Philosophical Society, 80.

- Saygılı B. (2015). *Yarışan Erkek Triatletlerin Maksimal Kuvvet Çalışmalarının Performanslarına Etkisi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Sevim Y, (2002). *Antrenman Bilgisi*. 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, s.37.
- Sevim Y. (2007) *Antrenman Bilgisi*. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, 2007: 27-35.
- Sevim Y, (2019). *Antrenman Bilgisi*, 8. Baskı, Ankara, Fil Yayınevi, s. 33, 35, 41-42, 43, 48, 49-50.
- Sönmez G., (2002). Egzersiz ve spor fizyolojisi. *Bolu. Ata Ofset Matbaacılık*, 1: 99-123.
- Suchomel TJ, Nimphius S, Stone MH. The importance of muscular strength in athletic performance. *Sports Med*. 2016; 46: 1419–1449.
- Shaibi Gq, Cruz MI, Ball Gd, Weigensbergmj, Salem Gj, Crespo Nc, Et Al. (2006). Effects Of Re-Sistance Training On İnsulin Sensitivity İn Over-Weight Latino Adolescent Males. *Med Scisports Exerc*;38(7):1208-15.
- Scholic M, 2005. *Çevrimsel antrenman. Derleme*: Gazanfer Gül, Çeviri: Tanju Bağırğan. Ankara. Bağırğan Yayınevi, 84-139.
- Subak, G. E., Şahin, Ö. F. N., & Müniroğlu, R. S.(2017). *Sporcuların Başarısında Genetik Faktörlerin Önemi. Spormetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 109-118.
- Smith MM, Sommer AJ, Starkoff BE, Devor ST. (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *J Strength Cond Res*, 27: 3159-3172.
- Sparkes R, Behm DG. (1941). Training adaptations associated with an 8-week instability resistanc training program with recreationally active individuals. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 2010, 24: 1931.
- Sousa AF, dos Santos GB, dos Reis T, Valerino AJ, Del Rosso S, Boullosa DA. (2016). Differences in Physical Fitness between Recreational CrossFit® and Resistance Trained Individuals. *Journal of Exercise Physiology Online*, 19.
- Tamer K. (1991). *Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve değerlendirilmesi*. Ankara: Gökçe Matbaacılık; P.108-12.

- Tamer, K. *Sporda Fizyolojik Fiziksel Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi. 2000.
- TGF. (1990). *Uluslar Arası Amatör Güreş Federasyonu, Uluslar Arası Güreş Kaideleri*, Serbest, Grekoromen ve Bayanlar Güreşi, Ankara
- TGF. (2021)https://tgf.gov.tr/?page_id=30091 Erişim Tarihi 03.10.2021.
- Turgut K. (2018). *Kadın voleybolcularda süper slow motion kuvvet antrenmanların alt ekstremite kuvvetine ve anaerobik güce etkisinin incelenmesi*. Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Kütahya.
- Turan D. (2017). *Tenise Özgü Direnç Bant Antrenmanlarının Kuvvet Sürat ve Denge Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi*. Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Türkmen, M. *Türk Güreşinin Bugünkü Durumu ve Sorunları*, I. Türk Güreş Kurultayı Kitabı, 6-7 Ocak Antalya, Cem Ofset, 2001: 1-6.
- Uçan Y. (2013). Effects of different types of exercises on body composition in young men and women. *Life Sci J* 10(3):1799-806.
- Ulus, C. A. (2008). *Yıldız güreşçilerde antrenman ve beslenme durumunun irdelenmesi*. Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Wylleman, P. ve Lavallee, D. (2004). A Developmental Perspective On Transitions Faced By Athletes. *Developmental Sport And Exercise Psychology: A Lifespan Perspective, Fitness Information Technology*. 503-523.
- Weineck J, (2011). *Futbolda Kondisyon Antrenmanı*. Bağırğan T, Çeviri Editörü. In: Ed. 1. Baskı. Ankara: Spor Yayınevi Ve Kitabevi; P.196.
- Yamaner, F. ve Baykan E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Güreş Branşına Yönelik Tutumlarının İncelenmesi*. Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi, 1(2), 38-46.
- Yavuz, A. (2012). *Elit Güreşçilerde Laktik Asit Eliminasyon Antrenmanının Etkinliği*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Isparta.
- Yıldıran İ. (2000). *Geleneksel Yağlı Güreşin, Kültürel, Yapısal ve Bilimsel Açısından Modern Minder Güreşiyle Farklılıklarının Değerlendirilmesi*, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi;5(1) s.53-62, Ankara.
- Yılmaz, E., Yamaner, F. (2019). *Alp disiplimli kayakçıların diz eklem ka-*

- İnliğı ve Q açısının incelenmesi*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Yılmaz U. (2013). *Effects of different types of exercises on body composition in young men and women*. Life Science Journal, 10.
- Yücel, Y. (2011). *Orta öğretim (lise) kurumlarında eğitim gören, spor yapan ve yapmayan öğrencilerin liderlik özelliklerinin araştırılması (Kars Örneği)*. Doctoral dissertation, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliđi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kayseri.
- Yüksel, O., Erzeybek, M. S., Kaya, F., & Güla, M. (2017). Effects of Different Strength Training on Body Composition in Female Athletes. *Turkey Clinics J Sports Sci*, 9(3), 101–107.
- Yüksel, O., Gündüz, B., & Kayhan, M. (2019). Effect of Crossfit Training on Jump and Strength. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 121-124.