

ELİT KARATECİLERDE HIZLI KİLO KAYBININ BAZI MOTORİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ

Eray ŞAMDAN

0009-0001-0661-0454
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 16.07.2026



ANAHTAR KELİMELE

- ✓ Karate
- ✓ Hızlı Kilo Kaybı
- ✓ Reaksiyon Zamanı
- ✓ Anaerobik Güç
- ✓ Denge

İLETİŞİM

E-POSTA:
Samdanholding75@hotmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0224-294-06-85

E-POSTA:
yahyayildirim@uludag.edu.tr

DANIŞMAN

DOÇ.DR. YAHYA YILDIRIM
0000-0003-0168-0485
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK ANABİLİM DALI
BURSA - TÜRKİYE



TEZ ÖZETİ

Bu tez çalışması, elit erkek karate sporcularında hızlı kilo kaybının reaksiyon zamanı, dinamik denge ve anaerobik güç üzerindeki etkilerini ve tartı sonrası uygulanan 24 saatlik toparlanma sürecinin bu performans değişkenlerine katkısını incelemeyi amaçlamıştır. Ortalama yaşları $20,44 \pm 3,58$ yıl olan 16 elit sporcu çalışmaya katılmış; vücut kompozisyonu, reaksiyon zamanı, dinamik denge ve anaerobik güç ölçümleri hızlı kilo kaybı öncesi, sonrası ve 24 saatlik toparlanma sonrasında değerlendirilmiştir.

Bulgular, hızlı kilo kaybının vücut kompozisyonunda anlamlı değişikliklere ve anaerobik güçte azalmaya neden olduğunu göstermiştir. Kol reaksiyon zamanında toparlanma sonrasında anlamlı iyileşme görülürken, bacak reaksiyon zamanı ve dinamik denge performansında anlamlı değişiklik saptanmamıştır. Sonuç olarak, müsabaka öncesi kilo yönetiminin yalnızca kilo kaybına değil, performans parametrelerine de odaklanması gerektiği; hızlı kilo kaybı uygulamalarının kontrollü planlanması ve tartı sonrası rehidrasyon, enerji alımı ile nöromusküler toparlanmanın önceliklendirilmesi önerilmektedir.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Bu çalışma, karate sporcularında hızlı kilo kaybının performans üzerindeki etkilerini ortaya koyarak, müsabaka öncesi kilo yönetimi stratejilerinin bilimsel temellere dayalı olarak planlanmasına rehberlik etmeyi amaçlamaktadır.

AKADEMİK FAALİYETLER

Şamdan E., Vatansever Ş. (2023). Farklı Şiddetlerde Yapılan Direnç Egzersizlerinin Kas Hipertrofisi Üzerine Etkisi: Sistematik Bir İnceleme. Başkent International Conference on Multidisciplinary Studies, 21-22 Aralık 2023. (Tam Metin Bildiri).

