

EFEKTI INTERMITENTNOG HIPOKSIČNOG TRENINGA NA AEROBNI KAPACITET I KOMPONENTE KRVI KOD SPORTAŠA U SPORTOVIMA IZDRŽLJIVOSTI

Sažetak

Cilje: Cilj ovog članka je bio evaluirati utjecaj tro-tjednog intermitentnog hipoksičnog treninga (IHT) na tjelesnu izdržljivost sportaša s pozicije hematoloških parametara, aerobnog kapaciteta i aerobne učinkovitosti organizma. *Metode:* Sedam sportaša (4 ♀, 3 ♂) uzrasta 23–32 g. koji su vježbali svakodnevno sudjelovalo je u istraživanju. Kompletorali su 21-25 dnevni IHT uz tri dana (svaki sedmi dan) uz hipoksiju. Proveli su IHT na kraju, što znači 90 min prije i nakon IHT nisu bili izloženi opterećenju. Za vrijeme IHT trenažnih dana praćeni sportaši bili su izloženi hipoksiji za vrijeme prvih 6 dana u trajanju od 60 min a također svaki dan dodatnih 5 min dok se ne postigne trajanje od 90 min izlaganja na kraju, u interval od 6 min hipoksije + 3 min normoksije (10 ponavljanja na kraju zajedno). Za vrijeme IHT sportaši su bili izloženi hipoksiji razine 14 – 8 % koncentracije O₂ u zraku (što odgovara visini od 3500-7000 nadmorske visine). Saturacija kisika u krvi (SpO₂) za vrijeme prve sedmice bila je u rasponu od 90-85 % a od druge sedmice je smanjena na 75 %. *Rezultati:* Zbog IHT zabilježeno je povećanje retikulocita s povećanjem od 5.86 ‰ do 8.14 ‰, što u apsolutnom smislu znači povećanje od 28.1 %. Povećanje od 3.5 do 4.7 % također je izmjereno u slučaju eritrocita, hemoglobina i hematokrita. U slučaju VO₂max, VO₂max.kg⁻¹, VO₂max at ANT, and VO₂max.kg⁻¹ at ANT povećanje se pojavljivalo u rasponu između 7.3 i 9.8 %. Kod svih promatranih parametara to je bilo značajno povećanje (P<0,05, resp. P<0,01).

Ključne riječi: izdržljivost, intermitenti hipoksivni trening, aerobni kapacitet, krv
