

# مقایسه اثر دو شیوه تمرین با شدت بالا در آب و تمرینات تقویت ثبات مرکزی تنه بر توان هوازی و بی هوازی و عملکرد دختران شناگر 10 تا 14 سال

زهرة ظرافت انگیز\*,61,

1398-06-31

تحقیقات نشان داده اند که تمرینات پر شدت شنا و تمرینات تقویت ثبات مرکزی تنه می توانند باعث افزایش ظرفیت های آمادگی جسمانی و بهبود عملکرد شناگران شوند. هدف از این تحقیق مقایسه اثر دو شیوه تمرین با شدت بالا در آب و تمرینات تقویت ثبات مرکزی تنه در خشکی بر آمادگی جسمانی و عملکرد دختران شناگر 10 تا 14 سال بود. بدین منظور 30 نفر از شناگران تیم شنای شهرستان رشت به طور داوطلبانه در این تحقیق شرکت کردند. و به طور تصادفی به سه گروه (10 نفره) گروه اول تمرینات شنا با شدت بالا، گروه دوم تمرینات تقویت ثبات مرکزی تنه و گروه سوم کنترل تقسیم شدند. سن شناگران به ترتیب گروه ها (  $97/0 \pm 40/11$ ،  $70/1 \pm 70/11$ ،  $70/1 \pm 70/11$  ) شاخص توده بدن ( $45/2 \pm 16/19$ ،  $59/2 \pm 19/95$ ،  $82/20 \pm 15/2$ ) دورکمر به دور باسن، طول قد، طول پا، طول دست کنترل شد. قبل و پس از دوره تمرینات، شاخص های منتخب آمادگی جسمانی و عملکردی اندازه گیری شد. تمرینات به مدت 6 هفته هر هفته 3 جلسه برای هر سه گروه در نظر گرفته شد. گروه اول هر جلسه 60 دقیقه تمرین با شدت بالا در آب داشتند. گروه دوم به مدت 120 دقیقه به تمرین ترکیبی تقویت تنه در خشکی و شنا پرداختند و گروه سوم در هر جلسه 120 دقیقه تمرینات شنا با شدت متوسط در زمان فصل آمادگی اختصاصی انجام دادند. نتایج یافته های پژوهشی با استفاده از آمار توصیفی و تحلیلی به وسیله نرم افزار آماری spss نسخه 22 در سطح اطمینان 05/0

کلمات کلیدی: کلید واژه: تمرینات پر شدت، تمرینات تقویت ثبات مرکزی تنه، توان هوازی، توان بی هوازی، عملکرد شناگران.

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

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