

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

مریم صفری \*، 60،

1397-11-6

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 44 نفر از دختران تکواندو کار در محدوده سنی 11 تا 16 سال با سابقه حداقل 3 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،

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

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

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