

## عنوان مقاله:

اثرات حاد کشش PNF عضله مخالف بر خستگی عصبی عضلانی، قدرت و الکترومایوگرافی عضله موافق در مفصل زانو افراد غیر ورزشکار

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 9، شماره 1 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

## نویسندگان:

محمد رضا اسد - استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور کرج

فریبرز هوانلو - دانشیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی تهران

سیروس شیخی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی فعالیت بدنی و تندرستی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور کرج

محسن میرعالی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی کاربردی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی تهران

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از انجام این پژوهش بررسی اثرات حاد کشش PNF عضله مخالف بر حداکثر گشتاور، مقدار پرش عمودی ارتفاع و خستگی عضله موافق در مفصل زانو افراد غیر ورزشکار بود. روش شناسی: پانزده نفر از دانشجویان پسر رشته تربیت بدنی (۷/۲۱±۳/۸) سال، ۹/۱۸±۰۲/۷ سانتی متر و ۲/۷۵±۸/۹ کیلو گرم) بصورت داوطلبانه در تحقیق حاضر شرکت نمودند. نمونه های تحقیق، آزمون های پرش ارتفاع، حداکثر گشتاور تولیدی آیزوکینتیک در حین باز کردن مفصل زانو با سرعتهای ۶۰ و ۳۰۰ درجه بر ثانیه و همچنین آزمون ۲۵ تکرار حداکثر گشتاور تولیدی آیزوکینتیک در حین باز کردن مفصل زانو با سرعت ۶۰ درجه بر ثانیه را جهت خستگی، اجرا کردند. اطلاعات الکترومایوگرافی از عضلات پهن جانبی و دوسر رانی در حین اجرای آزمون خستگی ثبت شد. از روش آماری t تست وابسته برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. نتایج: نتایج آماری پژوهش نشان داد که در حداکثر گشتاور تولیدی آیزوکینتیک در حین باز کردن مفصل زانو در سرعت ۶۰ درجه بر ثانیه (۲۵۷ در مقابل ۲۵۷ نیوتن بر متر: ۹۴۵/۰P) و در سرعت ۳۰۰ درجه بر ثانیه (۱۴۵ در مقابل ۱۴۶ نیوتن بر متر: ۷۵۴/۰P) به ترتیب بین گروه کشش و گروه بدون کشش هیچ تفاوت معنی داری وجود ندارد. در مقدار پرش عمودی ارتفاع نیز به ترتیب بین گروه کشش و گروه بدون کشش هیچ تفاوت معنی داری یافت نشد (۳/۵۴ در مقابل ۱/۵۳ سانتی متر: ۳۵۸/۰P). همچنین در مقدار درصد کاهش فرکانس میانه عضله پهن جانبی چهار سر ران (۳/۱۴ در مقابل ۸/۴ درصد: ۱۶۱/۰P) و خستگی کار عضلات موافق (۶/۴۹ در مقابل ۸/۴۹ درصد: ۸۹۱/۰P) به ترتیب بین گروه کشش و گروه بدون کشش تفاوت معنی داری وجود نداشت. بحث و نتیجه گیری: این نتایج نشان می دهد که انجام کشش حاد PNF عضلات مخالف بر حداکثر گشتاور، مقدار پرش عمودی ارتفاع و خستگی عضلات موافق تاثیر معناداری ندارد، بنابراین ممکن است استفاده از این شیوه قبل از تمرین، تاثیر مثبتی بر افزایش عملکرد عضلات موافق نداشته باشد.

## کلمات کلیدی:

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299833>



