

## Bölüm 2

# ÜMİT VE GENÇ KATEGORİLERİ ERKEK KARATECİLERDE TABATA ANTRENMANLARININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLER ÜZERİNE ETKİSİ<sup>1</sup>

Ayşenur GÜRBÜZ<sup>2</sup>  
Öztürk AĞIRBAŞ<sup>3</sup>

### GİRİŞ

Spor, günümüzde toplumların kültürel ve rahatlık seviyelerinin bir göstergesi şeklinde anlam kazanıp, toplumsal hayatı bütüncül olarak etkileyen son derece mühim bir kavramdır (İmamoğlu, 1992). Yani spor, en temel bedensel faaliyetlerin başlangıcında yer almaktadır. İnsanlar bir şekilde her gün değişik branşlarda sportif aktivitelere katılım sağlamaktadır (Albayrak, ve ark., 2021). Spor yüzyıllarca tarihin herhangi bir döneminde, insanın ayrılmaz bir parçası olmuştur (Dever, 2008).

Antrenman bir sporcunun psikofizyolojik işlevini gerekli performansa uyarlamayı, teknik özelliklerini ve taktik becerilerini geliştirmeyi amaçlayan, bireyselleştirilmiş ve sürekli artan uzun vadeli bir sportif faaliyetler olarak tanımlanır. Programlı ve sistemli yapılan bu süreç sporcuların bir veya birçok spor branşında başarıya ulaşmasını sağlar (Günay, Şıktar ve Şıktar, 2017).

Karate-do, uzakdoğu dövüş sporlarından biri olan karate-do, kontrollü yumruk ve tekme tekniklerine karşı silahsız savunmaya dayalı bir mücadele sporudur (Akkuş, 1999). Karate, sporcuyu usta çırak ilişkisi ile çalıştırarak sporcuyu saldırganlıktan uzaklaştırır (Alkan, Çolaklar, 2000). Bir karatecinin başarı sağlabilmesi için kuvvet, denge, dayanıklılık, hız, çeviklik, güç, koordinasyon ve reaksiyon süresi gibi özelliklerinin geliştirilmesi gerekmektedir (WKF, 2020). Tüm bu özellikler geliştirilmeden başarı sağlanamaz (Alpay, 1999). Karate aerobik ve

<sup>1</sup> Bu çalışma, 2021 yılında Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında yapılan “Ümit ve Genç Kategorileri Erkek Karatecilerde Tabata Antrenmanlarının Bazı Motorik Özellikler Üzerine Etkisi” isimli yüksek lisans tezinden oluşturulmuştur.

<sup>2</sup> Karate Antrenörü, Malatya Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, aysenur-gurbuz@outlook.com

<sup>3</sup> Doç. Dr., Bayburt Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü  
ozturkagirbas@bayburt.edu.tr

Araştırma sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde karatecilerde uygulanan tabata egzersizlerinin vücut ağırlığı ve vücut kitle indeksini etkilemeden, yani be-densel değişim ortaya çıkarmadan tüm motorik özelliklerde önemli gelişmeler sağlamıştır. Araştırmada uygulanan tabata egzersizlerinin hem karate sporcuların da hem de diğer benzer branş sporcularında yaygın bir şekilde kullanılmasını önerilir.

## **KAYNAKÇA**

- Afyon, Y. A., Mülazimoğlu, O., & Altun, M. (2018). The effect of 6 weekly tabata training on some physical and motor characteristics on female volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2).
- Akcan, İ. O., Aydos, L., & Akgül, M. Ş. (2020). Elit seviye mücadele sporcularında tabata protokolüne göre tasarlanan dinamik egzersizlerin denge ve kuvvet parametrelerine etkisi. 3. International Conference on Sports for All and Wellness, s. 66-75.
- Akcan, İ. O., Ölmez, C., Öztaş, M., & Aydos, L. (2020). Effects of dynamic exercises designed according to the tabata protocol on balance and strength parameters in elite level combat athletes, 3. International Conference on Sports for All and Wellness, s. 141-155.
- Akkuş, H. (1999). Gençlerde egzersizin vücut üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 7-8.
- Albayrak, V., Gacar, A., Nacar, E., & Tutar, Ö. F. (2021). Examination of The Attitudes of Cycling Athletes' Towards Ecorecreation. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences (PJMHS)* 15 (9), 2911-2915.
- Alkan, N., & Çolaklar, A. (2001). *Shito Ryu Karate-do*. Ankara.
- Alpay, H. (2013). *Karate-do antrenör el kitabı*. 1. Baskı, İstanbul, Mavi Ofset Yayınevi.
- Arslan, C. (1989). Fırat üniversitesinde spor yapan ve yapmayan erkek öğrencilerin seçilmiş bazı fizyolojik özelliklerinin ölçümü ve karşılaştırılması. *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi*, Ankara.
- Aslan, C. S., Büyükdere, C., Köklü, Y., Özkan, A., & Şahin, Ö. (2011). Elit altı sporcularda vücut kompozisyonu, anaerobik performans ve sırt kuvveti arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(1), 1612-1628.
- Aslan, İ. (2019). Dağ bisikleti sporcularına uygulanan tabata antrenman modelinin performans üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 556637).
- Arslan, E., Ozer, G., & Clemente, F. (2020). Running-based high-intensity interval training vs. small-sided game training programs: effects on the physical performance, psychophysiological responses and technical skills in young soccer players. *Biology of Sport*, 37(2), 165-173.
- Aykora, E., & Dönmez, E. (2017). Kadın voleybolcularda tabata protokolüne göre uygulanan plio-metrik egzersizlerin kuvvet parametrelerine etkisi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 71-84.
- Blerim, S., Zarko, K., Visar, G., Agron, A., & Egzon, S. (2017). Differences in anthropometrics characteristics, somatotype and motor skill in karate and nonathletes. *Indexed In: License Agreement*, 3(22), 12.
- Carr, G., & Carr, G. A. (1997). *Mechanics of sport: a practitioner's guide*. Human Kinetics Publishers.
- Cin, M., Çabuk, R., Demirarar, O., & Özçaldıran, B. (2021). Cluster Resistance Training Results Higher Improvements on Sprint, Agility, Strength and Vertical Jump in Professional Volleyball Players. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 13(2).

- Dever A (2010) Spor Sosyolojisi: Tarihsel ve Güncel Boyutlarıyla Spor ve Toplum (Başlık Yayın, İstanbul).
- Doria, C., Veicsteinas, A., Limonta, E., Maggioni, M. A., Aschieri, P., Eusebi, F., & Pietrangelo, T. (2009). Energetics of karate (kata and kumite techniques) in toplevel athlete. *European Journal of Applied Physiology*, 107(5), 603.
- Görür, B. (2020). Elit karatecilerde core antrenmanlarının kuvvet ve denge özelliklerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 624523).
- Günay, Ö. (2016). Genç milli bireysel sporcularda 8 haftalık antrenman programının antropometrik ve fizyolojik özelliklere etkilerinin araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 448739).
- Günay, M., Şıktar, E., & Şıktar, E. (2017). Antrenman bilimi. 1. Baskı, Ankara, Batman Belediyesi Spor Kulübü ve Spor Yayınları.
- Gündüz, D. (2018). Elit karate ve taekwondocuların hamstring ve quadriceps kuvvet oranlarının bazı motorik özellikleri üzerindeki etkisinin karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 523034).
- İmamoğlu, O. (2014). Spor-Sağlık İlişkisi. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 7 (1) , 67-70.
- Korkmaz, S. (2017). Farklı ortamlarda uygulanan tabata yüksek şiddetli interval antrenmanın aerobik ve anaerobik performansa etkisi. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:484737).
- Lorcu, F. (2020). Örneklerle Veri Analizi SPSS Uygulamalı. 2. Baskı, Ankara, Detay Yayıncılık, s. 102
- Molinaro, L., Taborri, J., Montecchiani, M., & Rossi, S. (2020). Assessing the effects of kata and kumite techniques on physical performance in elite karatekas. *Sensors*, 20(11), 3186.
- Murath, S. (1976). Antrenman ve istasyon çalışmaları. 1. Baskı, Ankara, Pars Matbaası.
- Öztek, İ. (1999). Budo sözlüğü. 6. Baskı, Ankara
- Quel, Ó. M., Alegre, L. M., Castillo, G. A., & Ayán, C. (2020). Anthropometric and fitness normative values for young karatekas. *Biology of Sport*.
- Roschel, H., Batista, M., Monteiro, R., Bertuzzi, R. C., Barroso, R., Loturco, I., & Franchini, E. (2009). Brezilya karate milli takımında nöromusküler testler ve kumite performansı arasındaki ilişki. *Spor Bilimi ve Tıbbi Dergisi*, 8(CSSI3), 20.
- Savaş, S., & Uğraş, A. (2004). Sekiz haftalık sezon öncesi antrenman programının üniversiteli erkek boks, taekwondo ve karate sporcularının fiziksel ve fizyolojik özellikleri üzerine olan etkileri. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3).
- Sekulic, D., Spasic, M., Mirkov, D., Cavar, M., & Sattler, T. (2013). Gender-specific influences of balance, speed, and power on agility performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(3), 802-811.
- Sevim, Y. (1995). Antrenman Bilgisi. 1. Baskı, Ankara, Gazi Kitapevi, s. 27-111.
- WEB1- <https://www.linkskarate.com/> (Erişim Tarihi:01.01.2020).
- Tabata I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and vo2max. *Medicine Science in Sports Exercise*. 28(10), 1327-1330.
- Tezer, N. (2019). Spor turmanışçılarının bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine tabata egzersizlerinin etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:575600).
- Türkeri, C. (2007). İki ayrı karate tekniğinin antropometrik ve biyomekanik açıdan incelenmesi. (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No: 288442).
- Vencesbrito, A. M., Branco, M. A. C., Fernandes, R. M. C., Ferreira, M. A. R., Fernandes, O. J., Figueiredo, A. A. A., & Branco, G. (2014). Characterization of kinesiological patterns of the frontal kick, mae-geri, in karate experts and non-karate practitioners. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 9(1), 20-31.

## *Multidisipliner Yaklaşım ile Spor Bilimlerinde Bilimsel Araştırmalar*

- Yılmaztürk, B. (2021). Farklı formlarda uygulanan yüksek şiddetli interval antrenmanların dövüş sporlarında aerobik ve anaerobik performans üzerine etkilerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:683119).
- Yücel, B. (2015). Takım sporlarında kuvvet antrenmanlarının anaerobik güç ve denge üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No:426875).