

O112 AEROBIC PERFORMANCE CHANGES FOLLOWING OF SHORT-TERM CONTINUOUS OR INTERVAL TRAINING PROGRAM AT DIFFERENT EFFORT LEVELS

ΜΕΤΑΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΕΝΟΣ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΚΟΠΩΣΗΣ

Μύρκος Α.¹, Σμήλιος Η.¹, Ζαφειρίδης Α.², Κοκκίνου Ε.¹, Τζουμάνης Α.¹, Δούδα Ε.¹, Τοκμακίδης Σ.¹
Myrkos A.¹, Smilios I.¹, Zafeiridis A.², Kokkinou E.¹, Tzoumanis A.¹, Douda H.¹, Tokmakidis S.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τμήμα Σεργών

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

²Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S., Serres

aris7tefaa@gmail.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκριθεί η επίδραση της συνεχόμενης και της διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης στη βελτίωση παραμέτρων της αερόβιας απόδοσης, μετά από ένα βραχυπρόθεσμο πρόγραμμα άσκησης διάρκειας τριών εβδομάδων με διαφορετικά επίπεδα κόπωσης. Τριάντα δύο υγιείς ασκούμενοι χωρίστηκαν σε τρία γκρουπ προπόνησης: α) διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης με άσκηση έως την εξάντληση (ΔΜ20, N=10), β) διαλειμματικής μεθόδου προπόνησης έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης (ΔΜ17, N=12) και γ) συνεχόμενης μεθόδου προπόνησης έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης (ΣΜ17). Πριν και μετά τη παρέμβαση πραγματοποιήθηκε στον εργοδιάδρομο δοκιμασία με προοδευτικά αυξανόμενη ταχύτητα έως την εξάντληση για τη μέτρηση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου (VO₂max), της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT) και τον προσδιορισμό της εκθετικής σχέσης μεταξύ της συγκέντρωσης γαλακτικού και της ταχύτητας τρεξίματος για τον υπολογισμό της ταχύτητας του σημείου έναρξης συσσώρευσης του γαλακτικού στο αίμα (ΓΚ1). Σε διαδοχικές μέρες πραγματοποιήθηκαν δοκιμασίες για να προσδιοριστεί ο χρόνος αντοχής στο 90 (ΧΑ90%), 100 & 110% της MAT, ενώ βάση της γραμμικής σχέσης μεταξύ της ταχύτητας και του αντίστροφου του χρόνου αντοχής σε αυτές τις εντάσεις υπολογίστηκε η κρίσιμη ταχύτητα. Στα ΔΜ20 και ΔΜ17 η ένταση ορίστηκε στο 90% της MAT, η διάρκεια των επαναλήψεων ήταν ίση με το ½ και το ¼ του ΧΑ90, αντίστοιχα, και η διάρκεια διαλείμματος ίση με τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων. Στο ΔΜ20 η προπόνηση εκτελούνταν έως την εξάντληση του ασκούμενου ενώ στο ΔΜ17 έως ότου ο ασκούμενος δήλωνε στη κλίμακα υποκειμενικής αντίληψης της κόπωσης τον αριθμό 17 (ΥΑΚ 17). Στο ΣΜ17 η ένταση ορίστηκε στο -2,5% της κρίσιμης ταχύτητας και η προπόνηση εκτελούνταν έως ότου ο ασκούμενος δήλωνε ΥΑΚ 17. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η MAT βελτιώθηκε περισσότερο με το ΔΜ17 συγκριτικά με τα άλλα δύο προγράμματα άσκησης (p 0,05) με όλα τα προγράμματα άσκησης. Συμπεραίνεται ότι προγράμματα άσκησης με υψηλή ένταση αλλά όχι έως την εξάντληση, είναι εξίσου αποτελεσματικά σε σύγκριση με ένα πρόγραμμα έως την εξάντληση για τη βελτίωση σημαντικών παραμέτρων της αερόβιας απόδοσης. Επίσης, η διαλειμματική μέθοδος προπόνησης έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης φαίνεται να ευνοεί περισσότερο τη βελτίωση της MAT σε σύγκριση με τη συνεχόμενη μέθοδο προπόνησης ίσης συνολικής επιβάρυνσης ή διαλειμματικής μορφής άσκησης έως την εξάντληση.

Λέξεις κλειδιά: Αερόβια προπόνηση, Διαλειμματική άσκηση, Συνεχόμενη άσκηση