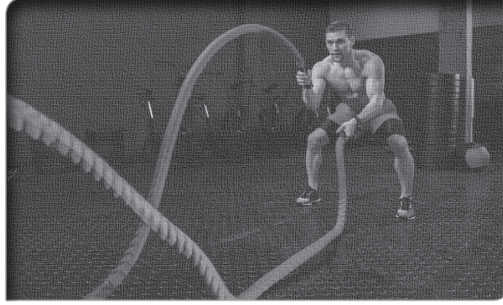


BÖLÜM 8

CROSSFİT ANTRENMANI



Berat Can İNAN¹

CROSSFİT HAKKINDA GENEL BİLGİLER

CrossFit, 1995 yılında ilk olarak Santa Cruz'da bir fiziksel uygunluk eğitmeni ve cimnastikçi olan Greg Glassman tarafından uygulanmıştır. CrossFit, sürekli değişen, yüksek yoğunluklu, işlevsel bir hareket eğitim yöntemidir. Bu fonksiyonel hareketler birçok eklem hareketini içermektedir. CrossFit antrenmanı, temel bir güç ve kondisyon geliştirme yöntemidir. CrossFit programının amacı, genel zindeliği geliştirmek ve sporcuları herhangi bir fiziksel beklenmedik duruma hazırlamak olarak belirtilmektedir. Bu nedenle Greg Glassman, sporcuları sadece bilinmeyen değil aynı zamanda öngörülemeyen herhangi bir fiziksel duruma hazırlamak için programlar üretmeye odaklanan bir antrenman yöntemi olduğunu söylemiştir¹.

¹ Dr. Öğrencisi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, beratcan_inan22@erdogan.edu.tr

KAYNAKLAR

1. Glassman G. (2007). "Understanding CrossFit". CrossFit Journal 1.
2. Glassman G. (2010). "The CrossFit Training Guide". CrossFit Journal: 1 – 115.
3. 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, 241–247.
4. Glassman JA. (2012). Consortium for Health and Military Performance and American College of Sports Medicine Consensus Paper on Extreme Conditioning Programs in Military Personnel: An Answer. CrossFit Journal 1 – 92.
5. Stoddard G. (2011). Inside the Cult of CrossFit. Men's Health 26: 130.
6. Glassman G. "The Crossfit Training Manual," http://www.CrossFit.com/cfseminars/CertRefs/CF_Manual_v4.pdf (Accessed December 5, 2022).
7. Brittany F. Morrone, Kim Spaccarotella (2018). Comparison of balance between genders of crossfit athletes. Graduate Journal of Sport, Exercise & Physical Education Research, 2018, 10, 1-11
8. Subasi SS, Gelecek N, Aksakoglu G (2008). Effects of different warm-up periods on knee proprioception and balance in healthy young individuals. J Sport Rehab 17: 186– 205.
9. Lee A, Lin W, Huang C (2006) Impaired proprioception and poor static postural control in subjects with functional instability of the ankle. J Exerc Sci Fit 4: 117–125.
10. Hasan SS, Robin DW, Szurkus DC, Ashmead DH, Peterson SW, Shiavi RG (1996). Simultaneous measurement of body center of pressure and center of gravity during upright stance. Part I: methods. Gait Posture ;4(1):1–10.
11. Bompa, O. T., Haff G.G. (2015). Dönemleme antrenman kuramı ve yöntemi. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
12. Yüksel, O., Erzeybek, M. S., Kaya, F., & Gülaç, M. (2017). Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Kadın Sporcularda Beden Kompozisyonuna Etkileri. Türkiye Klinikleri J Sports Sci, 9(3), 101–107.
13. Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T. (2013). CrossFit- Based High-Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness and Body Composition. Journal of Strength and Conditioning Research, 27(11), 3159–3172.
14. Escobar, K. A., Morales, J., & Vandusseldorp, T. A. (2017). Metabolic Profile of a CrossFit Training Bout. Journal of Human Sport and Exercise, 12(4), 1248-1255.
15. Cengizhan, Ö. (2019). Düzenli spor yapan bireylerde uygulanan CrossFit eğitiminin bazı performans parametrelerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
16. Partridge JA, Knapp BA, Massengale BD J Strength Cond Res, (2014). An investigation of motivational variables in CrossFit facilities. 28(6):1714-21.

17. Heinrich KM, Patel PM, O'Neal JL, Heinrich BS. BMC Public Health, (2014). High-intensity compared to moderate-intensity training for exercise initiation, enjoyment, adherence, and intentions: an intervention study.14(1):789.
18. Hak, PT, Hodzovic, E, Hickey, B. (2013). The nature and prevalence of injury during CrossFit training [published online November 22, 2013]. J Strength Cond Res.
19. Thompson W.R., (2016). Dünya çapında fitness eğilimleri. ACSM19, 9-18.
20. Maté-Muñoz, J.L., J.H. Lougedo, M. Barba, A.M. Cañuelo-Márquez, J. Guodemar-Pérez, P. García-Fernández, M.d.C. Lozano-Estevan, R. Alonso-Melero, M.A. Sánchez- Calabuig and M. Ruíz-López, (2018). Cardiometabolic and muscular fatigue responses to different crossfit® workouts. Journal of Sports Science & Medicine, 17(4): 668.
21. Gillen, J. B., & Gibala, M. J. (2014). Is high-intensity interval training a time-efficient exercise strategy to improve health and fitness? Appl Physiol Nutr Metab, 39(3), 409-412.
22. Gibala, M. J., & Jones, A. M. (2013). Physiological and performance adaptations to high-intensity interval training. Nestle Nutr Inst Workshop Ser, 76, 51- 60.
23. Gibala, M. J., & McGee, S. L. (2008). Metabolic adaptations to short-term high-intensity interval training: a little pain for a lot of gain? Exerc Sport Sci Rev, 36(2), 58-63.
24. Hood, M. S., Little, J. P., Tarnopolsky, M. A., Myslik, F., & Gibala, M. J. (2011). Low-volume interval training improves muscle oxidative capacity in sedentary adults. Med Sci Sports Exerc, 43(10), 1849-1856
25. Skelly, L. E., Andrews, P. C., Gillen, J. B., Martin, B. J., Percival, M. E., & Gibala, M. J. (2014). High-intensity interval exercise induces 24-h energy expenditure similar to traditional endurance exercise despite reduced time commitment. Appl Physiol Nutr Metab, 39(7), 845-848.
26. Glassman, G. (2011). CrossFit level 1 training guide. CrossFit Journal.
27. Paine, M. J., Uptgraft, M. J., & Wylie, M. R. (2010). CrossFit study. Command and General Staff College, 1-34.
28. Meredith MD, Welk GJ. (2010). Fitnessgram activitygram Test administration manual, Human Kinetics Publisher, Texas, USA, p 77.
29. Haynes MF (2010). Cardiorespiratory fitness and unintentional nonfatal injury among the united states air force active duty. Jama-J am med assoc. ;42-60.
30. Outlaw JJ, Wilborn CD, Smith-Ryan AE, (2014). Effects of a pre-and postworkout protein-carbohydrate supplement in trained crossfit individuals. Springerplus; 3:369.
31. Günay M, Yücel Aİ. Futbol antrenmanının bilimsel temelleri.1. basım, Gazi kitap evi. Ankara: 2008, s 26-32.
32. Dotan R. (1983). Load optimization for wingate anaerobic test. Eur. Eur J Appl Physiol Occup Physiol. 409-417.
33. Sheppard J.M, Young WB. (2006). Agility literature review: classification, 24(9); 919-32.

34. Whiteman-Sandland J, Hawkins J, Clayton D. (2018). The role of social capital and community belongingness for exercise adherence: An exploratory study of the CrossFit gym model. *J Health Psychol.* 23(12):1545-1556.
35. Burke S.M., Carron A.V., Shapcott K.M. (2008). Cohesion in exercise groups: an overview. *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1, 107-123.
36. Baechle T.R., Earle R.W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning* 2nd Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
37. Kanguru, M. (2019). *Crossfit Antrenmanlarının Kadın ve Erkek Sedanter Bireylerde Biyokimyasal Parametrelere Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
38. Sayın M. (1996). Jimnastik antrenmanının organizmaya etkisi. *Jimnastik Federasyonu Dergisi*. Sayı:10, 32-33
39. Bağcı, E. (2006). *Elit artistik jimnastikçiler ile elit ritmik jimnastikçilerin fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Bitirme Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
40. Revan, S., Balcı Ş.S., Pepe, H. ve Aydoğmuş, M. (2008). Sürekli ve interval koşu antrenmanlarının vücut kompozisyonu ve aerobik kapasite üzerindeki etkileri. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VI (4): 193-197.
41. Bompa TO (2011). "Antrenman Kuramı ve Yöntemi" (Çev. İlknur Keskin, A. Burcu Tuner) Bağırğan Yayınevi, Kültür Ofset, Ankara.
42. Fox, E.L., Bowers, R.W. and Foss, M.L. (1993). *The Physiological Basis For Exercise and Sport*. 5th Edition, Brown & Benchmark, New York.
43. Weineck, J. (2012). *Futbolda Kondisyon Antrenmanı*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.