



P-13: Sezon Başı Milli Dağ Bisikletçisine Uygulanan Kombine (Kuvvet/Mesafe/Interval) Antrenmanların Kuvvet, Dayanıklılık, Nabız ve Laktik Asit Değerleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi

Fatih Kılınc, Ömer Cumhuri Boyraz

Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

ABSTRACT

Ön Bilgi; Dağ bisikleti yarışlarının bireysel olma özelliğinden dolayı, hem performans düzeylerinin hem de antrenman programlarının bireysel yapılması zorunluluğu vardır. Dolayısıyla antrenman plan ve periyotlaması her bir bisikletçinin kendi verilerine göre yapılmalıdır. Amaç; Milli dağ bisikletçisine sezon başında uygulanan kombine (kuvvet/mesafe/interval) antrenmanların kuvvet, dayanıklılık, nabız ve laktik asit değerleri üzerine etkilerinin incelenmesidir.

Materyal Metot; Çalışmaya Milli ve 23 yaş altı Dağ Bisikleti Türkiye Şampiyonu olan, E.Y gönüllü olarak katıldı. Kuvvet Testlerinden Bir Maksimum Tekrar, Dayanıklılık Testi olarak da Arttırmalı Performans Testi uygulandı. Nabız sayıları Garmin marka cihaz ile kaydedildi. Laktik Asit Ölçümleri de Nova marka cihaz ile yapıldı. Antrenman programı 6 hafta uygulandı. Testler 6 haftanın başında ve sonunda olmak üzere iki kez alındı. Bisikletçinin ön ve son test değerleri sayısal olarak değerlendirildi.

BULGULAR: Araştırmaya katılan E.Y nin boy 178 cm., Vücut Ağırlığı Ön test (ÖT) 75,2 kg., Son test (ST) 74 kg'dı. Kuvvet değerleri (1MT), Biceps Curl ÖT 70 kg, ST 75 kg., Shoulder Press ÖT 55 kg, ST 65 kg., Triceps Press ÖT 72,5 kg, ST 77,5 kg., Seated Row ÖT 85 kg, ST 95 kg., Lat Pull ÖT 75 kg, ST 80 kg., Abdomen ÖT 80 kg, ST 82,5 kg., Leg Extension ÖT 160 kg, ST 190 kg., Leg Curl ÖT 85 kg, ST 90 kg., Leg Press ÖT 203 kg, ST 245 kg., Calf Raise ÖT 150kg, ST 160 kg.'dı. Arttırmalı Performans Testi (APT) ÖT 17.57 dk. iken ST süresi arası 18.05 dk. olarak belirlendi. Dinlenik Nabız ÖT. 45 atım/dk., ST.43 atım/dk., Maksimal NABız ÖT. 204 atım/dk., ST. 199 nabız olarak belirlendi. Laktik asit Başlangıç Birinci Test 2.9 mmol/Lt, ST 10.1 mmol/Lt, İkinci Test başlangıç 0,9 mmol/Lt, bitiş 10,3 mmol/Lt'di

SONUÇ: Kombine antrenmanlar bisikletçinin sezon başına göre performans değerlerinde sayısal olarak artış görülmüştür. Bu da dağ bisikletçileri için kombine antrenmanların performans gelişimi açısından yararlı olabileceği söylenebilir.

Available at: <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.060>