

30-15 IFT (Intermitent fitness test)

Juraj Šarić

March 28, 2022

Trening funkcionalnih sposobnosti uvijek je bio jedan od najvažnijih aspekata kondicijske pripreme. Funkcionalne sposobnosti podrazumijevaju sposobnost organizma da oslobađa energiju iz stanice dok to u trenažnom smislu označava aerobne i anaerobne energetske kapacitete. Kako bi trening bio usmjeren na pravu funkcionalnu sposobnost potrebno je odrediti trenažne zone.

	Energetska zona	Raspon otkucaja srca	%VO _{2max}	pH	Laktat m-mola
1.	<i>Aerobic-1</i>	120-140	50-60%	7.42 - 7.40	0.9 - 2.0
2.	<i>Aerobni prag</i>	140-160	60-70%	7.40 - 7.38	2.0 - 4.0
3.	<i>Anaerobni prag</i>	160-170	70-90%	7.37 - 7.33	4.0 - 8.0
4.	<i>Maksimalni primitak kisika</i>	170-180	90-100%	7.32 - 7.28	8.0 - 10.0
5.	<i>Glikoliza "A"</i>	185-190 (200)	75-85%	7.27 - 7.20	9.0 - 13.0
6.	<i>Glikoliza "B"</i>	190-210	60-70%	7.20 - 7.14	12.0 - 16.0
7.	<i>Glikoliza "C"</i>	210-230 i više	50-60%	7.14 - 6.95	14.0 - 20.0 i više
8.	<i>Alaktatni trening brzine</i>	Ne mjerimo	Ne mjerimo	Ne mjerimo	Ne mjerimo

Figure 1: Trenažne zone

Intermittent fitness test (IFT) odličan je test za određivanje MAS (maximal aerobic speed-a). MAS predstavlja najniži intenzitet kojim se postižu vrijednosti VO_{2max}-a. Bez ove vrijednosti jako je teško prepisati trening HIIT-a, odnosno trening maksimalnog primitka kisika. Ono što ovaj test ističe od drugih je izmjenjivanje intervala odmora sa intervalom rada. Većina progresivnih testova koji procjenjuju MAS postepeno dižu intenzitet bez stanke što je nespecifično za većinu sportova. Ako slijedimo **princip specifičnosti** treninga; sportaš bi trebao biti testiran u što sličnijim uvjetima koji ga čekaju na "bojištu". Iz tog razloga je IFT test prikladniji za procjenu trenažnih zona sportaša u velikom broju sportova (boks).

LINK za AUDIO testa: <https://www.youtube.com/watch?v=DfNg7lh9BAI>

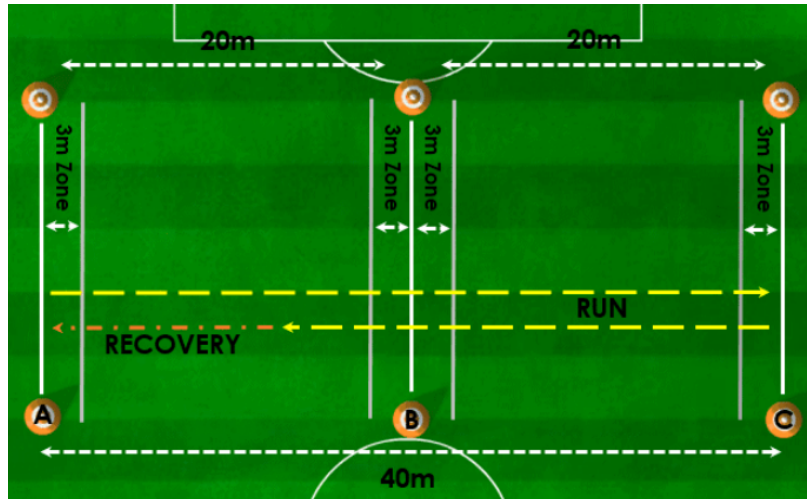


Figure 2: Intermittent fitness test

Protokol:

Test se izvodi na markiranom terenu (kao na slici) uz AUDIO uradak. Ovo je progresivni test što podrazumijeva podizanje intenziteta trčanja svakih 45s. Preporučeno je nošenje pulsmetra za dobivanje boljeg uvida u treniranost sportaša.

- Starta se na točki A. Početna brzina trčanja je 8km/h
- Repetitivno se trči puna dužina testa (40m) → od točke A do točke C nakon čega slijedi okret za 180° i ponovno trčanje pune dužine
- **Tempo** trčanja određen je zvukovnim “BEEP-om”
- Cilj ispitanika je unutar zvukovnog "BEEP"-a stići u svaku sljedeću "3m" zonu
- Nakon isteka 30s ispitanik će imati pauzu od 15s u kojoj se kreće prema prvoj sljedećoj startnoj zoni (A, B ili C), neovisno o tome gdje se zaustavio
- Kada dostigne sljedeću startnu zonu ispitanika čeka nadolazeći znak za početak trčanja → novi interval od aktivnih 30s
- Intervali rada (30s) i odmora (15s) se izmjenjuju sve dok ispitanik nije u stanju dostići sljedeću “3m” zonu → radi se do **OTKAZA**
- Ukoliko ispitanik ne dostigne “3m” zonu dobiva opomenu. Ukoliko dobije 3 opomene za redom test se završava, a vrijednost testa (brzina trčanja) se bilježi kao završni rezultat testa

Brzina trčanja dobivena u Intermittent fitness testu (v_{ift}) predstavlja vrijednost MAS-a (maximal aerobic speed)

Ukoliko se treneri odluče uvrstiti ovaj test u svoju bateriju testova morati će imati na umu sljedeće:

1. Ovaj (isti) test se mora provoditi prilikom mjerenja inicijalnog, tranzitnog i finalnog stanja sportaša
2. Test se **NE** smije mijenjati jer je sam po sebi specifičan zbog promjena smjera kretanja i intervala odmora
3. Vrijednosti dobivene na IFT su veće za 2-5km/h (↑ 15-25%) u odnosu na nakorišteniji progresivni test opterećenja (vVO_2)

- Sukladno tome dobiveni rezultat u IFT neće biti primjeren ako se u treningu trči pravocrtno, bez promjene smjera i bez pauzi (kao što je to u $v\text{VO}_2$ testu) → vjerojatno nećeš pogoditi željenu zonu
4. Izmjerena brzina trčanja (v_{ift}) je samo vodilja. Ukoliko se sportaš nije u potpunosti oporavio od prethodnog treninga neće biti u stanju držati propisani tempo u nadolazećem treningu.
- Neka uvijek nosi pulsmetar kako bi se zadržao u željenoj zoni

FUN FACT:

- Unatoč maloj masi (2% tjelesne mase), mozak troši više od 1/5 kisika kojeg tijelo zaprima