

چکیده

توجه به خستگی به عنوان یکی از عواملی که اجرای حرکتی را تحت تأثیر قرار می دهد، می تواند به بهبود اجرا و کاهش آسیب ورزشی کمک کند. هدف از تحقیق حاضر مقایسه اثر دو نوع فعالیت خستگی ساز بر اجرای ورزشی و سطح اسیدلاکتیک خون تکواندوکاران زن جوان بود. برای این منظور ۱۰ تکواندکار زن شهرستان رودبار با میانگین سنی $20/7 \pm 2/49$ سال، میانگین وزن $6/52 \pm 56/6$ کیلوگرم و میانگین قد $166/8 \pm 5/87$ سانتیمتر با حداقل ۳ سال سابقه ورزشی، در این آزمون شرکت کردند. آزمودنی ها در دو فعالیت خستگی ساز استاندارد (شامل ۳۰ متر دویدن با حداکثر سرعت) و ویژه (شامل ضربات پرکابرد در تکواندو با حداکثر سرعت بر روی میت) با فاصله زمانی یک هفته شرکت کردند. سطح اسیدلاکتیک خون، تعادل ایستا، توان انفجاری و چابکی، قبل و بعد از هر دو فعالیت ارزیابی شد. وضعیت توزیع داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف - اسمیرنف بررسی گردید و از آزمون تی استیودنت برای مقایسه نتایج پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای پژوهش استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد هر دو فعالیت خستگی ساز استاندارد و ویژه بر سطح اسیدلاکتیک خون، تعادل ایستا در پای برتر و غیربرتر، توان انفجاری و چابکی تأثیر معنی دار داشت. تفاوت بین تأثیر فعالیت خستگی ساز استاندارد و ویژه بر تعادل ایستا و توان انفجاری معنی دار نبود.

واژگان کلیدی: خستگی، اسیدلاکتیک خون، تعادل ایستا، توان انفجاری، چابکی، تکواندو