



«Γαλακτικό' και 'αναπνευστικό' αναερόβιο κατώφλι: ομοιότητες και διαφορές. Ποιο επιλέγουμε?»

Εισηγητές: Μακρής Αναστάσιος, Λουκάς Ιωάννης, Στεργιόπουλος Δημήτριος (Υποψήφιοι Διδάκτορες Εργοφυσιολογίας Τ.Ε.Φ.Α.Α/Ε.Κ.Π.Α.)

Περίληψη

Μαζί με τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}), τη μέγιστη αερόβια ταχύτητα και την οικονομία κίνησης (δρομική, κολυμβητική, ποδηλατική, κ.λπ.), το αναερόβιο κατώφλι αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους δείκτες απόδοσης στην αντοχή. Επιπλέον, χρησιμοποιείται ευρέως, τόσο από ερευνητές όσο και από προπονητές, με σκοπό την οριοθέτηση ζωνών προπόνησης για τη συνταγογράφηση εξατομικευμένης άσκησης. Ο προσδιορισμός του πραγματοποιείται συνήθως εργαστηριακά μέσω i) μέτρησης των επιπέδων γαλακτικού στο αίμα και ii) ανάλυσης αναπνευστικών αερίων.

Στο workshop αυτό οι συμμετέχοντες θα:

- I. λάβουν γνώση σχετικά με το τι είναι το γαλακτικό και το αναπνευστικό κατώφλι
- II. ενημερωθούν για τη χρησιμότητά τους σε εφαρμοσμένες συνθήκες
- III. ενημερωθούν για τη μακροχρόνια επιστημονική αντιπαράθεση που υπάρχει σχετικά με τον όρο και τον μηχανισμό των κατωφλίων, όπως επίσης και για τους μύθους που περιβάλλουν το γαλακτικό σε σχέση με την άσκηση
- IV. παρακολουθήσουν δοκιμασία προσδιορισμού γαλακτικού και αναπνευστικού κατωφλίου στο εργαστήριο
- V. παρακολουθήσουν τη διαδικασία ανάλυσης και ερμηνείας των αποτελεσμάτων και
- VI. διδαχθούν πώς να μεταφέρουν τα εργαστηριακά αποτελέσματα στο πεδίο του «αθλητικού γίγνεσθαι»

Χώρος Διεξαγωγής: Εργαστήριο Εργοφυσιολογίας-Εργομετρίας

Αριθμός συμμετεχόντων: 20 άτομα