

## **GOLF VE TENİSİN SAĞLIK AÇISINDAN YÜKLENME PROFİLİ**

### *BEANSRUCHUNGSPROFIL VON GOLF UND TENNIS AUS GESUNDHEITSSPORTLICHER SICHT*

A. FERRAUTI G. PREDEL K. WEBER R. ROST  
Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 48: 263-9

Çalışmada golf ve tenisin sağlığı nasıl etkilediği incelenmektedir. Bu amaçla 18 veteran tenisçi ile 21 veteran golfçü çalışmaya alınmıştır. Yaklaşık dört saat süren 18 delikli golf oyununda ve yaklaşık iki saat süren tekler tenis müsabakasında kardiyorespiratuar ve metabolik değişimler değerlendirilmiştir. Bütün deneklere artan yüklere karşı basamaklı bisiklet ergometri testi de uygulanmıştır. Kalp atım sayısı, laktat ve oksijen kullanımı teniste anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Rejenerasyon döneminde serumdan bakılan serbest yağ asitleri ile gliserin ve idrardan bakılan adrenalin ile noradrenalin teniste anlamlı olarak daha yüksek çıkmıştır. Enerji tüketimi dört saatlik golf ile iki saatlik teniste aynı çıkmış; her ikisinde yaklaşık 1000'er kcal harcanmıştır. Tenisçiler ergometri testinde performans ve aerbbik-anaerobik eşik yönünden anlamlı olarak daha iyi sonuç vermişlerdir. Sonuçta her iki sporda yüksek kalori tüketimi nedeniyle sağlık açısından olumlu etkiler beklenmelidir.