

Sunu #1

Solunum Kısıtlayıcı Antrenman Maskesinin Genç Erkeklerde Anaerobik Performans ve Toparlanmaya Akut Etkisi: Yarı Deneysel Bir Çalışma

Burcu Özdemir¹, Ümid Karlı²

1Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı,
2Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, BOLU

Giriş ve Amaç: Bu çalışmanın amacı solunum kısıtlayıcı antrenman maskesinin genç erkeklerde anaerobik performans ve yüksek şiddetli egzersiz sonrasında toparlanmaya akut etkilerini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Çalışmaya antrenmanlı 15 erkek gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılar rasgele çapraz deney desenine (Rotasyon Modeli) uygun olarak 24 saat ara ile maskesiz, 2743,2m Solunum Kısıtlayıcı Antrenman Maskesi (SKAM) ile ve 3657,6m SKAM ile Koşu Tabanlı Anaerobik Sprint Testini (RAST - Running Based Anaerobic Sprint Test) uygulamışlardır. RAST test protokolü uygulamasında elde edilen maksimum anaerobik güç, anaerobik kapasite, tekrarlı sprint güç değerleri, yorgunluk indeksi, kalp atım hızı (KAH), algılanan zorluk derecesi (AZD) ve kan laktat verileri değerlendirilmiştir.

Bulgular: Maksimum anaerobik güç, anaerobik kapasite ve tekrarlı sprint güç değerlerinde 2743,2m SKAM ve 3657,6m SKAM denemelerinde, maskesiz denemeye kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş tespit edilmiştir ($p<0.05$). AZD değerlerinde 2743,2m SKAM ve 3657,6m SKAM denemelerinde, maskesiz denemeye kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir artış saptanmıştır ($p<0.05$). Kan laktat seviyelerinde 2743,2m SKAM ve 3657,6m SKAM denemelerinde, maskesiz denemeye kıyasla istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş belirlenmiştir ($p<0.05$).

Sonuç: Çalışma sonucunda, yüksek şiddetli bir egzersiz sırasında SKAM kullanımının, anaerobik performansı olumsuz etkilediği, AZD'nin artmasına ve kan laktat birikiminde düşüğe neden olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla, üst düzey anaerobik performansın sergilenmesinin gerekli olduğu spor aktivitelerinde SKAM kullanımının performansı kısıtlayacağı olası kullanıcılar tarafından dikkate alınmalıdır.

Bu çalışma 01.12.2021-1529 numarası ile Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından BAP-04 Yüksek Lisans Tez Projesi kapsamında desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Solunum Kısıtlayıcı Antrenman Maskesi, Maksimum Anaerobik Güç, Anaerobik Kapasite, Kan Laktat Seviyesi, Algılanan Zorluk