



## بررسی اثر ۸ هفته تمرینات تناوبی HIT بر رکورد ۱۰۰ متر شناگران زن

زهرا رحمانی<sup>۱</sup>، دکتر محمد رضا رمضان پور<sup>۲</sup>، دکتر زهرا امیرخانی<sup>۳</sup>

۱- نویسنده مسئول - کارشناس ارشد تغذیه ورزشی

۲- دانشیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی

۳- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی

### چکیده

پژوهش حاضر نیمه تجربی و کاربردی است که به دو گروه تمرینات تناوبی و تمرینات تداومی وبا استفاده از پیش آزمون و پس آزمون انجام گردید. جامعه آماری این تحقیق شامل کلیه شناگران زن استخر اندیشه مشهد می باشد که فنون شنا را بطور حرفه ای آموزش دیده اند و نمونه تحقیق شامل ۳۰ نفر شناگر زن که به طور تصادفی از بین داوطلبین واجد شرایط با استناد به مدارک انتخاب شدند و سپس به دو گروه تمرینات تناوبی HIT و معمولی شنا تقسیم شدند. شناگران در دو مرحله آزمون را انجام داده اند در مرحله پیش آزمون رکورد اولیه و در مرحله پس آزمون رکورد دوم شناگران ثبت شد. داده های خام با استفاده از نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت و نتایج بدست آمده نشان داد تمرینات تناوبی HIT بر رکورد ۱۰۰ متر شناگران زن موثر است ( $p > 0/05$ )

واژگان کلیدی: تمرین تناوبی، شناگران