SPKD Sportif Performans Koçları Derneği

ATHLETIC HOUSE ACADEMY

NASM NATIONAL ACADEMY OF SPORTS MEDICINE

NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ

II. INTERNATIONAL CONGRESS of ATHLETIC PERFORMANCE & HEALTH IN SPORTS

www.icaphs.org

22 - 25 **October** 2020

ONLINE CONGRESS



bridging the gap between **science and practice**

CONGRESS BOOK

EREPS LIFELONG LEARNING

TÜRKİYE BASKETBOL FEDERASYONU

Spor Fizyoterapistleri Derneği

SPOR İSTANBUL

SPORTS INTERNATIONAL

MAC FIT

ICCE International Council for Coaching Excellence

7MEA

4MILIMCL

EPTSPORTS

SPORDERSHANESİ

SPOR GÖNÜLLÜLERİ

SporKariyerim

bfit

KURULLAR

Kongre Onursal Başkanı
Dr. Ali KIZILET

Kongre Başkanı
Dr. Türker BIYIKLI

Kongre As Başkanı
Dr. Umut BAŞOĞLU

Kongre Genel Sekreteri
Dr. Tuba KIZILET BOZDOĞAN

Kongre Bilimsel Sekreteri
Dr. Esen KIZILDAĞ KALE
Dr. Berkiye KIRMIZIGİL

Sekreterya
Ecem AKGÜL
Zeki AKYILDIZ
Ali BERKAY
Abdurrahman BOYACI
Jeffry CHAUCHAT
Dilek MATYAR
Halim ÖZ
Cemal ÖZMAN

Kongre Düzenleme Kurulu
Dr. Umut BAŞOĞLU
Dr. Itır Tan CÖMERT
Dr. Seyhan HASIRCI
Rosita KASTRO
Dr. Fatih KILINÇ
Dr. İsa SAĞIROĞLU
Mustafa SAVAŞAN
Dr. Erkut TUTKUN
Sertaç TÜLEK
Dr. Selçuk Mete YAZICI
Dr. Ümit ZEYBEK
Dr. Erkan GÜNAY
Dr. Osman ATEŞ
Dr. Mehmet KALE
Dr. Utku ALEMDAROĞLU



Kongre Bilim Kurulu

Dr. Mehmet ACET
Dr. Yakup Akif AFYON
Dr. Utku ALEMDAROĞLU
Dr. Erkal ASLANOĞLU
Dr. Osman ATEŞ
Dr. Umut Davut BAŞOĞLU
Alexis BATRAKOULIS
Dr. Mehmet BAYANSALDUZ
Dr. Asım BAYKAN
Dr. Türker BIYIKLI
Dr. Gülcan HARPUT
Dr. İbrahim CİCİCOĞLU
Dr. Zeki COŞKUNER
Dr. Temel ÇAKIROĞLU
Dr. Asiye Filiz ÇAMLIGÜNEY
Dr. Fatma ÇEPİKKURT
Dr. Güner ÇİÇEK
Dr. Vedat ÇINAR
Dr. Filiz ÇOLAKOĞLU
Dr. Tekin ÇOLAKOĞLU
Dr. Cengiz DİNÇ
Dr. Erdil DURUKAN
Dr. Güner EKENCİ
Dr. İbrahim ERDEMİR
Dr. Gözde ERSÖZ
Dr. Osman FAZLIOĞULLARI
Dr. Mehmet GÖKTEPE
Dr. Mehmet GÜNAY
Dr. Hande GÜNEY DENİZ
Dr. Seyhan HASIRCI
Dr. Serkan HAZAR
Dr. Gavin HOPPER
Dr. Emel HÜLYA
Dr. Ali Niyazi İNAL
Roman JAHODA
Dr. Ian JEFFREYS
Dr. Mehmet KALE
Dr. Rasim KALE
Dr. Arslan KALKAVAN
Dr. Berkiye KIRMIZIGİL
Dr. Esen KIZILDAĞ KALE
Dr. Ali KIZILET
Dr. Tuba KIZILET BOZDOĞAN
Dr. Nilüfer KÖYLÜOĞLU

Dr. Emin KURU
Dr. Cavit MECLİS
Dr. Jeremy MOODY
Dr. İlyas OKAN
Dr. Elif ÖZ
Dr. İlker ÖZMUTLU
Dr. Aysel PEHLİVAN
Dr. Hamdi PEPE
Dr.Bilal BİÇER
Dr. Osman Tolga TOGO
Dr.Kamil ERDEM
Dr. Haluk SAÇAKLI
Dr. İsa SAĞIROĞLU
Dr. Ozan SEVER
Dr. Muazzez ŞAŞMAZ ATAÇOCUĞU
Dr. Ömer ŞENEL
Dr. Kemal TAMER
Dr. Murat TAŞ
Dr. Fehmi TUNCEL
Dr. Burak ULUSOY
Dr. Metin YAMAN
Dr. Faruk YAMANER
Dr. Selçuk Mete YAZICI
Dr. Fatih YENEL
Dr. Azmi YETİM
Dr. Ali Niyazi ÜNAL
Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR





25 EKİM 2020
Pazar

09:30 10:15	**KONFERANS VIII** **İzoinersiyal Ekzantrik Yüklenme** MODERATÖR: DR. ERKAN GÜNAY KONUŞMACI: DR. MEHMET KALE
10:30 11:30	**SÖZEL SUNUMLAR - Hareket ve Antrenman Bilimleri** MODERATÖR: DR. BİLAL BİÇER 0087 - Maksimum Aerobik Sürat Belirleme Testlerinden 30-15IFT ile 45-15FIT Testlerinin Fizyolojik Çıktılarının Karşılaştırılması İLKER KİRİŞÇİ, ALİ KIZILET, TUBA KIZILET BOZDOĞAN 0104 - Sirkadiyen ritim, iskelet-kas metabolizması ve egzersiz ilişkisi: sağlık açısından değerlendirilmesi HALİL İBRAHİM CEYLAN 0097 - Spor eğitimi ile ritm becerisi ilişkisi ÖZHAN BAVLI, ABDULMENAF KORKUTATA, BİLGETEKİN BURAK GÜNAR 0136 - Türkiye Süper Liginde Yer Alan Futbol Takımlarının Covid-19'a Göre İç ve Dış Saha Teknik Parametrelerinin Karşılaştırılması ÖZGÜN MİRAÇ ÖZÇİLİNGİR, ÖMER AKSOY, TUBA KIZILET BOZDOĞAN 0106 - Kadın futbolcularda statik ve dinamik dengenin mevkilere göre karşılaştırılması HAMZA KÜÇÜK
11:45 12:30	**PANEL V** (Uzmanına Sorun) **Geçmişten Günümüze Spor Psikolojisinin Yeri ve Uygulamaları** MODERATÖR: DR. ESEN KALE KONUŞMACILAR: DR. SEYHAN HASIRCI DR. MEHMET ŞEFİK TİRYAKİ
12:30 13:00	ARA
13:00 13:45	**KONFERANS IX** **Yüksek Şiddetli İnterval Koşu (HIIT)Antrenman Düzenlenmesinde Maksimal Aerobik Sürat (MAS) mi? Anaerobik Sürat Rezervi (ASR) mi?** MODERATÖR: DR. İBRAHİM ERDEMİR KONUŞMACI: DR. ALİ KIZILET
14:00 15:30	**KONFERANS X** **Obezite ve Kilo Yönetimi Egzersizi** MODERATÖR: ROSİTA KASTRO KONUŞMACI: ALEXIS BATRAKOULIS
15:45 16:45	**SÖZEL SUNUMLAR - Hareket ve Antrenman Bilimleri** MODERATÖR: DR. KAMİL ERDEM 0103 - Kuvvet gelişimi basketbol becerisini etkiler mi? ÖZHAN BAVLI 0135 - Jokerli ve Jokersiz Oynatılan Küçük Saha Oyunlarında Futbolcuların Bazı Fizyolojik Değerlerinin İncelenmesi ALİASKER KUMAK, ALİ KIZILET 0123 - Hamstring Esnekliğinin Değerlendirmesinde Yeni Bir Ölçme Yaklaşımı: "İzole Hamstring Esneklik Testi" YASİN TALU, AYŞENUR TUNCER, BURCU TALU 0095 - Farklı Dikey Sıçrama Testlerinin Maksimal Sprint ve Tekrarlı Sprint Değişkenleri İle İlişkileri IŞIK BAYRAKTAR, TUNCAY ÖRS 0096 - 2019 Ritmik Cimnastik Dünya Şampiyonası Bireysel Genel Tasnif Finallerinde Alet Zorluğu Skorunun Toplam Puan ile İlişkisi BERFİN SERDİL ÖRS
17:00 18:00	**SÖZEL SUNUMLAR - Spor ve Egzersiz Fizyolojisi** MODERATÖR: DR. NAHİT BAYLAN 0090 - Lise takımlarında oynayan erkek sporcuların bazı solunum fonksiyonları, fiziksel ve antropometrik özelliklerinin incelenmesi CEYHUN KABAL, HASAN SÖZEN 0091 - Alp kayakçılarında maksimal solunum değişim oranı ile anaerobik güç ilişkisi SELCEN KORKMAZ ERYILMAZ, METİN POLAT 0093 - Kreatinin 15-17 Yaş Arası Judocularda Bazı Parametlere Etkisi SALİH KARAMAN, SEMİH KARAMAN 0094 - Sporcunun kabusu: Kadın Atlet Üçlüsü Fenomeni ve Sporda Göreceli Enerji Eksikliği FULYA DEMİRHAN
18:15 19:00	**KAPANIŞ SEREMONİSİ VE ÖDÜL TÖRENİ**

Alp kayakçılarında maksimal solunum değişim oranı ile anaerobik güç ilişkisi

Selcen Korkmaz Eryılmaz[1], Metin Polat[2]
[1]Çukurova Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Adana; [2]Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Sivas

Karbondioksit üretiminin oksijen alımına oranını (CO2/O2) ifade eden solunum değişim oranı (RER), substrat kullanımının yanı sıra egzersiz sırasında gereksinim duyulan enerjinin karşılanmasında baskın olan metabolik yolak hakkında dolaylı olarak bilgi vermesi nedeniyle önem taşır. Maksimal egzersiz sırasında RER değerinin 1.00'in üzerinde olması, laktik asidin bikarbonat ile tamponlaması sonucu metabolik olmayan CO2 üretimi ile ilgilidir. Alp kayağında anaerobik güç sportif başarıyı belirleyen unsurların başında gelir. Bu çalışmanın amacı, alp kayakçılarında maksimal RER (RERmax) ile anaerobik güç değerleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmaya, 13 erkek Milli alp kayakçısı (18.1±3.1 yaş, 174±3.6 cm boy, 67±9.5 kg vücut ağırlığı) katıldı. Maksimal oksijen alımı (VO2max; ml/kg/dak) RERmax ve maksimal koşu hızı (km/saat) koşu bandında şiddeti giderek artan egzersiz test protokolü uygulanarak tespit edildi (Cosmed Quark-PFT Ergo, Rome, Italy). Sporcuların anaerobik kapasiteleri (Watt) Wingate anaerobik testiyle (Monark 894 E) tespit edildi. İki değişken arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile belirlendi (ortalama ± standart sapma). RERmax değerleri (1.19 ± 0.03; CO2/O2) ile VO2max (-r= 0.705) ve maksimal koşu hızı (-r= 0.687) arasında negatif korelasyon bulundu (p< 0.01). RERmax değerleri ile pik güç (r= 0.587), ortalama güç (r= 0.656) ve minimum güç (r= 0.674) arasında pozitif korelasyon bulundu (p< 0.05). RERmax değerlerinin anaerobik güç değerleri ile arasında pozitif ilişki bulunması ve aerobik kapasite ile arasında negatif ilişkinin olması, anaerobik antrenmanlı sporcularda RERmax değerlerinin glikolitik kapasitenin belirlenmesinde kullanılabileceğini düşündürmektedir.
Anahtar Kelimeler: Anaerobik sporcu, Anaerobik kapasite, CO2 üretimi/O2 alımı, Maksimal oksijen alımı

The relationship between the maximal respiratory exchange ratio and anaerobic power in alpine skiers

Respiratory exchange rate (RER), which expresses the ratio of carbon dioxide production to oxygen uptake (CO2/O2), is important as it indirectly informs about substrate utilization as well as the metabolic pathway that dominates the supply of energy needed during exercise. An RER value higher than 1.00, is related to non-metabolic CO2 production from bicarbonate buffering of lactic acid during maximal exercise. Anaerobic power appears to be better predictors of alpine ski performance. The aim of this study was to examine the relationship between maximal RER (RERmax) and anaerobic power output in alpine skiers. Thirteen male national alpine skiers (age 18.1±3.1 years, height 174±3.6 cm, body mass 67±9.5 kg) participated in the study. Maximal oxygen uptake (VO2max;ml/kg/min) RERmax and maximal running speed (km/h) were determined using an incremental treadmill exercise test (Cosmed Quark-PFT Ergo, Rome, Italy). The anaerobic capacity (Watt) of the athletes was determined by Wingate anaerobic test (Monark 894 E). Pearson product-moment correlations were determined for correlation analyses (means ± standard deviation). A negative correlation was found between RERmax (1.19 ± 0.03; CO2/O2) and VO2max (-r = 0.705), and VO2maxHIZ (-r = 0.687) (p< 0.01). A positive correlation was found between RERmax values and peak power (r = 0.587), average power (r = 0.656) and minimum power (r = 0.674) (p< 0.05). The positive correlation between RERmax values and anaerobic power and negative relationship with aerobic capacity suggest that RERmax may be used in determining the glycolytic capacity in anaerobic trained athletes.
Keywords: Anaerobic athlete, Anaerobic capacity, CO2 production / O2 uptake, Maximal oxygen uptake