

INTERVALNI HIPOKSIČKI TRENINZI -efikasan i dostupan metod povećavanja aerobne produktivnosti organizma-

Stepen razvitka sistema aerobnog energoobezbeđenja fizičkih opterećenja odražava nivo pripreme sportiste, zato se povećanje aerobne produktivnosti javlja osnovnim zadatkom trenažnog procesa.

Najdelotvorniji način povišavanja nivoa aerobne produktivnosti sportiste je **hipoksička stimulacija** njegovog organizma (koji se nalazi u uslovima smanjenog sadržaja kiseonika), zbog čega se sprovode trenažna okupljanja u planinama, u pripremu se uključuje boravljenje u barokomorama, planinskim domovima i šatorima, iako visoka cena realizacije ovih metoda njih čini nedostupnim većini sportista.

Postoji nov, dostupniji i ne manje efikasan metod, metod hipoksičke stimulacije, koji koriste skijaši-trkači – **metod intervalnih hipoksičkih treninga (IGT)**, upražnjavanih pomoću aparata-hipoksikatora, u zatvorenom disajnom obrisu koga produkuje smanjivanje udela kiseonika od 21 do 12%, na račun njegovog apsorbovanja plućima a izdvojeni ugljendioksid se vezuje u adsorbiranju specijalnim hemijskim upijačem. Pri provođenju IGT u organizmu se dešavaju isti adaptacioni procesi koji nastaju pri dužem boravljenju na visini, ali usled intervalnog delovanja hipoksije, oni protiču brže i pokazuju na organizam veći uticaj nego boravljenje na planinama (barokomorama, planinskim domovima i šatorima) na konstantnoj visini.

Visoku efikasnost IGT u sportskoj pripremi potvrđuju rezultati grupe skijaša-trkača, koji su prvi primenili ovaj metod (SDJUŠOR No 81 "Babuškino", trener Y.M. Kaminskij), ostvareni u sezoni 2004-2005 godina:

Jegor Sorin (junior, 1985. god. rođ.) – postao je šampion i nosilac srebrene medalje šampionata Rusije među juniorima, šampion sveta među juniorima u štafeti;

Vitalij Šilov (mladić, 1988. god. rođ.) – postao je šampion i nosilac srebrene medalje Spartakijade Rusije među učenicima;

Nikita Krjukov (junior, 1985. god. rođ.) – zauzeo je VI mesto na šampionatu Rusije među seniorima u sprintu.

Ne samo skijaši-trkači da mogu pomoću metode IGT povisiti nivo svoje pripreme, njena primena će stimulisati primetan rast rezultata u svim

cikličnim vidovima sporta, borbi, boksu, sportskim igrama i drugim vidovima s visokim kretnim aktivnostima.

Uključivanje te metode u pripremu mladih sportista je neophodno ne samo za povišavanje njihovih sportskih rezultata, nego i kao alternativa ranoj primeni treninga s visokom intenzivnošću, usmerenih na postizanje momentanih rezultata, ali nanosećih nepopravive štete zdravlju deteta.

U dečjem sportu nastavno-treajni proces treba da se gradi na osnovi pomoću IGT povišenog nivoa aerobne produktivnosti – bazičnog elementa za dalje sportsko napredovanje.

Intervalni hipoksički treninzi nije samo dostupna metoda ,nego je i najefikasnije sredstvo za povišavanje sportskih rezultata.

IGT –to je:

-Visoki stepen uticanja na organizam za malo vremena utrošenog na provođenje IGT (petnaestodnevni ciklus svakodnevnih jednočasovih hipoksičkih treninga nije manje produktivan od tronedelnog trenažnog okupljanja u Terskoli na visini 2000 metara).

-Mogućnost kod adaptacije lakog smanjivanja dela kiseonika do neophodnog nivoa.

-Mogućnost provođenja treninga pri običnom sadržaju kiseonika (što ih čini efikasnijim od treninga u planinama).

-Mali gabarit i težina hipoksikatora (750 gr) omogućavaju provođenje IGT prema meri njihove neophodnosti, izvan zavisnosti od raspolaganja opremljenim stacionarom ili planinom.

-Niska cena hipoksikatora.

Dodatni efekat provođenja IGT – je ozdravljenje organizma, snižavanje biološke starosti, umanjivanje prekomerne mase tela.

Nabavku hipoksikatora, slanje u regione Rusije, obezbeđivanje metodike provođenja IGT, konsultacije:

Skijački klub "KORIZA", tel. (095)395-35-28

KOROTKOV

Oleg Ivanovič