

عنوان مقاله:

فیزیولوژی ورزش با محوریت علم تمرین و تغذیه در تکواندو نقش فیزیولوژی ورزشی، علم تمرین و علم تغذیه در نتیجه گیری ورزشکاران تکواندو (مطالعه موردی: هنرجویان رشته ی تکواندو آکادمی تخصصی ایران مهر سنج)

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی تکواندو (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسندگان:

کاوه منصوری - کارشناسی نرم افزار کامپیوتر، دان ۵ تکواندو

فرزین لطف پوری - دانشجوی دکترای گرایش مدیریت ورزشی، دان ۷ تکواندو

هانا کریمی - دانشجوی دکترای عمومی دامپزشکی، دان ۱ تکواندو

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: آشکار است که سه مقوله ی مهم فیزیولوژی ورزشی، علم تمرین و علم تغذیه به لحاظ تئوریک ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر دارند. اما آیا میتوان ارتباط این سه مبحث را در عمل و تجربه نیز به اثبات رسانید مقاله ی حاضر قصد دارد به بررسی تجربی و عملی کنترل تمرین و تغذیه ی تعدادی از هنرجویان رشته ی ورزشی تکواندو و نتایج حاصل از تمرینات اختصاصی اعمال شده و تغذیه ی متناسب با ویژگی منحصر بفرد هریک بپردازد. مواد و روش تحقیق: از فروردین ۱۳۹۴ تا ۱۲ اردیبهشت ۱۳۹۴، ۹ هنرجوی منتخب توسط مربی و مدیریت آکادمی ایران مهر برای شرکت در دهمین دوره ی مسابقات هانمادانگ کشوری، تحت کنترل و نظارت مداوم تغذیه ای و فعالیت های تمرینی قرار گرفتند. با توجه به اختصاصی بودن تغذیه برای هریک از ویژگی های جنسیت، سن، وزن، قدرت بدنی و توانایی عضلات هر شخص جهت اجرای آیتم های مختلف هانمادانگ، رژیم غذایی مناسب به مدت یک ماه برای هریک از شرکت کننده ها توسط نرم افزار مدیریت و پیگیری رژیم های غذایی Sadaf Diet که بر روی سیستم دفتر مدیریت باشگاه نصب شده بود

کلمات کلیدی:

فیزیولوژی ورزشی، برنامه ی غذایی، تمرین اختصاصی، تکواندو، هانمادانگ، ایران مهر، سنج

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1484065>

