

مقایسه تأثیر دو نوع برنامه تمرینی الاستیک با و بدون محدود کردن جریان خون بر شاخص های آمادگی جسمانی، ترکیب بدن و شاخص خستگی زنان تکواندوکار

ماجده بذری*، 61،

1398-5-15

زمینه و هدف: تمرین با جریان خون محدود شده معروف به تمرینات کاتسو است که برخی مطالعات نشان می دهد در مدت زمان کوتاه موجب افزایش قدرت و توده عضلانی می شود. هدف کلی پژوهش حاضر، مقایسه ی اثر دو نوع برنامه تمرینی الاستیک با و بدون محدود کردن جریان خون بر شاخص های آمادگی جسمانی، ترکیب بدن و شاخص خستگی زنان تکواندوکار بود. روش بررسی: 30 نفر دختر تکواندوکار (با میانگین سنی $17 \pm 3/3$ ، قد $161 \pm 5/6$ ، وزن $58 \pm 42/6$) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که از طریق نمونه گیری در دسترس انتخاب شده بودند، به طور تصافی در 3 گروه مساوی تمرین الاستیک، الاستیک و محدود کردن جریان خون (BFR) و کنترل تقسیم شدند. مدت زمان کل تحقیق 6 هفته و به صورت 3 جلسه تمرین در هفته بود و هر جلسه ی مداخله 60 دقیقه به طول انجامید شاخص های ترکیب بدن، BMI، درصد چربی و وزن بدون چربی (شاخص های جسمانی (استقامت عضلانی، تعادل، قدرت عضلانی، توان بی هوازی، خستگی) مورد ارزیابی قرار گرفت. برای مقایسه ی نتایج قبل و بعد در هر گروه، از آزمون آماری t همبسته و ویلکاکسون و برای مقایسه ی نتایج 3 گروه با یکدیگر، از آزمون آنالیز واریانس یک طرفه، کروسکال والیس و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. سطح معنی داری $05/0P$ ، $404/0=p$ تعادل، $103/0=p$ هوازی بی توان متغیرهای در (p) درصد چربی بدن $550/0=p$ ، BMI $118/0=p$ ، و توده بدون چربی $096/0=p$ ، تفاوت معنی داری بین سه گروه مورد مطالعه مشاهده نشد. نتیجه گیری: طبق این یافته ها، تمرینات الاستیک به تنهایی بر هیچکدام از شاخص های آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی تأثیر معنی داری نداشت. در نهایت از نتایج حاضر چنین استنباط می گردد که احتمالاً تمرینات الاستیک همراه با محدود کردن جریان خون می تواند بر قدرت عضلانی، استقامت عضلانی و کاهش خستگی در دختران تکواندو کار مؤثر باشد.

کلمات کلیدی : تکواندو، ترکیب بدن، تمرینات الاستیک، محدود کردن جریان خون

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

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