



P-04: Adölesan ve Genç Futbolcularda Sporcu İçeceklerinin Antrenman Sonrası Algılanan Yorgunluğa Etkisi

Can Selim Yılmaz¹, Savaş Kudaş²

¹Hacettepe Üniversitesi, Egzersizde Beslenme ve Metabolizma Anabilim Dalı, Ankara

²Özel Spor Hekimliği Kliniği, Ankara

ABSTRACT

GİRİŞ:

Antrenman sırasında alınan eksojen karbonhidratın yorgunlukta gecikmeyi, egzersiz sonrası algılanan yorgunlukta azalmayı ve egzersiz performansında artışı sağladığına dair birçok çalışma mevcuttur. Rowlands ve arkadaşlarının çalışmasında egzersiz sırasında alınan maltodextrin:fruktoz karbonhidratın yorgunlukta gecikmeyi sağladığı rapor edilmiştir. Ayrıca çeviklik, dribbling ve atış kabiliyetlerinde de egzersiz sırasında karbonhidrat alımı ile artış rapor edilmiştir(1).

AMAÇ:

Bu çalışmanın amacı, sporcu içeceklerinin, suyun ve plasebo içeceğinin (tuzlu su) antrenman sonrası yorgunluk algısına olan etkilerini kıyaslamaktır.

GEREÇ-YÖNTEM:

Osmanlıspor FK altyapı gruplarında (U17-U19-U21) oynayan ve çalışmaya katılmayı kabul eden 17-21 yaş arası 42 lisanslı erkek futbolcu çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Sporcular aynı yaş gruplarında eşit sayıda kişi(14) olmak üzere 3'er gruba ayrılmış ve gruplara sporcu içeceği, su ve plasebo (tuzlu su) içecekleri verilmiştir. Bu çalışmada veriler 6 soru ve geçerliliği kanıtlanmış Modifiye Borg Skalası içeren anket formu ile gözlem altında toplanmıştır. Veriler SPSS17.0 paket programı ile değerlendirilmiştir. Katılımcıların en az 0 en çok 10 puan verebildikleri Modifiye Borg Skalasında; yükselen puanlar antrenman şiddet ve yoğunluğunun daha fazla algılandığını göstermektedir.

BULGULAR:

Sporcu içeceği, su ve plasebo içeceği verilen gruplarda Modifiye Borg Skalası ortalama puanları sırasıyla 2,89, 3,39 ve 3,00 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada sporcu içeceği verilen gruplarda skala puanı diğer gruplara kıyasla daha düşük saptanmıştır. Bu sonuçla, sporcu içeceği verilen grupta egzersiz sonrası şiddet ve yoğunluğunun daha az algılandığı saptanmıştır.

TARTIŞMA/SONUÇ:

Çalışmalar, yorgunluğun önemli bir nedeni olan hipogliseminin, kas glikojen depolarının sakınımı ile giderilebilmesi üzerine odaklanmıştır. Buna göre kas glikojen depolarının, egzersiz öncesi ya

da sırasında karbonhidratlı içecekler ile desteklenmesinin performans ve yorgunluk üzerine olan olumlu etkilerini kanıtlar niteliktedir(2). Sonuç olarak sporcu içecekleri sporcuya egzersiz sırasında az miktarda karbonhidrat ve terle kaybettiği elektrolitleri de sağladığı için önerilmektedir. 1 saat veya daha fazla süren müsabakalarda ve antrenmanlarda %4-8 oranında karbonhidrat ve elektrolitleri içeren sporcu içeceklerinin kullanılması uygundur(3).

Gruplara Göre Modifiye Borg Skalası ortalama Puanları

	Modifiye Borg Skalası Ortalama puanları
Sporcu içeceği verilen grup	2,89
Su verilen grup	3,39
Placebo(tuzlu su) verilen grup	3,00

Available at: <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.051>