

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



اثر برنامه تخصصی تکواندو به همراه آموزش تغذیه بر برخی عوامل جسمانی و عملکرد رقابتی تکواندوکاران نوجوان

مریم صفری*^۱، علیرضا علمیه^۲، مینا صفری^۳ و ابراهیم صفری^۴

۱- کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، گیلان، ایران. (*نویسنده مسئول).

۲- دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، گیلان، ایران.

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رشت، رشت، گیلان، ایران.

۴- دانشجوی دکترا، بیومکانیک ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

* Email: (Ma.6692.safari@gmail.com)

چکیده

زمینه وهدف: هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر تمرین تخصصی تکواندو به همراه آموزش تغذیه بر برخی از فاکتورهای آمادگی جسمانی و عملکرد رقابتی تکواندوکاران نوجوان می باشد.

روش کار: در این مطالعه نیمه تجربی ۴۴ نفر از دختران تکواندوکار در محدوده سنی ۱۱ تا ۱۶ سال در تمرینات تکواندو و آموزش تغذیه به مدت ۸ هفته شرکت کردند. پرسشنامه Eat-26 و بسامد خوراک قبل و بعد از آموزش تغذیه تکمیل گردید و به منظور برآورد عملکرد ورزشی در رقابت در هر دو گروه از تست طراحی شده استفاده گردید به منظور برآورد عملکرد رقابتی قبل و بعد آموزش تغذیه بین دو گروه مسابقه برگزار شد.

یافته ها: یافته ها نشان داد که این برنامه اثر معنی داری در متغیرهای چابکی ($P < 0.05$)، انعطاف پذیری ($P < 0.05$)، عملکرد مهارتی ($P < 0.05$)، نگرش خوردن ($P < 0.05$) داشته ولی متغیرهای تعادل ($P > 0.05$)، توان عمودی ($P > 0.05$)، عملکرد رقابتی ($P > 0.05$)، LBM ($P > 0.05$)، $\%BF$ ($P > 0.05$)، WHR ($P > 0.05$)، BMI ($P > 0.05$) با توجه به تاثیر گذاری معنی دار نبود.

نتیجه گیری: از این برنامه می توان برای افزایش آمادگی جسمانی و عملکرد مهارتی و نگرش خوردن دختران نوجوان تکواندوکار استفاده کرد.

کلیدواژه ها: آموزش تغذیه، فاکتورهای آمادگی جسمانی، تکواندوکار نوجوان.