

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΜΕΘΟΔΟ

CHANGES OF OXYGEN UPTAKE KINETICS DURING HIGH INTENSITY AEROBIC EXERCISE FOLLOWING A SHORT-TERM INTERVAL AND CONTINUOUS TRAINING PROGRAM

ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹, ΜΥΡΚΟΣ Α.¹, ΤΖΟΥΜΑΝΗΣ Α.¹, ΖΑΦΕΙΡΙΔΗΣ Α.², ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ.¹
ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.¹, SMILIOS I.¹, MYRKOS A.¹, TZOUMANIS A.¹, ZAFEIRIDIS A.², DOUDA H.¹, TOKMAKIDIS S.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

²ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

²ARISTOTLE UNIVERSITY OF THESSALONIKI

kokkinou.m18@gmail.com

Στην παρούσα μελέτη εξετάστηκαν οι προσαρμογές που προκαλεί ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης με τη διαλειμματική και τη συνεχόμενη μέθοδο στην κινητική της κατανάλωσης οξυγόνου κατά την εκτέλεση αερόβιας άσκησης πολύ υψηλής έντασης. Εικοσιπέντε αθλούμενοι (ηλικίας $23,1 \pm 5,5$ χρόνων) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα εκτέλεσε ένα πρόγραμμα προπόνησης με τη διαλειμματικό (n=13) μέθοδο και η δεύτερη με τη συνεχόμενη (n=12) μέθοδο, διάρκειας τριών εβδομάδων, που περιλάμβανε συνολικά επτά προπονήσεις. Η ένταση της άσκησης στη διαλειμματική προπόνηση ορίστηκε στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT), η διάρκεια των επαναλήψεων ήταν ίση με το 1/4 του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT και η διάρκεια του διαλείμματος ήταν ίση με τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων. Στο συνεχόμενο πρωτόκολλο η ένταση ορίστηκε στο -2,5% της κρίσιμης ταχύτητας. Η κάθε προπόνηση και με τις δύο μεθόδους, εκτελούνταν έως την επίτευξη δείκτη υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης 17. Πριν και μετά από την εφαρμογή των δύο προγραμμάτων οι ασκούμενοι εκτέλεσαν μια δοκιμασία που περιλάμβανε συνεχόμενο τρέξιμο με ένταση στο 90% της MAT έως την εξάντληση κατά τη διάρκεια της οποίας μετρήθηκε η κατανάλωση οξυγόνου (VO_2). Έγινε ανάλυση της κινητικής της VO_2 και προσδιορίστηκε το εύρος της ταχείας (AMPrc) και βραδείας (AMPsc) αύξησης της VO_2 , ο χρόνος υστέρησης της ταχείας (TDpc) και της βραδείας (TDsc) αύξησης της VO_2 και η σταθερά χρόνου της ταχείας (TCpc) και της βραδείας (TCsc) αύξησης της VO_2 . Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει η τάση η το AMPrc ($p=0,06$) και ο TCsc ($p=0,07$) να είναι μεγαλύτερο και μικρότερος, αντίστοιχα, μετά το παρεμβατικό πρωτόκολλο στο σύνολο των δύο προγραμμάτων προπόνησης. Στις υπόλοιπες παραμέτρους δεν παρατηρήθηκαν διαφορές ($p>0,05$) ούτε μεταξύ των προγραμμάτων αλλά ούτε και μετά την εφαρμογή τους. Τα παραπάνω δείχνουν μετά από ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα αερόβιας προπόνησης υψηλής έντασης, από την ηρεμία οι ασκούμενοι μπορούν να φτάνουν υψηλότερες τιμές VO_2 στον ίδιο χρόνο επιτρέποντας τους να τρέξουν για ίδιο χρονικό διάστημα με υψηλότερη ένταση. Οι προσαρμογές αυτές επέρχονται ανεξάρτητα από το αν εφαρμόζεται η διαλειμματική ή η συνεχόμενη μέθοδος προπόνησης υψηλής έντασης.

Λέξη - κλειδί 1: ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΝΤΟΧΗ

Λέξη - κλειδί 2: ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ

Λέξη - κλειδί 3: ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ