

16810

**ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΛΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΥΚΛΙΚΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ  
ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΟΥ ΜΥΪΚΗΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑΣ ΜΕ  
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ**

**Κουμπάρακης Σ. , Μύρκος Α., Ρούσου Β., Τσούκος Π., Σμήλιος Η., Τοκμακίδης Σ.  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[ismilios@phyed.duth.gr](mailto:ismilios@phyed.duth.gr)

**VERTICAL JUMP PERFORMANCE AND MAXICAL CYCLING SPEED AFTER THE  
EXECUTION OF A RESISTANCE EXERCISE HYPERTROPHY PROTOCOL WITH DIFFERENT  
MOVEMENT VELOCITIES**

**S. Koubarakis , A. Mirkos, V. Rousou, P. Tsoukos, I. Smilios, S. Tokmakidis  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τις μεταβολές στην αλτική ικανότητα και τη μέγιστη κυκλική ταχύτητα μετά από την εκτέλεση ενός πρωτοκόλλου μυϊκής υπερτροφίας με διαφορετικές ταχύτητες εκτέλεσης. Έντεκα άρρενες φοιτητές (ηλικία:  $23,5 \pm 3,3$  έτη) συμμετείχαν σε 4 πειραματικές συνθήκες: στην πρώτη συνθήκη οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 4 σετ των 8 επαναλήψεων στις ασκήσεις κάθισμα και πιέσεις ποδιών με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα εκτέλεσης και τερματισμό του σετ μετά από πτώση της ταχύτητας εκτέλεσης κάτω από το 85% της μέγιστης για δύο επαναλήψεις ή έως την εξάντληση. Στην δεύτερη συνθήκη το δείγμα πραγματοποίησε με ταχύτητα εκτέλεσης 70% της μέγιστης τον ίδιο αριθμό επαναλήψεων σε κάθε σετ με αυτόν που πραγματοποίησε στη πρώτη συνθήκη, έτσι ώστε να υπάρξει ίσος όγκος με την πρώτη συνθήκη. Στην τρίτη συνθήκη οι δοκιμαζόμενοι εκτέλεσαν 4 σετ των 8 επαναλήψεων σε κάθε άσκηση, με ταχύτητα στο 70% της μέγιστης, και τερματισμό της άσκησης όταν εκτελούνταν 2 επαναλήψεις κάτω από το 65% της ταχύτητας εκτέλεσης ή έως την εξάντληση. Σε όλες τις πειραματικές συνθήκες το διάλειμμα μεταξύ των σετ ήταν 3 λεπτά και μεταξύ των ασκήσεων ήταν 5 λεπτά. Τέλος, η τέταρτη συνθήκη περιλάμβανε τη συνθήκη ελέγχου. Πριν την έναρξη, στο τέλος των πρωτοκόλλων και 20 και 40 λεπτά μετρήθηκε η μέγιστη κυκλική ταχύτητα σε εργοποδήλατο και το ύψος στο κάθετο άλμα. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η μέγιστη κυκλική ταχύτητα δεν μεταβλήθηκε ( $p > 0,05$ ) με την εφαρμογή των πρωτοκόλλων άσκησης. Η αλτική ικανότητα μειώθηκε με την εφαρμογή όλων των πρωτοκόλλων άσκησης με τη μεγαλύτερη μείωση ( $p < 0,05$ ) να παρουσιάζεται με το πρωτόκολλο εκτέλεσης των επαναλήψεων με τη μέγιστη δυνατή ταχύτητα. Τα παραπάνω δείχνουν ότι η εκτέλεση των πρωτοκόλλων με μέγιστη ταχύτητα κίνησης προκαλεί μεγαλύτερη επιβάρυνση του οργανισμού καθώς η πτώση της επίδοσης στο κάθετο άλμα, όπου απαιτείται η ανάπτυξη δύναμης για την υπερνίκηση του βάρους του σώματος, είναι μεγαλύτερη. Ωστόσο, η εκτέλεση ενός πρωτοκόλλου μυϊκής υπερτροφίας δεν φαίνεται να επηρεάζει την ταχύτητα σύσπασης του μυός όπως αυτή μπορεί να εκτιμηθεί με τη μέγιστη κυκλική ταχύτητα που εκτελείται χωρίς φορτίο.

**Λέξεις κλειδιά:** άσκηση με βάρη, προπόνηση δύναμης, μυϊκή απόδοση

16962

**ΑΝΘΡΩΠΟΜΕΤΡΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΤΑ 50Μ.  
ΕΛΕΥΘΕΡΟ**

**Μουστόγιαννης Α. , Θέος Α., Μαριδάκη Μ.**

**Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

\* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.