

ÇOCUK FUTBOLCULARDA CORE ANTRENMAN UYGULAMALARI

Yazar

Dr. Öğr. Üyesi Gizem BAŞKAYA

Editör

Prof. Dr. Alparslan ÜNVEREN



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Amlan 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 kitapta yer alan fikirler ve düşünceler yazara ait olup, hiçbir kurum veya kuruluşun görüşünü yansıtmamaktadır. Bu kitap "Core Antrenmanın Çocuk Futbolcuların Futbol Becerileri ve Motorik Özelliklerine Etkisi" başlıklı doktora tezinden türetilmiştir.

ISBN

978-625-8259-60-5

Kitap Adı

Çocuk Futbolcularda Core Antrenman Uygulamaları

Editör

Prof. Dr. Alparslan ÜNVEREN
ORCID iD: 0000-0001-5566-9965

Yazar

Dr. Öğr. Üyesi Gizem BAŞKAYA
ORCID iD: 0000-0002-6001-1727

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO000000

DOI

10.37609/akya.2235

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Son dönemde çocuklar, spor alışkanlığı kazanma noktasında aileleri tarafından erken yaşlarda spora yönlendirilmektedirler. Spor branşları arasında en çok tercih edilen branş ise, futbol olmaktadır. Futbolda uzun süre optimum seviyede performans gösterilebilmesi, altyapılardan itibaren verilen eğitimin kalitesiyle oldukça ilişkilidir. Bu yüzden altyapılarda, gelişim döneminde olan 10-12 yaş çocukların motorik ve temel teknik becerilerinin geliştirilebilmesi için iyi bir planlama yapılmalı ve antrenörler tarafından sporcuya uygun, normal futbol antrenmanlarının yanında, yardımcı olabilecek egzersizler de tercih edilmelidir. Antrenmanın bir eğitim-öğretim süreci olduğu göz önüne alındığında, bu süreç rastgele değil, bilimsel bulgulara dayanarak yapılmalıdır. Son yıllarda literatüre bakıldığında futbol branşı da dahil olmak üzere, diğer branşlarda da ana antrenmanlara ek olarak kullanılan core antrenmanların faydalarını görmekteyiz. Bu kitapta da core antrenmanın ne olduğu hakkında bilgi ve çocuk futbolculara uygulanabilecek core antrenman yöntemi ve çalışmalarından bazı örnekler verilmek istenmiştir.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	5
1.1. FUTBOL	5
1.1.1. Çocuk Futbolu.....	6
1.1.2. Çocuk Futbolunun Fizyolojisi	8
2. BÖLÜM	11
2.1. 10-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN GELİŞİM ÖZELLİKLERİ	11
2.2. 10-12 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA KUVVET ANTRENMANI	14
3. BÖLÜM	17
3.1. CORE KAVRAMI	17
3.1.1. Core Nedir?	17
3.1.2. Core Anatomisi ve Fizyolojisi	18
3.1.2.1. Pasif Alt Sistem	20
3.1.2.2. Aktif Alt Sistem.....	20
3.1.2.2.1. Torakolomber Fasya	20
3.1.2.2.2. Core Bölgesi Kasları	22
3.1.2.2.3. Nöral Kontrol Sistemi	39
3.1.3. Core Stabilitesi ve Core Kuvveti.....	40
3.1.4. Core Antrenmanı.....	42
3.1.5. Futbolda Core Gelişiminin Önemi.....	44

4. BÖLÜM.....	47
4.1. ÇOCUK FUTBOLCULARDA CORE ANTRENMAN UYGULAMALARI İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR ve ANTRENMAN PROGRAMLARI	47
KAYNAKÇA.....	59

KISALTMALAR LİSTESİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
cm	: Santimetre
dk	: Dakika
FIFA	: Uluslararası Futbol Federasyonlar Birliđi
KAH	: Kalp Atım Hızı
KAHmax	: Maksimal Kalp Atım Hızı
l	: Litre
m	: Metre
mmol	: Milimol
ms	: Milisaniye
MSS	: Merkezi Sinir Sistemi
O ₂	: Oksijen
sn	: Saniye
TFF	: Türkiye Futbol Federasyonu
TFL	: Tensor Fascia Latae
TrA	: Transversus Abdominis
UEFA	: Avrupa Futbol Federasyonları Birliđi

KAYNAKÇA

- Açıkada, C. (2004). Çocuk ve Antrenman. *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, 38(1): 16-26.
- Afyon, Y.A. & Boyacı, A. (2016). 18 Yaş Grubu Futbolcularda 8 Haftalık Merkez Bölge (Core) Antrenmanlarının Bazı Motorik Özelliklerin Gelişimine Etkisi. *Journal of Human Science*, 13(3): 4595-4603.
- Akbulut, vd., (2020). Investigation of Effects Four-Week Core Training Program on Some Physical Parameters. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 47-56.
- Akkoyunlu, Y., Şenel, Ö. ve Atalay Güzel, N. (2004). Yıldız Erkek Futbolcuların Bir Müsabaka Süresince Kan Laktik Asit ve Glukoz Düzeylerinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(3): 79-85.
- Aksoy, Ö. (2018). *11-13 yaş grubu çocuklarda 8 haftalık futbol antrenmanlarının seçilmiş fiziksel uygunluk unsurları ile ince motor becerileri üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Aktüre, K., vd., (2020). Core Stabilizasyonunda Diyafram Nefesinin Önemi ve İlerleme Stratejileri. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2): 212-221.
- Akuthota, V. & Nadler, F. (2004). Core Strengthening. *Arch Phys Med Rehabil*, 85(1): 86-92.
- Akuthota, V., vd., (2008). Core Stability Exercise Principles. *Curr Sports Med Rep*, 7(1): 39-44.
- Alvarado, M.U. (2005). Nutrition For Young Soccer Players. *International Journal of Soccer and Science Journal*, 3(1): 12-22.
- Andersson, H., Ekblom, B. ve Krustup, P. (2008). Elite Football On Artificial Turf Versus Natural Grass: Movement Pattern, Technical Standard And Player Opinion. *Journal Of Sports Sciences*, 8: 1-10.
- Andersson, E.A., Oddsson, L.I.E. ve Grundstrom, H. (1996). EMG Activities of The Quadratus Lumborum and Erector Spinae Muscles During Flexion-Relaxation and Other Motor Tasks. *Clinical Biomechanics*, 31(7): 392-400.
- Asgharifar, S. (2009). *The comparison of core stability and agility between female handball players and ballet dancers* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, A.K., (2014). *Genç futbolcularda sekiz haftalık "core" antrenmanın denge ve fonksiyonel performans üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aşçı, A. (2011). Takım ve Bireysel Sporlarda Core Antrenman Uygulaması. *4. Antrenman Bilimi Kongresi Özet Kitabı*, 1-4, (28-30 Haziran 2011), Ankara.

- Atan, T., vd., (2013). Effect of Jogging and Core Training After Supramaximal Exercise on Recovery. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(1): 73-77.
- Ateş, N. (2017). *12-13 yaş grubu futbolcular için uygun saha ölçülerinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Bağcı, O. (2016). *12-14 yaş güreşçilerde 8 haftalık kuvvet antrenmanının bazı fiziksel uygunluk parametrelerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Barr, K.P., Griggs, M. ve Cadby, M. (2005). Lumbar Stabilization, Core Concepts and Current Literature, Part 1. *Am. J. Phys. Med. Rehabil.*, 84(6): 473-480.
- Başandaç, G. (2014). *Adölesan voleybol oyuncularında ilerleyici gövde stabilizasyon eğitiminin üst ekstremite fonksiyonlarına etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Başkaya, G. (2020). *Core antrenmanın çocuk futbolcuların futbol becerileri ve motorik özelliklerine etkisi* (Doktora Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kütahya.
- Bavlı, Ö. & Koç, C.B. (2018). Effect of different core exercises applied during the season on strength and technical skills of young footballers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(5), 72-76.
- Bayrakdar, A., Kılınc Boz, H. & Işıldar, Ö. (2020). The investigation of the effect of static and dynamic core training on performance on football players. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1), 87-95.
- Bergmark, A. (1989). Stability of The Lumbar Spine. *Acta Orthopaedica Scandinavica Supplementum*, 230(60): 3-54.
- Bıyıklı, T. (2018a). Investigation of The Relation Between Core Muscle Strength, Durability and Reaction Performance for Swimmers. *Journal of Education and Training Studies*, 6(11): 254-259.
- Bıyıklı, T. (2018b). 10 Haftalık Core Antrenmanın 11-13 Yaş Arası Kız Yüzücülerde Fiziksel Performansa Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2): 81-91.
- Bilici, Ö.F. & Selçuk, M. (2018). Evaluation oh The Effect of Core Training on The Leap Power and Motor Characteristics of The 14-16 Years Old Female Volleyball Players. *Journal of Education and Training Studies*, 6(4): 90-97.
- Borghuis, J., Hof, A.L. ve Lemmink, K.A.P.M. (2008). The Importance of Sensor-Motor Control in Providing Core Stability. *Sports Med.*, 38(11): 893-916.
- Boyacı, A. (2016). *12-14 yaş grubu çocuklarda merkez bölge (core) kuvvet antrenmanlarının bazı motorik parametreler üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Boyacı, A. & Afyon, Y.A. (2017). The Effect of the Core Training to Physical Per-

- formance in Children. *Journal of Education and Practice*, 8(33): 81-88.
- Boyacı, A., & Bıyıklı, T. (2018). Core Antrenmanın fiziksel performansına etkisi: erkek futbolcular örneği [The effect of core training on physical performance: example of male soccer players]. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 18-27.
- Boyacı, A. & Tutar, M. (2018). The Effect of the Quad-Core Training on Core Muscle Strength and Endurance. *International Journal of Sports Science*, 8(2): 50-54.
- Boyacı, A., Tutar, M. ve Bıyıklı, T. (2018). The Effect of Dynamic and Static Core Exercises on Physical Performance in Children. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(7): 50-61.
- Boyle, M. (2019). *Sporda Fonksiyonel Antrenman* (Ç. Bulgan, M.A. Başar, Çev.). İstanbul: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Capranica, L., vd., (2001). Heart Rate and Match Analysis in Pre-pubescent Soccer Players. *Journal of Sport Sciences*, 19(6): 379-384.
- Carling, C., vd., (2008). The Role Of Motion Analysis in Elite Soccer: Contemporary Performance Measurement Techniques And Work Rate Data. *Sports Medicine*, 338: 839-862.
- Castagna, C., D'ottavio, S. ve Abt, G. (2003). Activity Profile of Young Soccer Players During Actual Match Play. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4): 775-780.
- Cerrah, A.O. (2013). *Futbolda farklı yaş gruplarında topa vuruş tekniğinin kinetik ve kinematik yöntemlerle incelenmesi* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Cicioğlu, İ., Ocak, Y. ve Günay, M. (2001). 6 Haftalık Hazırlık Dönemi Antrenmanlarının Profesyonel Futbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Atatürk Üniversitesi BESYO, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2): 37-41.
- Clark, M. & Lucett, S. (2010). Corrective Strategies for Lumbo-Pelvic-Hip Impairments. *NASM CES Chapter 14*, 290-315.
- Comerford, M.J. & Mottram, S.L. (2001). Functional Stability Re-training: Principles and Strategies for Managing Mechanical Dysfunction. *Manual Therapy*, 6(1): 3-14.
- Çağlayan, A. (2015). *Genç erkek futbolcularda dinamik denge uygulamalarının pliometik antrenmanlara göre izokinetik kas kuvveti, pozisyon hissi belirleme ve top sürme becerisi üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çolak, V. (2016). *Futbolda 11-12 yaş erkek çocuklarında farklı boyut ve ağırlıktaki topların top sürme ve pas tekniği gelişimine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Dedecan, H. (2016). *Adölesan dönem erkek öğrencilerde core antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Dedecan, H., vd., (2016). The Effects of Core Training on Some Physical and Physiological Features of Male Adolescent Students. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(4): 131-144.
- Diker, G. (2013). *8-14 yaş grubu futbolcuların bazı fiziksel özelliklerinin yaş gruplarına göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, G. (2015). *Futbolculara uygulanan sekiz haftalık core antrenmanın bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Doğan, G., vd., (2016). Futbolculara Uygulanan Sekiz Haftalık Core Antrenmanın Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1): 1-12.
- Dorling Kindersley (DK). (2013). *Core Strength Training: The Complete Step-by-Step Guide to a Stronger Body and Better Posture for Man and Women*. New York: Dk Publishing.
- Ebenbichler, G.R., vd., (2001). Sensory-motor Control of The Lower Back: Implications for Rehabilitation. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(11): 1889-1898.
- Egesoy, H., Alptekin, A. ve Yapıcı, A. (2018). Sporda Kor Egzersizler. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 4(1): 10-21.
- Eler, N. (2013). *8 haftalık kuvvet antrenman programının 11-12 yaş grubu kız mini voleybolcuların bazı motorik ve teknik özellikleri üzerine etkisi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eniseler, N., Kaya, R. ve Karabulut, N. (1998). Amatör ve Profesyonel Futbolcuların Maç Boyunca Hareket Şekillerinin Karşılaştırmalı Olarak Analizi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 33: 29-38.
- Eniseler, N. (2009). *Çocuk ve Gençlerde Futbol Antrenmanı*. İstanbul: TFF FGM Futbol Eğitim Yayınları.
- Eriş, F. (2018). *Kadın badminton sporcularında 12 haftalık core kuvveti egzersizlerinin bazı antropometrik değerler, statik denge ve core kuvveti üzerine etkisinin araştırılması* (Doktora Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Esen, S. (2018). *Türkiye'de 6-12 yaş çocuk futbolunun (Grassroots) geliştirme ve sürdürülmesine yönelik model önerisi* (Doktora Tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Faries, M.D. & Greenwood, M. (2007). Core Training: Stabilizing the Confusion. *Strength and Conditioning Journal*, 29(2): 10-25.

- Fig, G. (2005). Strength Training for Swimmers: Training the Core. *Strength and Conditioning Journal*, 27(2): 40-42.
- Fredericson, M. & Moore, T. (2005). Muscular Balance, Core Stability and Injury Prevention for Middle- and Long-Distance Runners. *Phys Med Rehabil Clin N Am.*, 16: 669-689.
- Gamble, P. (2007). An Integrated Approach to Training Core Stability. *Strength and Conditioning Journal*, 29(1): 58-68.
- Genç, H. (2015). *Futbolda farklı antrenman metodlarının çocukların fiziksel, fizyolojik ve teknik pas kapasiteleri üzerine etkilerinin karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gibbons, S.G.T. & Comerford, M.J. (2001). Strength Versus Stability Part I; Concept and Terms. *Orthopaedic Division Review*, 21-27.
- Günay, M. & Yüce, A.İ. (2008). *Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Gür, F. (2015). *Kor antrenmanın 8-14 yaş grubu tenis sporcularının kor kuvveti, statik ve dinamik denge özellikleri üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Handzel, T.M. (2003). Core Training for Improved Performance. *NSCA's Performance Training Journal*, 2(6): 26-30.
- Harley, J.,A., vd., (2010). Motion Analysis of Match-play in Elite U12 to U16 Age-group Soccer Players. *Journal of Sports Sciences*, 28(13): 1391-1397.
- Harmancı, H., Karavelioğlu, M.B. ve Ünveren, A. (2014). Pulse rate before and after Yo-Yo 1 Test at young footballers and deciding changes at some blood parameters. *International Journal of Sport Studies*, 4(9): 1045-1049.
- Hekim, M. & Hekim, H. (2015). Çocuklarda Kuvvet Gelişimi ve Kuvvet Antrenmanlarına Genel Bakış. *The Journal of Current Pediatrics*, 13: 110-115.
- Hodges, P.W. (1999). Is There A Role for Transversus Abdominis in Lumbo-Pelvic Stability?. *Manual Therapy*, 4(2): 74-86.
- Hodges, P.W. (2003). Core Stability Exercise in Chronic Low Back Pain. *Orthop Clin N Am.*, 34: 245-254.
- Hodges, P.W. & Richardson, C.A. (1997). Feedforward Contraction of Transversus Abdominis Is Not Influenced by The Direction of Arm Movement. *Exp Brain Res.*, 114: 362-370.
- Hodges, P.W. & Richardson, C.A. (1999). Transversus Abdominis and The Superficial Abdominal Muscles Are Controlled Independently in A Postural Task. *Neuroscience Letters*, 265: 91-94.
- Hoshikawa, Y., Iida, T., Muramatsu, M., Ii, N., Nakajima, Y., Chumank, K., & Kanehisa, H. (2013). Effects of stabilization training on trunk muscularity and physical performances in youth soccer players. *Journal of Strength and Condi-*

- tioning Research, 27(11), 3142-3149.
- 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.
- İnan, B. (2012). *Yaz spor okulları futbol programına katılan çocukların vücut kompozisyonu ve biyomotorik özelliklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Johnson, P. (2002). Training The Trunk in The Athlete. *National Strength & Conditioning Association*, 24(1): 52-59.
- Kalaycıoğlu, T. (2012). *Bale ve modern dans öğrencilerinde gövde stabilizasyon eğitim programının fiziksel uygunluk üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karabulak, A. (2013). *12-14 yaş erkek futbolculara uygulanan kombine antrenmanlarının performanslarına etkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Kır, R. (2017). *11-15 yaş arası tenis sporcularında kor antrenman programının kuvvet, sürat, çeviklik ve denge üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kibler, W.B., Press, J. ve Sciascia, A. (2006). The Role of Core Stability in Athletic Function. *Sports Med.*, 36(3): 189-198.
- Kong, Y.S., Cho, Y.H. ve Park, W.J. (2013). Changes in The Activities of The Trunk Muscles in Different Kinds of Bridging Exercises. *L. Phys. Ther. Sci.*, 25: 1609-1612.
- Kurban, M. (2008). *Futbol Antrenmanının 10-13 yaş grubu çocukların teknik gelişmelerine etkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Lyons, K., vd., (1983). Timing and Relative Intensity of Hip Extensor and Abductor Muscle Action During Level and Stair Ambulation. *Phys Ther.*, 63(10): 1597-1605.
- MacKenzie, J.F., vd., (2014). Muscle Activity During Lifting: Examining The Effect of Core Conditioning of Multifidus and Transversus Abdominis. *Work*, 47(4): 453-462.
- McGill, S.M. (2001). Low Back Stability: From Formal Description to Issues for Performance and Rehabilitation. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 29(1): 26-31.
- Mitchell, U.H., Johnson, A.W. ve Adamson, B. (2015). Relationship Between Functional Movement Screen Scores, Core Strength, Posture and Body Mass Index in School Children in Moldova. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(5): 1172-1179.

- Mohr, M., Krstrup, P. ve Bangsbo, J. (2003). Match Performance of High-Standard Soccer Players with Special Reference to Development of Fatigue. *Journal of Sports Sciences*, 21: 519-528.
- Nadler, S.F., vd., (2002). Hip Muscle Imbalance and Low Back Pain in Athletes: Influence of Core Strengthening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(1): 9-16.
- Norris, C.M. (1993). Abdominal Muscle Training in Sport. *Br J Sp Med.*, 27(1): 19-27.
- Okul ve Çocuk Futbolu, <https://www.tff.org/default.aspx?pageID=883> [6 Nisan 2020].
- Özer, K. (2005). *Çocuklarda Motor Gelişim*. Ankara: Nobel Yayın.
- Panjabi, M.M. (1992a). The Stabilizing System of The Spine. Part I. Function, Dysfunction, Adaptation and Enhancement. *Journal of Spinal Disorders*, 5(4): 383-389.
- Parkhouse, K.L & Ball, N. (2011). Influence of Dynamic Versus Static Core Exercises On Performance in Field Based Fitness Tests. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*, 15: 517-524.
- Pau, M., vd., (2014). Relationship Between Static and Dynamic Balance Abilities in Italian Professional and Youth League Soccer Players. *Physical Therapy in Sport*, 16(3): 236-241.
- Pepe, O. (2012). *Futbol ve futsal (salon futbolu) oyuncularının vücut salınımlarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Peterson, C.L. (2003). Strengthening The Core From The Inside Out. *Human Kinetics*, 8(4): 41-43.
- Polat Çimen, S. (2016). *8 haftalık ritmik cimmastik pilates ve kombine antrenmanların bazı fiziksel, fizyolojik ve motorik özellikler açısından karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Reed, A.C., vd., (2012). The Effects of Isolated and Integrated 'Core Stability' Training on Athletic Performance Measures: A Systematic Review. *Sports Med*. 42(8): 697-706.
- Reeves, N.P., Narendra, K.S. ve Cholewicki, J. (2007). Spine Stability: The Six Blind Men and The Elephant. *Clin Biomech*, 22(3): 266-274.
- Richardson, C.A., vd., (2002). The Relation Between The Transversus Abdominis Muscles, Sacroiliac Joint Mechanics and Low Back Pain. *Spine*, 27(4): 399-405.
- Rivera, C.E. (2016). Core and Lumbopelvic Stabilization in Runners. *Phys Med Rehabil Clin N Am.*, 27: 319-337.
- Sapsford, R.R., vd., (2001). Co-activation of the Abdominal and Pelvic Floor Muscles During Voluntary Exercises. *Neurology and Urodynamics*, 20: 31-42.

- Sapsford, R.R. & Hodges, P.W. (2001). Contraction of The Pelvic Floor Muscles During Abdominal Maneuvers. *Arch Phys Med Rehabil.*, 82: 1081-1088.
- Saraç, H., (2012). *Futbol branşında 12-15 yaş grubu erkek çocukların fiziksel gelişiminin eurofit test bataryasıyla değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Sever, O. (2016). *Statik ve dinamik core egzersiz çalışmalarının futbolcuların sürat ve çabukluk performansına etkisinin karşılaştırılması* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sevinç, C. (2016). *Kadın futbolcularda gövde kas kuvvetinin sportif performansla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sönmez, A. (2014). *Uefa grassroots programının Türkiye'deki örneklerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Stolen, T., vd., (2005). Physiology of Soccer. *Sports Med.*, 35(6): 501-536.
- Suman, O.E., vd., (2001). Effects of a 12-Week Resistance Exercise Program on Skeletal Muscle Strength in Children with Burn Injuries. *J Appl Physiol.*, 91: 1168-1175.
- Şarvan Cengiz, Ş., Ünveren, A. ve Karavelioğlu, M.B. (2013). The effect of regular basketball education on children's some Anthropometric parameters and vertical jump. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 15(3): 7-10.
- Şentürk, U. (t.y.). *Psikomotor Gelişim*. Ders Sunumu. Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.
- Takatani, A. (2012). *A correlation among core stability, core strength, core power, and kicking velocity in Division II college soccer athletes* (Yüksek Lisans Tezi). Pensilvanya Üniversitesi, California.
- Tan, S., vd., (2013). Investigation of Core Muscle Function Through Electromyography Activities in Healthy Young Men. *Journal of Exercise Physiology*, 16(1): 45-52.
- Tunç, G. (2018). *12-14 yaş elit tenisçilere uygulanan kuvvet koordinasyon ve hız antrenmanlarının performanslarına etkisinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Turna, B. (2020). The effects of 6-week core training on selected biomotor abilities in soccer players. *Journal of Education and Learning*, 9(1), 99-109.
- Ünveren, A. (2013). The Comparison of Forearm Volumes and Some Forearm Parameters of Female and Male Children in The Adolescence Period. *Life Science Journal*, 10(10s): 155-160.
- Van Vliet, P.M. & Heneghan, N.R. (2006). Motor Control and The Management of Musculoskeletal Dysfunction. *Manual Therapy*, 11: 208-213.

- Vleeming, A., vd., (1995). The Posterior Layer of The Thoracolumbar Fascia. *Spine*, 20(3): 753-758.
- Wagner, J.S. (2010). *Convergent validity between field tests of isometric core strength, functional core strength, and sport performance variables in female soccer players* (Yüksek Lisans Tezi). Boise State University, Amerika.
- Weineck, J., (2011). *Futbolda Kondisyon Antrenmanı* (T. Bağırman, Çev.). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Willardson, J.M. (2007). Core Stability Training: Applications To Sports Conditioning Programs. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(3): 979-985.
- Willardson, J.M. (2014). *Core Gelişimi* (Ç. Bulgan, M.A. Başar, Çev.). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevleri.
- Wilson, E. (2005). Core Stability: Assessment and Functional Strengthening of The Hip Abductors. *National Strength and Conditioning Association*, 27(2): 21-23.
- Yıldırım, G. (2012). *12-14 yaş grubu basketbol okulu öğrencilerinde çabuk kuvvet antrenmanının sürat üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yıldız, S. (2012). *Adölesan kadın voleybol oyuncularında gövde stabilizasyon egzersiz eğitiminin kassal kuvvet, endürans ve denge üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, G. (2014). *Effects of 8-week core stability training on junior male soccer players' static balance performance* (Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, G. & Kirazcı, S. (2017). Effects of core stability on junior male soccer players' balance: randomized control trial. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 8(1), 48-62.
- Young, J.L., vd., (1996). The Influence of The Spine on The Shoulder in The Throwing Athlete. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 7: 5-17.
- Yüksel, O., vd. (2016). Basketbolcularda Core Alt Ekstremitte Kuvveti Antrenmanlarının Dinamik Denge ve Şut İsabeti Üzerine Etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1): 49-59.