

Sunu #7

Elit Basketbolcu Kadınlarda Altı Haftalık Yüksek Şiddetli İnterval Antrenmanının Etkilerinin İncelenmesi: Ön Çalışma

Rıza Altinel¹, Emine Kılıç-Toprak¹, Özgen Kılıç-Erkek¹, Tunahan Anber¹, Hasan Akça¹, Dilek Sayın¹, Gizem Akan¹, Bayram Özhan², Melek Bor-Küçükataş¹

1Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Fizyoloji AD, Denizli

2Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Endokrinolojisi AD, Denizli

Giriş ve Amaç: Basketbolda kuvvet, dayanıklılık, hız ve denge gibi parametrelerin yanı sıra, sporcuların aerobik ve anaerobik kapasitesi performans açısından önemli rol oynamaktadır. Son yıllarda zaman bakımından verimli olması ve performans üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle yüksek şiddetli interval antrenman (YŞİA) modeline ilgi giderek artmaktadır. Bu çalışmada, elit kadın basketbolcularda rutin antrenman programlarına ek olarak uygulanan uzun süreli YŞİA'nın antropometrik özellikler, kavrama kuvveti, aerobik ve anaerobik performans, hematolojik parametreler üzerine olası etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu (16.08.2022, 12)'ndan onay alınmasını takiben, çalışmaya 3 yıl±1 aydır basketbol oynayan 20 elit basketbolcu kadın dahil edilmiş; katılımcılar, YŞİA (ortalama yaş 14.00±0.81) ve kontrol (ortalama yaş 14.00±0.77) olarak ikiye ayrılmıştır. Katılımcılar menstrüasyon döngülerinin aynı döneminde egzersize başlatılmışlardır. Kontrol grubu rutin antrenmanlarına devam ederken, YŞİA grubuna normal antrenmanlarına ek olarak altı haftalık 3 gün/hafta, 20 saniye egzersiz/10 saniye dinlenme periyodlarından oluşan, toplamda 4 dakika süren Tabata protokolü uygulanmıştır. İlk hafta egzersiz öncesi ve 6. haftada son egzersizi takiben bireylerin antropometrik parametreleri, anaerobik güç göstergeleri (öne-uzun atlama, dikey sıçrama), Frank Harwill formülü kullanılarak indirekt VO₂max ve esneklik (otur-uzan testi) ölçümleri alınmıştır. Venöz kan örneklerinden hematolojik parametreler değerlendirilmiştir. İstatistiksel analiz için verilerin normal dağılıma uygunluğuna göre; t, Mann Whitney-U veya Wilcoxon eşleştirilmiş iki örnek testi kullanılmıştır. p<0.05 değerler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Bulgular: 6 hafta içinde YŞİA grubunun vücut yağ ağırlığı değişmezken, kontrol grubunun toplam vücut yağ ağırlığında artış (p<0,05) gözlenmiştir. Hematolojik ve diğer antropometrik parametrelerde gruplar arası ve grup içi karşılaştırmalarda başka fark saptanmamıştır. YŞİA grubunda 6. hafta sonunda anaerobik güç göstergeleri, indirekt VO₂max düzeyleri, esneklik ölçümleri ve kavrama kuvvetinde başlangıca göre istatistiksel olarak önemli düzeyde artış gözlenmiştir (p<0,05).

Sonuç ve Tartışma: Basketbol antrenmanlarında performansı arttırmak için Elit sporcuların rutin antrenman programlarına YŞİA eklenmesi önerilebilir.

Çalışma PAUBAP tarafından (2022SABE025) desteklenmiştir.