ULUSLARARASI HAKEMLİ AKADEMİK SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ

Temmuz-Ağustos-Eylül 2011 Sayısı Sayı: 1 / Cilt: 1 Spring July- August- September2011 Volume:01 Issue:01 Jel Kodu: JEL M

www.iibdergisi.com

100m KOŞUSU SONRASI SPORCULARIN KAN LAKTAT SEVİYELERİ

Savaş AKBAŞ[1], S. Orkun PELVAN[2], Osman ATEŞ[3]
[1]Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul(AKBAŞ-PELVA)
[2]İstanbul Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, İstanbul

Özet: Çalışmanın amacı Türkiye'de en iyi dereceleri 11 saniyenin altında olan elit erkek 100m sporcularının 100m koşusundan önceki ve sonraki laktat seviyelerinin belirlenmesidir. 8 erkek sporcunun katıldığı çalışmada dinlenim, 100m koşusundan önce, 100m koşusundan 3 dk ve 7 dk sonra olmak üzere toplam 4 laktat ölçümü alınmıştır. Alınan ölçümler sonrasında, deneklerin dinlenim laktat seviyelerinin ortalaması 2,43 ± 0,67 mmol, 100m koşusundan hemen önceki laktat seviyelerinin ortalaması 6,36 ± 1,76 mmol olarak bulunmuştur. Katılımcıların 100m koşusundan sonra 3. dakikadaki laktat seviyelerinin ortalaması 11,82 ± 1,77 mmol, 7. dakikadaki laktat seviyelerinin ortalaması 11,07 ± 1,22 mmol'dur. Katılımcıların 100m derecelerinin ortalaması 10,65 ± 0,22 sn, maksimum kalp atım sayılarının ortalaması 190,12 ± 6,59 olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların ısınma esnasında laktat seviyelerinde 3,92 mmol, 100m koşusu esnasında 5,46 mmol'luk bir artış bulunmuştur. 100m koşusunda anaerobik glikolizin, ATP-CP enerji sistemine destek verdiği ve bu nedenle kan laktat seviyelerinin yükseldiği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: 100m koşusu, laktat, kısa süreli egzersiz

BLOOD LACTATE LEVELS OF SPORTSMEN AFTER 100 M RUNNING

Abstract: The purpose of the study is to determine the lactate levels of male elite 100m athletes whose best times are under 11 seconds in Turkey, both before and after 100m running. 8 male athletes who attended the study, 4 lactate measurements are carried out including rested, before 100m, 3 minutes and 7 minutes after 100m running. After measurements, the average rested lactate level of the subjects is ensued 2,43 ± 0,67 mmol, and the average lactate level of the subjects just before the 100m is ensued 6,36 ± 1,76 mmol. The test subjects' average lactate levels 3 minutes after the 100m ensued 11,82 ± 1,77 mmol, and the average of lactate levels at the 7th minute ensued 11,07 ± 1,22 mmol. Average 100m rank is 10,65 ± 0,22 seconds, average of maximum heart rate is 190,12 ± 6,59. An increase of 3,92 mmol is observed in the lactate levels of the subjects, during their warm-ups. During the 100m running, an increase of 5,46 mmol is observed in the lactate levels of the subjects. That is thought of anaerobic glycolysis supports to ATP-CP energy system in 100m running consequence of this metabolism blood lactate levels could get higher.

Keywords: 100m running, lactate, short term exercise