



ORAL PRESENTATIONS

Exercise Physiology

ΟΞΕΙΕΣ ΚΑΡΔΙΟΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΜΕΘΟΔΟ

ACUTE CARDIORESPIRATORY RESPONSES AFTER SHORT TERM INTERVAL AND CONTINUOUS AEROBIC TRAINING

ΣΙΚΟΒΑΡΗΣ Σ.¹, ΜΥΡΚΟΣ Α.¹, ΚΟΚΚΙΝΟΥ Ε.Μ.¹, ΣΠΑΣΗΣ Α.¹, ΔΟΥΔΑ Ε.¹, ΣΜΗΛΙΟΣ Η.¹

SIKOVARIS S.¹, MYRKOS A.¹, KOKKINOU E.M.¹, SPASSIS A.¹, DOUDA H.¹, SMILIOS I.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ

¹DEMOCRITUS 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 βραχυπρόθεσμων προγραμμαμάτων προπόνησης αντοχής με τη χρήση της υψηλής έντασης συνεχόμενης και διαλειμματικής μεθόδου άσκησης. Είκοσι τρεις δρομείς ερασιτεχνικού επιπέδου (ηλικίας: 20,65±3,27 ετών) χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα (n=12) εκτέλεσε αερόβια προπόνηση με τη διαλειμματική μέθοδο (ΔΙΑΛ, ένταση στο 90% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητα (MAT), διάρκειας επαναλήψεων το ¼ του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT, διάλειμμα τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων έως την επίτευξη υποκειμενική αντίληψη της κόπωσης 17/20) και η δεύτερη (n=11) με τη συνεχόμενη μέθοδο άσκησης (ΣΥΝ, ένταση στο 97,5% της κρίσιμης ταχύτητας (79,3±3,3% της MAT), διάρκειας έως την επίτευξη 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) με την εκτέλεση, έως την εξάντληση, επαναλήψεων με ένταση στο 90% της MAT, διάρκειας το ½ του χρόνου αντοχής στο 90% της MAT και διάλειμμα τα 2/3 της διάρκειας των επαναλήψεων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η VO_{2max} δεν βελτιώθηκε σε καμία από τις δύο ομάδες (p>0,05), ενώ η MAT βελτιώθηκε και στις δύο ομάδες (p<0,05). Σταθερός έμεινε και ο συνολικός χρόνος άσκησης, αλλά σε υψηλότερη ταχύτητα, κατά την ΠΜΔΑ μετά από την εφαρμογή και των δύο προγραμμάτων (p>0,05), όπως και ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80 και 90 της VO_{2max} (p>0,05), ενώ ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >95% της VO_{2max} ήταν υψηλότερος (p=0,08) μετά από την εφαρμογή της ΔΙΑΛ προπόνησης. Όταν εξετάστηκε ο χρόνος άσκησης με κατανάλωση οξυγόνου >80 και 95% της VO_{2max} ως ποσοστό του συνολικού χρόνου άσκησης, βρέθηκε ότι αυτοί αυξήθηκαν (p<0,05) με το ΔΙΑΛ πρόγραμμα προπόνησης και μειώθηκαν (p<0,05) με το ΣΥΝ πρόγραμμα προπόνησης, αντίστοιχα. Συμπερασματικά, η βραχυπρόθεσμη εφαρμογή διαλειμματικής προπόνησης σε υψηλότερη ένταση (90% της MAT) από ότι συνεχόμενης προπόνησης (79,3±3,3% της MAT) μπορεί οδηγεί σε υψηλότερο ρυθμό κατανάλωσης οξυγόνου κατά την εκτέλεση μια προπονητικής μονάδας αερόβιας διαλειμματικής άσκησης. Η ομοιότητα του τύπου της προπόνησης με τη δοκιμασία ελέγχου, διαλειμματική άσκησης και στις δύο περιπτώσεις, μπορεί να επηρεάζει τα αποτελέσματα της μελέτης.

Λέξεις – κλειδιά: ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ, ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΝΤΟΧΗΣ