

مقایسه اثر دو نوع برنامه خستگی ساز بر روی اجرای ورزشی و سطح اسیدلاکتیک خون تکواندوکاران زن جوان

مریم محمدی کلورزی*, 62, 66,

1395-3-10

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 10 تکواندوکار زن شهرستان رودبار با میانگین سنی $49/2 \pm 7/20$ سال، میانگین وزن $52/6 \pm 6/56$ کیلوگرم و میانگین قد $87/5 \pm 8/166$ سانتیمتر با حداقل 3 سال سابقه ورزشی، در این آزمون شرکت کردند. آزمودنی ها در دو فعالیت خستگی ساز استاندارد (شامل 30 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 - اسمیرنوف 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.

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

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)