

摘要

目的:高海拔訓練被認為是現代運動準備的一個組成部分，特別是對於中長跑等耐力運動。它在精英耐力運動員及其教練中迅速普及。高海拔地區缺氧壓力的增加有助於運動員體內的關鍵生理適應，這反過來可能會導致海平面運動表現的改善。儘管迄今為止在該領域進行了大量研究，但這些改進背後的确切機制仍有待充分闡明。**方法:**透過具有公信力的國際知名醫學期刊文獻索引資料庫*PubMed*，整合高山訓練及長跑選手的相關文獻進行系統性回顧。**結果:**使用*PubMed*資料庫進行的檢索，發現高山訓練對於長跑選手的系統性整理。從研究刊登發表可以得知高山訓練對於運動員之相關研究從2000至2022年推陳出新，然而針對長跑選手為主進行高山訓練之相關研究在過去20年卻只有12篇研究報告。**結論:**以長跑、高山訓練為主題的相關研究在過去20年研究篇數較少，但是高山訓練對於長跑選手應該可以增加其運動表現，且有助於提高最大攝氧量，而這樣的效果可能與高山訓練對於長跑選手有關是值得進一步研究。

關鍵字:長跑、高山、訓練

研究方法

透過具有公信力的國際知名醫學期刊文獻索引資料庫*PubMed*搜索關鍵詞長跑、高山、訓練，整合高山訓練對於長跑選手的表現相關文獻進行系統性回顧。瞭解如何有效運用高山訓練策略之應用性以及作為其更進一步瞭解的理論基礎。

結果

Search query: altitude training Count

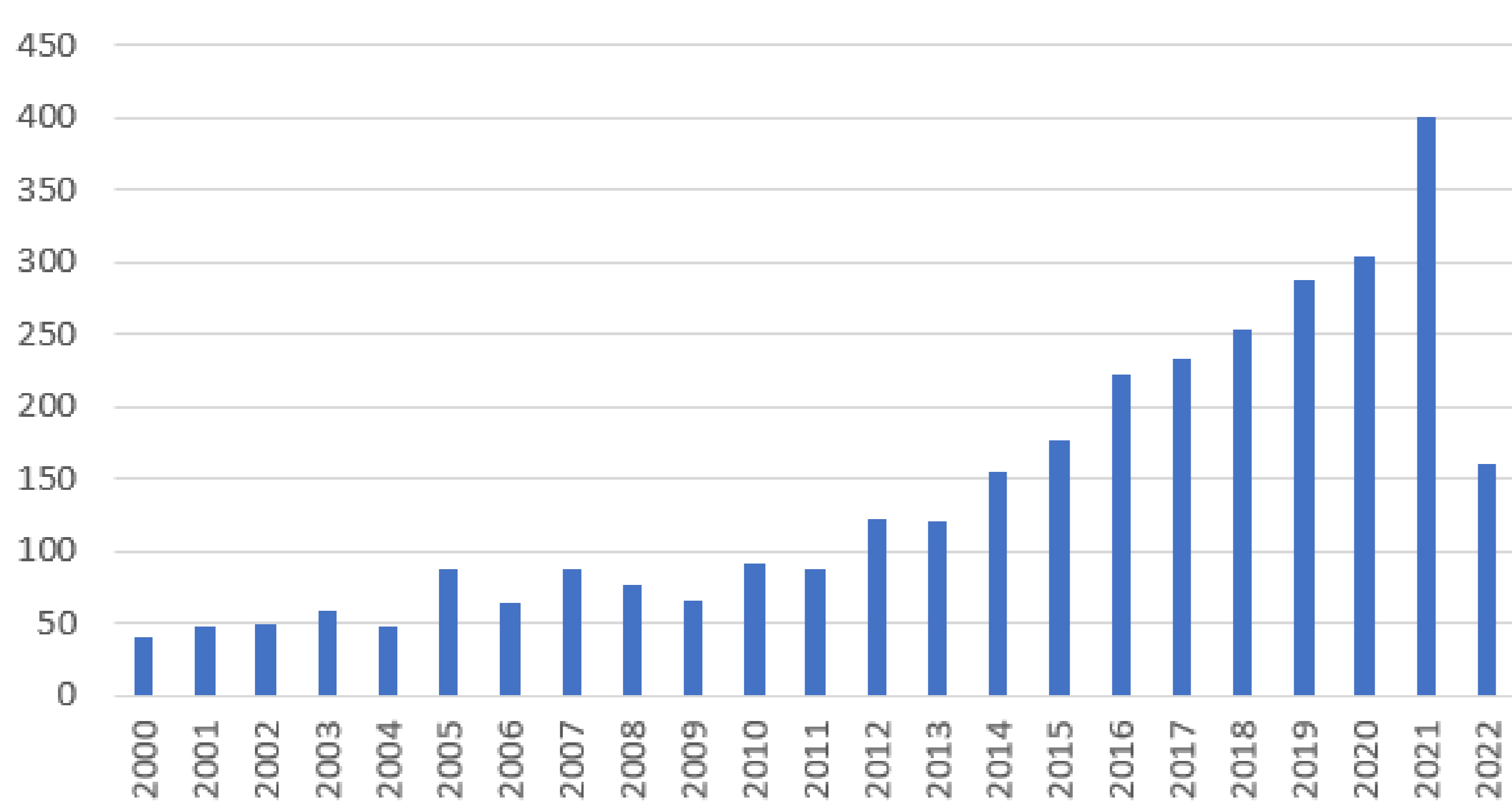


圖1、2000至2020年期間，以高山訓練為主題之文章搜尋量。透過世界著名醫學文獻檢索資料庫*PubMed*的檢索結果發現，以*altitude training*為主題的相關研究在2000-2022年間的研究數量則是有持續增加的現象。

Search query: altitude training and long-distance running Count

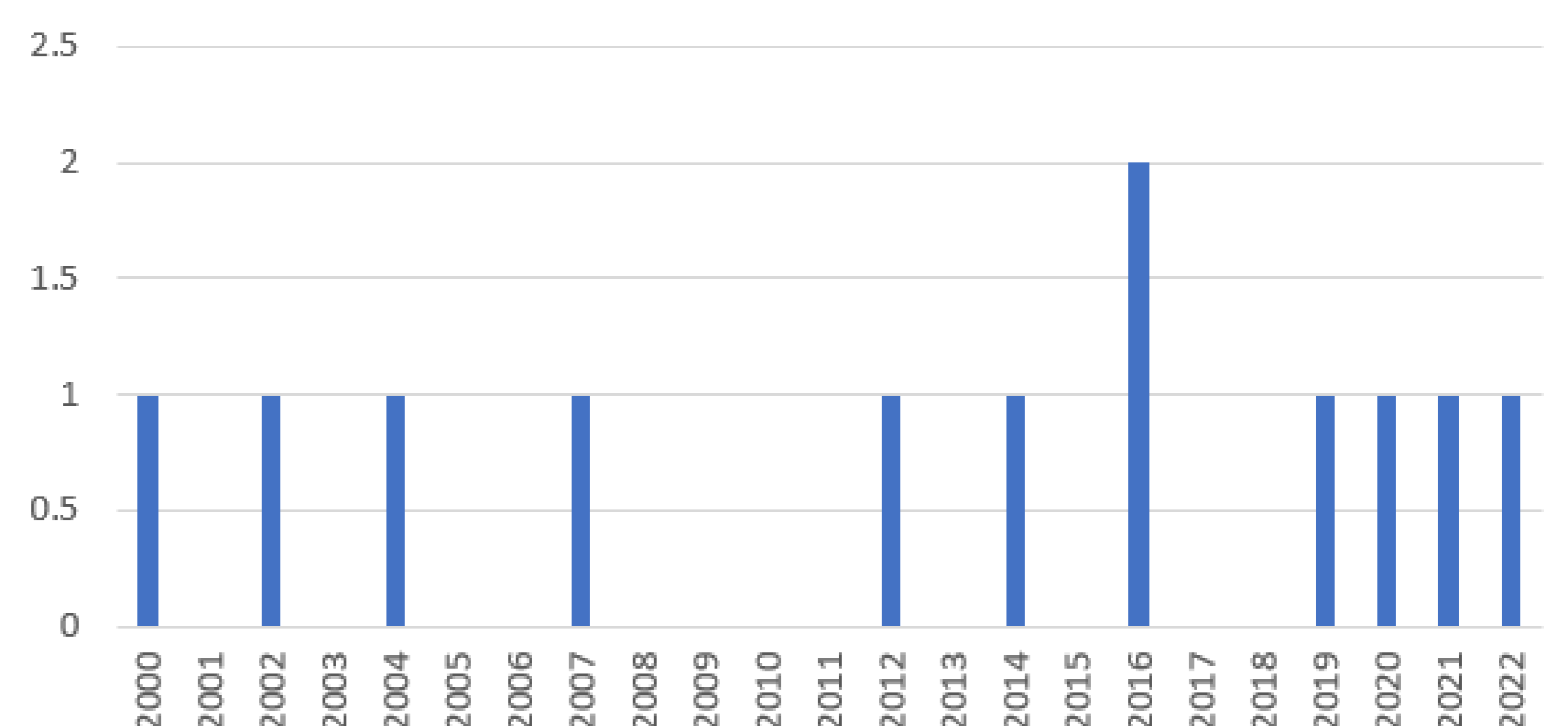


圖2、2000至2020年期間，以長跑與高山訓練為主題之文章搜尋量。透過世界著名醫學文獻檢索資料庫*PubMed*的檢索結果發現以*altitude training and long-distance running*為主題的相關研究在過去20年研究篇數較少。

未來展望

透過具有公信力的國際知名醫學期刊文獻索引資料庫*PubMed*搜索關鍵詞長跑、高山、訓練為主題的相關研究在過去20年研究篇數較少，但是短時間的高山訓練對於長跑選手來說可以應該可以改善長跑選手的最大攝氧量以及有氧耐力的提升。