

عنوان مقاله:

تاثیر دو شیوه کششی ایستا و تسهیل عصبی عضلانی (PNF) بر میزان انعطاف پذیری عضلات همسترینگ پای غیر غالب دانش آموزان دختر

محل انتشار:

مجله مطالعات روانشناسی تربیتی، دوره 3، شماره 4 (سال: 1385)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

زهرا راغی
حجت الله نیکبخت

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق، مقایسه تاثیر دو شیوه کششی ایستا و تسهیل عصبی عضلانی از طریق گیرنده های عمقی (PNF) بر میزان انعطاف پذیری عضلات همسترینگ بود. به این منظور ۶۰ دانش آموز دختر با میانگین سنی ۲۴/۱۷ سال که در انعطاف پذیری عضلات همسترینگ پای غیر غالب دارای محدودیت (۷۰ درجه > دامنه حرکتی باز شدن فعال زانو) بودند، به صورت تصادفی به سه گروه تجربی ایستا (n=۲۰)، تجربی (n=۲۰) PNF و کنترل (n=۲۰) تقسیم شدند. یک برنامه گرم کردن شامل دوی نرم، به صورت مشترک در هر سه گروه و یک برنامه کشش عضلات همسترینگ روی پای غیر غالب، به شیوه کششی ایستا بر روی آزمودنی های گروه تجربی ایستا و به شیوه کششی PNF در گروه تجربی PNF به مدت پنج روز در هفته و در طول شش هفته اجرا شد. انعطاف پذیری عضلات همسترینگ (دامنه حرکتی باز شدن فعال زانو) پای غیر غالب با استفاده از آزمون باز شدن فعال زانو (AKET)، روی هر سه گروه، قبل از شروع تمرینات و پس از پایان دوره تمرین توسط گونیا متر اندازه گیری شد. داده ها مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند. نتایج نشان داد که شیوه های کششی ایستا و تسهیل عصبی عضلانی (PNF) بر میزان انعطاف پذیری عضلات همسترینگ (دامنه حرکتی باز شدن فعال زانو) پای غیر غالب تاثیر داشتند. به علاوه از نظر آماری بین تاثیر دو شیوه کششی ایستا و PNF بر میزان انعطاف پذیری عضلات همسترینگ پای غیر غالب تفاوت معنی داری وجود نداشت.

کلمات کلیدی:

شیوه کششی، ایستا، تسهیل عصبی عضلانی، گیرنده های عمقی، آزمون باز شدن فعال زانو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1466828>

