تأثیر تمرینات قدرت انفجاری بر روی توان بی‌هوازی، میزان لاکتات و رکورد شناهای سرعت 50 و 100 متر آزاد شناگران نوجوان

ابراهیم عزیزی *,60,

1395-05-30

هدف از پژوهش حاضر، تعیین اثر 8 هفته تمرینات قدرت انفجاری روی توان بی‌هوازی، غلظت لاکتات خون و رکورد شنای 50 و 100 متر شناگران نوجوان بود. به این منظور، 20 شناگر 16-18 سال بر اساس حد نصاب رکورد شنا وارد پژوهش شده و به‌صورت تصادفی در گروه تجربی و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه تجربی علاوه بر تمرینات معمول شنا، 3 جلسه در هفته به انجام تمرینات قدرت انفجاری پرداختند. تمرینات شامل 6 حرکت بود که در 2 ست 10-12 ثانیه‌ای انجام شد. شدت تمرین در 4 هفته نخست، 50% و در 4 هفته دوم، 60% از 1RM بود. غلظت لاکتات خون 5 دقیقه پس از اولین (پیش از دوره) و آخرین (پس از پژوهش) رکوردگیری، اندازه‌گیری شد. همچنین، توان بی‌هوازی شناگران با استفاده از آزمون پرش سارجنت تعیین شد. توان بی‌هوازی گروه تجربی در مقایسه با گروه کنترل، پس از دوره پژوهش به شکل معنی‌داری بالاتر بود (P=024/0). رکورد شنای 50 متر نسبت به گروه کنترل بهبود یافت (P=006/0)، اما از نظر رکورد شنای 100 متر اختلاف معنی‌داری بین دو گروه وجود نداشت (P=308/0). در ارتباط با غلظت لاکتات خون پس از رکوردهای شنا، اختلاف معنی‌داری بین دو گروه مشاهده نشد (P=085/0 و P=578/0، به ترتیب برای شنای 50 و 100 متر). نتایج این پژوهش نشان داد که انجام تمرینات قدرت انفجاری در کنار تمرینات معمول شنا، در صورتی که با شدت و حجم مناسب انجام شود می‌تواند اثرات مطلوبی بر توان بی‌هوازی و رکورد شنای 50 متر شناگران نوجوان داشته باشد.

کلمات کلیدی : واژه‌های کلیدی: قدرت انفجاری، توان بی‌هوازی، شناگر، لاکتات.

Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها