



Ο16 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΙΣΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΚΟΠΩΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΠΟΔΟΣΗ

Α. Μύρκος¹, Η. Σμήλιος¹, Α. Ζαφειρίδης², Ε.Μ. Κοκκίνου¹, Α. Τζουμάνης¹, Σ. Τοκμακίδης¹, Ε. Δούδα¹

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή

²Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Σέρρες, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

ΣΚΟΠΟΣ: Η διαλειμματική μέθοδος προπόνησης υπερτερεί έναντι της συνεχόμενης μεθόδου στη βελτίωση της αερόβιας απόδοσης, όταν το διαλειμματικό πρόγραμμα που εφαρμόζεται επιφέρει στον ασκούμενο μεγαλύτερη επιβάρυνση συγκριτικά με το συνεχόμενο, καθώς αυτό εκτελείται με πολύ υψηλή ένταση, ενώ της συνεχόμενης με χαμηλή, αλλά και τα δύο έχουν την ίδια διάρκεια. Θα ήταν χρήσιμο να εξεταστεί αν διαφοροποιούνται οι δύο μέθοδοι προπόνησης, όταν και οι δύο εκτελούνται με υψηλή έως πολύ υψηλή ένταση και με ίδιο επίπεδο κόπωσης. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προπονητικού προγράμματος με διαλειμματική μέθοδο και ενός με συνεχόμενη μέθοδο, τα οποία εκτελούνται με υψηλή έως πολύ υψηλή ένταση μέχρι υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης, στην αερόβια απόδοση.

ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ: 21 φοιτητές/ριες, οι οποίοι/ες ασκούσαν με αερόβια προπόνηση χαμηλής έντασης 2-3 φορές/εβδομάδα, χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ομάδες προπόνησης: α) με διαλειμματική μέθοδο (ΔΜ17) και β) με συνεχόμενη μέθοδο (ΣΜ17). Οι συμμετέχοντες/ουσες εκτέλεσαν πρόγραμμα 6 εβδομάδων, με συχνότητα 3 φορές/εβδομάδα. Στο ΔΜ17 η ένταση ορίστηκε στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT), η διάρκεια των επαναλήψεων ίση με το 1/4 του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT και ο χρόνος διαλείμματος ίσος με τα 2/3 της διάρκειας επαναλήψεων. Στο ΣΜ17 η ένταση ορίστηκε στο -2,5% της κρίσιμης ταχύτητας (ΚΤ). Και στα δύο προγράμματα η κάθε προπόνηση σταματούσε όταν ο/η ασκούμενος/η υποδείκνυε τον αριθμό 17 στην κλίμακα του Borg. Μετρήθηκαν η VO₂max, η ΚΤ, η ταχύτητα στο 1^ο και 2^ο κατώφλι γαλακτικού και η MAT πριν και μετά από 3 και 6 εβδομάδες προπόνησης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η ταχύτητα στο 1^ο και 2^ο κατώφλι και η MAT βελτιώθηκαν ($p < 0,05$) από τις πρώτες 3 εβδομάδες προπόνησης, ενώ η VO₂max και η CV μετά από 6 εβδομάδες προπόνησης. Τα δυο προγράμματα άσκησης δεν διέφεραν ($p > 0,05$) σε καμία χρονική στιγμή μέτρησης σε κάποια από τις παραμέτρους που μετρήθηκαν.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν ότι προγράμματα προπόνησης με τη διαλειμματική ή με τη συνεχόμενη μέθοδο άσκησης, όταν εκτελούνται με υψηλή ένταση και έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης, επιφέρουν παρόμοιες προσαρμογές σε παραμέτρους της αερόβιας απόδοσης, πιθανά γιατί επιφέρουν ίση προπονητική επιβάρυνση στον/στην ασκούμενο/η.