

Yaş Grubu Yüzücülerinde Uzun İnterval Antrenman Yönteminin Kinematik ve Metabolik Yansımalarının İncelenmesi

Esila Durğut Yalın¹, Erkan Günay², Erdem Uylas³

1Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Hareket ve Antrenman Bilimleri Yüksek Lisans Programı, Manisa

2Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Manisa

3Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İzmir

Giriş ve Amaç: Yüzme sporunda yüksek performans elde edebilmek için yaşa özgü gereksinimleri ve fizyolojik adaptasyon süreçlerini antrenman yüklerine entegre etmek gerekmektedir. Yüzme antrenman sistemlerinde setler, büyük oranda 'interval' yöntemi ile tasarlanmaktadır. Maksimum aerobik hızın % 85-95'ine eş gelen antrenman yüklerinin, dayanıklılık parametrelerinin geliştirilmesinde kritik bir eşik olduğu bilinmektedir. Ancak gelişim çağındaki yüzücülerin yüzme kinematiği, metabolizması ve kardiyovasküler yanıtları hakkında fikir birliği bulunmamaktadır. Bu sebepten mevcut çalışmanın amacı altı haftalık uzun interval yüzme antrenman periyodunun yaş grubu yüzücülerindeki kinematik ve metabolik yansımalarının incelenmesi olarak belirlenmiştir.

Gereç ve Yöntem: Çalışma 9 antrene yüzücü ile 1'er haftalık ön ve son test (8x50 metre kademeli yüzme testi+100m sprint testi) ve altı haftalık interval yüklenme periyodu olmak üzere toplam sekiz hafta olacak şekilde sürdürülmüştür. İnterval antrenman periyodunda, maksimum aerobik hızın ~%85'lerine eş gelen bir iş yükünde 4x300 metrelik bir antrenman yükü 1/ ½ yüklenme- dinlenme oranıyla uygulanmıştır. Tüm yüzme testlerinin tekrar aralarında, katılımcıların kalp atım hızı ve algılanan zorluk düzeyi değerleri kayıt altına alınmıştır. Tekrarlar esnası ise, kulaç uzunluğu, hızı ve indeksi kaydedilmiştir. Bunlara ek olarak yüzme hızı değerleri de kayıt altında alınmıştır. Ön ve son test değerlerinde değişimi belirlemek için Paired Sample-t, tekrarlar arası değişimi belirlemek için Repeated Measures Anova analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: İnterval girişimi sonrası maksimum aerobik hız (36.44 ± 3.12 , 34.35 ± 3.61 , $<.001$) ve kulaç indeksi (1.36 ± 0.11 , 1.45 ± 0.14 , $<.001$) değerlerinde anlamlı bir artış bulunmuştur. Ek olarak 100 metre maksimum yüzme testi hız (73.33 ± 8.09 , 71.33 ± 6.85 , $p=0.010$) ve kulaç uzunluğu (1.09 ± 0.13 , 1.15 ± 0.29 , $p=0.028$) değerlerinde anlamlı bir değişim bulunmuştur.

Sonuç ve Öneriler: Uzun interval antrenman uygulamalarının yaş grubu yüzücülerde maksimum aerobik hızın, yüzmeye özgü kinematik parametrelerin ve yüzme ekonomisinin iyileştirilmesinde etkin bir yöntem olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uzun İnterval, Yüzme Kinematiği, 100m Maksimum Yüzme Testi, Kademeli Yüzme Testi