

**8 HAFTALIK CORE
ANTRENMANLARININ GENÇ
ERKEK GÜREŞÇİLERDE FİZİKSEL
PARAMETRELERE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Yazarlar

**Şerif ARSLAN
İbrahim ŞAHİN**



© 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 kağıt 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 "8 Haftalık Core Antrenmanlarının Genç Erkek Güreşçilerde Fiziksel Parametrelere Etkisinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-8259-34-6

Kitap Adı

8 Haftalık Core Antrenmanlarının Genç Erkek Güreşçilerde Fiziksel Parametrelere Etkisinin İncelenmesi

Yazarlar

Şerif ARSLAN

ORCID iD: 0000-0003-2622-7185

İbrahim ŞAHİN

ORCID iD: 0000-0002-5956-6274

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.2232

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	3
1.2. Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Sınırlılıklar	5

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER	7
2.1. Güreş	7
2.2. Güreşin Tarihi	7
2.3. Türklerde Güreş	9
2.4 Güreş Türleri	11
2.4.1. Serbest Güreş	11
2.4.2. Grekoromen Stil Güreş	11
2.4.3. Karakucak Güreşi	12
2.4.4. Şalvar Güreşi	12
2.4.5. Yağlı Güreş	12
2.2. Core Antrenman	13
2.2.1. Antrenman	13

2.2.2. Core Kavramı	13
2.2.3. Core Antrenmanı	14
2.2.4. Core Anatomisi	15
2.2.5. Core Antrenmanlarının Etkileri	16
2.3. Fiziksel Uygunluk.....	17
2.4. Fiziksel Uygunluk Parametreleri.....	18
2.4.1. Sağlıkla İlgili Parametreler	18
2.4.1.1. Aerobik Uygunluk.....	18
2.4.1.2. Kasal Uygunluk	18
2.4.1.3. Esneklik.....	19
2.4.1.4. Vücut Kompozisyonu.....	20
2.4.2. Performansla İlgili Parametreler	21
2.4.2.1. Sürat.....	21
2.4.2.2. Çabukluk / Çeviklik.....	22
2.4.2.3. Koordinasyon	23
2.4.2.4. Denge.....	23
2.4.2.5. Reaksiyon Zamanı.....	25

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM.....	27
3.1. Araştırmanın Modeli.....	27
3.2. Çalışma Grubu	27
3.3. Prosedürler	28
3.4. Çalışmaya dahil edilme kriteri.....	29
3.5. Çalışmaya dahil edilmem kriteri.....	29

3.6. Verilerin Toplanması	29
3.7. Veri Toplama Araçları.....	30
3.8. Verilerin Analizi.....	32

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	33
---------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ	41
KAYNAKÇA	47

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

FILA: Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu

M: metre

N: Örneklem sayısı

P: anlamlılık değeri

SPSS: Statistical Package four the Social Science

UWW: Dünya Güreş Birliği

T: istatistik t değeri

TGF: Türkiye Güreş Federasyonu

%: yüzde

Vd: ve diğerleri

KAYNAKÇA

- Acak, M. (2005). *Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları, 352.
- Açak, M., (2001). *Güreş Öğreniyorum*, Malatya: Kubbealtı Yayıncılık.
- Afyon, Y. A. Boyacı, A. (2016). *18 yaş grubu futbolcularda 8 haftalık merkez bölge (core) antrenmanlarının bazı motorik özelliklerin gelişimine etkisi*. 13(3), 4595-4603.
- Afyon, Y., Mulazimoglu, O., Boyaci, A. (2017). The effects of core trainings on speed and agility skills of soccer players. *International Journal of Sports Science*, 7(6), 239-244.
- Akarsu, S., (2008). Sedanter ve çeşitli branşlardaki sporcu adolösan ve yetişkinlerde reaksiyon zamanı, kuvvet ve esneklik arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Erzurum.
- Akgün, N., (1986). Egzersiz fizyolojisi. Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Arakoski, J.P., Valta, T., Kankaanpää, M. ve Airaksinen, O. (2004). Activation of lumbar paraspinal and abdominal muscles during therapeutic exercises in chronic low back pain patients. *Archives Physical Medicine and Rehabilitation*, 85, (5), 823-832.
- Arı E, Çakmak E, Nefesoğlu İ, C., Karatopak T, Özden A, Gürbüz C, Özsoy G., (2017). Genç Futbol Ve Basketbol Oyuncularının Farklı Çeviklik Testleri Bakımından Değerlendirilmesi, Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi, 4:216.
- Aslan, A. K. (2014). *Genç futbolcularda sekiz haftalık Core antrenmanın denge ve fonksiyonel performans üzerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi: Doktora tezi.
- Atabeyoğlu C., (2000). *Geleneksel Türk Güreşi ve Kırkpınar*. 1. Baskı, s. 7-9, İstanbul, Türk Milli Olimpiyat Komitesi Yayınları.
- Atacan, B. (2010). *Özel düzenlenmiş 8 haftalık pliometrik antrenmanın genç erkek futbolcularda güce ve çevikliğe etkisi*. Kırıkkale Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Atan, T. (2013). Effect of Jogging and Core Training After Supramaximal Exercise on Recovery. *Turkish Journal of Sport and Exercise*.15 (1), 73-77.

- Atıcı, M. (2013). Yüzme sporu yapan 18-24 yaş arası kadınlarda core antrenmanının bazı fizyolojik ve motorik parametrelere etkisinin araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Axel, T. A. (2013). The effects of a core strength training program on field testing performance outcomes in junior elite surf athletes (Master thesis.). California State University, California.
- Aydos, L., Taş, M., Akyüz, M., Uzun A. (2009). Genç elit güreşçilerde kuvvetle bazı antropometrik parametrelerin ilişkisinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(4), 1-10.
- Ayers SF, Sariscsany MJ. (2011). Physical Education for Lifelong Fitness: The Physical Best Teacher Guide. Human Kinetics. p. 5.
- Bakırhan, S. (2007) Unilateral ve Bilateral Total Diz Artroplastisi Uygulanan Hastaların Fiziksel Performans, Statik-Dinamik Denge Yönünden Karşılaştırılması, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilimdalı, İzmir, 80s
- Baltacı, G. (2018). "Fiziksel Uygunluk". A. Karaduman ve Ö. Tunca (ed.). içinde Fizyoterapi Rehabilitasyon. (s.161-178), Pelikan Yayınevi: Ankara.
- Başaran, M. (1984). Serbest ve Grekoromen Güreş Ankara.
- Başaran, M. (1989). Güreşin öğretim ve antrenman temelleri. Dördüncü baskı, Manisa, Gençlik ve Spor Akademisi yayınları.
- Başpehlivan, Z. (2016). Düzenli Egzersizin 19-25 Yaş Grubu Bayanların Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beekman S. M. Ringside: (2006). A History of Professional Wrestling in America. Greenwood, Greenwood Publishing Group, 1-13.
- Behm, D.G., Faigenbaum, A.D., Falk, B. and Klentrou, P. (2008). Canadian society for exercise physiology position paper: resistance training in children ve adolescents. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 33, 547-561.
- Bıyıklı, Y. (1993). Genç Güreşçi Yetiştirilmesi Konusunda Kamu Kuruluşlarının Rolü Ve Bursa Örneği. İstanbul: İstanbul Güreş İhtisas Kulübü Vakfı Yayınları.
- Bompa, T. O. (2011). Antrenman Kuramı ve Yöntemi. Spor Yayınevi, Ankara.

- Boyacı, A. (2016). *12-14 yaş gurubu çocuklarda merkez bölge (core) kuvvet antrenmanlarının bazı motorik parametreler üzerine etkisi*. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Boyacı, A. Bıyıklı, T. (2018). Core antrenmanın fiziksel performansına etkisi. erkek futbolcular örneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 18-27.
- Cengiz, Ş.Ş., (2013). The effects of eight-week core exercises on blood lipids infemales. *Australian Journal of Basic and Applied Sciences*, 7, (10), 209-214.
- Cosio-Lima, L. M., Reynolds, K. L., Winter, C., Paolone, V., & Jones, M. T. (2003). Effects of physioball and conventional floor exercises on early phase adaptations in back and abdominal core stability and balance in women. *The Journal of Strength Conditioning Research*, 17(4), 721-725.
- Cote, K.P., Brunet, M.E. "Gansneder BM, Shultz SJ. Effects of pronated and supinated foot postures on static and dynamic postural stability", *Journal of Athletic Training*. 2005; 40(1): 41-46.
- Çaloğlu M. (2017). *Greko-Romen ve Serbest Stil Güreşçilerinde Kros Fit Antrenmanlarının Anaerobik Güç ve Dinamik Dengeye Etkisi*. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi.
- Çavdar T. (2014). *Anaerobik Yorgunluğun Denge ve Kuvvet Üzerine Etkilerinin İncelenmesi (Tez)*, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Demirci A, (2006). *İlköğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları, Değişim Yayınları, İstanbul*, s.11-12-15- 17- 19-175-23.
- Dilber, A.O., Lağap, B., Akyüz, Ö.(2016). Erkek futbolcularda 8 haftalık core antrenmanının performansla ilgili fiziksel uygunluk değişkenleri üzerine etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 11 (2), 82.
- Doğan, G. (2015). *Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi*. Gaziantep Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Doğan, G., Mendeş, B., Akcan, F., Tepe, A. (2016). *Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik*

- parametreler üzerine etkisi. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*. 10(1),1-12.
- Ediz, B. (2019). *Futbolcularda core antrenmanlarının çabukluk ve çeviklik üzerine etkileri*. Celal Bayar Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Ege E.İ. (2021) Kadın Futbolcularda 8 Haftalık Dinamik Core Antrenmanlarının Kuvvet Ve Denge Parametreleri Üzerine Etkisi Ve Takibinin İncelenmesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın 2021.
- Emery, C. A., Cassidy, J. D., Klassen, T. P. (2005) Development of a Clinical Static and Dynamic Standing Balance Measurement Tool Appropriate for Use in Adolescents. *Phys. Ther.*, 85:502-514.
- Engquist KD, Smith CA, Chimera NJ, Warren. (2015). Performance Comparison Of Student-Athletes And General College Students On The Functional Movement Screen And The Y Balance Test. *J Strength Cond. Res.* 29(8): 2296-2303.
- Eren, E. (2019). *12-14 yaş grubu tenisçilerde 8 haftalık core antrenmanın yer vuruş hızlarına ve bazı motorik özelliklere etkisinin incelenmesi*. Bartın Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Erikssen G. (2001). Physical fitness and changes in mortality. *Sports medicine*.31(8):571-6.
- Faraj, B. J., (1975). *Treasures of the Iraq Museum*. Baghdad, Al-Jumhuriya Press, 167.
- Fig, G. (2005). Strength training for swimmers. *Training the core. Strength and Conditioning Journal*. 27(2),40-42.
- Fox E, Bowers R, Foss M. (2011). The Physiological Basis of Physical Education. *Beden Eğitimi ve Sporun Fizyolojik Temelleri*, 2. Baskı, Cerit M, Spor Yayınevi ve Kitap Evi, Ankara, p.306-307.
- Ganong, W. F., (2001). *Review of medical physiology*. San Francisco, McGraw-Hill
- Gökdemir, K. (2000). *Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Ankara: Poyraz Ofset.
- Gökmen B. (2013). Denge Geliştirici Özel Antrenman Uygulamalarının 11 Yaş Erkek Öğrencilerin Statik ve Dinamik Denge Performanslarına Etkisi, 19 Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi.

- Göktepe, M. Göktepe, M.M. Güder, F. Günay, M. (2019). The effects of core training given to female soccer players on different vertical jumping methods. *Journal of Human Sciences*, 16(3), 791- 798.
- Güler, İ. (2018). Çocuklarda Fiziksel Uygunluk. Bedray Basın Yayıncılık: İstanbul
- Güllü, A., Güllü, E. (2001). Genel Antrenman Bilgisi. Umut Matbaacılık, İstanbul.
- Gümüş, A. (1988). Güreş Tarihi. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.
- Gümüş, A. (1997). Beş Dakikalık Güreşte Teknik Taktik. Konya: Damla Ofset Matbaacılık.
- Günay M, Şıktar E. (2019). Antrenman Bilimi. Gazi Kitabevi, Ankara.
- Günsel A. M. (2004). Beden Eğitimi ve Uygulamaları, Arı Yayıncılık, Ankara,s. 26-32-57.
- Gür, F. Ersöz, G. (2017). Core antrenmanın 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi: *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(3), 129-138.
- Handzel, T.M. (2003). Core training for improved performance. *NSCA's Performance Training Journal*, 2(6), 26-30.
- Hansen, M.S., Dieckmann, B., Jensen, K., Jakobsen, B. W. (2000) The Reliability of Balance Tests Performed on the Kinesthetic Ability Trainer (KAT 2000). *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc.*, 8:180-185.
- Herrington, L. Davies, R. (2005). The influence of Pilates training on the ability to contract the transverses abdominis muscle in asymptomatic individuals. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 9(1),52-57.
- Hibbs. A. E., Thompson. K. G., French. D., Wrigley. A. and Spear. L. (2008). Optimizing performance by Improving core stability and core strength. *Sports Med*, 38- (12), 995-1008.
- <http://www.tgf.gov.tr/tr/tarihce-2/> Erişim: 25.12.2021
- Iacono, A.D., Martone, D., Alfieri, A., Ayalon, M., Buono, P. (2014). Core stability training program (CSTP) effects on static and dynamic balance abilities. *Gazetta Medica Italiana*, 173(4), 197-206.
- İğrek M. M, Karataş A. (200). Son Yüzyılda Türk Güreşi, 1.Baskı, İstanbul, Step Ajans Matbaacılık Reklamcılık Hizmetleri, 19.
- İnal S. (2004). "Spor Biyomekaniği Temel Prensipler", Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

- Kale M. (2012). "Antrenman ve Hareket", Spor Bilimlerine Giriş, Ertan H., Anadolu Üniversitesi Web Ofset, Eskişehir, s.86-97-94-89
- Karacabey K. (2013). Sporda Performans ve Çeviklik Testleri, *International Journal of Human Sciences*, 10(1):1695
- Karahüseyinoğlu M. F. (2007). Küreselleşme ve Geleneksel Türk Sporları, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Karatosun H. (2010). Antrenmanın Fizyolojik Temelleri 3. Baskı. İsparta: Altıntug Matbaası.
- Kaya, K. (2018). 12 haftalık çabuk kuvvet antrenman programının güreşçilerin dinamik denge, bacak kuvveti, relatif güç, sürat ve vücut kompozisyonuna etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Kaynar Ö. (2014). Elit Güreşçilerde Antrenmanın Hipofiz Bezi ormonları ve Karaciğer Enzimleri Üzerine Etkisi. Bilimleri Enstitüsü, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Kılınç F, Görnal M, Acet M. (200). Spor bilimleri terminolojisi. Tuğra Ofset, 118 - 119.
- Kır, R. (2017). 11-15 yaş arası tenis sporcularında core antrenman programının kuvvet, sürat, çeviklik ve denge üzerindeki etkisinin incelenmesi. Gazi Üniversitesi: Doktora tezi.
- Kirchner G. (2001). Physical education for elementary school children. USA: Brown Publishers, S:30-31.
- Kök S. (2019). Futbolda Yapılan Dinamik Ve Statik Core Antrenmanlarının 12-13 Yaş Grubu Sporcularının Şut İsabete Üzerindeki Etkisi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli 2019.
- Leetun, D.T, Ireland M.L, Willson J.D, Ballantyne B.T ve Davis I.M. (2004). Core stability measures as risk factors for lower extremity injury in athletes. *Medicine and Science Sports Exercise*, 36, (6), 926-34.
- Lohman T.G. (1987). "The use of skinfolds to estimate body fitness on children and youth". *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, 2, 98-102.
- Manchado, C., García-Ruiz, J., Cortell-Tormo, J.M., Tortosa-Martínez, J. (2017). Effect of core training on male handball players' throwing velocity. *Journal of Human Kinetics*, 56, 177-185.

- McGill, S. (2010). 'Core training: evidence translating to better performance and injury prevention', *National Strength and Cond.*, 32(3), 33-46.
- Mendes, B. (2016). The effects of core training applied to footballers on anaerobic power, speed and agility performance. *Anthropologist*, 23(3), 361-366.
- Metter EJ, Talbot LA, Schrage M, Conwit R. (2002). Skeletal muscle strength as a predictor of all-cause mortality in healthy men. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*. 57(10):B359-B65.
- Miyashita, M. and Sadamoto, T. (1987). "The current problems of physical fitness in Japanese children". *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 27(2), 217-222.
- Morpa Spor Ansiklopedisi. (2005). *Morpa Spor Ansiklopedisi* (s. 27 ,28). istanbul: morpa Kùltür Yayınları.
- Muratlı S, Toraman F ve Çetin E. (2000). *Sportif hareketlerin biomekanik temelleri*. Ankara: Bağırğan Yayımevi. s.37-90.
- Muratlı, S. (2013). *Çocuk ve Spor*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.122-269-279-281-192-154-155-156
- Negaraesh, R., Del Coso, J., Mokhtarzade, M., Lima-Silva, A. E., Baker J. S., Willems M. E. T., ... Farhani F. (2018). *Effects of different dosages of caffeine administration on wrestling performance during a simulated tournament*. *European Journal of Sport Science*, 19(4), 499-507. doi: 10.1080/17461391.2018.1534990. Epub 2018 Oct 31
- Noble, B.J. (1986). *Physiology of Exercise and Sport*. USA: Mosby College Publishing.
- Nomoto, J., Seiki, Y., Nemoto, M., Takahashi H., Terasiıma H., Yokota H., ... Sugo, N. (2007). Head trauma in female professional wrestlers. *Neurol Med Chir*, 47(4): 147-151. doi: <https://doi.org/10.2176/nmc.47.147>
- Okudur A, Sanioglu A. (2012). 12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi, 14(2):165.
- Oliver J.L., Lloyd R.S., Rumpf M.C. (2013). *Developing Speed Throughout Childhood and Adolescence: The Role of Growth, Maturation and Training*, National Strength and Conditioning Association, Yeni Zellanda, 35(3):42.

- Ortega FB, Ruiz JR, Castillo MJ, Sjöström M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International journal of obesity*. 32(1):1-11.
- Öngel, H. (2001). *Türk Kültür Tarihinde Spor*. Ankara: T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Öntürk, Y. (2020). Sporcularda Stres Tetikleyiciler ve Performans 6. Bölüm, 123-166: Sportif Performansın Belirleyicileri, Ed. Ender Şenel, Ankara: Gece Kitaplığı.
- Özdemir, F.Ö. (2013). *Genç futbolcularda çeviklik, sürat, güç ve kuvvet arasındaki ilişkinin yaşa göre incelenmesi*. Başkent Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Özdoğan K. (2018). 10-12 Yaş Grubu Erkek Yüzücülerde 8 Haftalık Dinamik Kor Antrenmanının Bazı Motorik Özellikler İle 100 M Karışık Stil Yüzme Performansına Etkisi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı Hareket Ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul 2018.
- Özer K. (2020). *Fiziksel Uygunluk*. 7.Baskı. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özhan, E., Hizmetli, S., Özhan, F. ve Bakır, S. (2000). "Erkek sporcularda egzersizin kan lipoproteinlerine etkisi". *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 22(2), 88 – 92.
- Park, J., Hyun, G., Jee, Y. (2016). Effects of Pilates core stability exercises on the balance abilities of archers. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 12(6), 553-558.
- Romano, G. D. (1993). *Athletics and Mathematics in Archaic Corinth: The Origins of the Greek Stadion*. Philadelphia, American Philosophical Society, 80.
- Rowland, T. W. (1990). *Exercise and Childrens Health*. Human Kinetics Books: USA.
- Ruiz JR, España-Romero V, Ortega FB, Sjöström M, Castillo MJ, Gutierrez A. (2006). Hand span influences optimal grip span in male and female teenagers. *The Journal of hand surgery*. 31(8):1367-72.
- Ruiz-Ruiz J, Mesa JL, Gutiérrez A, Castillo MJ. (2002). Hand size influences optimal grip span in women but not in men. *The Journal of hand surgery*. 27(5):897-901.
- Samson. K. M. (2005). *The effects of a five-week core stabilization-training program on dynamic balance in tennis athletes (Master Thesis)*. West Virginia Univ., Virginia.

- Sato, K. ve Mokha, M., (2009). Does core strength training influence running kinetics, lower- extremity stability, and 5000-m performance in runners? *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 133–140.
- Sayın M. (2011). Hareket ve Beceri Öğretimi, Altun M, Spor Yayınevi, Ankara, s.51.
- Sever, O. ve Zorba, E. (2018). Comparison of static and dynamic core exercises' effects on speed and agility performance in soccer players. *Isokinetics and Exercise Science*, 26(1), 29-36.
- Sevim, Y. (2006). Antrenman Bilgisi. Ankara: Nobel Yayınevi. Zorba E. Herkes İçin Spor Ve Fiziksel Uygunluk, Gsgm Yayınları, No:149, Ankara.
- Sevim, Y. (2010). Antrenman Bilgisi. Pelin Ofset. Ankara.
- Shalala D. E. (1996). Physical Activity and Health: Jones and Bartlett Publishers.
- Sharma, A., Geovinson, S.G. ve Singh, S.J. (2012). Effects of a nineweek core strengthening exercise program on vertical jump performances and static balance in volleyball players with trunk instability. *The Journal Of Sports Medicine And Physical Fitness*, 52, (6), 606-615.
- Shinkle, J., Nesser, T.W., Demchak, T.J. ve McMannus, D.M. (2012). Effect of core strength on the measure of power in the extremities. *Journal Of Strength And Conditioning*, 26, (2), 373-80.
- Snyder, A., Buechter, A., Schultz, KK., Mansur, K. (2013). *Effects of Short-term Dynamic Core Training on Agility*. Available at <http://digital.library.wisc.edu/1793/67461>
- Sparling, P. B., Millard-Stafford, M. and Snow, T. K. (1997). “Development of a cadence curl-up test for college students”. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68(4), 309-316.
- Spiriduso, W.W. (1995) Balance, Posture and Locomotion. In: *Physical Dimensions of Aging. Human Kinetics, Champaign, Illinois*, pp 152-185.
- Sucan S, Yılmaz A, Can Y, ve Süer C. (2005). Aktif futbol oyuncularının çeşitli dengeparametrelerinin değ erlendirilmesi. *Sağ lık Bilimleri Dergisi*. 14(1):36-42.
- Sucan, S., Yılmaz, A., Can, Y., Süer, C. (2005). Aktif Futbol Oyuncularının Ç eğitli Denge Parametrelerinin Değ erlendirilmesi. *Erciyes Üniversitesi Sağ lık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences)*, 14:1 36-42.

- Takahashi, M., Nakata, A., Haratani, T., Ogawa, Y. ve Arito, H.(2004). Post-lunch nap as a worksite intervention to promote alertness on the job. *Ergonomics*, 47(9), 1003-1013.
- Taş, M., Özkan, A., Uzun, A.t, Koç H., Akyüz M., Kıyıcı F. (2008) İki farklı ülkenin güreş milli takımında yer alan genç güreşçilerin bazı fiziksel uygunluk ve somatotip özelliklerinin karşılaştırılması. *S.Ü. BES Bilim Dergisi*, 10(3), 1-9.
- Taşkın, H. (2005). Profesyonel futbolcularda teknik parametrelerin tespiti ve liglere göre değerlendirilmesi. Gazi Üniversitesi: Doktora Tezi.
- Taşkın, C. (2016). Effect of core training program on physical functional performance in female soccer players. *International Education Studies*, 9(5), 115-123.
- Tortop Y, Aksu Aİ ve Yıldırım İ. (2014). 12 haftalık semazen eğitimi çalışmalarının statik ve dinamik denge üzerine etkisinin belirlenmesi. *International Refereed Academic Journal Of Sports*. 11(4):p.71-83
- Tortum, A.C. (2017). *Bayan voleybolculara uygulanan core stabilizasyon egzersizlerinin denge ve anaerobik performansına etkisi*. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Tureng (2021). <http://tureng.com/tr/turkce-ingilizce/core> Erişim tarihi: 15.03.2021.
- UWW.(2021). Erişim Adresi: <https://uww.org/organisation/history-wrestling-uww>. (Erişim tarihi: 02.02.2021).
- Uzun, M. (2005). Yıldızlar serbest güreş Türkiye şampiyonasına katılan sporcuların kuvvet ve vücut kompozisyonlarının performans etkileri (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Watson, T., Graning, J., McPherson, S., Carter, E., Edward, J., Melcher, I., Burgess, T. (2017). Dance, balance and core muscle performance measures are improved following a 9-week core stabilization training program among competitive collegiate dancers. *The International Journal of Sports Physical Therapy*, 12(1), 25-41.
- Willardson, J.M. (2014). Developing the core. *National Strength & Conditioning*. Williams, S. ve Petersen, R. (2000). Serious tennis. *Human Kinetics*. 123-125.

- Willardson, J.M. (2007). Core Stability Training: Applications to Sports Conditioning Programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 21 (3), 979-985.
- Williams L, Wilkins L., ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 9th American College of Sports Medicine. 2014.
- Willmore J. H., Costill, D. L. (1994). *Physiology of Sport and Exercise*. Human Kinetics: USA.
- Zeren, Ç., Özgönen, K., Korkmaz, S., Yazıcı, Z., & Kurdak, S. (2006). Elit adölesan güreşçilerde dominant omuzda abduksiyon-adduksiyonhareketlerinin değerlendirilmesi. 9. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde Sunulmuş Bildiri Kitabı* (s. 165-166). Muğla: Muğla Üniversitesi.
- Zorba E, Saygın Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Fırat Matbaacılık. Ankara. s.125-138,314.
- Zorba E. (2001). *Physical fitness*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Zorba, E., Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. (2. Baskı). İnceler Ofset, İstanbul.
- Zorn R. L. (1992). *Selected Tests of Muscular Strength and Endurance for Children*. Master's thesis, Arizona State University, Arizona, USA.