

## عنوان مقاله:

مطالعه اثرات فیزیولوژیک ماسک تمرینی ارتفاع ETM بر توان هوازی و برخی متغیرهای خونی ورزشکاران استقامتی

## محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

## نویسندگان:

مجتبی رسولیان - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، واحد نجف آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران

جمشید بنایی - استادیار گروه فیزیولوژی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد، اصفهان، ایران

هادی نوبری - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران

## خلاصه مقاله:

امروزه تمرینات شبیه سازی شده ارتفاع بوسیله ماسک به دلیل افزایش استقامت و بهبود عملکرد در بین ورزشکاران رشته های مختلف جایگاه و محبوبیت ویژه ای پیدا کرده است که مشکلات روش های تمرینی قبلی را کاهش داده است از طرفی رویکرد این نوع تمرینات در پژوهش های جدید بر روی افراد چاق، دیابتی و آسم نیز در سرعت بخشیدن به سلامتی و توانبخشی مثبت گزارش شده است. ارتفاع شبیه سازی شده را می توان در هر محفظه بسته از جمله چادر، کامیون ها، خانه های متحرک یا اتاق های ثابت (مانند اتاق خواب، اتاق های تمرینی و...) انجام داد ولی بسیار پر هزینه بوده و قابلیت اجرایی کمی دارد از همین رو ماسک های تمرینی شبیه سازی شده بسیار مقرون به صرفه بوده و از اعتبار بالایی برخوردارند. از اینرو هدف این مطالعه، بررسی اثرات فیزیولوژیک هایپوکسی مصنوعی بر عملکرد ورزشکاران استقامتی و معرفی ماسک هایپوکسی می باشد که به صورت توصیفی- کتابخانه ای مورد مطالعه قرار گرفته است. نهایتاً در این مقاله با توجه به پژوهش های انجام شده، به مکانیزم اثرات سازگاریه ای تمرینی ناشی از ارتفاع شبیه سازی شده بوسیله ماسک های تمرینی در ارتفاع بیش از 2000 متر بر توان هوازی و برخی متغیرهای خونی پرداخته خواهد شد.

## کلمات کلیدی:

ماسک تمرینی، استقامت، عملکرد، روش تمرینی، هایپوکسی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/744033>

