

مقایسه ۸ هفته تمرینات سرعتی و استقامتی شنا بر میزان تری هالومتان های پلاسمای

شناگران زن

مجری: حکیم فرجی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - ۱۳۹۰

چکیده:

هدف اصلی این تحقیق مقایسه اثر ۸ هفته تمرینات سرعتی و استقامتی شنا بر میزان تری هالومتان های پلاسمای شناگران زن بود. بدین منظور پس از انجام مطالعات مقدماتی، ۶۰ زن ۲۰ تا ۲۵ ساله که در گذشته حداقل شنای کراال سینه را آموزش دیده بودند و می توانستند آن را اجرا نمایند، انتخاب شدند و با استفاده از جدول اعداد تصادفی به ۴ گروه ۱۵ نفره، شامل دو گروه آزمایش و دو گروه کنترل، تقسیم بندی شدند. کلیه آزمودنی ها، از ۲ هفته پیش از شروع اجرای تحقیق، از ورود به کلیه استخرهای کلرینه روباز و سرپوشیده منع شدند. در طول ۸ هفته اجرای پروتکل تمرینی، گروه آزمایش اول تمرینات سرعتی کراال سینه و گروه آزمایش دوم، تمرینات استقامتی کراال سینه را انجام دادند. گروه کنترل اول، در مدت ۸ هفته فقط بعنوان تماشاچی، در ساعات تمرین گروه های آزمایش، در استخر حضور می یافتند، در حالی که هیچ گونه فعالیت ورزشی انجام نمی دادند. گروه کنترل دوم نیز که تنها به منظور کنترل مقدار جزئی تری هالومتان های موجود در هوای بیرون مورد استفاده قرار گرفت، بدون فعالیت بوده، در تمام مدت ۸ هفته در استخر حضور نیافتند. نمونه گیری خون از دو گروه تجربی و گروه کنترل اول، در ۶ نوبت شامل: ۱- قبل از شروع برنامه تمرینی (پیش از شروع جلسه اول و قبل از ورود به استخر)، ۲- بلافاصله پس از اتمام جلسه اول تمرین، ۳- قبل از شروع آخرین جلسه (جلسه ۲۴)، ۴- بلافاصله پس از اتمام آخرین جلسه تمرینی، ۵- ۲۴ ساعت پس از آخرین جلسه و ۶- ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه انجام شد، اما در گروه کنترل دوم نمونه گیری تنها در دو نوبت یعنی پیش از شروع ۸ هفته و پس از اتمام ۸ هفته انجام پذیرفت. بر اساس نتایج به دست آمده از این مطالعه، در استخرهای کلرینه شنا، مقدار جذب آلاینده های تری هالومتان توسط بدن شناگران، طی شرایط فعالیت، اعم از بیشینه و یازیربیشینه، افزایش پیدا می کند. این افزایش تحت تأثیر عامل شدت فعالیت ورزشی قرار می گیرد، به طوری که همزمان با بالا رفتن شدت فعالیت، میزا جذب این سموم چندین برابر افزایش می یابد. لذا افرادی که تنها با هدف سلامتی و بهره مند شدن از فواید ورزش شنا به این فعالیت می پردازند، بهتر است با شدت سبک تا متوسط به شنا بپردازند.

واژگان کلیدی: شناگران زن، تمرینات سرعتی، تمرینات استقامتی، آلاینده های تری هالومتان، شدت فعالیت.