

چکیده

هدف: هدف از اجرای پژوهش حاضر تعیین تاثیر مکمل یاری کنجد به همراه تمرینات کششی بر رکورد ۱۰۰ متر کرال سینه و توان بی هوازی دختران شناگر بود.

روش: پژوهش حاضر ماهیت نیمه تجربی داشت و بصورت میدانی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش، شناگران دختر گروه مکمل یاری کنجد با میانگین سن $11/10 \pm 0/87$ سال، گروه تمرین کششی با میانگین سن $11/00 \pm 0/81$ سال، مکمل یاری کنجد به همراه تمرین کششی با میانگین سن $10/70 \pm 0/82$ سال بود. در این پژوهش، از بین ۳۰ نفر، تعداد ۲۴ نفر از بین شناگران عضو لیگ شهر رشت به صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی به سه گروه ۸ نفری، گروه اول مکمل یاری کنجد، گروه دوم مکمل یاری کنجد به همراه تمرینات کششی و گروه سوم تمرینات کششی تقسیم شدند. قبل و پس از ۸ هفته اندازه گیری های رکورد ۱۰۰ متر و توان بی هوازی اندازه گیری شد. از روش آماری t وابسته و آنالیز واریانس یکطرفه برای تجزیه و تحلیل داده ها توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد بین نمرات پیش و پس از آزمون ۱۰۰ متر کرال سینه در گروه مکمل یاری کنجد، گروه تمرین کششی و گروه مکمل یاری کنجد به همراه تمرینات کششی تفاوت معنی داری ایجاد شد. در شاخص توان بی هوازی در گروه مکمل یاری کنجد و گروه مکمل یاری کنجد به همراه تمرینات کششی تفاوت معنی دار ایجاد نشد. اما در گروه تمرین کششی افزایش معنی دار بود ($P < 0/05$). اما بین سه گروه مورد بررسی در شاخص رکورد ۱۰۰ متر کرال سینه و توان بی هوازی تفاوت معنی داری وجود نداشت ($P > 0/05$).

نتیجه گیری: یک دوره مکمل کنجد به همراه تمرینات کششی می تواند موجب تغییر معنی دار در رکورد ۱۰۰ متر کرال سینه و همچنین بهبود عملکرد توان بی هوازی گردد.

کلید واژه: شنا-تمرین کششی پویا-رکورد ۱۰۰ متر-توان بی هوازی-مکمل کنجد.