

Yaşlılarda Spor



Yaşlı Sporcuların Kardiyorespiratuvar Fonksiyonu



- İnsanlar sayısız nedenlerden dolayı master yarışmalara ilgi duymaktadır. Bazıları için bu yarışmaların öncelikli amacı eğlenceli ve sosyal bir etkileşim sağlamasıdır.

- **Giriş**

- Spor performansları yaş ile birlikte değişim göstermektedir. Takvim yaşını takip eden birkaç kritik nokta vardır ve bu noktalarda performans yavaşça inişe başlamıştır.
- Bütün sporcular, bir çok sporun kesin olarak hem profesyonel yarışmaları hem de master yarışmalarını birlikte yürütür. Master yarışmaları için gereken yaş sınırı spordan spora değişkenlik göstermektedir.
- Genel olarak dünya rekorlarının yayınlanmış yaş aralığı sayesinde öğrenebiliriz. Yüzmede dünya rekoru tipik olarak çok genç yarışmacılarda ve master yarışmalarındaki en düşük yaşa sahip olan 19 olarak görülür.
- Atletizm yarışmalarında dünya rekoru sahipleri genellikle 20'lerindedir ve master yarışmalar için en düşük katılma yaşı erkeklerde 40 kadınlarda 35 dir.

Niçin Master Kadın Sporcular Üzerine Bir Çalışma?



Master kadın sporcuların göze çarpan atletik becerileri hepimize fiziksel yeteneğin korunabilirliğini , yaşam süresinin uzun periyotlarından biri için ve fiziksel engelin kaçınılmaz olduğunu hatırlatmıştır.

- Master kadın sporcular düşük fiziksel ve fizyolojik kapasitelere sahiptirler. Onların yaşlılığın getirdiği dezavantajların üstesinden gelmeleri (yaşlılık dönemindeki fizyolojik düşüşlere rağmen) hücre yenilenmesi ve artışı ile gözlemlenmektedir.
- Bu durum master kadın sporcuların atletik performanslarıyla doğru bir ilişkiye sahiptir.

Performansın Kardiyorespituar Etkenleri

- Sayısız değişken ‘fiziksel performansın etkeni’ olarak tanımlanabilir.
- Temelde atletik performans metabolik süreç boyunca devam eden atp üretimi ve bu ürünün aktif kaslarda kullanımınıdır.
- Bu süreç ürünün bitişini engellemek (veya yavaşlatmak) ve bitmiş olan ürünü yenilemek için kullanılır.

Master kadın sporcuların performansları yaşlanma süresi ile bağlantılı olup şu değişkenlere bağlıdır;

- *1-Vital Kapasite*
- *2-Maksimum Kardiyak Çıktı*
- *3-Periferik Kan akması ve arteriyövenöz*
- *4-İskelet-Kas oksidatif Kapasitesi*
- *5-Oksijen taşıma kapasitesi ve Hemoglobin seviyesi*
- *6-Akciğer fonksiyonu*
- *7-Laktik asit Birikimi*
- *8- Kırılma Eşiği*

Maksimum Oksijen Alımı

- VO_2 max kardiorespiratuar düzey genelde tek başına bile kabul edilebilir bir ölçüt olmakta ve maksimum aerobik gücü göstermektedir.
- Antrenmansız kadınlar, VO_2 tepe değeri genel olarak 20 yaştan önce ortaya çıkar fakat antrenmanlı kadın sporcularda Vo_2max 25 ile 30 yaşta da artış göstermeye devam eder.
- Aktif kadın sporcular yüksek fiziksel aktivite enerji depolarının artmasına sebep olur.

Maksimum Kardiyak Çıktısı

- VO_2 Max değerinin azalması ilerleyen yaşlarda sıklıkla meydana gelir çünkü Kalp atım hızı da yaş ile birlikte düşüőe geçmektedir.
- Bu olay antrenmanlı sporcularda da benzer şekilde düşüő göstermekle birlikte aksini gösteren çalışmalar da mevcuttur.
- Maksimum kalp ritminde ki düşüő çoğunlukla sempatik sinir sistemi reaktifliğinin azalmasıyla Ortaya çıkar. Yaşlanma ile birlikte kalp ve vaskuler, B adrenergic similasyonuna karşı daha az hassas olmakta ve sonuç olarak kalp atım hızı düşmektedir.

Periferal Kan akışı ve Orteriyovenaz oksijen farklılığı

- Yaşlanan kardiovaskular sistem inaktif dokudan aktif dokuya doğru olan kan akış debizini azaltabilmektedir.
- Bu durum çoğu zaman meydana gelir çünkü B reseptörünün yumuşak doku üstündeki kapiller sayısının düşüşünden ve B ardinecepör fonksiyonun dengesizliğinden sonuçlanarak periferal vascular vasacanthrichona doğru eğilim göstermektedir.

TEŞEKKÜRLER 😊