

تعیین تاثیر مکمل یاری کنجد به همراه تمرینات کششی بر رکورد 100 متر کرال سینه و توان بی هوازی دختران شناگر

سیده مونیکا حسینی *، 109،

1395-7-11

هدف : هدف از اجرای پژوهش حاضر تعیین تاثیر مکمل یاری کنجد به همراه تمرینات کششی بر رکورد 100 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 $11/10 \pm 87/0$ سال، گروه تمرین کششی با میانگین سن $11/00 \pm 81/0$ سال، مکمل یاری کنجد به همراه تمرین کششی با میانگین سن $10/70 \pm 82/0$ سال بود. در این پژوهش، از بین 30 نفر، تعداد 24 نفر از بین شناگران عضو لیگ شهر رشت به صورت هدفمند انتخاب شدند. سپس به صورت تصادفی به سه گروه 8 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 8 هفته اندازه گیری های رکورد 100 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 21 استفاده شد. نتایج: نتایج نشان داد بین نمرات پیش و پس آزمون 100 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 ($P < 05/0$). اما بین سه گروه مورد بررسی در شاخص رکورد 100 متر کرال سینه و توان بی هوازی تفاوت معنی داری وجود نداشت ($05/0$)

کلمات کلیدی : شنا-تمرین کششی پویا-رکورد 100 متر-توان بی هوازی- مکمل کنجد.

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)