

## UTJECAJ HIPEROKSIGENACIJE NA IZVEDBU I OPORAVAK TIJEKOM PONAVLJANIH TRČANJA NA 200M S OPTEREĆENJEM SUBMAKSIMALNOG INTENZITETA

### **Sažetak**

Mogućnost korištenja udisanja koncentriranog kisika u ponovljenom trčanju na 200m bio je dio našeg istraživanja u sklopu projekta VEGA 1/1175/12. Cilj ovog rada bio je provjeriti utjecaj kratkoročne hiperoksigenacije na ponovljenim kratkotrajnim opterećenjima submaksimalnog intenziteta u kraćem sprintu. Provedeno je istraživanje testiranja sportaša tijekom treninga izdržljivosti u cilju razvijanja tolerancije na anaerobne laktatne kapacitete. Rezultati sportaša su bilježeni kroz dva moda treninga (6x200m staze) i uz udisanje koncentriranog kisika u eksperimentalnom i placebo mjerenju / izloženosti. Procijenjena je učinkovitost prema performansama i brzini oporavka. Na temelju prikupljenih podataka utvrđeno je da je udisanje koncentriranog kisika imalo pozitivan učinak na ponavljanje kratkoročne submaksimalne izvedbe u opisanom modelu. Ona je također imala pozitivan utjecaj na proces oporavka.

**Ključne riječi:** kratki sprint, brzinska izdržljivost, hiperoksigenacija, anaerobne sposobnosti, laktati

---