

ΟΞΕΙΕΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΥΟ ΑΕΡΟΒΙΩΝ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΩΝ**ACUTE CARDIORESPIRATORY RESPONSES FOLLOWING TWO AEROBIC INTERVAL TRAINING PROGRAMS OF DIFFERENT REPETITION DURATIONS**ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ.¹, ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.Μ.¹, ΜΥΡΚΟΣ Α.¹, ΣΠΑΣΗΣ Α.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹SIKOVARIS S.¹, KOKKINOU E.M.¹, MYRKOS A.¹, SPASSIS A.¹, DOUDA H.¹, SMILIOS I.¹¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE

stavrossikovaris@yahoo.com

Σκοπός της μελέτης ήταν να συγκριθούν οι οξείες καρδιοαναπνευστικές αποκρίσεις κατά την εκτέλεση αερόβιας διαλειμματικής άσκησης πριν και μετά από την εφαρμογή δύο βραχυπρόθεσμων διαλειμματικών προγραμμάτων προπόνησης αντοχής διαφορετικής διάρκειας επαναλήψεων αλλά ίσου συνολικού χρόνου άσκησης. Είκοσι τέσσερις δρομείς ερασιτεχνικού επιπέδου (ηλικίας: $20,96 \pm 3,22$ ετών) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα ($n=12$) εκτελούσε αερόβια διαλειμματική άσκηση (ΔΙΑΛ $\frac{1}{2}$) με ένταση στο 90% της MAT, διάρκεια επαναλήψεων το $\frac{1}{2}$ του χρόνου αντοχής στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας (MAT), διάλειμμα τα $\frac{2}{3}$ της διάρκειας των επαναλήψεων, έως την εξάντληση. Η δεύτερη ($n=12$) ομάδα εκτελούσε αερόβια διαλειμματική άσκηση (ΔΙΑΛ $\frac{1}{4}$), με ένταση στο 90% της MAT, διάρκεια επαναλήψεων το $\frac{1}{4}$ του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT, διάλειμμα τα $\frac{2}{3}$ της διάρκειας των επαναλήψεων και έως υπομέγιστα επίπεδα κόπωσης (υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης 17/20). Και οι δύο ομάδες πραγματοποίησαν 3 προπονήσεις ανά εβδομάδα για 3 εβδομάδες. Στην αρχή και στο τέλος των προπονητικών προγραμμάτων μετρήθηκαν η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}), η MAT καθώς και ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της VO_{2max} κατά την πραγματοποίηση μιας προπονητικής μονάδας διαλειμματικής άσκησης (ΠΜΔΑ) έως την εξάντληση με ένταση στο 90% της MAT, διάρκεια επαναλήψεων το $\frac{1}{2}$ του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT και διάλειμμα τα $\frac{2}{3}$ της διάρκειας των επαναλήψεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η VO_{2max} δεν παρουσίασε βελτίωση με τα δύο προγράμματα προπόνησης ($p>0,05$), ενώ η MAT βελτιώθηκε και στις δύο ομάδες ($p<0,05$). Ο συνολικός χρόνος άσκησης κατά την ΠΜΔΑ μειώθηκε μετά την εφαρμογή των δύο προγραμμάτων ($p<0,05$) αλλά δεν παρατηρήθηκαν μεταβολές ($p>0,05$) στο χρόνο άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της VO_{2max} . Ωστόσο, όταν εξετάστηκε ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80, 90 και 95% της VO_{2max} ως ποσοστό του συνολικού χρόνου άσκησης, βρέθηκε πως υπήρξε αύξηση ($p<0,05$) του χρόνου >80% της VO_{2max} . Συμπερασματικά, ο χρόνος με υψηλή κατανάλωση οξυγόνου κατά την εκτέλεση διαλειμματικής άσκησης δεν μεταβάλλεται μετά από την εφαρμογή βραχυπρόθεσμης διάρκειας αερόβιας προπόνησης παρά τη μείωση του συνολικού χρόνου υποδηλώνοντας μια βελτίωση της λειτουργικότητας του συστήματος μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου. Η διάρκεια των επαναλήψεων κατά τη διαλειμματική προπόνηση δεν φαίνεται να επιδρά στην παραπάνω προσαρμογή.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ