

Интервални тренинг за спортове са специфичном издржљивошћу

Интервални тренинг се најбоље може описати као нападне вежбе проткане кратким интервалима одмора. Он се заснива на концепту да се више посла може обавити на већем релативном интензитету у односу на континуирани тип тренинга.

Интензитет и трајање рада интервала и дужину паузе за одмор диктира обуку и одговор. Врло кратко, све делује из посла уз дуже паузе за одмор се користе за брзину и издржљивост брзину развоја.

Укратко, веома интензивни рад са кратким интервалима одмарања ће пре свега брзо поразити енергетски систем. Насупрот томе нижи интензитет вежбе и кратког одмора, више делује, а интервали се могу користити за развој аеробне издржљивости.

Остатак интервала су критична компонента интервала дизајна за програм обуке. Из графикана горе, можете видети да би се ефикасно извео аеробни систем, кратке паузе за одмор се уносе у седници. Супротно је истина за брзину развоја.

Истраживање је показало да је дужи периоди одмора (нпр. 1:12) резултат ниске концентрације млечне киселине јер је акумулација ниска, повећање обима могућег удара су минимална, а побољшања у VO_2 макс се не виде. У супротном се јавља када је одмора кратког интервала (нпр. 1:1 или мање) усвоји (2,3).

Врло брзо остали интервали су повезани са високим нивоом акумулације лактата у крви. Овај ефекат неуромишићне контроле може негативно да утиче на брзину развоја. Због брзине тренинг захтева максималне напоре и висок квалитет рада, дужи периоди одмора више одговарају како би се спортиста опоравио између рада са повећаним интервалима. Да би аеробна издржљивост и повећање VO_2 макс ка горњем делу генетске границе деловали, интервални тренинг би требало да се састоји од 3-5 минута рада и да раде на томе у односу 1:1 или мање.

Интензитет треба да изједначе на 90-100% VO_2 макс (1). То би било погодно за издржљивост у спортовима као што су маратонско трчање, пливање, веслање или бициклизам, на пример. Могло би се користити за развој издржљивости у мулти-спринтерским спортовима као што је рагби.

Интервални тренинг је погодан за многе спортове

Скоро сви спортисти захтевају основни ниво кардиоваскуларне издржљивости, ако ни због чега другог него за опоравак како би између интензивног рада деловао. Традиционално, тренери су се определили за дугу, спору, удаљеност обуке на 70-80% максималне стопе срца.

Проблем са овим приступом је да није специфична за многе спортове као што су мулти-спринт игре и може заправо бити штетно за снагу и моћ перформанси (4,5). Истраживања показују да је дуга, спора континуирана обука може заправо смањити анаеробне / гликолитичке активности ензима (6,7,8,9,10).

За спортове као што су кошарка, фудбал, хокеј, тенис, рагби и тако даље, интервални тренинг може бити прикладнији од сталног рада, јер то може повећати аеробне моћи и побољшати издржљивост без кардиореспираторне повезаности штетних ефеката на

анаеробну енергију.

Међутим, нема само више спринтних спортова који могу имати користи од интервалног тренинга. Перформансе су више класичне издржљивости засноване на догађајима као што су 10км вожње или пливање на даљину што се може побољшати укључује већи интензитет интервалног тренинга чак и на рачун неких звука. Испод су неки примери интервалних тренинга.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com