

## عنوان مقاله:

مقایسه اجرای تمرینات سرعتی تکراری در محیط هایپوکسی و نورموکسی بر لاکتات و عملکرد ۱۰۰۰ متر در دختران نخبه قایقران

## محل انتشار:

هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

فرحناز امیرشقایق - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

نوشین قلیچی پور - دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رشد حرکتی دانشگاه علوم تحقیقات، تهران، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: هیپوکسی روش تمرین در ارتفاع است که به راهبرد جامعی برای آماده سازی و توانبخشی ورزشکاران طی پنج دهه گذشته و با هدف بهبود عملکرد توسط ورزشکاران استقامتی حرفه ای تبدیل شده است. هدف از انجام تحقیق حاضر مقایسه اجرای تمرینات سرعتی تکراری در محیط هایپوکسی و نورموکسی بر لاکتات و عملکرد ۱۰۰۰ متر در دختران نخبه قایقران بود. برای انجام این تحقیق از بین قایقرانان دختر ۱۴ تا ۱۸ ساله شهر تهران ۳۰ نفر انتخاب و بطور تصادفی به ۳ گروه هایپوکسی (۱۰ نفر)، نورموکسی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. برای آشنایی با نحوه ی اجرای تحقیق و جمع آوری داده ها در پیش آزمون کلیه آزمودنی ها در دریاچه مصنوعی مجموعه ورزشی آزادی حاضر شدند. پس از انجام آزمون های پیش آزمون، آزمودنی های گروه هایپوکسی، ۳ جلسه تمرین در شرایط هایپوکسی و ۲ جلسه تمرین قایقرانی، گروه نورموکسی، ۳ جلسه تمرین در شرایط نورموکسی و ۲ جلسه تمرین قایقرانی و گروه کنترل، ۵ جلسه تمرین قایقرانی را به مدت ۸ هفته انجام دادند. نتایج: نتایج نشان داد بین تاثیر تمرینات سرعتی تکراری در محیط هایپوکسی و نورموکسی بر لاکتات تفاوت معنی داری وجود ندارد اما در عملکرد ۱۰۰۰ متر تفاوت معنی داری دیده شد. بطوریکه تمرین در محیط هایپوکسی تاثیر بیشتری بر عملکرد ۱۰۰۰ متر قایقرانی داشت.

## کلمات کلیدی:

هایپوکسی، نورموکسی، عملکرد قایقرانی، لاکتات

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1371194>

