

17-18 MAYIS 2013 İSTANBUL

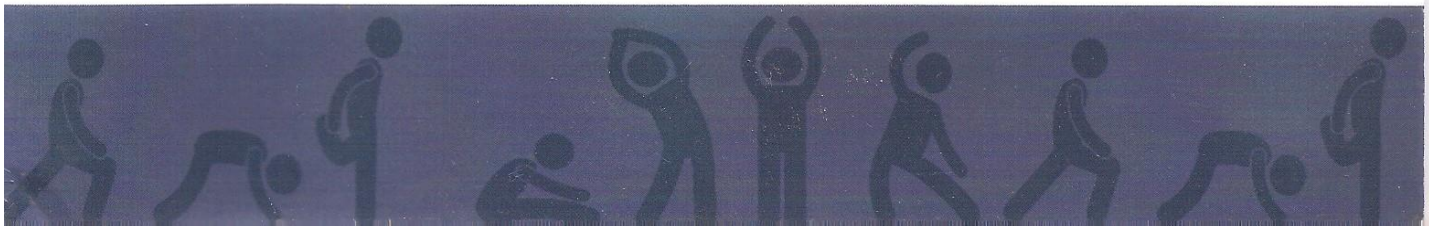
4. EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ SEMPOZYUMU



MARMARA ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
SPOR FİZYOLOJİSİ BİLİM DALI

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
YÜKSEKOKULU

TÜRK FİZYOLOJİK BİLİMLER
DERNEĞİ



SEMPOZYUM KURULLARI

Onur Kurulu
Prof Dr. M. Zafer Gül (MÜ Rektörü)
Prof Dr. F. Hasan Batırel (MÜTF Dekanı)
Prof Dr. Nevzat Kahveci (TFBD Başkanı)

Düzenleme Kurulu
Prof. Dr. Hızır Kurtel (Sempozyum Başkanı)
Prof. Dr. Berrak Ç. Yeğen (TFBD Temsilcisi)
Prof. Dr. Cem Şeref Bediz
Prof. Dr. Birol Çotuk
Prof. Dr. Hakkı Gökbel
Prof. Dr. Sanlı Sadi Kurdak
Prof. Dr. Gökhan Metin
Yrd. Doç. Dr Özgür Kasımay
Uzm. Dr. Barış Çakır

Bilim Kurulu
Prof. Dr. Muzaffer Çolakoğlu
Prof. Dr. Gülfem Ersöz
Prof. Dr. Hakan Gür
Prof. Dr. Muammer Kayatekin
Prof. Dr. Feza Korkusuz
Prof. Dr. Nilsel Okudan
Prof. Dr. Fadıl Özyener
Prof Dr. Ümit Kemal Şentürk
Prof. Dr. Kubilay Uzuner
Prof. Dr. Mehmet Ünal
Prof. Dr. Ali Murat Zergeroğlu

15:00-16:00	OTURUM-6 Sözel Bildiri-5: Voleybolcularda Tekrarlı Sprint Antrenmanlarının VO_{2maks} Üzerine Etkisi - **Selcen Korkmaz Eryılmaz** Sözel Bildiri-6: Sağlıklı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tetik Nokta Sayısı, Kas Gücü, Depresyon, Ankisiyete ve Uyku Kalitesine Olan Etkisi - **Nuray Alaca** Sözel Bildiri-7 : Aerobik Egzersiz ve Multivitamin Kullanımının Homosistein Metabolizması Üzerine Etkileri - **Nurten Dinç**
16:00-16:30	OTURUM-7 Konferans-4: Egzersiz ve Kök Hücre Etkileşimi **Doç. D r. T unç Akkoç** - Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Allerji - İmmünoloji Bilim Dalı
19:30-21:30	GALA YEMEĞİ

Sözel Bildiri-5:

VOLEYBOLCULARDA TEKRARLI SPRİNT ANTRENMANLARININ VO_{2MAKS} ÜZERİNE ETKİSİ

Selcen Korkmaz Eryılmaz[1], Kerimhan Kaynakl[1], Sami Aydoğan[2]

Erciyes Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu[1],
Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı[2]
selcen_korkmaz@yahoo.com

Giriş ve Amaç: Kas gücü ve hız gerektiren kısa süreli aktivitelerin ön plana çıktığı voleybolda sporcunun başarısı, maç sırasında bu aktiviteleri maksimal ya da maksimale yakın düzeyde tekrar edebilme yeteneğine bağlıdır. Sporcunun dinlenme aralıklarında kendisini daha çabuk toparlayarak maksimal performansını tekrar eden her yüklenmede koruyabilmesi için aerobik kapasitesinin yüksek olması gerekmektedir. Farklı branşlardaki sporcular üzerinde yapılan birçok araştırmada, tekrarlı sprint antrenmanlarının maksimal oksijen alımını (VO2maks) geliştiren etkili bir antrenman yöntemi olduğu gösterilmiştir. Ancak literatürde bu konuyla ilgili voleybolcular üzerinde yapılmış çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, voleybolcularda tekrarlı sprint antrenmanlarının VO2maks üzerine etkisini incelemek amacıyla çalışılmıştır.

Materyal ve Metot: Araştırmaya Erciyes Üniversitesi voleybol takımında oynayan, 9 deney (21.2±1.3 yaş, 183.4±5.4 cm boy, 71.1±7.3 kg vücut ağırlığı) ve 9 kontrol grubu (21.2±1.6 yaş, 184±4.4 cm boy, 75.7±8.5 kg vücut ağırlığı) olmak üzere toplam 18 erkek voleybolcu gönüllü olarak katılmıştır. Deney ve kontrol grupları 6 hafta süre ile haftanın 3 günü takım antrenmanlarına devam etmişlerdir. Deney grubuna farklı olarak her antrenman öncesinde, 20 saniye dinlenme aralıklarıyla maksimal şiddette tekrarlanan 20 metrelik sprint koşuları yaptırılmıştır. Antrenman programına başlamadan önce ve sonra voleybolcuların 20 metre sürat ölçümleri alınmış (Newtest 2000-Sprint Timing System), VO2maks değerleri koşu bandında şiddeti giderek artan egzersiz protokolü uygulanarak tespit edilmiştir (Cosmed Quark PFT-Ergo, Rome, Italy). Tükenme zamanı testin toplam süresi olarak belirlenmiştir. Antrenman öncesi ve sonrasına ait değerler arasındaki değişiklikler eşleştirilmiş (paired)-t testi ile karşılaştırılmış, $p<0.05$ anlamlı kabul edilmiştir. Veriler ortalama ± standart sapma olarak verilmiştir.

Bulgular ve Tartışma: Antrenmanlardan sonra deney grubunun VO2maks değerleri (+%7.1±4.8; p=0.001), tükenme zamanları (+%15.8±6.8; p=0.004) ve 20m sprint zamanları (–%2.3±2.5; p=0.029) istatistiksel olarak anlamlı oranda gelişmiştir. Sadece voleybol antrenmanları yapan kontrol grubunda ise, antrenmanlardan önce ve sonra yapılan tüm test sonuçları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$). Voleybol antrenmanları ile birlikte yapılan tekrarlı sprint antrenmanlarının, hem sürati hem de aerobik dayanıklılığı geliştirmesindeki etkisi antrenman planlamasında göz önünde bulundurulmalıdır.