



Physical conditioning Column

リカバリースタイルによる違い

無酸素性持久力(スピード持久力)を向上させるために行われる、スプリントを一定の休憩時間のもとで繰り返し行うトレーニングでは、休憩時間にどのようなリカバリーのスタイルをとると効果的なのでしょうか？

スプリントとスプリントの間に、active recovery (最大有酸素性パワーの約 30%) と passive recovery を実施した場合の違いを比較した研究では (M Spencer ,2006)、active recovery を用いた場合は、クレアチンリン酸濃度の回復が遅くなり、スプリント全体のパワーと最終スプリントのパワーが有意に低下し、エクササイズ後の筋中乳酸濃度が有意に上昇したと報告しています。

Speed endurance を向上させるトレーニングにおいて、speed maintenance (スピードを維持させる能力) の向上を狙うのであれば、recovery は passive な状態を実施をして、speed production (スピードを最大限持続させる能力) のような疲労耐性を向上させたい場合では、active な recovery を用いるとより効果がありそうですね！

まあどちらにしても選手には大嫌いなキツイ program には変わりはないようですが...