

مقایسه میزان اختلالات تغذیه ای و علائم و نشانه های بیش تمرینی در زنان ورزشکار رشته های مختلف ورزشی

سمیه میلاد نویدهی *، 63،

1395-11-30

هدف از تحقیق حاضر مقایسه میزان اختلالات تغذیه ای و علائم و نشانه های بیش تمرینی در زنان ورزشکار رشته های مختلف ورزشی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را ورزشکاران نخبه زن پنج رشته ورزشی تکواندو، کاراته، کشتی، والیبال و بسکتبال استان گیلان تشکیل می دهند. نمونه آماری پژوهش حاضر را 75 نفر از ورزشکاران نخبه زن پنج رشته ورزشی تکواندو (15 نفر)، کاراته (15 نفر)، کشتی (15 نفر)، والیبال (15 نفر)، و بسکتبال (15 نفر)، استان گیلان منطبق با جامعه آماری تشکیل دادند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه استاندارد علائم اولیه بیش تمرینی و پرسشنامه اختلالات تغذیه ای بود. برای مقایسه بیش تمرینی و اختلالات تغذیه بین ورزشکاران از آزمون آنالیز واریانس یکطرفه استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری SPSS نسخه 22 استفاده شد. همچنین سطح معناداری 05/0 برای این تحقیق در نظر گرفته شد. برطبق یافته های تحقیق حاضر بیشترین ورزشکارانی که دچار اختلالات تغذیه ای بودند، کشتی گیران بودند و کمترین آنها مربوط به بسکتبالیست ها می شد. بنابراین ورزشکار کشتی گیر بیشتر مستعد اختلالات تغذیه هستند و وضعیت بدتری در این عارضه دارند و بسکتبالیست ها وضعیت بهتری دارند. برطبق یافته های تحقیق حاضر بیشترین ورزشکارانی که دچار بیش تمرینی بودند، کشتی گیران بودند و کمترین آنها مربوط به کاراته کارها می شد. بنابراین ورزشکار کشتی گیر بیشتر مستعد بیش تمرینی هستند و وضعیت بدتری در این عارضه دارند و کاراته کارها وضعیت بهتری دارند. با توجه به نتایج تحقیق به دلیل ارتباط منفی بیش تمرینی و اختلالات تغذیه بر اجرا و عملکرد ورزشکاران زن رشته های مختلف تیمی و انفرادی پیشنهاد می شود تا مربیان و ورزشکاران به شیوه های نوین تمرین و آمادگی ورزشکاران آشنایی لازم داشته باشند تا در مقابل بیش تمرینی پیشگیری لازم صورت گیرد.

کلمات کلیدی : کلیدواژه: اختلالات تغذیه، بیش تمرینی، زنان ورزشکار

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

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