



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September 2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL M
www.iibdergisi.com

21 YAŞ ALTI KARATE ELİT KATA- KUMİTE SPORCULARININ BACAK KUVVETİ İLE ÇABUKLUKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Aytekin SOYKAN¹, Osman ATEŞ², Meryem GÜLER¹

¹Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

²İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

Özet: Çalışmanın amacı Türkiye'de 21 yaş altı kategorisinde yarışan elit erkek kata ve kumite sporcularının, bacak kuvveti ve çabukluklarını karşılaştırmaktır. Bu çalışmaya 21 yaş altı kategorisinde yarışan, milli takım seviyesinde 20 erkek kata ve kumite sporcusu katılmıştır. Katılımcıların bacak kuvvetlerini ve çabukluklarını ölçmek için sırasıyla dikey sıçrama ve durarak uzun atlama, izometrik kas kuvveti (bacak dinamometre) testi ve ilinois testi uygulanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmaları için T-testi kullanılmıştır. Kata ve kumite sporcularının bacak kuvvetleri arasında anlamlı farklılık bulunamamışken, çabukluk değerleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). kumite sporcuları kata sporcularına göre daha çabuk bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Karate, bacak kuvveti, çabukluk

COMPARING OF LEG STRENGTH AND AGILITY IN ELITE KATA-KUMITE PLAYERS WHO ARE UNDER 21 YEARS OLD

Abstract: The purpose of the study is to compare elite kata and kumite player's leg strength and agility who race under 21 years old category in Turkey. In this study 20 male kata and kumite players who are under 21 years old category, in national team level attended. To measure leg strength and agility vertical jump, standing long jump, isometric muscle (leg dynamometer) tests and ilinois test were performed, respectively. T-test was used to compare between the groups. When there was no significant differences in leg strength between Kata and Kumite players, there was significant difference in agility values ($p<0.05$). Kumite players are agiler than kata players.

Keywords: Karate, leg strength, agility

ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL M
www.iibdergisi.com

GİRİŞ

Bilim olarak köklü bir tarihi olan sporun insanlar arasında birlik ve bütünlük sağlama, sosyalleşme, sağlığa olan katkıları nedeniyle insan hayatında önemli bir yeri vardır. Karate sporu kökenleri binlerce yıl öncesine dayanan, materyali insan olan bir sanat dalıdır (Akkuş, 1999). 1950' ler den sonra büyük bir salgın şeklinde dünyaya yayılmış olan ve çeşitli uzakdoğu ülkelerinde değişik şekillerde olamayan ancak farklı isimler altında icra edilen bu silahsız mücadele sanatı günümüzde karate-do adı ile anılmaktadır (Alpay, 1999). Karate dünyada spor bilimlerinin çeşitli alanlarında araştırılmaya gerek olan bir spor dalıdır.

Sportif başarının büyüklüğü kondisyonel ve koordinatif yeteneklere (kuvvet, sürat, dayanıklılık, hareketlilik ve beceriklilik), teknik-taktik yeteneklere, kişisel özelliklere, yapısal özellikler ve sağlık gibi faktörlere bağlıdır (Soykan, 2003).

Çalışmanın amacı üst düzeyde karate sporu ile uğraşan kata ve kumite sporcularının bacak kuvveti ile çabukluk değerlerinin karşılaştırılmasıdır.

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu çalışma kumite sporcularının bacak kuvveti ve çabukluklarının kata sporcularına göre daha yüksek olması gerektiği hipotezine dayanılarak yapılmıştır. Katılımcılar karate branşında kata ve kumite dalında 21 yaş altı milli takım seviyesine yükselmiş 20 erkek sporcudan oluşmaktadır.

21 yaş altı elit erkek kata ve kumite sporcularına dikey sıçrama, durarak uzun atlama,

bacak dinamometresi testi (izometrik kuvvet) ve ilinois çabukluk testi uygulanmıştır. Gönüllülere testlerden önce 5 dk'lık bir ısınma, testler arasında 5 dk'lık dinlenme zamanı verilmiştir.

İstatistiksel analizler ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler alınarak hesaplanmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalar için T Testi kullanılmış, 0.05 önem seviyesinde olup olmadığı incelenmiştir.

BULGULAR

Sporcuların yaş, boy ve vücut ağırlığı ortalamaları sırasıyla $25,00 \pm 2,77$ yıl, $180,62 \pm 3,54$ cm, $73,00 \pm 5,70$ kg'dır.

Branş		N	Ort.	S.s
KATA	Vücut ağırlığı (kg)	10	71.1	8.1
	Antreman yaşı (yıl)	10	7.0	2.6
	Yaş	10	18.0	2.4
KUMİTE	Vücut ağırlığı (kg)	10	68.1	13.3
	Antreman yaşı (yıl)	10	7.6	1.7
	Yaş	10	16.6	1.5

Tablo 1: Tanımlayıcı Bilgiler

ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL M
www.iibdergisi.com

Katacılarının vücut ağırlığı ortalamaları 71.1 ± 8.1 kg olarak tespit edilmişken, kumitecilerin vücut ağırlığı ortalamaları 68.1 ± 13.3 kg olarak tespit edilmiştir. Katacılarının ortalama antrenman yaşı 7 ± 2.6 yıl, olarak tespit edilmişken kumitecilerin ortalama antrenman yaşı 7.6 ± 1.7 yıl olarak tespit edilmiştir. Katacılarının ortalama yaşı 18 ± 2.4 olarak tespit edilmişken, kumitecilerin ortalama yaşı 16.6 ± 1.5 olarak tespit edilmiştir.

Ölçüm	Branş	N	Ort.	S.S	T	P
Durarak Uzun Atlama (Cm)	Kata	10	208.58	12.74	-1.178	.254
	Kumite	10	216.40	16.67		
Dikey Sıçrama (Cm)	Kata	10	49.10	6.77	1.208	.243
	Kumite	10	46.20	3.42		
Bacak Dinometrisi (Kg)	Kata	10	157.25	24.50	-.265	.794
	Kumite	10	161.25	40.87		
İllinois (Sn)	Kata	10	17.15	.19	4.862	.000*
	Kumite	10	16.58	.31		

Tablo 2: Kata ve kumite sporcularının verilerinin karşılaştırılması

Katacılarının durarak uzun atlama ortalama değeri 208.5 ± 12.7 cm tespit edilirken kumitecilerin durarak uzun atlama ortalama değeri 216.4 ± 16.6 cm olarak tespit edilmiştir.

Katacılarının dikey sıçrama ortalama değeri 49.1 ± 6.7 cm iken kumitecilerin dikey sıçrama ortalama değeri 46.2 ± 3.4 cm olarak tespit edilmiş, sporcuların patlayıcı kuvvetleri arasında farklılık bulunamamıştır.

Kata ve kumite branşı sporcularının, durarak uzun atlama ve dikey sıçrama değerleri ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$).

Kata ve kumite branşı sporcularının, izometrik kuvvet ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($P>0,05$)

Kata ve kumite branşı sporcularının, çabukluk ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,01$). Kumite sporcuları kata sporcularına göre daha çabuktur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamızda, kata ve kumite sporcularının vücut ağırlığı ortalamaları, yaş ve antrenman yaşı değerlerinde önemli farklılık bulunamamıştır.

Katacılarının durarak uzun atlama ortalama değeri 208.5 ± 12.7 cm tespit edilirken kumitecilerin durarak uzun atlama ortalama değeri 216.4 ± 16.6 cm olarak tespit edilmiştir.

Katacılarının dikey sıçrama ortalama değeri 49.1 ± 6.7 cm iken kumitecilerin dikey sıçrama ortalama değeri 46.2 ± 3.4 cm olarak tespit edilmiş, sporcuların patlayıcı kuvvetleri arasında farklılık bulunamamıştır. Bir kata sporcusunun müsabaka sırasında genel olarak kaslarında statik kasılma gerçekleşirken, kumite sporcusunun müsabaka sırasında kaslarında dinamik kasılma gerçekleşir.

Soykan'ın (2003) milli karateciler üzerine yaptığı çalışmada, dikey sıçrama değerleri ortalamasını 67.2 ± 6.7 cm, çift ayak durarak uzun atlama değerleri ortalamasını ise 222.1 ± 16.9 cm olarak ölçülmüştür (Soykan, 2003).

ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September 2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL M
www.iibdergisi.com

Aslan ve ark. (2011) yaptığı çalışmada sporcuların dikey sıçrama değerlerini 61.6 ± 6.8 cm olarak bulmuştur (Aslan ve ark., 2011).

Saka ve ark. (2008) yaptığı çalışmada durarak uzun atlama değerleri 205.1 ± 18.7 cm olarak bulunmuştur (Saka ve ark., 2008). Savaş (2004) üniversiteli erkek sporcularla yaptığı çalışmada boksörlerin dikey sıçrama değerlerini 43 ± 7 cm, taekwondocuların 51 ± 11 cm ve karatecilerin 46 ± 13 cm olarak bulmuştur.

Bu çalışmalara göre çalışmamızda yer alan karate sporcularının dikey sıçrama ve durarak uzun atlama değerleri ortalama değerler arasında bulunmuştur.

Katacılarının ortalama bacak kuvvetleri 157.2 ± 24.5 kg olarak bulunurken kumitecilerin ortalama bacak kuvvetleri 161.2 ± 40.8 kg olarak bulunmuştur. Soykan (2003) milli karateciler üzerine yaptığı çalışmada, sporcuların bacak kuvveti değerleri ortalamaları 232.1 ± 42.7 kg olarak tespit edilmiştir (Soykan, 2003). Ramazanoğlu (2002) taekwon-do sporcuları üzerinde yaptığı çalışmada genç erkeklerde bacak kuvvetini 155.6 ± 48.9 kg., büyük erkeklerde ise 198.3 ± 51.3 kg. olarak bulmuştur (Ramazanoğlu ve ark. 2002). Aslan ve ark. (2011) yaptığı çalışmada sporcuların bacak kuvveti ortalama değerlerini 138.0 ± 20.6 kg olarak ölçmüştür (Aslan ve ark. 2011). Elde ettiğimiz verilere göre bacak kuvveti aynı branş özelliklerine sahip olan karate ve taekwondo branşlarında karşılaştırılmış ve karate sporcularının bacak kuvvet değerlerinin daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Taekwondo sporunda tam anlamıyla vuruş

yapılmasına karşın karate sporunda tekme vuruşları kontrol edilmelidir. Karate branşının kata ve kumite dallarında yüksek şiddette ve süratte uygulanan tekniklerin hedefte aniden durması koordinasyon, kuvvet ve kontrol yeteneği gerektirir.

Kata ve kumite sporcularının bacak kuvvetleri arasında çok büyük bir fark oluşmamıştır. Ortaya çıkan sonuçların bu nedene bağlı olabileceği ve karate sporuna yönlendirilecek sporcuların bacak kuvvetlerinin yüksek değerde olması gerektiğini düşünmekteyiz.

Katacılarının ortalama çabukluk değerleri 17.1 ± 0.19 sn olarak bulunurken kumitecilerin ortalama çabukluk değerleri 16.5 ± 0.31 sn olarak bulunmuştur.

Karate aerobik ve anaerobik enerji sistemlerinin birlikte kullanıldığı, ağırlıklı olarak aerobik enerji sisteminin kullanıldığı, sonucu belirleyen vuruşlarda anaerobik sistemin kullanıldığı bir branştır. Kata ve kumite olmak üzere her ikisinin içerisinde ani hızlanmalar, yön değiştirmeler, ani hızlı ve patlayıcı vuruşlar yer almaktadır. Kata sporcuları temel tekniklerin bileşiminden oluşan bir dizi hareketi 360 derece hayali olarak yapmaktadır. Kataların belli bir yönü, hızı, şiddeti ve koordinasyonu vardır. Kumite ise karşılıklı dövüş sırasında uygun pozisyonu yaratıp, oyun alanı içerisinde iyi bir zamanlama ile atak yaparak puan alması gereken müsabakadır. Kumitede bir uyarın (rakip) vardır. Uyarının hızı, yönü ve şiddeti farklıdır. Bunun da kumite sporcularının süratini, çabukluğunu ve oyun zekasını ön plana çıkardığı düşüncesindeyiz.



ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL M
www.iibdergisi.com

KAYNAKLAR

AKKUŞ H., İNAL A.N. (1999). Gençlerde egzersizin vücut üzerine etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, s.7, Konya

ALPAY H. (1999). Karate-Do, Antrenör El Kitabı, Matbaacı Ofset Tesisleri A.Ş., s.2, İstanbul

ASLAN C.S, KOÇ H., KÖKLÜ Y. (2011). Sporcu ve sedanter erkeklerde 18-30 yaş periyodunun kuvvet, anaerobik güç ve esneklik üzerine etkileri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(1), ss.48-53

RAMAZANOĞLU N., POLAT Y., BOZKURT S. (2002). Avrupa Şampiyonu Büyük ve Genç Erkek türk Taekwando Milli Takımının Kuvvet ve Esneklik Parametrelerinin Değerlendirilmesi. 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Pos. Bil., Antalya

SAKA T., YILDIZ Y., TEKBAŞ Ö.F., AYDIN T. (2008). Spor Okulu Eğitiminin Genç Erişkin Erkeklerin Fiziksel Kapasiteleri Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 2, Sayı 1

SOYKAN A (2003). Elit karate sporcularının fiziki ve motorsal profillerinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, İstanbul

SAVAŞ S., UĞRAŞ A. (2004). Effects of 8-week pre-season training program on some physical and physiological characteristics of collegiate male box, taekwondo and karate players. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 24, Sayı 3, ss.257-274

