

PERFORMANȚELE FIZICE LA ALTITUDINE – SCURT ISTORIC

Alina Mirela Martoma

Cabinet Medical MAI Brașov

Rezumat

Cercetări efectuate asupra antrenamentului la altitudine în condiții reale sau simulate pot fi delimitate în două perioade distincte, pre~ și post~ Jocurile Olimpice de la Ciudad de Mexico 1968. Scăderea presiunii barometrice este cauza fundamen-tală a hipoxiei de mare altitudine (hipoxia hipobară).

Altitudinea afectează activitățile aerobe mai mult decât pe cele anaerobe, de-oarece problema majoră este hipoxia, care reduce în mod semnificativ oxigenul disponibil. Antrenamentul la altitudine poate fi o metodă de „doping fără doping”.

Cuvinte cheie: altitudine, capacitate aerobă de efort, capacitate anaerobă de efort, antrenament.