

SİZİN İÇİN OKUDUK
CURRENT LITERATURE

REKREASYONEL KOŞUCULARDA YÜKLENME YOĞUNLUĞU

DIE BELASTUNGSINTENSITAET BEI FREIZEITLAEUFERN

H. SCHULZ F. MÜLLER H. HECK
Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin 48: 270-3

104 rekreasyonel koşucuda (83 erkek, 21 kadın), koşu antrenmanı sırasında laktat konsantrasyonu belirlenmiştir. Denekler sonra, antrenmanları ile ilgili bir anket formu cevaplamışlardır. Denekler 4 gruba ayrılmıştır. Bunlar:

- Yarışma tecrübesi olmayan ve sağlık için koşuya yeni başlayanlar,
- Yarışma tecrübesi olmayan ve uzun zamandır sağlık için koşu yapanlar
- Yarışma tecrübesi olan tecrübeli koşucular,
- Performans koşucularıdır.

Sonuçta antrenman laktat seviyesini, performansa veya sağlığa yönelik koşular veya yarışma tecrübesi etkilememektedir. Laktat seviyelerinde gözlenen farklar, antrenmanda koşulan mesafelerin farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir. Haftalık mesafenin her 10 km artması ile laktat konsantrasyonu 0.34 mmol/l azalmaktadır. Haftalık koşu mesafeleri 60 km'yi aşarlarda antrenman laktat seviyesinin 4 mmol/l'yi geçtiği görülmemiştir.

Bu sonuçlara göre koşuya yeni başlayanlar uzman direktifleri doğrultusunda antrenmana başlamalıdır. Antrenman mesafeleri fazla olmayan tecrübeli koşucuların ise antrenman yoğunluklarını denetlemeleri tavsiye edilir.