



Ρ41 ΣΥΜΦΩΝΙΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΚΡΙΣΙΜΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ, ΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΡΡΟΠΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΩΝ ΣΕ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΚΑΜΠΥΛΗΣ ΓΑΛΑΚΤΙΚΟΥ

Α. Τζουμάνης¹, Α. Μύρκος¹, Ε.Μ. Κοκκίνου¹, Α. Σπάσης¹, Ε. Δούδα¹, Κ. Λαπαρίδης¹, Σ. Τοκμακίδης¹, Η. Σμήλιος¹

¹ Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή

ΣΚΟΠΟΣ: Για τον προσδιορισμό της ταχύτητας που διαχωρίζει την έντονη από την πολύ έντονη αερόβια άσκηση χρησιμοποιούνται μέθοδοι όπως το σημείο αναπνευστικής αντιρρόπησης (ΑΑντ), σημεία στην καμπύλη γαλακτικού και η κρίσιμη ταχύτητα (ΚΤ). Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τη συμφωνία μεταξύ της ΚΤ, της ταχύτητας στο σημείο ΑΑντ και ταχυτήτων που αντιστοιχούν στην καμπύλη γαλακτικού.

ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ: Δεκαέξι άτομα εκτέλεσαν σε εργοδιάδρομο δοκιμασία αυξανόμενης έντασης μέχρι εξάντλησης για τον προσδιορισμό: α) της εκθετικής σχέσης της συγκέντρωσης του γαλακτικού και της ταχύτητας τρεξίματος, βάσει της οποίας προσδιορίστηκε η ταχύτητα όπου η συγκέντρωση γαλακτικού αυξήθηκε κατά 1,5 mmol/L (ΚΓ1,5) από τις τιμές βάσης, β) της ταχύτητας του σημείου στην καμπύλη γαλακτικού που προσδιορίζεται με τη μέθοδο mDmax και γ) της ταχύτητας που αντιστοιχεί στο σημείο ΑΑντ. Η κρίσιμη ταχύτητα προσδιορίστηκε από τον συντελεστή κλίσης της γραμμής παλινδρόμησης μεταξύ του χρόνου άσκησης και της απόστασης που διανύθηκε, σε τρεις διαφορετικές ημέρες, με εντάσεις που αντιστοιχούσαν στο 90%, 100% και 110% της μέγιστης αερόβιας ταχύτητας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Η ανάλυση με τη μέθοδο Bland-Altman έδειξε ότι η ΚΤ ήταν χαμηλότερη από το ΑΑντ κατά 0,18 km/h [95% διάστημα εμπιστοσύνης (ΔΕ): (-0,43)-(0,08) km/h και όρια συμφωνίας: (-1,12)-(0,77) km/h], από το mDmax κατά 0,12 km/h [95% ΔΕ: (-0,46)-(0,02) km/h και όρια συμφωνίας: (-1,34)-(1,08) km/h] και υψηλότερη από το ΚΓ1,5 κατά 0,25 km/h [95% ΔΕ: (-0,13)-(0,63) km/h και όρια συμφωνίας: (-1,14)-(1,64) km/h]. Το mDmax ήταν χαμηλότερο από το ΑΑντ κατά 0,04 km/h [95% ΔΕ: (-0,44)-(0,34) km/h και όρια συμφωνίας: (-1,48)-(1,39) km/h] και υψηλότερο από το ΚΓ1,5 κατά 0,38 km/h [95% ΔΕ: (0,09)-(0,66) km/h και όρια συμφωνίας: (-0,68)-(1,43) km/h]. Το ΚΓ1,5 ήταν χαμηλότερο από το ΑΑντ κατά 0,43 km/h [95% (ΔΕ): (-0,78)-(-0,08) km/h και όρια συμφωνίας: (-1,71)-(0,86) km/h].

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα όρια συμφωνίας των ταχυτήτων που αντιστοιχούν στην ΚΤ βρίσκονται σε οριακά αποδεκτά όρια με τις ταχύτητες που αντιστοιχούν στο ΑΑντ και ίσως θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά αν και η ΚΤ παρουσιάζει την τάση να είναι σημαντικά χαμηλότερη. Τα όρια συμφωνίας των ταχυτήτων των υπολοίπων σημείων (ΚΓ1,5, mDmax) κρίνονται ως υψηλά και δεν μπορούν αυτές να χρησιμοποιούνται εναλλακτικά.