

چکیده

هدف: هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر تمرین تخصصی تکواندو به همراه آموزش تغذیه بر برخی از فاکتورهای آمادگی جسمانی و عملکرد رقابتی تکواندو کار نوجوان بود.

روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی ۴۴ نفر از دختران تکواندو کار در محدوده سنی ۱۱ تا ۱۶ سال با سابقه حداقل ۳ مسابقه دوستانه یا رسمی به صورت در دسترس به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. نمونه ها از نظر اثر متغیر مستقل تمرین تخصصی تکواندو به همراه آموزش تغذیه بر متغیرهای وابسته از جمله بسامد خوراک، نگرش خوردن، سرعت، توان، تعادل، چابکی، BMI، WHR، %BF، LBM، عملکرد رقابتی و عملکرد مهارتی بررسی شدند. در ابتدا آزمودنی ها به صورت تصادفی به دو گروه (N= ۲۲) کنترل و تجربی تقسیم شدند. سپس اندازه گیری های مربوط به قد، وزن، ضخامت لایه چربی، اندازه گیری دورها و آزمون های تعادل، سرعت، انعطاف، توان و چابکی انجام گرفت. پس از آن پرسشنامه EAT-26 توسط آزمودنی ها و پرسشنامه بسامد خوراک توسط محقق به صورت مصاحبه تکمیل گردید. بین گروه شاهد و تجربی قبل از شروع آموزش تغذیه یک رقابت صورت گرفت. به منظور برآورد عملکرد ورزشی در رقابت از تست طراحی شده شامل دو راند دو دقیقه ای با ۳۰ ثانیه استراحت بین دو راند استفاده شد. هر راند مشتمل بر شش تکنیک یا ایستگاه شامل ضربه روپایی به ساق پا، ضربه روپایی به سر، مشت مستقیم، ضربه به سینه، پا به جلو، ضربه دورانی از داخل به خارج و از خارج به داخل بود قرار گرفت، که پس از هشت هفته تمرین در هر دو گروه از آزمودنی ها رقابت به عمل آمد. پس از آن گروه تجربی تمرینات را با آموزش تغذیه را زیر نظر محقق به مدت ۸ هفته انجام دادند. در این پژوهش از آمار توصیفی به منظور توصیف ویژگی های آزمودنی ها توسط میانگین و انحراف معیار، جداول و نمودارها ارائه شد. ارزیابی توزیع طبیعی داده توسط آزمون شاپیروویلک انجام شد. جهت بررسی های بین و درون گروهی به ترتیب تی مستقل و تی همبسته استفاده شد. تجزیه و تحلیل با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام و سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته های پژوهش: یافته های تحقیق نشان داد که آموزش تخصصی تکواندو به همراه آموزش تغذیه توانست اثر معنی داری در متغیرهای: چابکی (P<۰/۰۵)، انعطاف پذیری (P<۰/۰۵)، عملکرد مهارتی (P<۰/۰۵)، نگرش خوردن (P<۰/۰۵) داشته ولی بر روی متغیرهای، تعادل (P>۰/۰۵)، توان عمودی (P>۰/۰۵)، عملکرد رقابتی (P>۰/۰۵)، LBM (P>۰/۰۵)، %BF (P>۰/۰۵)، WHR (P>۰/۰۵) و BMI (P>۰/۰۵) با توجه به تاثیر گذاری نتوانست تاثیر معنی داری داشته باشد.

نتیجه گیری: از برنامه تخصصی تکواندو به همراه آموزش تغذیه برای افزایش آمادگی جسمانی و عملکرد مهارتی و نگرش خوردن نوجوانان تکواندوکار می توان استفاده کرد.

کلمات کلیدی: آموزش تغذیه، عملکرد رقابتی، فاکتورهای آمادگی جسمانی، تکواندوکار نوجوان