



EGZERSİZ SIKLIĞININ KAS HİPERTROFİSİ ÜZERİNE  
ETKİLERİNİN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK DERLEME

## Tayfun TAYŖi

0000-0001-9586-962X

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI



## ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Kas Hipertrofisi
- ✓ Antrenman Sıklığı
- ✓ Direnç Egzersizi
- ✓ Antrenmanlı Erkekler
- ✓ Antrenman Kapsamı

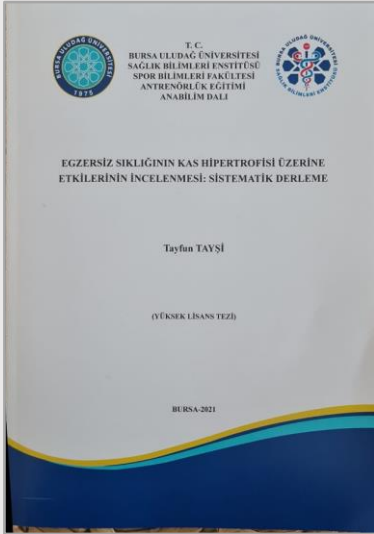
## İLETİŞİM

E-POSTA:  
t.faysi@hotmail.com

## TEZ DANIŞMANI

TELEFON:  
0 224 294 07 55

E-POSTA:  
skoparan2013@gmail.com



## DANIŞMAN

Prof. Dr. Şenay ŞAHİN  
0000-0002-9221-0616

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
BURSA – TÜRKİYE



## TEZ ÖZETİ

Kas hipertrofisi, kasın enine kesit alanının artışı olarak ifade edilmektedir. Son yıllarda fit görünümün önem kazanması ile birlikte hipertrofi antrenman yöntemi ve protokolleri oldukça önem kazanmıştır. Hipertrofinin sağlanmasında kullanılan direnç egzersizlerinde hangi antrenman sıklığının daha verimli ve etkili olduğu ile ilgili günümüze kadar birçok çalışma yapılmış olmasına rağmen sonuçlardaki çelişkiler nedeni ile bu konu hala tam olarak netleşmemiştir. Bu çelişkilerin muhtemel nedeni araştırmalarda kullanılan farklı yaş, cinsiyet, antrenman durumu, antrenman süresi, antrenman içeriği ve benzeri metodolojik yöntemlerdir. Antrenman sıklığının hipertrofi üzerindeki etkisini inceleyen araştırmaların sistematik bir şekilde düzenlenip literatüre doğru ve düzenli bir bilgi akışının sağlanması oldukça önemlidir. Bu nedenle bu sistematik derlemenin amacı farklı sıklıkta yapılan direnç egzersiz protokollerinin hipertrofi gelişimi üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların belirli kriterler dahilinde sistematik olarak derlemek ve incelemektir. Bu sistematik derlemede PRISMA yöntemi kullanılmıştır. Literatür 15-20 Haziran 2021 tarihlerinde "PubMed, Google Scholar" veri tabanları kullanılarak taranmıştır. Veri tabanlarında 2011 ve 2021 yılları arasında yayınlanmış, sadece İngilizce dili ile yazılmış özgün makaleler, 5 anahtar kelime ile Boole operatörleri kullanılarak aranmıştır. Toplam 255 çalışma değerlendirilmiş ve 8 tam metinli makale çalışmaya dahil edilmiştir. Sonuç olarak eşit kapsamlı antrenmanlarda, antrenman sıklığının kas hipertrofisini değiştirmede ve benzer hipertrofik kazanımlar sağladığı, buna karşın eşit kapsamlı olmayan direnç antrenmanlarında, antrenman sıklığı artışının hipertrofik kazancı artırabileceği fakat bu artışın belirli bir antrenman sıklığından sonra daha fazla olmayacağı görülmektedir.

## TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Sağlık için egzersiz yapan tüm bireylerin ve performans gelişimi isteyen tüm sporcuların antrene edilmesinde fitness eğitmenleri ve antrenörler tarafından kullanılabilir.