



## **P-03: Elit Dağ Bisikletçilerine Sezon Başı Performans Analizine Bağlı Uygulanan Antrenmanların Performans Düzeylerine Etkilerinin Araştırılması**

Mustafa Topraklı, Fatih Kılınç

*Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

### **ABSTRACT**

Bu çalışmanın amacı, elit dağ bisikletçilerinin sezon başı performans analizine bağlı uygulanan antrenmanların performanslarına etkilerinin araştırılmasıdır.

Araştırmaya Spor Bilimleri Bölümünde okuyan (n:8) ve Isparta ilinde ferdi olarak müsabakalara katılan (n:2) toplam 10 erkek elit dağ bisiklet sporcuları katılmıştır. Araştırmaya katılan sporcuların yaş ortalaması 20,8±3,2 yıl, boy ortalamaları 174,0±3,2 cm, vücut ağırlıkları ortalamaları ön testte 67,5±4,6 kg son testte ise 66,4±4,1kg olarak tespit edildi. Araştırmada çevre ölçümleri, derialtı yağ ölçümleri, kalp atım sayıları, laktik asit ölçümleri, bir maksimum tekrar ölçümleri ve wingate anaerobik güç testi uygulandı. Elde edilen verilerin istatistiksel analizinde SPSS programı kullanıldı. İstatistiksel işlem olarak bağımlı gruplar arası Paired t testi uygulandı.

Antrenman öncesi ve sonrasında grubun çevre ölçümlerinden kalça, quadriceps, quadriceps kontraksiyon, calf, calf kontraksiyon ve dinlenik nabız değerlerinde anlamlı fark bulunurken (p<0.05), diğer ölçümlerde anlamlı fark bulunmadı (p>0.05).

Sonuç olarak, elde ettiğimiz sonuçlara göre performans analizine bağlı uygulanan antrenmanların elit dağ bisikletçilerin performanslarının bazı değerlerini olumlu etkilerken bazı değerleri de etkilemediği görülmüştür.

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.050>