

Core Antrenman, Etkisi ve Çalışma Örnekleri

Sadık Şatıroğlu, Emrah Arslan, Mevlüt Atak
2013



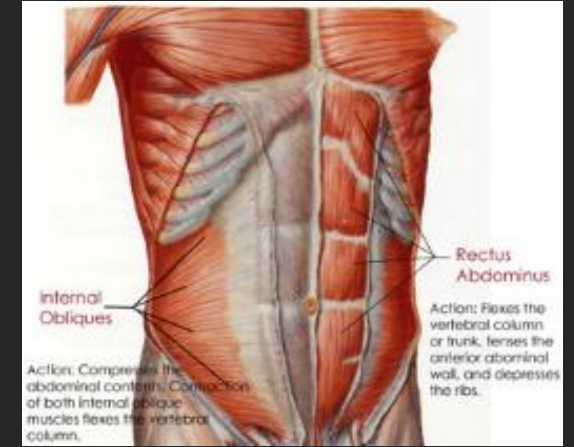
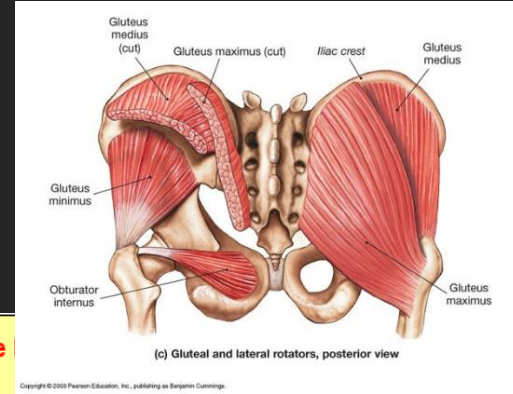
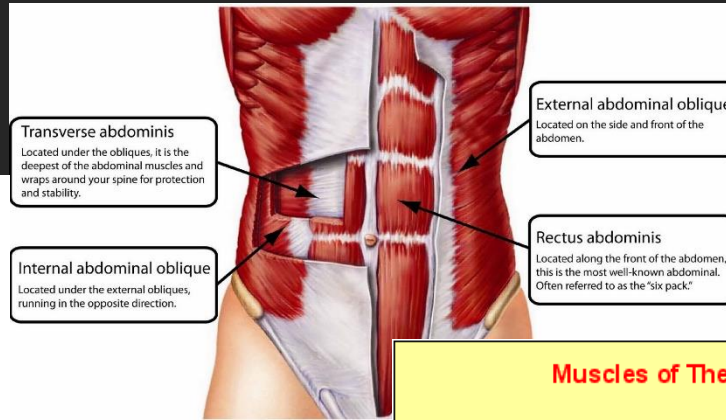
sadiksatiroglu@gmail.com

S.Şatıroğlu, E.Arslan, M.Atak 2013

Core Antrenman ve Etkisi



Core Kasları

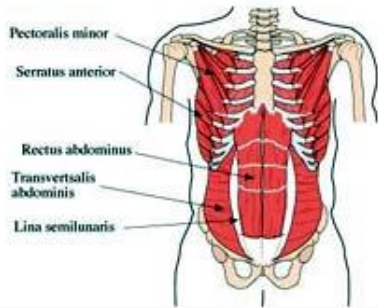


Muscles of The Core

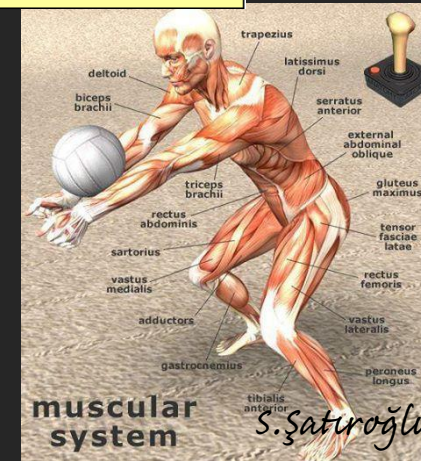
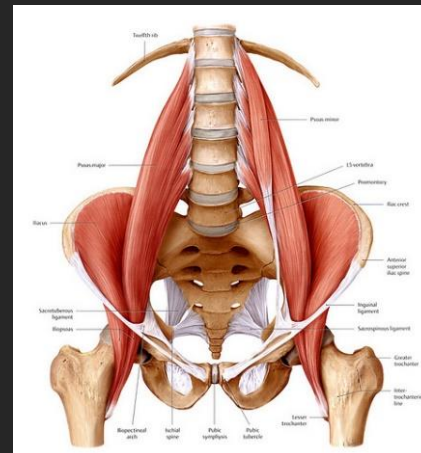
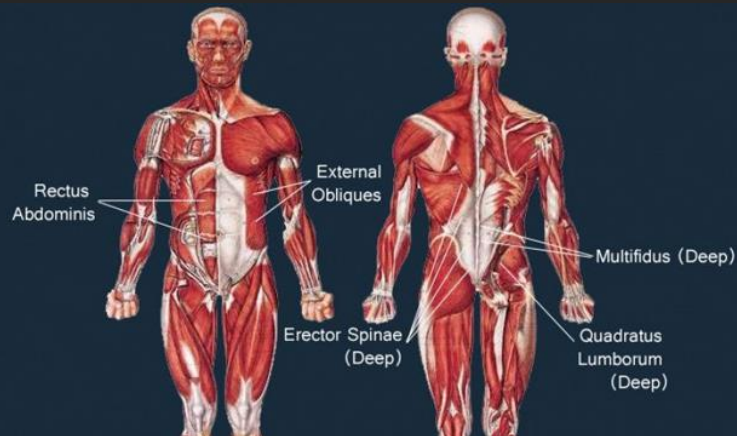
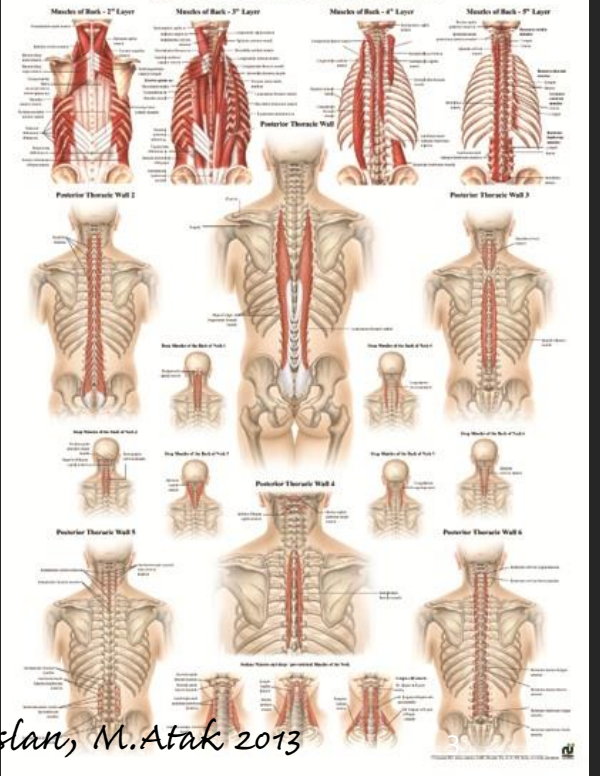
Abdominals: rectus abdominis, transversus abdominis, internal and external abdominal obliques

Hip Musculature: iliopsoas; rectus femoris; sartorius; tensor fasciae latae; pectineus; gluteus maximus, medius and minimus; semitendinosus; semimembranosus; biceps femoris; adductor brevis, longus, and magnus; gemellus superior and inferior; obturator internus and externus; quadratus femoris; piriformis

Spinal Musculature: erector spinae; quadratus lumborum; paraspinals; trapezius; psoas major; quadratus lumborum; multifidus; iliocostalis lumborum and thoracis; rotatores; latissimus dorsi; and serratus anterior



SPINAL MUSCLES



S. Şatıroğlu, E. Arslan, M. Atak 2013

Core Antrenman ?



Karın, bel ve kalça hareketlerini kontrol ve stabilize eden kasların antrene edilmesine yönelik egzersizleri içerir.

McGill'e göre (2010) iyi eğitilmiş bir core bölgesi, optimum performans ve yaralanmaların önlenmesi için gereklidir.



Core Antrenman Etkisi

Günümüz sporları, fiziksel anlamda, sporcuların optimum kondisyon içerisinde olmalarını gerektirmektedir. Bu da daha fazla yüklenme isteyen bir süreçtir.

Core bölgesine önem verilmeden yapılan kuvvet antrenmanları sporcularda sakatlanma riskleri doğuracak ve teknik becerilerini kısıtlayacaktır.

İyi bir core bölgesi hem sporcuya daha fazla yüklenme imkanı verirken, hem de teknik hareketlerin daha verimli ve iyi sergilenmesini sağlayacaktır.



Core Antrenman Etkisi

Günümüz voleybolunda core bölgesi antrenmanları vazgeçilmezdir. Core bölgesinin stabilitesini ve kuvvetlenmesini sağlayarak, sporcularımızın sahip oldukları kuvveti sağlıklı şekilde, güce aktarabildikleri gözlemlenmektedir.

Teknik gelişimine verdiği katkı ile core antrenman; sporcuların teknik hareketlerini daha az enerji kullanarak yapabilmesine imkan sağlayacaktır. Bunun sonucunda ise, uzun süreli rallilerde sporcular yorgunluğun etkilerine daha az maruz kalacaklardır.



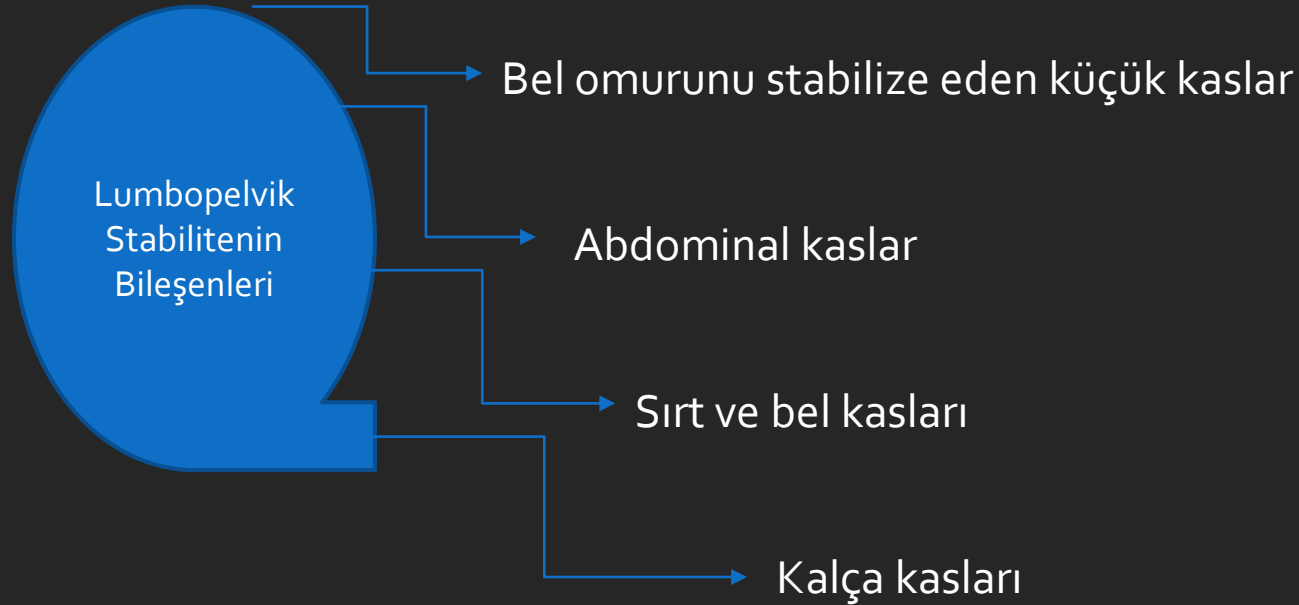
Core Antrenman Etkisi

Core antrenmanın, hentbolda şut hızına pozitif etkisinin olduğu kanıtlayan çalışmalar bulunmaktadır (Saeterbakken et al, JSCR, 2011;25(3); 712-718).

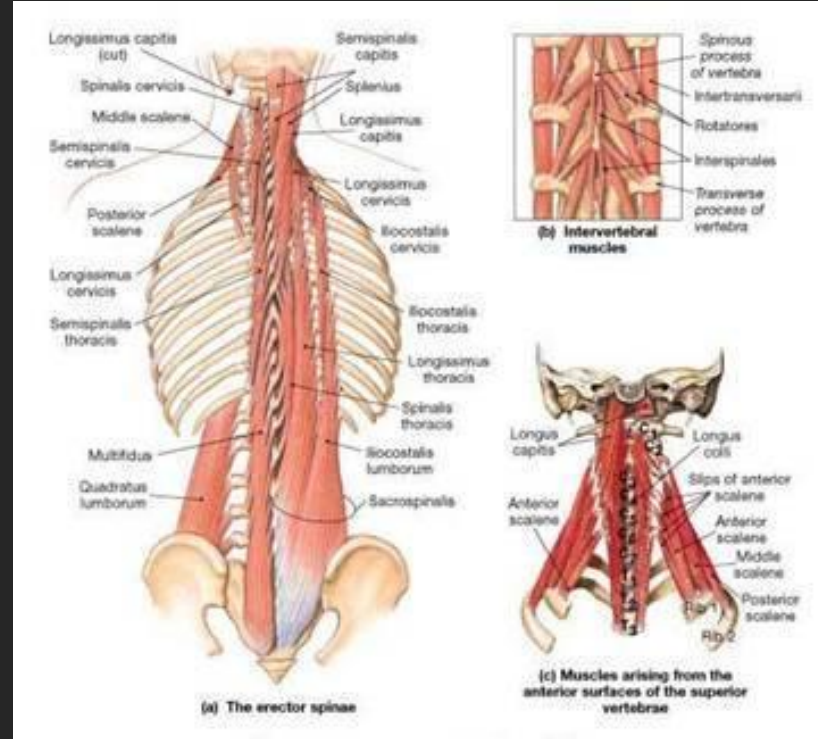
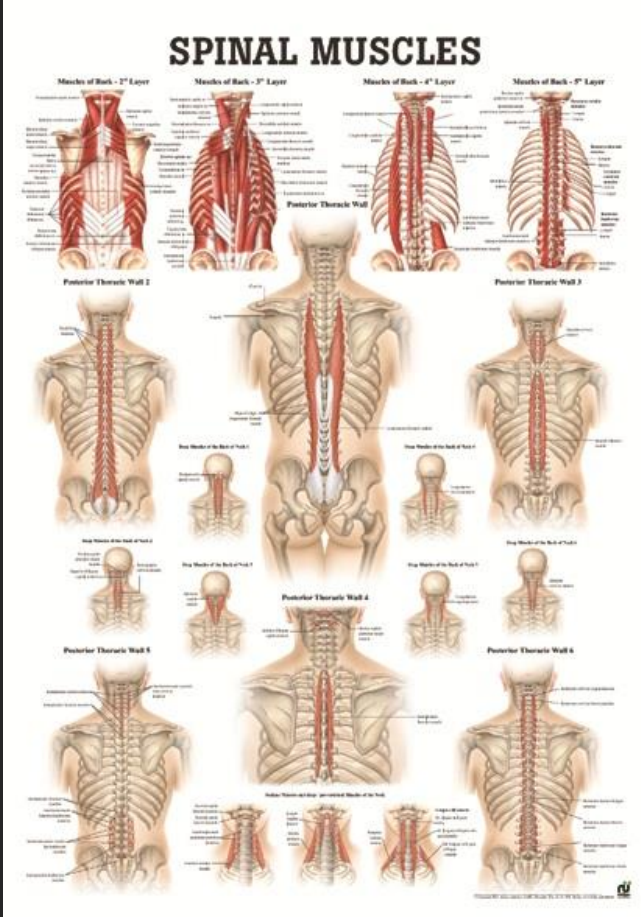
Voleybolda da smaç hareketine genel baktığımızda, hareket temelini hentboldaki şut tekniği ile benzer olduğunu düşünebiliriz. Buna göre, düzenli yapılan core antrenmanların voleybolda smaç vuruşunun hızına pozitif etki edeceği varsayımında bulunabiliriz.



Lumbopelvik Stabilitenin Bileşenleri



Bel Omurunu Stabilize Eden Küçük Kaslar



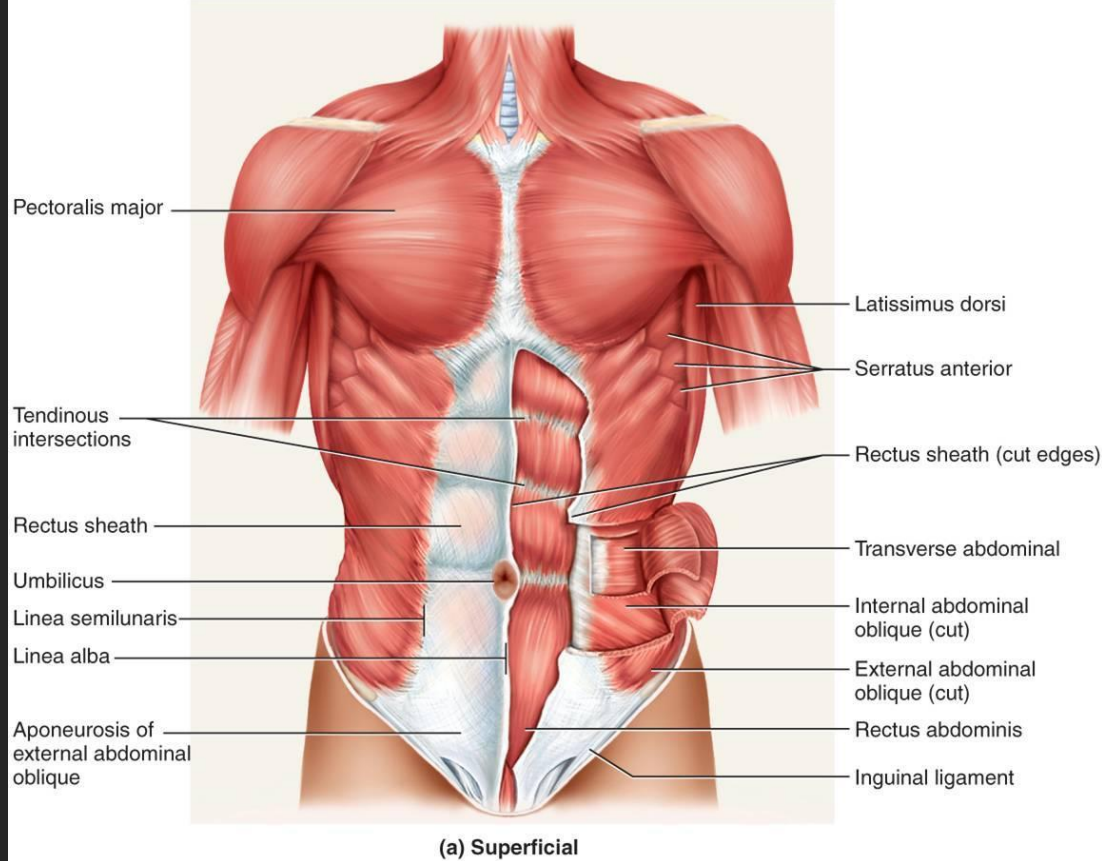
Kas kesit alanı küçüktür. Düşük tork kuvveti oluşturur fakat bölgesel destek ve yapılan hareketlerin akıcılığını sağlar.

(Comfort et al, JSCR, 2011;25(1); 149-154)



Abdominal Kaslar

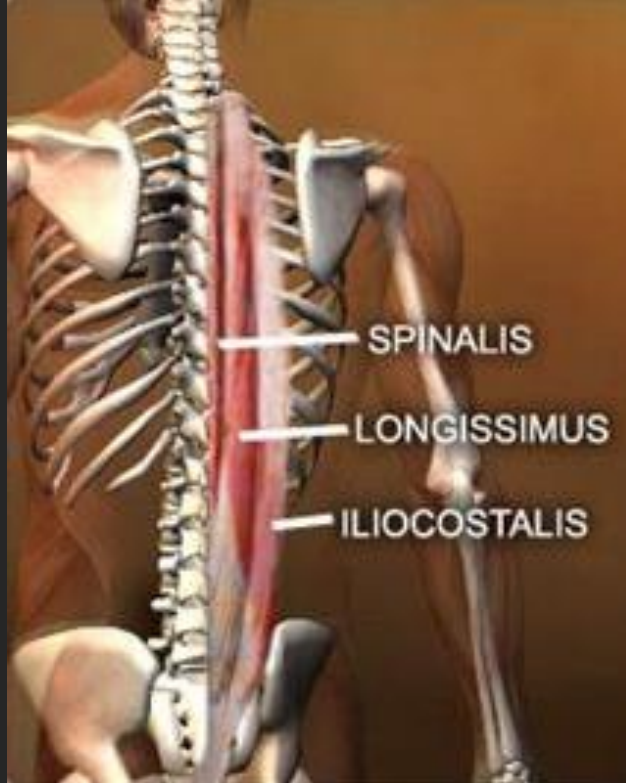
Copyright © The McGraw-Hill Companies, Inc. Permission required for reproduction or display.



Yüksek hız veya yük gerektiren birçok sportif hareket sırasında gövdenin stabilizasyonu ve mobilitesinde görev alırlar. (Comfort et al, JSCR, 2011;25(1); 149-154)



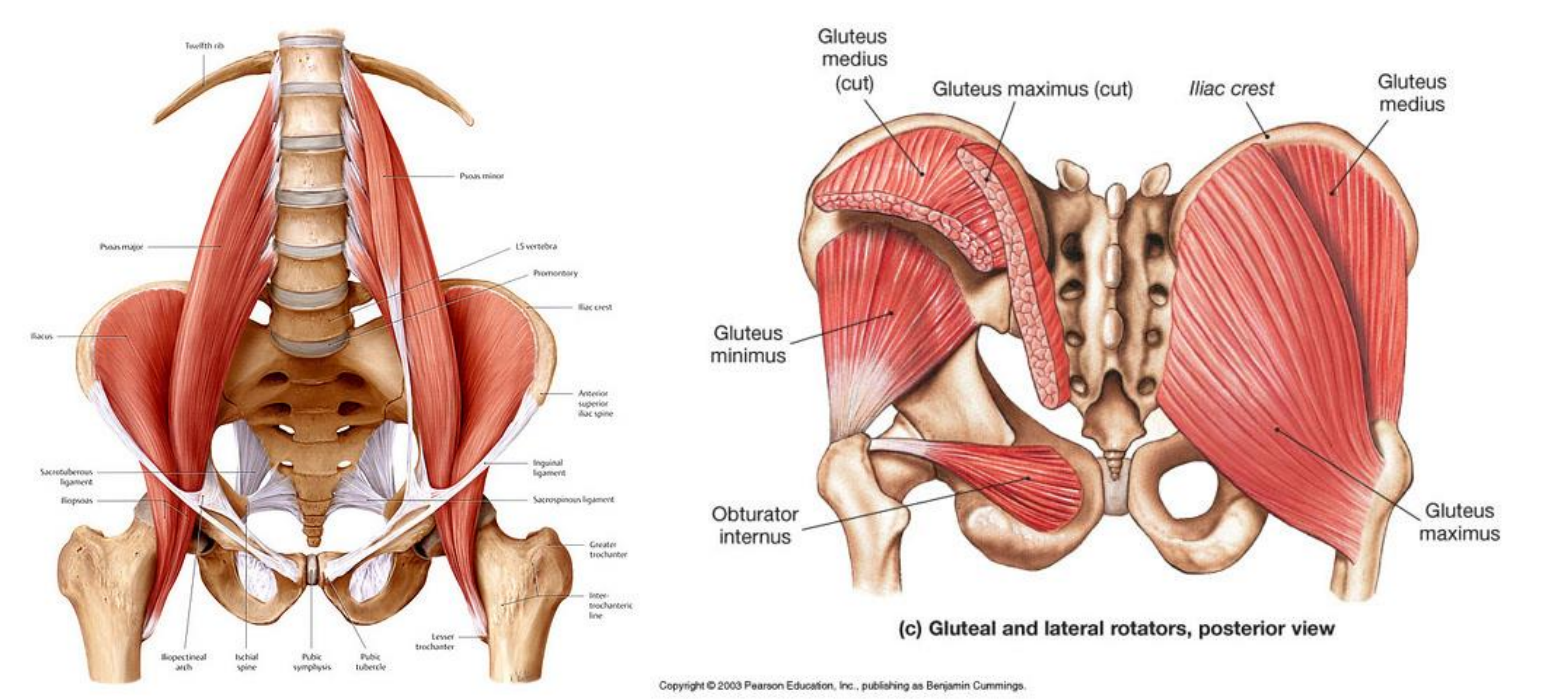
Sırt ve bel kasları



- 1) Torakal taraf: Ekstansiyon için kuvvet üretir.
- 2) Lumbar taraf: Belin postürel stabilizasyonunu korumak için kuvvet üretir. (Comfort et al, JSCR, 2011;25(1); 149-154)



Kalça kasları



Copyright © 2003 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

- *Dinamik tüm hareketlerde rol alırlar.
- *Ayakta durmayı sağlarlar.
- *Yetersiz kuvvete sahip olduklarında bel ağrısına sebep olurlar.
- *Kalça abdüktör kaslarında (gluteus medius, minimus), kor antrenmanı ile kuvvet artışı sağlanması bel yaralanmalarını azaltır.
- *Kalça ekstensör ve rotatoru (gluteus maximus), bacaklar ile üst gövde arasında kuvvetin verimli bir şekilde aktarımında önemli rol alırlar.
- *Kalça fleksörleri (psoas, pectineus, sartorius, gracilis), sprint sırasında bacağın hızlı ve verimli hareket etmesinde önemli görev üstlenirler. (Comfort et al, JSCR, 2011;25(1); 149-154)



Çocuklarda Core Antrenman

Çocuklarda core antrenmana başlama yaşı 11'dir.



sadiksatiroglu@gmail.com

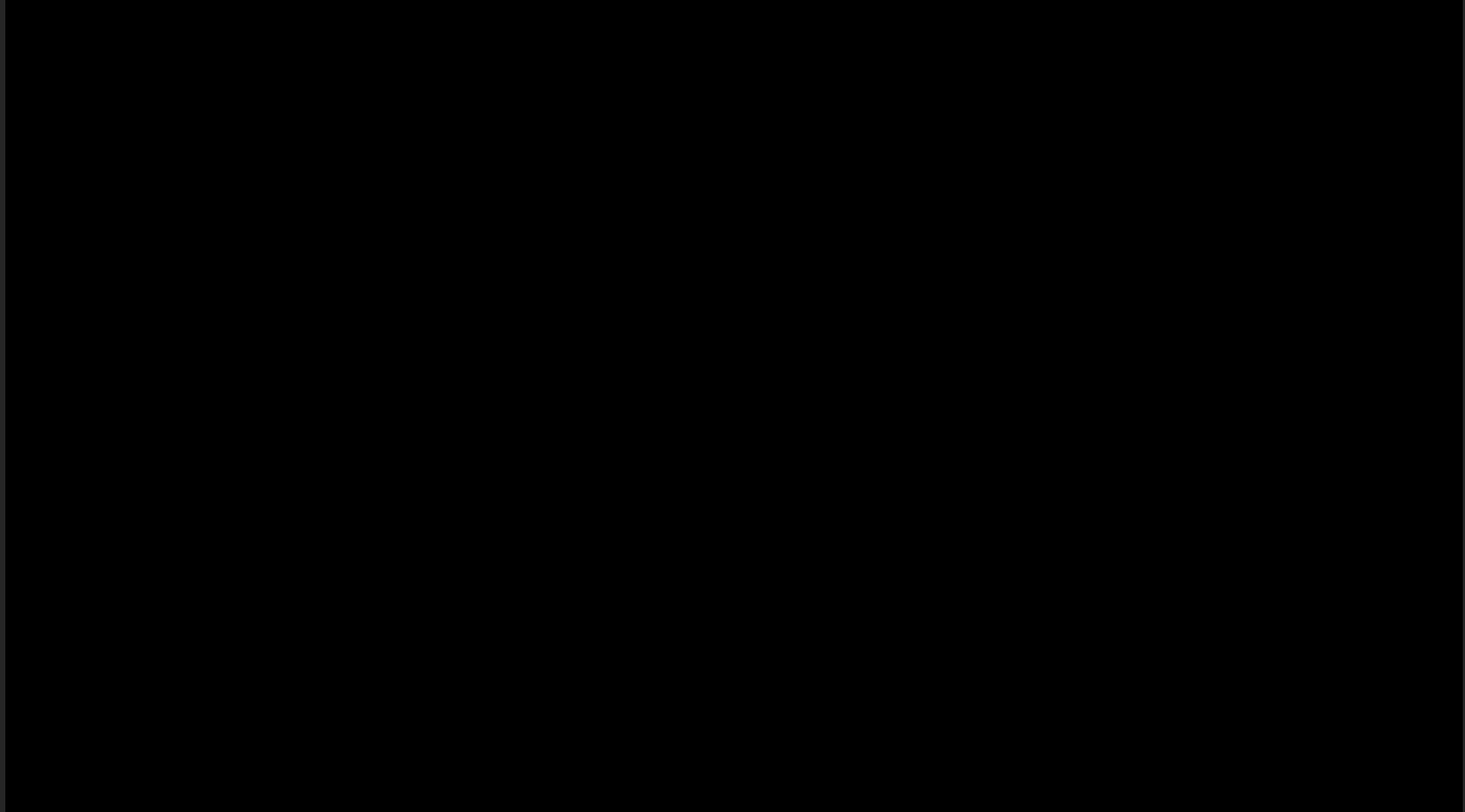
S.Şatiroğlu, E.Arslan, M.Atak 2013

Core Antrenman Çalışma Örnekleri

Core Antrenman Çalışma Örnekleri

sadiksatiroglu@gmail.com

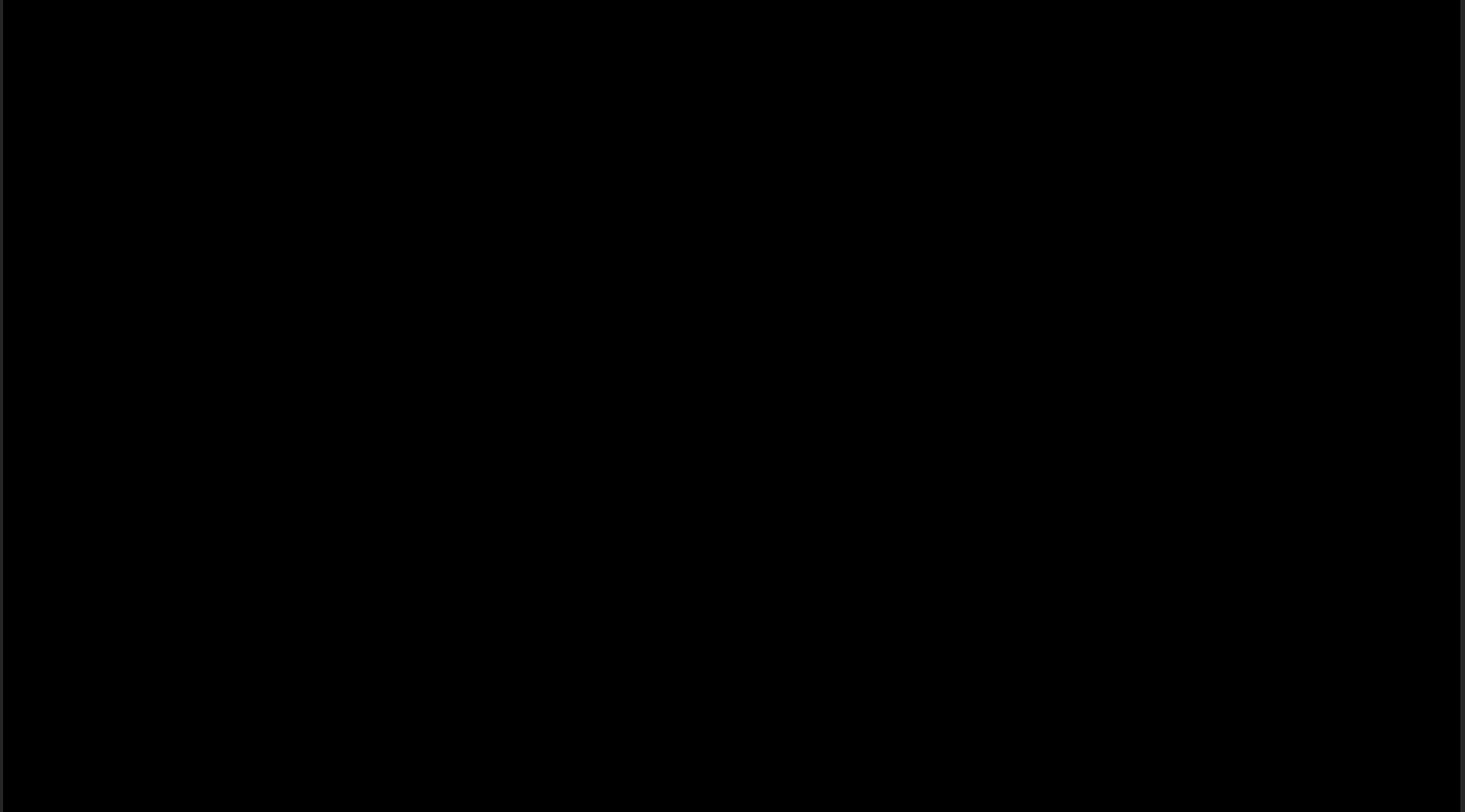
Gövde Hareketleri



Core Antrenman Çalışma Örnekleri

sadiksatiroglu@gmail.com

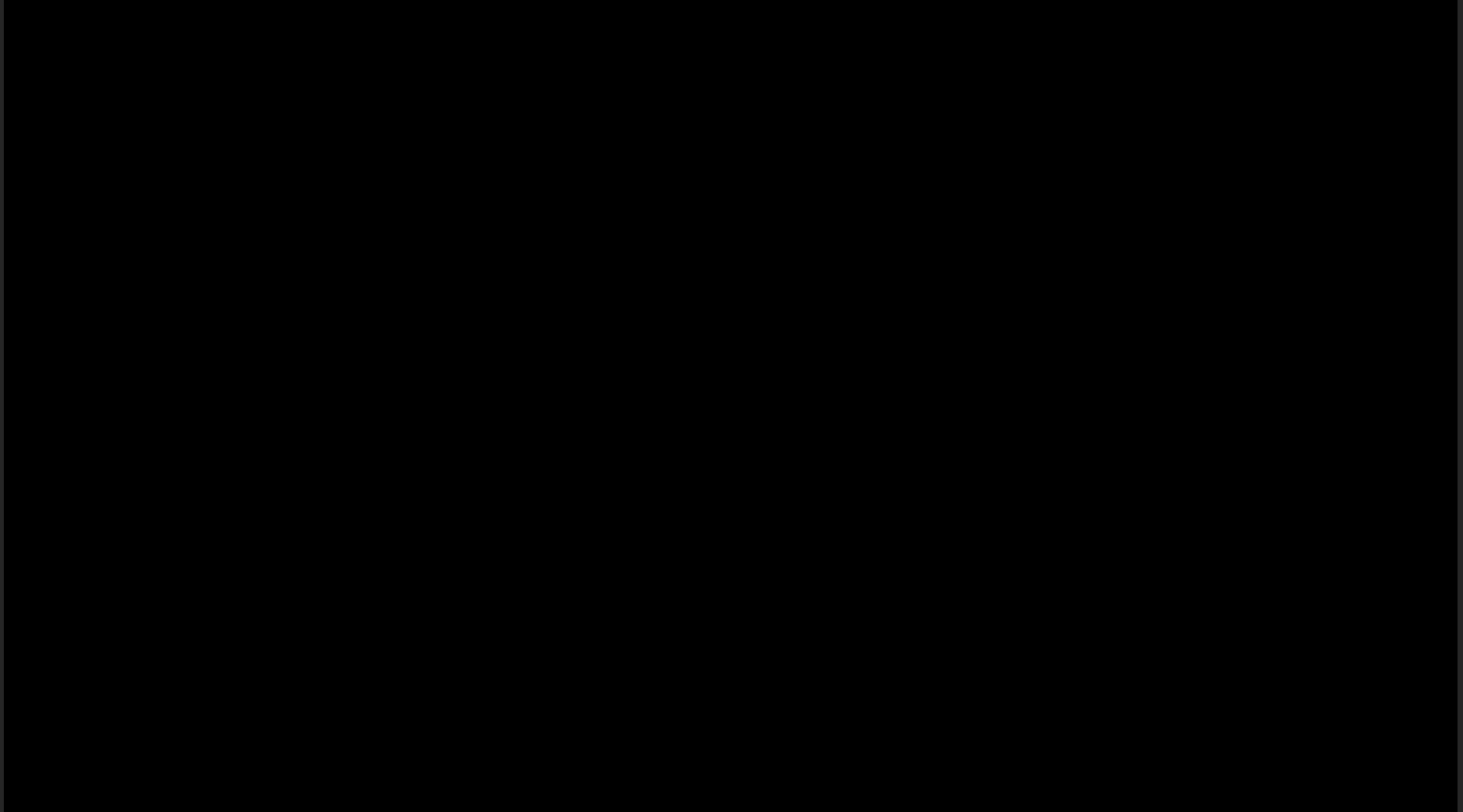
Alt Ekstremit



Core Antrenman Çalışma Örnekleri

sadiksatiroglu@gmail.com

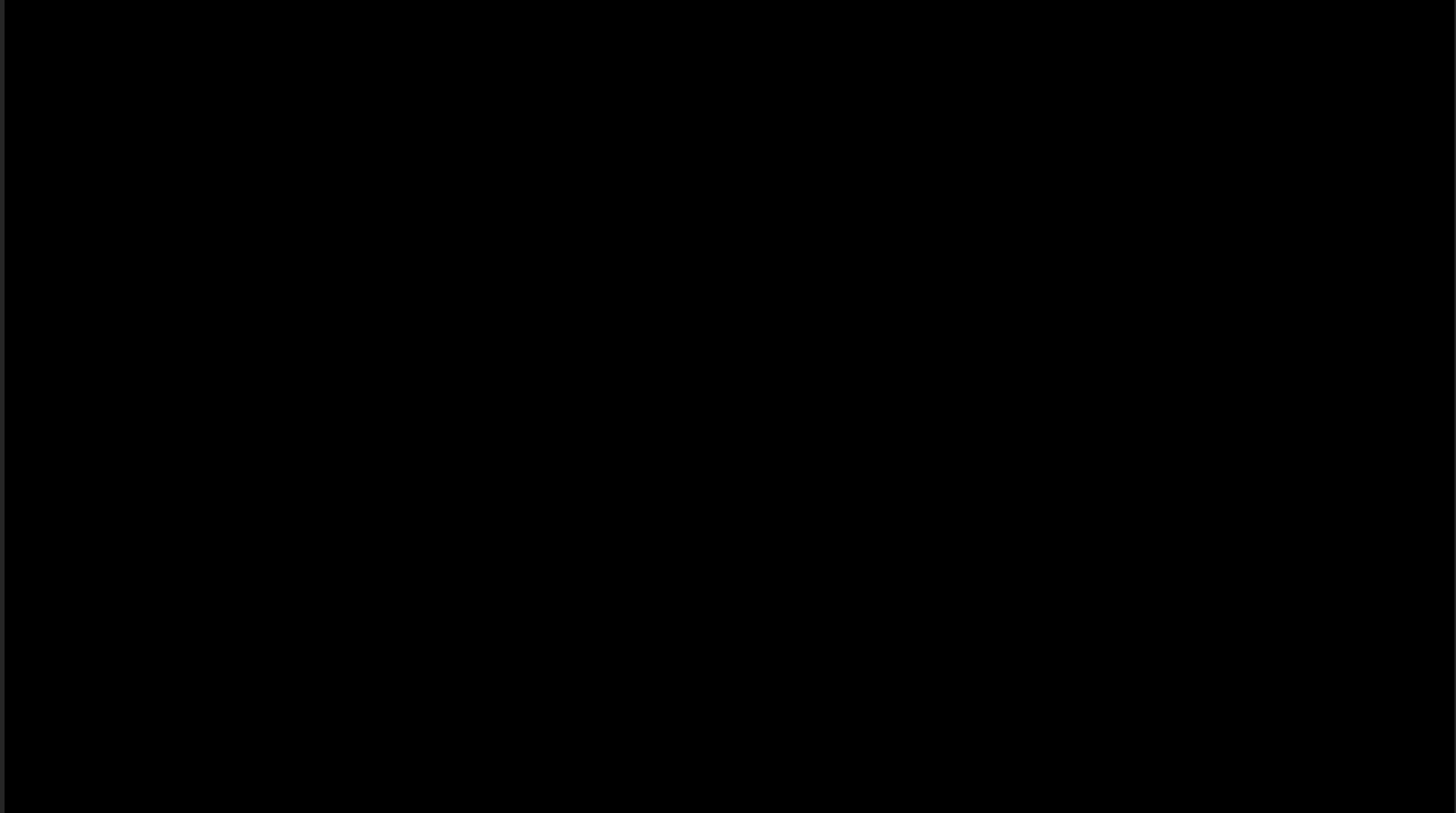
Üst Ekstremité



Core Antrenman Çalışma Örnekleri

sadiksatiroglu@gmail.com

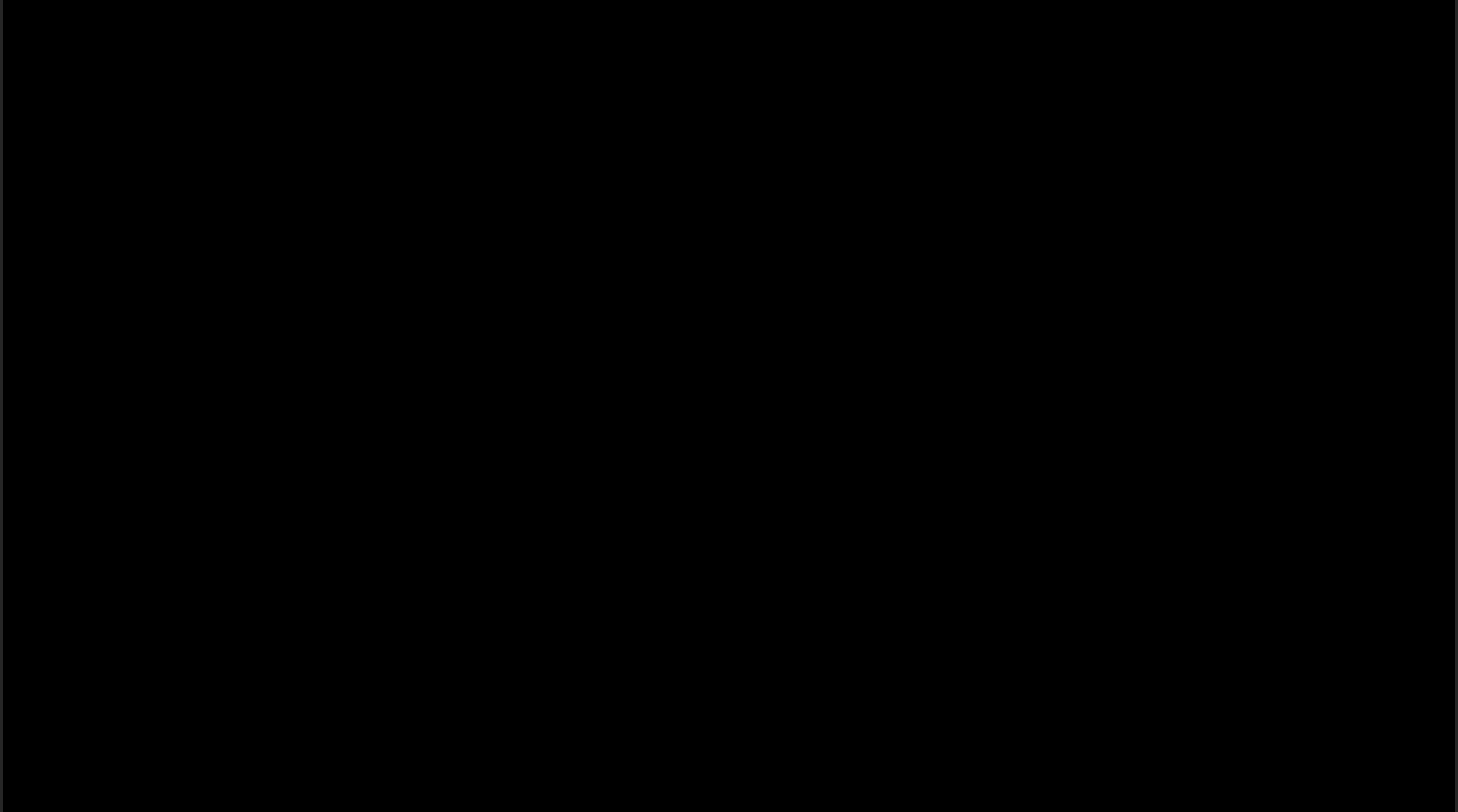
Multijoint



Core Antrenman Çalışma Örnekleri

sadiksatiroglu@gmail.com

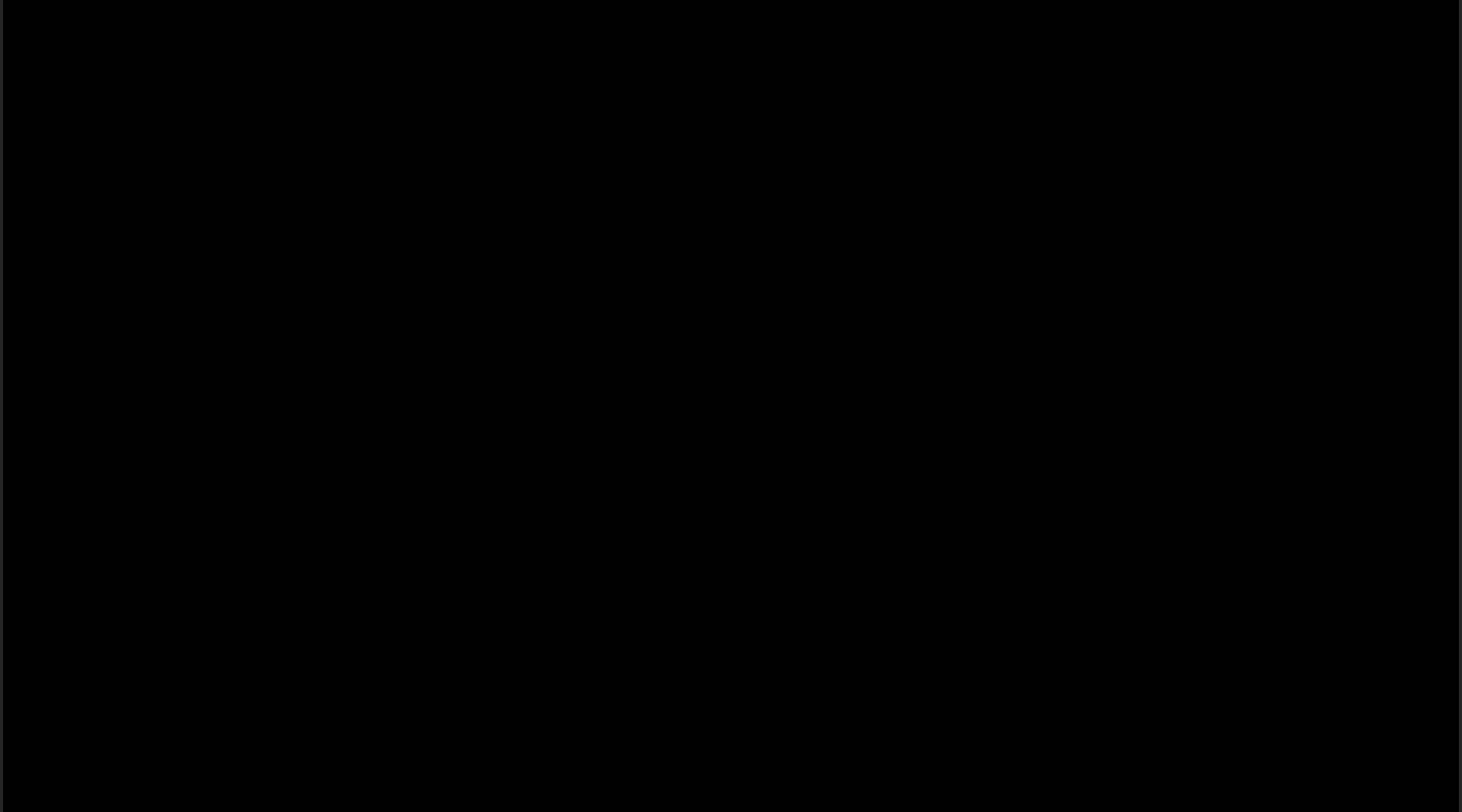
TRX Çalışmaları



Core Antrenman Çalışma Örnekleri

sadiksatiroglu@gmail.com

Sabit Olmayan Zemin Üzerindeki Hareketler



Teşekkürler

S.Şatıroğlu, E.Arslan, M.Atak 2013



Sadık Şatıroğlu, Emrah Arslan, Mevlüt Atak