



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

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

ŞERİF ARSLAN

DANIŞMAN

DOÇ. DR. İBRAHİM ŞAHİN

AKSARAY 2022

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

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

ŞERİF ARSLAN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. İBRAHİM ŞAHİN
AKSARAY 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren(....) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : ŞERİF

Soyadı : ARSLAN

Bölümü : Beden Eğitimi Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : 8 Haftalık Core Antrenmanlarının Genç Erkek Güreşçilerde Fiziksel Parametrelere Etkisinin İncelenmesi

İngilizce Adı : Investigation of the Effects of 8-Week Core Training on Physical Parameters in Young Male Wrestlers.

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tük kaynakları kaynak gösterme ilklerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Şerif ARSLAN

İmza:

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

Şerif ARSLAN tarafından hazırlanan “8 Haftalık Core Antrenmanlarının Genç Erkek Güreşçilerde Fiziksel Parametrelere Etkisinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İMZA

Danışman: (Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN)

(Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Yalova Üniversitesi)

Üye: (Doç Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ)

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

Üye: (Doç Dr. Yusuf SOYLU)

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 15/06/2022

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun.....tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

İmza

TEŞEKKÜR

Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yapmış olduğum yüksek lisans çalışmamın sonuca ulaştırılmasında öncelikle danışman hocam Sayın Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN hocama, tüm hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen sevgili eşim ve aileme teşekkür ederim.



AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

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

(Yüksek Lisans Tezi)

ŞERİF ARSLAN, Aksaray 2022

ÖZET

Bu çalışmada, 15- 17 yaş arası genç erkek güreşçilere uygulanan 8 haftalık core antrenmanlarının belirli fiziksel parametrelere etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma evrenini Kızılcahamam Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü'nde güreş sporuyla uğraşan 15-17 yaş arasındaki erkek güreşçiler oluşturmaktadır. Çalışma grubu ise sporcuların antrenörleri tarafından belirlenen 10 kişi statik ve 10 kişi dinamik core grubu olmak üzere 20 kişiden oluşmaktadır. Araştırma öncesi çalışma grubunun 5m, 10m, 20m koşu, 10x5 m shuttle run, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, tek ayak 3 adım atlama, otur uzan eriş ve Y Balance denge ön test verileri alınmıştır. 8 haftalık core antrenman programı uygulandıktan sonra son test sonuçları alınıp karşılaştırmalar yapılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 22 programı ile analiz edilerek anlamlılık düzeyi 0.05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre; 5m, 10m, 20 m koşu, dikey sıçrama, tek ayak üç adım atlama, Y Balance, 10x5 m shuttle run, durarak uzun atlama ve otur uzan eriş testleri sonucunda istatistiksel fark bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak; 15-17 yaş arası genç erkek güreşçilere uygulanan statik ve dinamik core antrenmanlarının 5m,10m,20m sprint, 10x5 m shuttle run, dikey sıçrama, durarak uzun atlama, tek ayak 3 adım atlama, otur uzan eriş ve Y Balance denge parametreleri üzerine olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilim Kodu: 130101

Anahtar Kelimeler: Core Antrenman, Güreş, Fiziksel Parametre

Sayfa Adedi: 66

Danışman: Doç. Dr. İbrahim ŞAHİN

AKSARAY UNIVERSITY
SOCIAL SCIENCES INSTITUTE
INVESTIGATION OF THE EFFECT OF 8 WEEKS CORE
TRAININGS ON PHYSICAL PARAMETERS IN YOUNG MALE
WRESTLERS.

(M.A Thesis)

Şerif ARSLAN, Aksaray 2022

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the effects of 8-week core training applied to young male wrestlers between the ages of 15-17 on certain physical parameters. The population of the study consists of male wrestlers between the ages of 15-17 who are engaged in wrestling in Kızılcahamam Youth and Sports District Directorate. The study group consists of 20 people, 10 of whom are static and 10 people are dynamic core group, determined by the trainers of the athletes. Pre-test data of 5m, 10m, 20m running, 10x5 m shuttle run, vertical jump, standing long jump, one-leg 3-step jump, sit down reach and Y Balance balance pre-test data of the study group before the research were taken. After applying the 8-week core training program, the post-test results were taken and comparisons were made. The obtained data were analyzed with the SPSS 22 program and the significance level was accepted as 0.05. According to the findings obtained in the research; A statistical difference was found as a result of 5m, 10m, 20 m running, vertical jump, single leg triple jump, Y Balance, 10x5 m shuttle run, standing long jump and sit and reach reach tests ($p<0.05$). As a result; The positive effects of static and dynamic core training applied to young male wrestlers between the ages of 15-17 on 5m, 10m, 20m sprint, 10x5 m shuttle run, vertical jump, standing long jump, one-leg 3-step jump, sit down reach and Y Balance balance parameters. conclusion has been reached.

Science Code: 130113

Key Words: Core Trainings, Physical Parameters, Wrestling

Number: 66

Supervisor: Assoc. Prof. İbrahim ŞAHİN

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
1.GİRİŞ	1
1.1.Problem Cümlesi.....	2
1.2.Alt Problemler.....	2
1.3.Araştırmanın Amacı	3
1.4.Araştırmanın Önemi	4
1.5.Varsayımlar	4
1.6.Sınırlılıklar	4
BÖLÜM II	5
GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Güreş.....	5
2.2. Güreşin Tarihi.....	5
2.3. Türklerde Güreş	6
2.4 Güreş Türleri	8
2.4.2. Grekoromen Stil Güreş	8
2.4.3. Karakucak Güreşi	9
2.4.4. Şalvar Güreşi	9
2.4.5. Yağlı Güreş	9

2.2. Core Antrenman	10
2.2.1. Antrenman	10
2.2.2. Core Kavramı.....	10
2.2.3. Core Antrenmanı.....	11
2.2.4. Core Anatomisi.....	12
2.2.5. Core Antrenmanlarının Etkileri	12
2.3. Fiziksel Uygunluk.....	13
2.4. Fiziksel Uygunluk Parametreleri	14
2.4.1. Sağlıkla İlgili Parametreler	14
2.4.2. Performansla İlgili Parametreler	17
BÖLÜM III.....	21
GEREÇ VE YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli	21
3.2. Çalışma Grubu.....	21
3.3. Prosedürler	21
3.4. Çalışmaya dahil edilme kriteri.....	23
3.5. Çalışmaya dahil edilmem kriteri	23
3.6. Verilerin Toplanması	24
3.7. Veri Toplama Araçları	25
3.8. Verilerin Analizi	27
BÖLÜM IV	28
BULGULAR.....	28
BÖLÜM V.....	36
TARTIŞMA VE SONUÇ	36
KAYNAKÇA.....	42
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU	53

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Fiziksel Parametre Ölçüm Tablosu	22
Tablo 2. Core Antrenman Programı	23
Tablo 3. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri	28
Tablo 4. Statik Grup Sürat Verileri	28
Tablo 5. Statik Grup Çeviklik Verileri	29
Tablo 6. Statik Grup Sıçrama Verileri	29
Tablo 7. Statik Grup Esneklik Verileri.....	30
Tablo 8. Statik Grup Denge Verileri	30
Tablo 9. Dinamik Grup Sürat Verileri	30
Tablo 10. Dinamik Grup Çeviklik Verileri.....	31
Tablo 11. Dinamik Grup Sıçrama Verileri.....	31
Tablo 12. Dinamik Grup Esneklik Verileri	32
Tablo 13. Dinamik Grup Denge Verileri	32
Tablo 14. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Sürat Verileri.....	33
Tablo 15. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Çeviklik Verileri.....	33
Tablo 16. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Sıçrama Verileri	34
Tablo 17. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Esneklik Verileri.....	34
Tablo 18. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Denge Verileri.....	35

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

BÖLÜM I

1.GİRİŞ

Dünyanın en eski spor branşlarından biri olan güreş, iki sporcunun hiçbir malzeme veya araç kullanmadan belirli kurallar dahilinde belirli bir süre ve mekanda bütün fizyolojik/psikolojik güçlerini kullanarak birbirinin sırtını yere getirme veya da teknik olarak üstün gelebilmek amacıyla yaptıkları sportif mücadeledir (Acak, 2005). Temelde iki ana dala ayrılan güreş (grekoromen ve serbest) sporda performans kriteri olarak alt ve üst ekstremitte sistemi kas kuvvetini gerektirir (Zeren, Özgönen, Korkmaz, Yazıcı ve Kurdak, 2006).

Core antrenman, bir core kas veya kas aktivitesine yönelik özel tasarlanmış bir dizi antrenman olarak tanımlanırken; abdominal alt ve üst sırt kasları içeren ve gövdenin hem alt hem de üst yarısı arasındaki kuvvetin aktarılmasından sorumlu kaslara ise core kasları denilmektedir. Günlük aktiviteye ilaveten ağırlık kaldırma antrenmanları sırasında da çok önemli rolü core kasları üstlenmiştir (Fig, 2005)

Core antrenman bilhassa kas dayanıklılığını artırmak, eklem stabilitesini geliştirmek, esneklikte artış, duruş kontrolünde artış, nöromüsküler artış (stabilite, denge, kas koordinasyonu) için günümüzde uygulanan yöntemlerden biridir (Clark, Luccet, Sutton 2011).

Core kasları, kinetik zincirde önemli bir yer ihtiva eder ve alt ve üst akstremitte arasında güç transferini sağlar. Güreş branşı ile alakalı hareketler de bu zincire bağlıdır, çünkü maksimal veya submaksimal hareket kuvveti ve gücü ile yerine getirilirler. Yeteri kadar geliştirilen core kas kuvveti, artırılan stabilizasyon ve omurga ile kalça bölgesi desteği sayesinde yaralanmaların önüne geçilebilir (Kraemer, Vescovi ve Dixon, 2004).

Birçok araştırmacı günümüzde core bölgesinin geliştirilmesine yönelmiş ve birçok antrenman metodu geliştirilmiştir. Tüm bu metotlar sadece sporcular için değil aynı zamanda yaşlılar, sedanterler, çocuklar ve kadınlar için de kas gelişimi, esneklik ve denge performans artışı için önemlidir. (Park, Hyun ve Jee, 2016). Tüm bunların yanı sıra core antrenman performans geliştirici olarak ta kullanılmaktadır. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde; Watson vd. (2017) dansçılarda core antrenmanının pivot dönüş yeteneği,

statik ve dinamik denge kas performansına etkisini incelemiştir. Manchado vd. (2017) hentbolcularda 10 haftalık core antrenmanlarının atış hızlarına etkisini incelemiştir. Afyon, Mulazimoğlu ve Boyacı (2017) futbolcularda core antrenmanlarının sürat ve çeviklik üzerine etkisini; Iocano, Martone, Alfieri, Ayalon ve Buono (2014) futbolcularda 4 haftalık core antrenmanlarının statik ve dinamik denge üzerine etkisini incelemiştir. Sato ve Mokha (2009) koşucularda core antrenmanlarının denge üzerine etkisini; Sever ve Zorba (2018) core antrenmanlarının çeviklik üzerine etkisini incelemiştir. Mendes (2016) ise futbolcularda 6 haftalık core antrenmanlarının sürat üzerine etkilerini incelemiştir. Birbirinden farklı birçok branşta core kuvvet ve performansa ait çalışmalar yapılmasına rağmen; güreş sporcuları ile yapılan çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bu sebepten bu çalışmanın amacı 15-17 yaş arası genç güreş erkek güreşçilere uygulanan 8 haftalık core antrenmanlarının belirli fiziksel parametrelere etkilerinin incelenmesi olarak belirlenmiştir.

1.1.Problem Cümlesi

Core antrenmanların erkek güreş sporcularında fiziksel parametreler üzerine etkileri var mıdır?

1.2.Alt Problemler

1-Statik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların sürat performansı üzerine etkileri var mıdır?

2-Statik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların çeviklik performansı üzerine etkileri var mıdır?

3-Statik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların sıçrama performansı üzerine etkileri var mıdır?

4-Statik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların esneklik performansı üzerine etkileri var mıdır?

5-Statik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların denge performansı üzerine etkileri var mıdır?

6-Dinamik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların sürat performansı üzerine etkileri var mıdır?

7-Dinamik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların çeviklik performansı üzerine etkileri var mıdır?

8-Dinamik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların sıçrama performansı üzerine etkileri var mıdır?

9-Dinamik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların esneklik performansı üzerine etkileri var mıdır?

10-Dinamik core antrenman uygulanan güreşçilerde antrenmanların denge performansı üzerine etkileri var mıdır?

11-Sürat performansı bakımından statik ve dinamik core antrenman uygulanan güreşçiler arasında fark var mıdır?

12-Çeviklik performansı bakımından statik ve dinamik core antrenman uygulanan güreşçiler arasında fark var mıdır?

13-Sıçrama performansı bakımından statik ve dinamik core antrenman uygulanan güreşçiler arasında fark var mıdır?

14-Esneklik performansı bakımından statik ve dinamik core antrenman uygulanan güreşçiler arasında fark var mıdır?

15-Denge performansı bakımından statik ve dinamik core antrenman uygulanan güreşçilerde farklılık var mıdır?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, 8 hafta süren core antrenmanlarının genç erkek güreşçilerde fiziksel parametreler üzerine etkisinin incelenmesidir. Erkek güreş sporcularının core antrenman yaptıklarında elde ettikleri fayda, yapmadıklarında ise oluşan performans çıktılarının etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma ayrıca erkek güreş sporcularının core bölgesinin kuvvetlendiğinde ulaşılan performansın ne kadar etkili olduğunu görmeyi amaçlamaktadır. Güreş branşında core bölgesinin çok etkili olduğu için bu çalışma erkek sporcularda core bölgesinin eksikliğinin giderilmesi için planlanmıştır.

1.4.Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, 15-17 yaş aralığındaki güreş sporu yapan erkek güreşçilerin core antrenmanlarının belirli fiziksel parametrelere etkisinin istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bulunup bulunmadığının ortaya konulması bakımından önem ihtiva etmektedir. Buradan hareketle sporcu performansları üzerine core antrenmanlarının etkisini inceleyen araştırmacılar için önemli bir kaynak sunması açısından önem arz etmektedir. Bunlara ek olarak antrenman planları oluşturulurken dikkat edilmesi gereken unsurların belirlenmesinde yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

1.5.Varsayımlar

Araştırma sırasında ölçümlerde herhangi bir hata yapılmadığı ve uygun zamanda yapıldığı, araştırma grubunun kronik bir hastalığı olmadığı, yani tüm ölçümlerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır. Ayrıca güreş sporuyla aktif olarak uğraşıyor ve antrenmanlara düzenli katılıyor olma kriterinin geçerlilik açısından yeterli olduğu varsayılmıştır. Buna ek olarak da örneklem sayısının yeterli olduğu ve genele yansıtılabileceği açısından uygun olduğu varsayılmıştır.

1.6.Sınırlılıklar

Araştırmaya Kızılcahamam Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü'nde güreş sporuyla uğraşan 15-17 yaş arasındaki erkek güreşçiler katılmıştır. Aktif olarak güreş antrenmanlarına katılan 30 gönüllü ile gerçekleştirilen çalışmanın mekan ve katılımcı sayısı bakımından sınırlandırıldığı söylenebilir.

BÖLÜM II

GENEL BİLGİLER

2.1. Güreş

Güreş olimpik sporlar arasında yer almasının yanı sıra ata sporumuz olmasından ötürü de önemli bir yer işgal etmektedir (Taş vd., 2008). Güreş, iki kişinin standart kurallar çerçevesinde ve standart boyutlardaki minderde kendi bedenleri ile (araç-gereç olmadan), psikolojik, biyomotorik özelliklerine ilaveten teknik ve becerilerini de kullanarak birbirlerine üstünlük kurma sanatıdır. Mücadele sporlarından olan güreş, çok fazla kuvvet ve tüm vücudun koordinasyonunu gerektirir (Aydos, Taş, Akyüz ve Uzun 2009; Kaya, 2018).

Günümüzde modern anlamda güreş sporu, dokuz metre ebatında olan minderde kırmızı ve mavi mayo ile icra edilmektedir. Günümüzde güreş, Uluslararası Amatör Güreş Federasyonun öngördüğü şekilde serbest ve grekoromen olmak üzere iki stilde uygulanmaktadır (Uzun, 2005). Serbest güreş, vücudun tüm bölümlerinin, belirli kurallar çerçevesinde, tutulmasıyla icra edilebilirken (Nomoto vd., 2007); grekoromen stilde vücudun alt kısımlarından tutularak güreşmek yasaktır (Negaresh vd., 2018).

2.2. Güreşin Tarihi

İnsanoğlunun yeryüzündeki varlığı kadar eski olan güreş sporu (İğrek ve Karartas, 2000), tarihte de bilinen en eski branşların başında gelir. Arkeolojik çalışmalarındaki birçok medeniyete ait güreşe dair bulgular da bu durumu kanıtlar niteliktedir (Beekman ve Ringside 2006: 1-13). Örneğin; Bayankhongor' da (Moğolistan) İ.Ö 7000'lere ait olduğu düşünülen bir mağara resminde iki çıplak erkeğin güreş figürleri bulunmuş, benzer şekilde Irak Ulusal Müzesinde de İ.Ö 2600 yıllarına kadar uzandığı düşünülen güreş figürleri sergilenmektedir (Faraj 1975: 167; Romano 1993: 80).

İlk insanın temel ihtiyaçlarını (yeme, içme, barınma...) karşılamak ve yaşamını idame ettirebilmek amacıyla doğa ve vahşi hayvanlara karşı verdiği mücadele hareketleri güreşin temelini oluşturmaktadır. Bu dönemdeki güreş daha çok rakiplerin ilkel hareketlerle karşılıklı olarak verdikleri mücadeleyi içeriyordu. Orta Asya Türklerinde yapılan güreşin iki rakipten birinin ölümüyle sonuçlandırıldığı bilgisine ise Manas Destanı'nda ulaşmak mümkündür (Atabeyoğlu, 2000: 7-9). Beslenme, barınma gibi temel ihtiyaçların

giderilmesiyle yerleşik hayata geçen insanoğlu kendisine ait boş zamanlarında savunma, vurma, boğuşma vb. hareketler geliştirerek bunları bir gösteri haline getirmiştir (Başaran, 1984).

Güreş, ilkel insanın diğer insanlara, vahşi hayvanlara ve hatta doğaya karşı verilen mücadele için zorunlu olan en eski uğraşı alanlarından biri olarak gösterilebilir. Bu uğraşıla ilk önceleri yaşam mücadelesinin gereği olarak savunma ve saldırı amaçlı hareketler ihtiva ederken zamanla bir güç ve gövde gösterisi haline geldiği düşünülmektedir (Başaran, 1989; Karahüseyinoğlu, 2007).

İlk başlarda doğal ve ilkel şekilde yapılan tutma hareketleri zamanla günümüz temel güreş hareketlerini de oluşturan itmeler, tutmalar, dalmalar ve korumaya dönük hareketlere dönüşmüştür. İlk insanların geliştirdiği bu hareketler kimi zaman avlanma ve vahşi hayvanlara karşı mücadelede kullanılırken kimi zaman da savaflara hazırlık ve eğlence amaçlı olarak sergilenirdi. Günümüzde ise birçok farklı şampiyonanın düzenlendiği bir branş haline dönüşmüştür (Acak 2001).

Güreş sporunun olimpiyat oyunlarına alınması ise İ.Ö 7 yüzyıla dayanmaktadır. 1986 Atina Olimpiyatlarında Grekoromen, 1904 Saint Louis Olimpiyatlarında ise Serbest Stil ilk defa yer almıştır. Uluslararası Amatör Güreş Federasyonu (FILA) 1912 yılında kurulmuş ve 1986 yılından beri güreş sporu olimpiyatlarda en fazla icra edilen spor branşı konumuna gelmiştir. Olimpiyatlar, Dünya ve Avrupa Şampiyonalarında dünyanın birçok ülkesinden sayısız güreşçi mücadele etmiş ve şampiyon olmak için ter dökmüştür (Gökdemir 2000).

Günümüzde Olimpiyatların, Dünya ve Avrupa Şampiyonalarının ülke ekonomisine ve tanıtımına olan katkısının farkına varan devletler de güreşe önem vermektedirler. Ayrıca güreş, kültürel etkileşimi hızlandırmış ve dünya barışına katkı sağlamıştır. Diğer spor branşlarında olduğu gibi güreş te siyasal propagandanın bir aracı olarak kullanılmaktadır (Başaran, 1984:1).

2.3. Türklerde Güreş

Türklerin çok eski dönemlerden beri özgürlüklerine düşkün olmaları ve inançlarından da kaynaklı doğaya ve güce tutkun yapıları güreşin yüzyıllar boyunca en önemli spor branşı olarak yapılmasında etkili olmuştur. Ayrıca tarihimize baktığımızda güreşin olmadığı etkinlik neredeyse yoktur (Gökdemir, 2000).

Güreş, Orta Asya Türklerinde okçuluk ve binicilik gibi sporlara paralel olarak savunma sporu olarak gelişmiştir. Bu dönemde birbirleriyle savaşmayı göze alamayan devletler anlaşmazlıkların çözümü için güreş müsabakaları düzenlemiş ve yenen tarafın çözüm önerileri taraflarca kabul edilmiştir. Güreşin İran'a tanıtılması ve yayılması ise M.Ö 800'lü yıllarda İranlı sultanların hizmetindeki Türk askerler tarafından sağlanmıştır. Bu dönemde Türk askerler köreş adını verdikleri günümüzün serbest güreşini bölgeye tanıtmış ve yayılmasını sağlamışlardır (Öngel, 2001).

İnsanlık tarihi ile yaşıt olan güreş Türklerin milli sporu olarak günümüze kadar ulaşmış bir branştır. Günümüzde Anadolu çeşitli yörelerindeki düğün ve bayramlarda sergilenen güreş müsabakaları eski Türklerden günümüze ulaşan bir töre geleneğidir (Gökdemir, 2000).

İlk Türk devletlerinde olduğu gibi Osmanlı ve Selçuklularda da güreşe verilen önem devam etmiş ve bu dönemde "güreş tekkeleri" kurulmuştur. Kurulan Güreş Tekkelerinde ortalama 200 ile 300 arasında kişi görev yapmaktaydı. Ayrıca günümüzdeki spor kulüplerini andıran bu tekkelere önemli bütçeler ayrılırdı. Güreş tekkelerini padişahlar veya da vakıflar kurardı ve tekkeye üye güreşçi ve çalıştırıcılara maaş verilirdi. Bu tekkeler şehirlerde, ilçelerde, kasabalar ve hatta köylerde bile örgütlenerek aktif olarak işlev gören kuruluşlardı (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005).

Osmanlılar Anadolu'ya ilk ayak bastıklarında Bizans güreş stilini tanımışlar ancak Osmanlı tohumu bu stili benimsememiştir. Osmanlı padişahlarından 1. Beyazid, 2. Mehmed, 4. Murad, Abdullaziz ve 1. Selim güreşle ilgilenmeleri bu sporun tanınmasına ve yayılmasına önemli katkılar sağlamıştır. Bu dönemde orduda pehlivanlara ait bölükler kurulmuş; padişahların ve dönemin önde gelenlerinin çiftliklerinde bu pehlivanlara yiyecek ve barınma imkanları sağlanmıştır. Bu dönemde Zeyrek'de (İstanbul) kurulan güreş tekkesi ise dönemin en büyük güreş eğitim merkezini oluşturmuyordu (Gümüş, 1988).

Cumhuriyetin ilanı ile birlikte Ahmet Fergeri başkanlığında Türkiye Güreş Federasyonu 1923 yılında kurulur. Daha sonra güreş antrenörleri olan Raul Peter ve Onni Pellinen ülkemize çağrılarak Türk güreşçilere grekoromen güreş stili eğitimlerine başlanmıştır. Modern anlamda güreş branşında ilk olimpiyatlara katılmamız ise 1924 Paris Olimpiyatları ile gerçekleşmiştir (Gökdemir, 2000).

2.4 Güreş Türleri

2.4.1. Serbest Güreş

Serbest güreş “*Belirli kurallar çerçevesinde vücudun baş bölümünden ayak bileklerine kadar olan tüm bölgeleri kullanılarak yapılan güreş çeşididir.*” Söz konusu stilde güreşçi, galip gelmek için bütün serbest tutmalardan faydalanabilir. Bu güreş stilinde bacak gezileri, kilitler, fırlatma ve perçinleme tekniklerinin kullanılmasına izin verilirken, el, bacak, ayak ense gibi kısımlara müdahale güreşçiye puan kazandırır. Bacakların da kullanılmasına izin verildiği bu sistemde rakibin omzunu yere sabitlemek amacıyla güreşçi rakibi mindere atarak üstünlük kurmaya uğraşır. Müsabaka sırasında güreşçilerden herhangi birinin omuzlarının mindere sabitlenememesi durumunda puanlama sistemine gidilir. Bu güreş stili ilk olarak 1904 Saint Louis Olimpiyatlarında olimpik branş olarak kabul edilmiştir (Bıyıklı, 1993; UWW, 2021).

2.4.2. Grekoromen Stil Güreş

Roma İmparatorluğundan kaynağını alan grekoromen stil “*Fırlatmalar, kilitler ve perçinleme teknikleri kullanarak rakibi üzerinde kontrol sağlamaya çalışan iki erkek yarışmacının karşılaştığı bir dövüş sporudur.*” (UWW, 2021). Grekoromen stilde güreşçi rakibinin sadece bel ve üstü bölümlerine müdahalede bulunabilir. Rakibin bel altı bölgelerinin kavranması ve bacaklarına aktif hareket kural dışı olarak değerlendirilir. Çünkü bu stilde mücadeleyi kazanmak için rakibin sadece bel üstü bölgelerine yapılacak hamleler sporcuya puan getirir. Serbest güreşte olduğu gibi grekoromende de rakibin omzunun yere getirilmesi müsabakayı kazandıracaktır. Fakat her iki sporcunun da herhangi birinin omuzunun yere gelmemesi durumunda müsabaka için belirlenen süre sonunda puan hesabına gidilir (Bıyıklı, 1993; Gümüş, 1997; UWW, 2021).

2.4.3. Karakucak Güreşı

Karakucak Türklerin milli sporu olarak bilinmesinin yanı sıra grekoromen ve serbest güreşin de temelini teşkil eder. Güreşçiler toprak zeminde, çimde veya çayırılık düz arazilerde yapılan bu güreş stilinde “pırpıt” adı verilen ve vücudun göbek bölgesi ile diz altına kadar olan bölümü kapatan kıyafet giyerler. Ayaklar ve vücudun üst bölgesi açık kalacak şekilde sporcular birbirlerine üstünlük kurmaya çalışırlar (Kaynar, 2014; Kılınç, Göral ve Acet, 2000).

2.4.4. Şalvar Güreşı

Şalvar güreşı Türklere ait değerleri ve gelenekleri yansıtan ve ismindeki şalvardan adını alan bir güreştir. Güreş müsabakaları sırasında güreşçilerin vücutlarının üst bölümü ve ayakları açıkta kalacak şekilde mücadele ederken burada ayrıca şalvarın da sağlamlığı önem arz etmektedir (Çaloğlu, 2017).

2.4.5. Yağlı Güreş

Bu güreşte Türklerin oldukça sevdiği ve takip ettiği bir stildir. Temelini denge oluşturur. Pehlivanların kıyafetlerinde İslami kurallar gereği vücudun göbek altından diz kapağına kadar olan bölgesi kapatılır. Yağlı güreşte güreşçilerin kıyafetine “Kıspet” denmektedir. Güreşçiler yağlandıktan sonra müsabaka başlar, ancak bu güreş stilinde süre sınırı olmadığı için güreşçilerden herhangi birinin sırtı yere gelene değin müsabaka devam eder. Günümüzde süre konusunda da yeni uygulamalara gidilmiş ve ayrıca puanlama sistemi getirilmiştir. Bu güreş stilini diğerlerinden ayıran belirgin bir özelliği de müsabakalarda davul ve zurnanın da çalınmasıdır. Ayrıca “Aba güreşı” olarak biline Judo benzeri bir güreş stili de Kahramanmaraş ve Hatay çevrelerinde gelişmiştir (TGF).

2.2. Core Antrenman

2.2.1. Antrenman

Antrenman kavramı insan hayatının her alanında farklı formlarda kullanılabilirken, spor bilimleri alanının temelini teşkil eden kavramların başında gelir (Bompa, 2011). Antrenman bireyi sportif bakımdan geliştirmek, verim ve işlevsellik artışı için belirli periyotlarda uygulanan yüklerdir. Söz konusu yükler uygulanırken ulaşılmak istenen amaca uygun, belirli bir plan ve program çerçevesinde süreç izlenir (Güllü ve Güllü, 2001). Bir başka tanıma göre antrenman; teknik, taktik becerilerin yanı sıra bedensel ve fizyolojik becerilerinde çeşitli yüklenme metotları uygulanarak geliştirilmesi ve optimum düzeye ulaştırılması amaçlanan eğitim sürecidir (Sevim, 2010). Antrenman sporcunun doruk performansına ulaşması için, belirli bir plan çerçevesinde yaptığı zihinsel ve bedensel alıştırmalar bütünüdür. Ayrıca antrenman pedagojinin ilkelerine göre yönlendirilen bilimsel süreçtir. Bu sürecin belirli bir plan ve sistem dahilinde yürütülmesi sporcunun başarıya ulaşmasını sağlar (Günay ve Şıktar, 2019).

2.2.2. Core Kavramı

Köken olarak İngilizceden gelmekte olan “core” kelimesi “’ana, göbek, öz “ gibi anlamlara karşılık gelmektedir (Tureng, 2021). Vücudun merkezini ihtiva eden ve vücudun ağırlık merkezini de içinde barındıran bölgeye core bölgesi denmektedir (McGill, 2010).

Handzel (2003) core bölgesini, temel motorik özelliklerden kuvvet, koordinasyon ve denge becerilerinin gelişiminden sorumlu olan, vücudun ağırlık merkezi ve bütün hareketlerin başlangıç noktası olarak nitelendirmiştir. Core bölgesi tenis gibi hareketlilik gerektiren branşlarda spinal bölgeyi korumak ve lumbopelvik bölgenin stabil kalmasını sağlayarak alt ve üst ekstremitelerinin uyum içinde gerçekleştirilmesinde önemli bir işleve sahiptir. Bu bölgenin anatomisini bilmek ve sergilenen hareket sırasında core kaslarının tepkisini analiz edebilmek verimli bir antrenman uygulanmasında önem ihtiva etmektedir (Willardson, 2014).

2.2.3. Core Antrenmanı

Core antrenmanı çalışmalarına baktığımızda, dövüş sporlarından yogaya, Antik Olimpiyatlardan dans antrenmanlarına kadar birçok branşta kullanılageldiğini görmekteyiz. Bu durum da bizlere bu antrenman türünün gereksiz bir çalışma olmadığını ve zaman içinde kendini ve geçerliliğini ispatlamış bir antrenman metodu olduğunu göstermektedir (Taşkın, 2016). Core antrenman, belirli bir kasın veya kas grubunun özel olarak çalıştırılması anlamına gelmektedir. Genel olarak abdominal kaslar ve sırt kaslarını kapsayan core kasları, vücudun alt bölümü ile üstü arasındaki güç transferinden sorumludur. Ayrıca core kaslarından olan sırtın alt bölge kaslarının kuvveti, kişiye günlük rutin işlerinde destek sağlarken ağırlık çalışmalarında da omurganın stabilizasyonda önemli bir etkiye sahiptir (Fig, 2005). Core antrenman vücudun dengesinin gelişmesine katkı sağlarken büyük ve küçük kasları direncini artırarak sakatlıkların azalmasına katkıda bulunurken, dengenin artmasına paralel olarak hareketler arası koordinasyonun gelişmesine katkı sağlar (Herrington ve Davies, 2005). Günümüzde fitness çalışmalarında da core antrenmanı önemli bir yer işgal etmektedir. Ayrıca sadece core antrenman tekniklerini içeren kitaplar, makale ve tezler bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar core antrenmanlarının sırt alt bölgesi sakatlıklarının iyileşme sürecini kısalttığını göstermektedir. Core antrenmanları sporculara tavsiye edilmenin yanında sedanter bireylere de genel sağlıklarını korumaları amacıyla tavsiye edilmektedir. Core antrenmanları geleneksel dayanıklılık antrenmanlarının da revize edilmesine neden olmuş ve dengeli zeminlerde yapılan geleneksel antrenman yerine dengenin olmadığı zeminlerde de antrenmanı, oturarak antrenman yerine hareket halinde antrenmanı ve çift yönlü çalışmalar yerine sadece bir yöne odaklı çalışmaları teşvik etmiştir (Willardson, 2007).

Sporun hemen hemen tüm branşlarında önemli olan denge ve vücudun dengede durması core kas sisteminin düzenli çalışmasına bağlıdır. Çünkü genelde sportif çalışmalar ve müsabakalar sabit bir denge üzerinde yapılmadığı için core stabilite antrenmanlarına tüm sporcuların önem vermesi ve antrenmanları planlarken bu bölgeye yönelik çalışmalar da yapılması tavsiye edilmektedir (Cosio-Lima vd., 2003).

Core Antrenmanın Etki Ettiği Bölümler:

- Çapra iç; M. Obliquus internus abdominis
- karın kasları: M. Obliquus externus abdominis, M. Rektus abdominis
- Sırt kasları: lumbar kası, erector spinae
- kalça kasını ve çevreleyen kaslar (Taşkın, 2005).

Core bölgesindeki kaslar vücudun birbirini tamamlayan bir sistem, birlikte eşgüdüm içinde çalışarak ideal kapasitede çalışmasına olanak tanır. Core antrenman programlarında insan vücudu ayrı bölümler halinde değil de bir bütün olarak değerlendirilir (Taşkın, 2005).

2.2.4. Core Anatomisi

Vücudun core bölgesi ağırlık merkezini de kapsayan pelvis, bel, kalça ve karın da dahil olmak üzere 29 değişik kastan oluşan bölgeyi ifade etmek için kullanılır (Samson, 2005). Behm, Faigenbaum, Falk ve Klentrou, (2008) ise core bölgesini iskelet sistemini oluşturan (omurga, göğüs kafesi, omuz kemeri ve pelvis) bölge ile yumuşak dokular (bağ ve kıkırdak doku) arasındaki bağlantı sayesinde vücut stabilizasyonunu sağlayan ya da aktif harekette rol oynayan kaslar olarak isimlendirmişlerdir.

Ancak bu konuda literatürde net bir görüş birliğine varılamamakla birlikte farklı sınıflandırmalar bulunmaktadır. Örneğin; bir kısım araştırmacılar core bölgesini, kalça, karın ve bel bölgesine ilaveten sternum ve dizlerin de dahil olduğunu kabul etmektedirler (Fig, 2005; Hibbs vd. 2008).

2.2.5. Core Antrenmanlarının Etkileri

Shinkle vd., (2012), sporcuların güç ölçümlerini inceledikleri çalışmaları sonucunda, core antrenman programı uygulanan sporcularının güç üretme potansiyellerinde etkili sonuçlar olduğunu belirtmişlerdir. Sharma vd., (2012), voleybolcularla yürüttükleri çalışmada, core antrenman egzersizleri yapan voleybolcularda denge ve dikey sıçrama performansında olumlu sonuçlar elde ettiklerini belirtmişlerdir. Atan (2013), çalışmasında toparlanma üzerine core antrenmanının olumlu etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Atıcı (2013),

yüzme sporcuları ile yürüttüğü çalışmasında, core antrenmanları sonucunda yüzücülerin vücut yağ oranlarında düşüşle beraber denge ve esneklik performanslarında da iyileşmeler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cengiz (2013), çalışmasında sedanter kişilerde core antrenmanının kan lipitleri üzerinde olumlu etkiler olduğunu saptamıştır. Arakoski vd. (2004), çalışmalarında core egzersizlerinin büyük-küçük kas gruplarına aynı düzeyde etki ettiğini açıklamışlardır. Leetun vd. (2004), core egzersizlerini karın bölgesi ağırlıklı çalışanlarda sakatlıkların azaldığını ve dolayısıyla da karın kasları ile sakatlık arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

2.3.Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunlukla ilgili literatürde birçok tanım olmakla birlikte kısaca kişinin aşırı şekilde yorulmayacak şekilde ve enerjisini tamamen tüketmeden günlük rutin işlerini canlı ve dikkatli bir şekilde yerine getirebilmesi olarak tanımlanabilir (Shalala, 1996). Kişinin fiziksel aktiviteye katılabilme ve egzersizi yapabilme kabiliyetinin önemli bir kriteri olan fiziksel uygunluk aynı zamanda sağlık durumunun da önemli bir özetidir (Ortega vd. 2008).

Ülkemizde “fiziksel uygunluk” veya “kondisyon” olarak bilinen kavramın batı toplumlarındaki karşılığı “Physical Fitness” dir (Zorba, 2001). Fiziksel uygunluk, vücut kompozisyon ve büyüklüğü için uyarlanabilen maksimal aerobik kapasiteyi tanımlayan bir kavram olup, kardiovasküler, nöromuskuler, oksijen taşıma, oksijen sağlama fonksiyonlarının ve fizyolojik dürtülerin entegre bir ölçütüdür (Erikssen, 2001).

Sağlık ve sportif performans bakımından önemli bir yere sahip olan fiziksel uygunluk sürat, denge, kas kuvveti, kas ve kardiovasküler dayanıklılık, çeviklik, vücut kompozisyonu, esneklik, reaksiyon zamanı vb. parametreler içermektedir. Sağlığa ilişkin fiziksel uygunluk parametreleri kardiovasküler uygunluk, kassal kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve vücut kompozisyonundan oluşurken; performansa ilişkin parametreler ise çabukluk/çeviklik, sürat, denge ve reaksiyon zamanı parametrelerinden oluşmaktadır. Tüm bu parametrelerin birbirlerine karşı üstünlükleri kişinin performans beklentisi ve sağlık yönünden ulaşmak istediği hedeflere bağlıdır (Özer, 2020).

2.4. Fiziksel Uygunluk Parametreleri

2.4.1. Sağlıkla İlgili Parametreler

2.4.1.1. Aerobik Uygunluk

Aerobik uygunluk, solunum ve dolaşım sisteminin fiziksel etkinlik sırasında oksijen sağlama kapasitesi olarak tanımlanabilir. Aerobik kelime anlamı olarak, çalışmanın oksijenin mevcut olduğu ortamda yapılması anlamına gelir. Düzenli egzersizlerin kardiyovasküler hastalıkları azalttığı konusunda görüş birliği bulunmaktadır (Fox vd., 2011; Williams vd., 2014). Aerobik uygunluğun geliştirilmesi ve korunması için yürüme, koşma, bisiklete binme, yüzme gibi aktiviteler yapılmaktadır. Solunum, dolaşım ve kalp gibi sistemlerin yeterliliğini içeren aerobik uygunluktaki gelişim fiziksel ve mental sağlığı da güçlendirir (Zorba ve Saygın, 2013). Bir haftalık periyotta 3 gün ve üzerinde 20 dakika ve üzeri yapılan fiziksel aktiviteler aerobik kondisyonun gelişimini sağlar (Ayers ve Sariscsany, 2011). Aerobik egzersizlerin birçok yararı olmakla birlikte bunlardan bazılarını sıralayacak olursak;

- Solunum ve dolaşım sisteminde gelişim
- Kalp rahatsızlık riskinde düşüş
- Kemik tendon ve bağlarında güçlenme
- Kilo kontrolü
- Benlik imajında, duygusal açıdan güçlenme (Özer, 2020).

2.4.1.2. Kassal Uygunluk

Kassal uygunluk kısaca dirence rağmen iş yapabilme potansiyeli olarak tanımlanabilir. Kassal uygunluk kapasitesinin değerlendirilmesi çeşitli testler vasıtasıyla sağlanmaktadır. Maksimum güç kas sayısı, büyüklüğü, harekete dahil olan kas lifi sayısı, kasların koordinasyonu gibi faktörlere bağlı olduğu için ölçüm için tek bir test metodu da yoktur.

Sağlığa ilişkin kassal uygunluk bileşenleri izometrik, dinamik ve patlayıcı güç, dayanıklılık ve izokinetik güçtür. Kassal uygunluğu değerlendirebilmek için en çok kullanılan test yöntemi ise el pençe kas kuvveti testidir. Yetişkin bireylerde morbidite ve yaşam beklentisinin en büyük ölçütü kavrama gücü olarak bilinmektedir (Metter vd., 2002). El pençe kuvvetinin sağlık yönünden önemi bilindiğinden hem yetişkin hem de gençlerde metodolojik birçok araştırma yapılmıştır (Ruiz vd. 2002; Ruiz vd., 2006). Erkeklerde ve kadınlarda el kavrama gücünü ölçmek için standart kavrama aralığı bulunmaktadır. Söz konusu aralık elin büyüklüğünden etkilenir ve bu da dinamometre ayarlanırken bireyin el ölçülerinin dikkate alınması gerekliliğini zorunlu kılar (Ruiz vd., 2006).

2.4.1.3. Esneklik

Bir eklem veya eklem grubunun optimum hareket kapasitesi olarak tanımlanabilen esneklik kavramı; eklemlerin ve fiziki uyumun normal açıklığı ölçüsünde fonksiyonlarını yerine getirebilme özelliğidir (Sevim, 2010). Başka bir deyişle esneklik, eklem ya da eklem gruplarının yüksek açılarla hareketi gerçekleştirebilmesidir. Esneklik bu özelliğinden dolayı sadece performans ve başarı sağlamanın yanında sakatlıkları da önleme konusunda önemli bir işleve sahiptir. Tüm spor branşları için elzem olan ve o spor branşının taktik ve teknik yönünü içermeyen esneklik türüne genel esneklik denmekte iken; bir spor türüne özgü taktik ve teknik içeren esnekliğe ise özel esneklik denilebilir. Esneklik düzeyi çocukluk döneminde zirveye ulaşan tek fiziksel özellik olmanın yanı sıra yaşla birlikte performansta düşüş olmaktadır (Karatosun, 2010).

Esneklik dış etmenlerden etkilendiği gibi, biyomekanik, anatomik ve fizyolojik etmenler de esnekliği doğrudan etkilemektedir. Başka bir deyişle kas koordinasyonu ve eklem yapısı, kas kuvveti ve yorgunluk, vücut ısı durumu, kasın kasılma yeteneği ve gevşemesi, antrenman kalitesi, kas hacmi, ısınma, hava durumu, merkezi sinir sistemi ve antrenmanın yoğunluğuna ilaveten cinsiyet ile yaş ta esnekliği doğrudan etkilemektedir (Noble, 1986).

2.4.1.4. Vücut Kompozisyonu

Bu konudaki araştırmalar modern bir bilim dalı olarak kabul görmesinden itibaren yüz elli yılı aşkın bir süredir yapılmakta ve geçtiğimiz otuz yılda da beden kompozisyonu insan biyolojisinde ayrı branş olarak kabul görmektedir (Özer, 2020).

Vücudun yağlı ve yağsız toplam kütlesi vücut kompozisyonunu ifade etmektedir ve ayrıca bu iki kütlenin toplam ağırlığı da vücut ağırlığı anlamına gelmektedir (Başpehlivan 2016; Miyashita ve Sadamoto 1987). Vücut kompozisyonuna fiziksel etkinlik düzeyi, yaş, beslenme, hastalık ve cinsiyet gibi faktörler etki etmektedir. Örneğin; kadınların yağ oranları erkeklerden fazladır (Lohman 1987; Özhan vd. 2000; Sparling, 1997; Wilmore ve Costill 1994; Zorn, 1992).

Yağ ve kas kütlesindeki oluşabilecek herhangi bir değişiklik vücut kompozisyonunda değişimi tetikleyecek en önemli faktörlerdir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kas gelişimini sağlarken aktivitenin sürekliliği ve orta şiddette olması yağ yakmaya etki etmektedir (Baltacı, 2018).

Bugüne kadarki yapılan çalışmalar normalin üzerinde kilonun tip2 diyabet, kronik kalp rahatsızlıkları, kemikler, kaslar ve eklemler çevresinde kronikleşen ağrıların nedenini teşkil ettiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca normal kilolara sahip kişilere oranla fazla kilolu kişilerin ölüm oranlarının 2,5 kat daha fazla olduğu bilinmektedir (Güler, 2018; Rowland, 1990).

Vücut kompozisyonunu direkt olarak ölçmeyi amaçlayan çalışmalar 1940 yılından sonra ‘‘AR Behnke Laboratuvarı’’ nda başlamıştır. Söz konusu laboratuvar araştırmalarına göre yağsız beden kütlesinin (YBK) kimyasal durumunun 37 derecedeki yoğunluğu sabit kabul edilmiştir. Yağsız beden kütlesi %72 ile 74 arasında su içerirken; erkeklerde 60-70 mmol/kg, kadınlarda 50-60 mmol/kg potasyum içermektedir (Özer, 2020). Sonraki yıllarda ise vücut kompozisyonu ölçümleri için dual enerji X-ray absorptiometre (Baltacı, 2018) gibi araçların kullanılmasının yanı sıra, antropometrik test yöntemlerinden olan sualtı tartma, deri kıvrım kalınlığı ölçümü, biyoelektrik impedans gibi yöntemler de kullanılmıştır (Özer, 2020).

Bu testler uygulanırken dikkat edilmesi gereken önemli bir konu da çocukların yetişkinlere göre yüksek su oranına sahip olmaları ve kemik mineral oranlarının düşük olmasından

dolayı yetişkinler ve çocuklar için aynı test yöntemlerinin uygulanmaması gerekliliğidir (Güler, 2018).

2.4.2. Performansla İlgili Parametreler

2.4.2.1. Sürat

Vücudun tamamı veya da belirli bir bölümünün başlangıç noktasından ulaşılabilecek noktaya mümkün olan en hızlı şekilde hareketinin sağlanması yeteneğine “sürat” denilmektedir (Demirci, 2006). Başka bir tanıma göre ise sürat, motorsal hareketi mümkün olan en kısa zaman dilimi içerisinde tamamlama olarak ifade edilmektedir (Sayın, 2011). Sürat kavramına fizyoloji açısından baktığımızda ise kas ve sinir sisteminin hızlı şekilde çalışabilme kabiliyeti olarak kavramsallaştırıldığı sonucuna ulaşabiliriz (Muratlı, 2013). Biyomotor bir özellik olan ve istemli hareketi mümkün olan en kısa zamanda uygulama kabiliyeti olarak tanımlanan sürat, sprinten, eskime, boksa basketbol ve futbola kadar birçok spor branşı için elzem bir yeteneği ifade etmektedir (Kale, 2012). Bu özelliğinden ötürü de sürat becerisi, temel performansın bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Oliver vd., 2013).

Birçok motorsal hareketin uygulanabilmesi için önemli role sahip olan sürat becerisinin üzerinde her ne kadar genetik kalıtımın etkisinin olduğu bilinse de doğru antrenman programları ile belirli bir yaşa ulaşmaya kadar gelişimi sağlanabilmektedir (Günsel, 2004).

Çocuklarda 6 ile 9 yaş arasında reaksiyon ve lokomotor sürat geliştirilmek için uygun bir yaş aralığı olarak bilinmekle birlikte ivmelenme yeteneği gelişimi için de bu yaş aralığının uygun olduğu bilinmektedir. Çocuklara bu dönemde sürat gelişimi için küçük oyunlar uygulanabilir (Muratlı, 2013).

2.4.2.2. Çabukluk / Çeviklik

Beceri ile ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerinden bir diğeri olan çeviklik kısaca “*bedenin hızlı ve doğru bir biçimde yer değiştirebilme yeteneği*” şeklinde kavramsallaştırılabilir (Özer, 2020). Çeviklik/çabukluk aynı zamanda denge yeteneği ile de

yakından ilişkilidir. Önceki çalışmalarda çeviklik/çabukluk ile denge performansı arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu, sonuç olarak ta çeviklik/çabukluk artışının denge artışını pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Okudur ve Sanioglu, 2012). Genetik, reaksiyon sürati, hız, çabuk kuvvet, konsantrasyon, vücudun yön değiştirme sürati, yaratıcılık, esneklik ve koordinasyon da çeviklik/çabukluk becerisini etkileyen önemli etkenlerdendir (Karacabey, 2013).

Çeviklik/çabukluk yeteneğine çocuklar açısından bakıldığında ise çevikliğin, büyüme ve gelişmenin yanı sıra spor aktivitelerine katılım ile geliştiğini görmekteyiz. Bu konu ile ilgili literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, spora aktif katılan çocuklarda çevikliğin geliştiği, buna ek olarak çalışılan spor branşına göre çocuklarda birbirinden farklı çeviklik gelişim düzeyleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun temel sebebi ise çeviklik gelişimi için çalışılan spor branşına özgü antrenman metotlarının uygulanması gösterilebilir (Arı vd. 2017).

2.4.2.3. Koordinasyon

“Koordinasyon çok karmaşık bir motorik yetidir ve sürat, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik yetileri ile çok yakın ilişki içerisindedir” (Bompa, 2011). *“Sportif anlamı ile koordinasyon, istemli ve istemsiz hareketlerin amaca uygun, uyumlu düzenli bir hareket sıralaması içerisinde uygulanması olup organizmanın sinirsel bir gücüdür”* (Sevim, 2010).

2.4.2.4. Denge

Denge kavramı destek zemin üzerinde vücudun duruş ve kontrolünü sağlayabilme becerisi olarak tanımlanabilir (Spirduso, 1995). Bir başka tanıma göre ise, en alt düzeyde salınım, en üst düzeyde kontrol ile destek zemin üzerinde beden ağırlık merkezinin sabit tutulabilmesidir (Emery vd., 2005). İnsan için önemli bir yer işgal eden denge kavramı; yerçekimi kuvvetine paralel olarak iç ve dış kuvvetlerin de etkisinde olan postürün korunabilmesi ve bu dış etkenlerin etkisiz hale getirilebilmesidir (Sucan vd., 2005). Benzer bir diğer tanıma göre ise denge, vücut kontrolünü kaybetmeden bireyin ayakları üzerinde tüm kontrolü sağlayabilme becerisidir (Kirchner 2001).

Vücutun ağırlık merkezindeki değişmelere karşı vücutun hareketli veya sabit pozisyonlarında en az kassal aktivite yardımıyla kontrolünün sağlanabilmesi yeteneği olan denge, vücut sinir sistemi ve kas iskelet sistemin koordinasyonu ölçüsünde sağlanabilir (Hansen vd., 2000; Cote ve Brunet, 2005; Bakırhan, 2007).

Statik Denge

Statik denge; sabit bir destek zemininde, dış direnç olmadan vücut postürünün sabit tutulabilmesi ve kazanılan pozisyonun korunmasından dolayı otonom olarak sağlanan denge olarak tanımlanabilir (Gökmen, 2013).

Statik denge, kişinin destek zemininde yerçekimi etkisine karşı farklı pozisyonları sabit bir şekilde gerçekleştirebilme ve devamlılığını sağlayabilme becerisi olarak ta tanımlanmaktadır (Çavdar, 2014).

Bu konuya başka bir açıdan baktığımızda denge kavramının herhangi bir nesneye etki eden kuvvetlerin birbirleri arasında eşitlik ve denge sağladıkları durum olarak tanımlandığı görülmektedir. Herhangi bir nesnenin dengesi bu nesneyi etkileyen kuvvete, nesnenin ağırlık merkezine, yer çekimine ve hatta destek zeminin özelliklerine bağlıdır. Nesnenin dengesini sabit konumda tutabilmesi için birtakım fizik kuralları bulunmaktadır. Bunlar;

- 1- Ağırlık merkezi zemine yakın olmalı
- 2- Zemin geniş olmalı
- 3- Ya yerçekimi hattı ağırlık merkezinin içinden geçmeli ya da en yakın konumda olmalı
- 4- Yerçekimi hattı zeminin içine düşmeli (İnal, 2004).

Dinamik Denge

Dinamik denge, hareketli bir cismin dengesini koruyabilme yeteneğidir (Çavdar, 2014). Kişinin hızlanma anında, yavaşlama veya dönme sırasında vücut pozisyonunu dengeleme çabası olarak tanımlanabilir (Sucan vd., 2005). Dinamik denge ayrıca insanın dengesini

kaybetmemesi ve düşmemesi olarak ta izah edilmektedir (Muratlı, Toraman ve Çetin, 2000). Eğer kişi hareketli bir zeminde dengesini sağlama çabası içinde ise, bu durumda daha fazla kuvvet harcayacak ve sonuç olarak zaman içinde denge kazanımında da artış olacaktır (Tortop, Aksu ve Yıldırım, 2014).

2.4.2.5. Reaksiyon Zamanı

“Uyarının başlama zamanı ile tepkinin başladığı zaman arasındaki geçen süreye reaksiyon zamanı denilmektedir” (Takahashi vd., 2004). Diğer bir deyişle, bir dış uyarının kişiye verilmesi ile bu kişinin uyarana verdiği tepki arasındaki zaman dilimidir (Akgün, 1986). Örneğin; bir koşucunun start tabanca sesinin işittiği andan, çıkış için ilk hareketin gerçekleştiği ana kadar ki süre kişinin reaksiyon zamanını ifade etmektedir.

Gönderilen uyarının kişinin merkezi sinir sistemine erişimi ve tepkinin ilgili birime ulaşmasında görevli sinirlerdeki ileti hızı ve efektör kasının hızı kişiden kişiye değişiklik göstermekle birlikte söz konusu farklılıklar milisaniyeler ile ifade edilmektedir (Ganong, 2001). Reaksiyon zamanının bu özelliğinden dolayı müsabaka sırasında uyarılara rakipten önce cevap verilmesi, sportif anlamda performansın önemli ölçüde belirleyicisi olduğu görülmektedir. Sonuç olarak ta reaksiyon zamanı süresini kısaltmak amacıyla uygulanan antrenman programlarının sporcu açısından ne kadar yararlı olduğu görülmüştür (Akarsu, 2008).

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın denek grubu, verilerin toplandığı araçlar ve verilerin istatistiksel analiz teknikleri konularında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma 15-19 yaş arasında güreş sporuyla ilgilenen lisanslı erkek güreşçilere ön test ve son test yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ili Kızılcahamam Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğünde güreş yapan 15-17 yaş arasındaki 20 erkek güreşçi ihtiva etmektedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırma evrenini, Kızılcahamam Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğünde güreş sporuyla ilgilenen 15-17 yaş arasındaki erkek güreşçiler oluşturmaktadır. Sporcular antrenörlerinin de yardımıyla 10'ar kişilik statik kor ve dinamik kor grubu olarak ayrılmışlardır. Çalışma grubunu oluşturan sporcuların çalışmanın yapılacağı yer olan Kızılcahamam Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü'nden yazılı ve sözlü başvurular yapılarak resmi izinler alınmıştır. Çalışma öncesinde denek grupların her biri çalışma esnasında karşılaşılabilecekleri risk ve yaşanabilecek riskler hakkında bilgilendirilmişlerdir.

3.3. Prosedürler

Çalışmaya ilk olarak denek grubunun boy ve kilo ölçümleri alınarak başlanmış olup Tablo 1'de de belirtildiği üzere daha sonraki günlerde de farklı performans parametrelerinin

sonuçları alınmıştır. Sekiz haftanın sonunda ise denek grubunun söz konusu test sonuçları tekrardan ölçülmüştür.

Tablo 1. Fiziksel Parametre Ölçüm Tablosu

Uygulanacak Ölçümler	Gün
Esneklik	1
Antropometrik Testler	1
Sıçrama	3
Kuvvet-Denge	5
Çeviklik-Sürat	7

Tablo 2’de de işaret edildiği üzere hem statik ve hem de dinamik gruba sekiz hafta, haftanın üç günü ortalama 30 ila 40 dakikalık periyotlar arasında core antrenman protokolleri uygulanmış olup; daha sonraki aşamada da grubun rutin güreş antrenmanlarına devam etmeleri sağlanmıştır.

Tablo 2. Core Antrenman Programı

GRUP	ANTRENMAN	HAFTA							
		1	2	3	4	5	6	7	8
STATİK	Bridge								
	Superman								
	Bull Dog Hold	2x15	2x20	2x25	2x30	2x35	2x40	2x45	2x50
	Squad Hold								
	V Up								
DİNAMİK	Bicycle Crunch								
	Pistol Squat								
	Military Press Push Up								
	Fast Swimmers	2x15	2x20	2x25	2x30	2x35	2x40	2x45	2x50
	Pike Push Up								
	Mountain Climber								

3.4. Çalışmaya dahil edilme kriteri

- Deney grubu; Güreş antrenörleri tarafından eğitime alınmak adına ön seçim yapılmış olmaları
- Erkek olmak
- Herhangi bir sakatlıklarının bulunmaması

3.5. Çalışmaya dahil edilmem kriteri

- Deney grubu; Güreş antrenörleri tarafından eğitime alınıp devam etmemeleri
- Herhangi bir sakatlıklarının bulunması

3.6. Verilerin Toplanması

Core Antrenman Programı

Çalışmada deneklerin, statik core grubu plank, bridge, superman, bull dog ve squad hold, v up hareketlerini, dinamik core grubu ise bicycle crunch, pistol squat, military press push up, fast swimmers, mountain climber hareketlerini 8 hafta boyunca ön test son test şeklinde Kızılcahamam Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü antrenörü desteği alınarak gözlem yapılmıştır. Araştırmada kullanılan 8 haftalık antrenman programı, konu ile ilgili literatür taraması sonucu geçmişte yapılan benzer çalışmalar örnek alınarak geliştirilmiştir.

Statik Grubu

Grup, çalışmanın başında ve sonunda olmak üzere 2 kez ölçüme tabi tutulmuştur. Çalışmanın başında antrenör desteği ile ön test gözlemleri borg skalası ile zorluk düzeyleri değerlendirilmiştir. Devamında grup rutin olarak Kızılcahamam Gençlik ve Spor İlçe Müdürlüğü'nde yaptığı egzersizlere devam etmiştir. Antrenmanlar 8 hafta, haftada 3 gün ve günde 30-40 dakika olacak şekilde planlanmıştır. Çalışmada deneklerin, statik core grubu plank, superman, squad hold, bridge, v up, bull dog holl hareketleri çalıştırılmıştır. Yapılan bu gözlemler tamamlandıktan sonra 8 haftalık eğitimin ardından son test gözlemleri antrenör desteği ile yapılmış ve ön test sonuçları ile karşılaştırılarak aradaki farklılıklar bulunmaya çalışılmıştır.

Dinamik Grubu

Grup, çalışmanın başında ve sonunda olmak üzere 2 kez ölçüme tabi tutulmuştur. Çalışmanın başında antrenör desteği ile ön test gözlemleri borg skalası ile zorluk düzeyleri değerlendirilmiştir. Devamında grup rutin olarak Kızılcahaman Gençlik ve Spor İlçe

Müdürlüğünde yaptığı egzersizlere devam etmiştir. Antrenmanlar 8 hafta, haftada 3 gün ve günde 30-40 dakika olacak şekilde uygulanmıştır. Çalışmada deneklerin dinamik core grubu bicycle crunch, pistol squat, military press push up, fast swimmers, mountain climber hareketlerini çalışmışlardır. Yapılan bu gözlemlerin tamamlanmasından sonra 8 haftalık eğitimin ardından son test gözlemi antrenör desteği ile yapılmış ve ön test sonuçları ile karşılaştırılmış ve aradaki farklılıklar bulunmaya çalışılmıştır.

3.7. Veri Toplama Araçları

Y Balance Denge Testi

Çalışma grubunun denge parametrelerini belirlemek amacıyla ‘‘Y Balance Test’’ prosedüründen yararlanılmıştır. Tüm grubun bacak uzunluğu; supin pozisyonunda iken çift taraflı olarak anterior superioriliakdan, medial malleolün distaline kadar ölçümler yapılmıştır. Çalışma grubunun ayak parmakları ucundan, PL-PM ölçümleri topuktan erişilebilen en son nokta olarak ANT alındı. Test uygulama sırasında sporcuların ayaklarının biri kesişme noktasında iken, diğer ayağını uzanabilen en uzak noktaya uzatabilmesi için ayakkabılarını çıkarmaları gerekmektedir. Deneme aşamasında, sporcuların ellerini iliak üzerinde; topuklarını ise zeminde tutmaları ve uzanan ayağın son noktasıyla en uzak noktaya bir dokunuş yapmaları istendi. Ölçümler uygulanmadan önce deneyimli araştırmacı tarafından ön bilgilendirme yapıldı ve 6 defa her yöne deneme yapmaları sağlandı (Engquist, 2015).

Dikey Sıçrama Testi Ölçümü

Güreşçiler, ‘‘zaman ve mesafe ölçekli hassas zemin olan (Smartjump) üzerinde adım almadan ve sekmeden bütün gücü ile yukarı doğru sıçrayacak ve sıçradığı mesafe cihaz üzerinde santim cinsinden belirlenecektir. Sporcular 2 kez sıçradıktan sonra en iyi derecesi dikey sıçrama değeri’’ olarak kayıt altına alındı (Sevim, 2006).

Çevikliğin Ölçülmesi

Çeviklik değerlerinin ölçümünde Pro Agility Shuttle Run testinden faydalanılmıştır. Çeviklik testi, ölçüm alanının başından her iki yanına da (sağ-sol) 5 yard (4,57 m) işaretler konulmasıyla belirlenir. Ayrıca başlangıca fotocell yerleştirilir. Bu yolla tekrar tekrar uygulanan ölçüm değerleri alınabilir. Uygulama öncesinde kişi başlangıç çizgisinde yerini alır ve önce sağ ve sonra soldaki işaretlere dokunmak koşulu ile başlangıç noktasından geçer ve test bitirilir (Bayraktar, 2013).

Esneklik Ölçümü

Esneklik ölçümü yapılacak olan sporcudan yere oturması ve ayak tabanını düz bir şekilde sehpa dayaması istendi. Bu şekilde vücudunu ileri eğerek ve dizler bükülmeden, eller vücudun ön tarafında olacak şekilde uzanabildiği en son noktaya kadar uzanması istendi. Bu pozisyonda öne ve geriye doğru esnemedi 1-2 saniye beklemesi istendi. 2 defa uygulanan test sonunda en yüksek değer kayı altına alındı (Zorba, 1993).

Durarak Uzun Atlama Ölçümleri

Güreşçilerin durarak uzun atlama ölçümleri maksadıyla “mat ve mesafe ölçer ve hassaslık derecesi 0,01 metre kullanılmıştır. Belirlenen çocuk ayakta dik durur pozisyonda ayak parmak uçları çizgiye değecek şekilde yerleştirilecek ve ileriye doğru sıçraması istenmiştir. Ölçüm sonuçları santimetre cinsinden kaydedilmiştir. Ölçüm 2 defa alınıp en iyi derece” yararlanılmıştır (Sevim 2006).

3.8. Verilerin Analizi

Güreşçilere, fiziksel özelliklerini belirlemek için (boy, kilo) vücut kompozisyonları, motor özellikleri ve denge performans testleri uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 istatistik programından yararlanılmıştır. Analizler; katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla Frekans Analizleri uygulanmış, verilerin normal dağılıma uygunluğunu saptamak için ise normallik testi uygulanmıştır. Normallik Testi sonucunda verilerin normal dağıldığı saptandıktan sonra ikili karşılaştırmalar için paried simple T ve üç ve üzeri karşılaştırmalar için Anova testleri uygulanmıştır. Veriler $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde sınandı.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Tablo 3. Araştırma Grubunun Demografik Özellikleri

Değişkenler (n=20)	Statik	Dinamik
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>
Yaş	16.10 ± 0.88	15.90 ± 0.74
Deneyim	4.40 ± 0.70	4.40 ± 0.70
Boy	171.8 ± 7.66	170.4 ± 3.95
Kilo	72.90 ± 8.62	65.80 ± 12.92
Vücut Kütle İndeksi	24.75 ± 2.84	22.61 ± 3.96

Tablo 3’de yaş değişkenine göre, statik core grubunun yaş ortalaması 16.10 iken Dinamik Core Grubunun 15.90 olduğu saptanmıştır. Deneyim değişkenine göre her iki grubunda 4.40 ortalamaya sahip olduğu görülmektedir. Boy değişkenine göre baktığımızda statik grubun 171.8, dinamik grubun 170.4 ortalamaya sahip oldukları; kiloya göre statik grubun 72.90, dinamik grubun 65.80 ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Ayrıca araştırma grubunun vücut kitle indeksleri sonuçlarına baktığımızda statik grubun 24.75, dinamik grubun ise 22.61 ortalamaya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4. Statik Grup Sürat Verileri

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	<i>p</i>
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
5m	1.90 ± 0.25	0.82 ± 0.13	0.000*
10m	2.26 ± 0.35	1.50 ± 0.18	0.000*
20m	4.42 ± 0.77	3.29 ± 0.46	0.000*

Statik core grubunun sürat test değerleri incelendiğinde ön test ve son test verileri arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Statik core grubundaki güreşçilerin 5, 10 ve 20 metre koşu parametrelerinde düşüş olduğu saptanmıştır.

Tablo 5. Statik Grup Çeviklik Verileri

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	<i>p</i>
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
10x5 Shuttle Run	17.79 ± 2.26	15.60 ± 2.00	0.000*

Statik core grubunun 10x5m (Shuttle Run) koşu değerleri incelendiğinde grubun ön ve son test değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Statik core grubundaki güreşçilerin 10x5m (Shuttle Run) koşu parametrelerinde düşüş olduğu saptanmıştır.

Tablo 6. Statik Grup Sıçrama Verileri

Statik (n = 10)	Ön Test	Son Test	<i>p</i>
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Dikey Sıçrama	36.68 ± 7.69	38.05 ± 7.17	0.000*
Durarak Uzun Atlama	192 ± 0.11	219 ± 0.24	0.000*
Tek Ayak 3 Adım Atlama	470 ± 0.75	581 ± 0.52	0,000*

Statik core grubunun dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek ayak 3 adım atlama değerleri incelendiğinde, ön ve son test değerleri arasında farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Statik core grubundaki güreşçilerin dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek ayak 3 adım atlama parametrelerinde artış olduğu saptanmıştır.

Tablo 7. Statik Grup Esneklik Verileri

Statik	Ön Test	Son Test	<i>p</i>
(n = 10)	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Otur Uzan Eriş	19.94 ± 1.08	21.96 ± 2.07	0.006*

Statik core grubunun esneklik test değerleri incelendiğinde, grubun ön ve son test değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Statik core grubundaki güreşçilerin esneklik (otur-uzan eriş) parametrelerinde artış olduğu saptanmıştır.

Tablo 8. Statik Grup Denge Verileri

Statik	Ön Test	Son Test	<i>p</i>
(n = 10)	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Y Balance Testi	78.70 ± 7.60	81.80 ± 6.84	0.006*

Statik core grubunun Y Balance test değerleri incelendiğinde, grubun ön ve son test değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Statik core grubu güreşçilerin denge parametrelerinde artış olduğu saptanmıştır.

Tablo 9. Dinamik Grup Sürat Verileri

Dinamik	Ön Test	Son Test	<i>p</i>
(n=10)	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
5m	1.92 ± 0.37	0.88 ± 0.19	0.000*
10m	2.99 ± 0.53	1.53 ± 0.22	0.000*
20m	5.36 ± 0.60	3.21 ± 0.23	0.000*

Dinamik core grubunun sürat test değerleri incelendiğinde ön test ve son test verileri arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Dinamik core grubundaki güreşçilerin 5, 10 ve 20 metre koşu parametrelerinde düşüş olduğu saptanmıştır.

Tablo 10. Dinamik Grup Çeviklik Verileri

Dinamik (n = 10)	Ön Test	Son Test	<i>p</i>
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
10x5 Shuttle Run	18.34 ± 3.17	14.61 ± 2.29	0.000*

Dinamik core grubunun 10x5m (Shuttle Run) koşu değerleri incelendiğinde grubun ön ve son test değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Dinamik core grubundaki güreşçilerin 10x5m (Shuttle Run) koşu parametrelerinde düşüş olduğu saptanmıştır.

Tablo 11. Dinamik Grup Sıçrama Verileri

Dinamik (n = 10)	Ön Test	Son Test	<i>p</i>
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Dikey Sıçrama	35.83 ± 8.97	40.15 ± 9.17	0.000*
Durarak Uzun Atlama	251.10 ± 0.24	224.70 ± 0.30	0.003*
Tek Ayak 3 Adım Atlama	454.50 ± 103.9	573.0 ± 111.2	0,000*

Dinamik core grubunun dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek ayak 3 adım atlama değerleri incelendiğinde, ön ve son test değerleri arasında farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Dinamik core grubundaki güreşçilerin dikey sıçrama, durarak uzun atlama ve tek ayak 3 adım atlama parametrelerinde artış olduğu saptanmıştır.

Tablo 12. Dinamik Grup Esneklik Verileri

Dinamik	Ön Test	Son Test	p
(n = 10)	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Otur Uzan Eriş	21.19 ± 1.87	26.42 ± 3.05	0.000*

Dinamik core grubunun esneklik test değerleri incelendiğinde, grubun ön ve son test değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Dinamik core grubundaki güreşçilerin esneklik (otur-uzan eriş) parametrelerinde artış olduğu saptanmıştır.

Tablo 13. Dinamik Grup Denge Verileri

Dinamik	Ön Test	Son Test	p
(n = 10)	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Y Balance Testi	79.16 ± 3.85	82.40 ± 3.75	0.000*

Dinamik core grubunun Y Balance test değerleri incelendiğinde, grubun ön ve son test değerleri arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Dinamik core grubu güreşçilerin denge parametrelerinde artış olduğu saptanmıştır.

.

Tablo 14. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Sürat Verileri

Değişkenler	Statik	Dinamik	<i>p</i>
	(n=10)	(n=10)	
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
5m	0.82 ± 0.13	0.88 ± 0.19	0,495
10m	1.50 ± 0.18	1.53 ± 0.22	0,711
20m	3.29 ± 0.46	3.21 ± 0.23	0,587

Hem statik ve hem de dinamik gruptaki güreşçilerin sürat test değerleri incelendiğinde; 5, 10 ve 20 metre sürat parametreleri bakımından gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 15. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Çeviklik Verileri

Değişkenler	Statik	Dinamik	<i>p</i>
	(n=10)	(n=10)	
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
10x5 Shuttle Run	15.60 ± 2.00	14.61 ± 2.29	0,153

Hem statik ve hem de dinamik gruptaki güreşçilerin çeviklik koşu test değerleri incelendiğinde; çeviklik (10x5 shuttle run) parametreleri bakımından gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 16. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Sıçrama Verileri

Değişkenler	Statik	Dinamik	<i>p</i>
	(n=10)	(n=10)	
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Dikey Sıçrama	38.05 ± 7.17	40.15 ± 9.17	0,677
Durarak Uzun Atlama	218.80 ± 24.07	224.70 ± 0.30	0,74
Tek Ayak 3 Adım Atlama	581.10 ± 52.45	573.0 ± 111.2	0,826

Hem statik ve hem de dinamik gruptaki güreşçilerin sıçrama test değerleri incelendiğinde; dikey sıçrama, tek ayak ve durarak uzun atlama parametreleri bakımından gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 17. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Esneklik Verileri

Değişkenler	Statik	Dinamik	<i>p</i>
	(n=10)	(n=10)	
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Otur Uzan Eriş	21.96 ± 2.07	24.62 ± 2.95	0.127

Hem statik ve hem de dinamik gruptaki güreşçilerin esneklik değerleri incelendiğinde; esneklik (otur uzan eriş) parametresi bakımından gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

Tablo 18. Statik ve Dinamik Gruplarının Karşılaştırmalı Denge Verileri

Değişkenler	Statik	Dinamik	<i>p</i>
	(n=10)	(n=10)	
	<i>A.O. ± S.S.</i>	<i>A.O. ± S.S.</i>	
Y Balance Testi	81.80 ± 6.84	82.0 ± 4.37	0,935

Hem statik ve hem de dinamik gruptaki güreşçilerin denge test değerleri incelendiğinde; denge (Y balance) parametreleri bakımından gruplar arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>0.05$).

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu çalışmada, 8 hafta süren core antrenmanlarının genç erkek güreşçilerin fiziksel parametreleri üzerine etkisi incelenmiştir. Fiziksel parametreler olarak; sürat, çeviklik, sıçrama, esneklik, denge özellikleri ölçülmüş ve test edilmiştir. Bu çalışmanın amacı güreş sporcularının core antrenmanlarının bazı fiziksel parametreler arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır. Bu bölümde sonuçlar yerli ve yabancı literatür ile karşılaştırılarak tartışılacaktır.

Araştırmaya katılan 15-17 yaş arası güreşçi 20 kişilik denek grubundan oluşturulmuştur.

Sürat Testi Sonuçları

Statik core ve dinamik core grubundaki güreşçilerin 5, 10 ve 20 metre sürat test değerleri incelendiğinde; her iki grubun da ön ve son test değerleri arasındaki farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 4, 9). Hem statik ve hem de dinamik core grubundaki güreşçilerin sürat parametrelerinde süre bakımından düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca her iki grup karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 14). Bu bilgiler ışığında hem statik hem de dinamik core antrenmanlarının güreşçilerin sürat performanslarını artırdığı yönünde yorum yapılabilir. Atacan (2010), futbolcularla yaptığı çalışmada 30 m sürat test sonucunda anlamlı fark bulmuştur. Doğan (2015), çalışmasında 8 haftalık core antrenmanlarının futbolcuların 20 m sürat performanslarına olumlu etki yaptığını saptamıştır. Başka bir çalışmada ise, 8 haftalık core egzersizlerinin sporcuların vücut kompozisyonu, sırt kuvveti, bacak kuvveti, dikey sıçrama, 20 m sürat ve esneklik parametrelerine olumlu yönde etki ettiği gözlemlenmiştir (Doğan ve ark., 2016). Boyacı (2016), ise çalışmasında 12 haftalık core antrenmanlarının 20 m koşu sürat performansına olumlu etki ettiğini saptamıştır. Sonuç olarak literatürdeki çalışma sonuçları da araştırmamızdaki bulguları destekler niteliktedir.

Çeviklik Test Sonuçları

Statik core ve dinamik core grubundaki güreşçilerin 10x5m (Shuttle Run) koşu değerlerinde incelendiğinde; her iki grubun da ön ve son test değerleri arasındaki farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 5, 10). Hem statik ve hem de dinamik core grubundaki güreşçilerin 10x5m (Shuttle Run) koşu sürelerinde düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca her iki grup karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 15). Bu bilgiler ışığında hem statik hem de dinamik core antrenmanlarının güreşçilerin çeviklik performanslarını artırdığı yönünde yorum yapılabilir. Aslan (2014), 8 haftalık core egzersizlerinin denge ve fonksiyonel performans üzerine etkilerini incelediği çalışmada, çeviklik testi tamamlama sürelerinde azalma olduğunu tespit etmiştir. Snyder ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışmada kısa süreli dinamik core egzersizlerinin çeviklik performansı üzerine olumlu etki ettiğini saptamışlardır. Ediz (2019) çalışmasında 8 hafta core antrenman programı uyguladığı sporcularda 8 hafta sonunda sporcuların çeviklik performansı parametrelerinde gelişim sağlandığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla çalışmamızın literatürdeki benzer çalışmalardaki bulgularla paralellik gösterdiği görülmektedir.

Durarak Uzun Atlama, Dikey Sıçrama ve Tek Ayak 3 Adım Atlama Test Sonuçları

Statik core ve dinamik core grubundaki güreşçilerin durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve tek ayak 3 adım atlama test değerleri incelendiğinde; her iki grubun da ön ve son test değerleri arasındaki farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 6, 11). Hem statik ve hem de dinamik core grubundaki güreşçilerin durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve tek ayak 3 adım atlama parametre değerlerinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca her iki grup karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 16). Bu bilgiler ışığında hem statik hem de dinamik core antrenmanlarının güreşçilerin durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve tek ayak 3 adım atlama performanslarını artırdığı yönünde yorum yapılabilir. Göktepe ve ark. (2019) 8 haftalık core antrenmanlarının farklı dikey sıçrama becerilerine etkisinin incelendiği çalışmada, antrenmanların sıçrama ve statik sıçrama değerlerinde olumlu etki ettiği bulunmuştur. Afyon ve Boyacı (2016) gönüllü sporcularla yaptığı 8 haftalık core antrenman

alışmasında, antrenmanlar sonucunda dikey sıçrama performanslarında istatistiksel olarak anlamlı artışlar olduğu saptanmıştır. Boyacı ve Bıyıklı (2018) ise yaptıkları çalışmada 10 haftalık core antrenmanlarının durarak uzun atlama performanslarına olumlu etki ettiğini bulmuşlardır. Başka bir araştırmada 10 haftalık core antrenmanı sonucunda durarak uzun atlama performansında artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Boyacı, 2016). Tortum (2017) ise voleybolcularla yaptığı çalışmada, 6 haftalık core egzersizleri sonucunda sporcuların durarak uzun atlama performansında artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Literatürdeki tüm bu sonuçlar değerlendirildiğinde çalışmamızdaki bulguları destekler nitelikte oldukları görölmektedir.

Esneklik Test Sonuçları

Statik core ve dinamik core grubundaki güreşçilerin otur uzan eriş test değeri incelendiğinde; her iki grubun da ön ve son test değeri arasındaki farklılığın anlamlı olduğu görölmüştür (Tablo 7, 12). Hem statik ve hem de dinamik core grubundaki güreşçilerin otur uzan eriş test parametrelerinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca her iki grup karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 17). Bu bilgiler ışığında hem statik hem de dinamik cor antrenmanlarının güreşçilerin esneklik performansını artırdığı yönünde yorum yapılabilir. Atıcı (2013) kadın yüzücülerle yaptığı çalışmada, 8 haftalık core antrenmanının esneklik performansını artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Doğan vd. (2016) 8 haftalık core antrenmanlarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelere olan etkisini incelediği çalışmada, antrenmanlar sonucunda vücut kompozisyonu, dikey sıçrama, 20 m sürat ve esneklik gibi parametrelere olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Dilber vd., (2016) futbolcular ile yaptıkları çalışmada, 8 haftalık antrenmanlarının sporcuların esneklik performanslarında olumlu etki yaptığı sonucunu bulmuşlardır. Doğan (2015) alışmasında 8 haftalık core antrenmanları sonrasında denek grubun esneklik test sonuçlarında anlamlı artışa rastladığını belirtmiştir. Literatürdeki söz konusu çalışmalar değerlendirildiğinde çalışmamızdaki bulguları destekler nitelik taşıdıkları söylenilebilir.

Denge Test Sonuçları

Statik core ve dinamik core grubundaki güreşçilerin Y Balance test değerleri incelendiğinde; her iki grubun da ön ve son test değerleri arasındaki farklılığın anlamlı olduğu görülmüştür (Tablo 8, 13). Hem statik ve hem de dinamik core grubundaki güreşçilerin denge parametrelerinde artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca her iki grup karşılaştırıldığında aralarında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 18). Bu bilgiler ışığında hem statik hem de dinamik core antrenmanlarının güreşçilerin denge performanslarını artırdığı yönünde yorum yapılabilir. Gür ve Ersöz (2017) 12 haftalık core antrenmanlarının statik ve dinamik denge üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, deney grubunun ön-test, son –test değerleri arasında anlamlı farklılığa ulaşmışlardır. 8 haftalık core antrenmanlarının vuruş hızlarına ve birtakım motor parametrelere etkilerinin incelendiği başka bir çalışmada, antrenmanlar sonucunda deney grubunun statik denge performanslarında artış olduğu tespit edilmiştir (Eren, 2019). Kır (2017) 11-15 yaş arası tenisçilerde core antrenmanının kuvvet, denge, çeviklik ve sürat performanslarına etkisinin araştırıldığı çalışmada, statik ve dinamik denge performansında artış olduğu saptanmıştır. Özdemir ve Aydoğmuş (2016) ise badmintoncularla yaptığı çalışmada, core antrenmanlarının denge ve çeviklik performansına olumlu etkide bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde çalışmamızdaki bulguları destekler nitelikte oldukları görülebilmektedir.

Literatürdeki çalışmalar ile yapmış olduğumuz çalışmamız birlikte değerlendirildiğinde, çalışmamızın bulgularının literatürle paralellik gösterdiği söylenebilir. Çalışmada core antrenmanlarının güreşçilerin fiziksel parametrelerinde gelişme olduğu görülmüş, deney grubunun ön-test ve son-test sonuçlarını incelediğimizde birçok fiziksel parametre arasında anlamlı ilişki olması yapılan core antrenmanlarının etkisi olarak değerlendirilmiştir.

Sonuç olarak, 15-17 yaş arasındaki erkek güreş sporcularına uygulanan 8 haftalık dinamik core antrenmanlarının sürat, çeviklik, denge, esneklik, durarak uzun atlama, dikey sıçrama ve tek ayak 3 adım atlama parametrelerde istatistik açıdan anlamlı sonuca ulaşılmamış olsa dahi ortalama değerleri incelendiğinde genel olarak dinamik core antrenmanın statik core antrenmana göre büyük katkı sağladığı söylenebilir.

Literatür incelendiğinde; Kök (2019) futbol branşındaki sporcuların sut isabet becerilerinin dinamik antrenmanların hemen hemen tüm parametrelere olumlu etkiler sağladığı tespitini yapmış, sporcuların gelişim programında kulla bilirligi konusunda tavsiyede bulunması, Ege (2021) Kadın futbolcuların 8 haftalık süreçte dinamik core antrenmanlarıyla bazı parametrelere yönelik çalışmasında parametreleri geliştirdiği sonucuna ulaşması, Özdoğru (2018) 10-12 yaş arası erkek yüzücülere uyguladığı kor antrenmanla motorik parametrelerden sürat, denge, sol-sağ el kavrama, dikey sıçrama ve esneklik performansını geliştirir sonucu çalışmamızı destekler niteliktedir.



Öneriler

1. Core antrenmanlarının önemi bu alanda çalışan antrenörlere konferans, seminer ... yoluyla anlatılmalıdır.
2. Müsabaka sporcuları için core antrenman, antrenman programı içine serpiştirilmelidir.
3. Farklı yaş gruplarına da core antrenman uygulanmalıdır.
4. Core antrenman ‘‘Sağlıklı Yaşam’’ amaçlı olarak sedanter ve yaşlı bireylerde de uygulanabilir.
5. Kadın güreşçilerde aynı program uygulanıp çalışmamız bulguları ile karşılaştırılabilir.

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 adaleşan 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 Physicel 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. Yayımlanmamış 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.

Gümü, A. (1988). Güreş Tarihi. Ankara: Türk Spor Vakfı Yayınları.

Gümü, 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: *Spormetre 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. (2000). 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, Göral M, Acet M. (2000). 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 İsabeti 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, Schrager 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 Kültür Yayınları.

Muratlı S, Toraman F ve Çetin E. (2000). Sportif hareketlerin biomekanik temelleri. Ankara: Bağırhan Yayınları. 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, Sanioğlu 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.
- Özdemir, F.Ö. (2013). *Genç futbolcularda çeviklik, sürat, güç ve kuvvet arasındaki ilişkinin yaşa göre incelenmesi*. Başkent Üniversitesi: Yüksek lisans tezi.
- Özdoğru 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 Children's 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 nine-week 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, K.K., 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 değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 14(1):36-42.
- Sucan, S., Yılmaz, A., Can, Y., Süer, C. (2005). Aktif Futbol Oyuncularının Çeşitli Denge Parametrelerinin Değerlendirilmesi. *Erciyes Üniversitesi Sağlık 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*.
- Taşkin, 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 performansa 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-adduksiyon hareketlerinin 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.

TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı: Şerif ARSLAN		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapakdaki ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak yazılmış mı?	