

FTP (Functional Threshold Power / İşlevsel Eşik Gücü)

FTP, hayatımıza ilk olarak Dr. Andrew Coggan'ın 2001 yılında yazdığı "Power-Based Training Levels" makalesi ile birlikte dahil oldu fakat ilk resmi tanımlaması 2006 yılında Antrenör Hunter Allen'la birlikte yazdıkları "Training and Racing with a Power Meter" kitabında yapıldı.

Kitapta yer alan tanım şöyleydi;

"Yaklaşık bir saat boyunca, yarı kararlı / neredeyse sabit durumda bir sporcunun yorulmadan sürdürebileceği en yüksek güç."

Alışık olduğumuz FTP tanımından biraz uzak gibi görünüyor!

Biraz açıklık getirelim;

"Yarı Kararlı / Neredeyse Sabit" ifadesi, güç çıktısını değil, laktat konsantrasyonunu anlatmak için kullanılmıştır. Mutlak bir metabolik sabit durum olamayacağı için de bu ifade seçilmiştir.

"Yorulmadan" ifadesi ise yorguluğun fizyolojik tanımlaması olan "beklenen ya da gerekli güç çıktısını korumada ki başarısızlık" durumunun olmaması anlamında kullanılmıştır.

Dr. Coggan'a göre, FTP'nin temel olarak iki ana işlevi vardır.

1. Antrenman seviyelerini belirlemek (Zones / Levels)
2. Antrenman yükünü hesaplamak (TSS)

"İlerlemeyi ölçmek için FTP her zaman doğru bir metrik olmayabilir." - A. Coggan

FTP, dayanıklılık performansının en önemli belirleyicisi olan "Lactate Threshold (LT2)" ile yüksek oranda ilişkilidir.

"FTP, LT2'nin işlevsel bir karşılığıdır." - A. Coggan

Dr. Coggan, FTP'yi, "60 dakikalık bir 'Zaman Karşı (TT)' eforu" olarak ifade eder ve 20 Dakikalık FTP Testi'nin kendisine değil Antrenör Hunter Allen'a ait olduğunu söyler.

(Andrew Coggan, bir egzersiz fizyoloğu olmasının yanı sıra aynı zamanda ulusal çapta bir "Zamana Karşı (TT)" uzmanıdır.)

FTP Testlerinin doğruluğu ve güvenilirliği konusunda her zaman mesafelidir ve bu konudaki meşhur söylemi şöyledir;

"Performansın en iyi tahminicisi, performansın kendisidir." - A. Coggan

Indoor ve Outdoor FTP'lerin farklı olması konusunda kendisine sorulan bir soruya şöyle cevap vermiştir;

“Aslında farklı FTP'lere sahip değilsiniz, sadece FTP'nize erişim ve sergileme yeteneğiniz farklıdır.” - **A. Coggan**

Dr Coggan; “Güç Bölgeleri” (**Zones**) yerine “Güç Seviyeleri” (**Levels**) demeyi daha doğru bulur.

“Seviyeler arasında vücudumuzun ani / kararlı fizyolojik tepkiler verebileceği sınırlar yoktur. Aksine oldukça geçişkendir.” - **A. Coggan**

(Mevcut terminoloji seviye (level) yerine bölge (zone) kelimesine daha yatkın olduğu için, doğru anlaşılması adına “bölge” kelimesini kullanarak devam edeceğim.)

Dr Coggan; “bölge sayısını belirlemek biraz keyfidir” der.

“Fizyolojik farklılıkları daha iyi yansıtabilmek adına daha fazla bölge tanımlamak ya da daha az bölge tanımlaması ile basit bir yaklaşım üzerinden ilerlemek.. her ikisi de tercih edilebilir.” - **A. Coggan**

Güç bölgeleri, FTP (Temsili Metabolik Eşik) değerine göre belirlenir.

“Nabız bölgelerini de güç bölgeleri gibi “Maksimum” değere göre değil “Eşik” değere göre belirlemek fizyolojik açıdan daha sağlıklıdır.” - **A. Coggan**

(Güç bölgeleri ile nabız bölgeleri genelde 1'e 1 eşleşmezler. Bu nedenle hangisinden bahsediyorsak onu belirtmek, doğru anlaşılacak adına çok daha sağlıklı olur. “Zone 2” dediğimizde bir güç bölgesinden mi bahsediyoruz? Yoksa nabız bölgesinden mi?)

Peki şimdi bir kaç soruya cevap bulmaya çalışalım;

1. FTP, sporcunun performansı konusunda bize resmin tamamını gösterebilir mi?

FTP, bir sporcunun performansı konusunda önemli ölçüde fikir verse de resmin tamamını göstermez ve performansınızı tüm yönleri ile yansıtmaz.

Sporcunun, anaerobik kapasitesi (anerobic capacity), tekrarlayabilme yeteneği (repeatability), yorgunluk direnci (fatigue resistance) ve sprint gücü / yetisi gibi özellikleri bütüncül bir performans değerlendirmesi için gereklidir.

2. FTP'mi arttırmak istiyorum, ne yapabilirim?

Fizyolojik açıdan; oksijen kapasitesini ve metabolik verimliliği arttırmak gerekir.

Gelişim haftalar / aylar sürer.

Disiplin ve süreklilik bu yönde en önemli anahtardır.

Şu antrenmanlar yapılabilir;

- SST (Sweet Spot) Antrenmanları (%88-94 / FTP)
[3x15dk %90 / FTP – RPE 6,5]
[3x Narcity Full]
- Threshold Antrenmanları (%95-105 / FTP)
[3x10dk %98 / FTP – RPE 7]
[3x Narcity – Petrol Ofisi]
- Vo2Max Antrenmanları (%105-120 / FTP)
[4x4dk %112 / FTP – RPE 8]
[4x Narcity Fiyonk]
- Aerobic Endurance (%60-74 / FTP)
[4x20dk %70 / FTP – RPE 4]
[Bostancı – HoldiayInn – Bostancı]

İlgili antrenman seviyelerinde geçirdiğiniz toplam süreyi haftadan haftaya arttırmak, pozitif sonuçlar almanızı destekler.

3. Ne kadar sürede bir FTP Testi yapmalıyım?

Süre konusunda net bir yaklaşım yok.

Antrenörler genelde 6-8 Hafta ile 4 Ay arasında değişen sürelerde testler yapılmasını öneriyor.

Ben ise neredeyse hiç “doğrudan” bir FTP testi yapmıyorum / yaptırmıyorum.

Bunun yerine sporcunun farklı sürelerde yaptığı eforlar ve bu eforlara karşılık gelen zorluk hissi (RPE) değerini kullanıyorum.

4. Garmin, Training Peaks, Intervals.icu gibi yazılımların tahmin ettiği “Estimated FTP” değeri ne kadar gerçeği yansıtıyor?

Anaerobik kapasitesi yüksek sporcular, genelde olması gerekenden yüksek bir tahmini değer elde ederler.

Aynı şekilde analiz edilen sürelerde maximum eforlarınızı sergilemiyorsanız, o zaman da normalden daha düşük bir tahmin elde etmiş olacaksınız.

Fakat her şeye rağmen bu değer size aşağı / yukarı bir veri sunar.

Unutmayın;

Yüksek ya da Düşük bir FTP değeri üzerinden yapılan antrenmanlar hedeflediğiniz fizyolojik adaptasyonları elde etmenizi engelleyebilir.