

## عنوان مقاله:

تاثیر ۸ هفته تمرینات کششی استاتیک و PNF,CRAC بر دامنه ی حرکتی و قدرت عضلانی مفصل ران دانشجویان دختر و پسر

## محل انتشار:

اولین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با رویکردهای نوین در ورزش جانبازان و معلولین (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

## نویسندگان:

سیده فاطمه بزرگ نژاد - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد دامغان

سعید صداقتی - استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

## خلاصه مقاله:

هدف اصلی تحقیق، مقایسه ی تاثیر ۸ هفته تمرینات کششی استاتیک و PNF,CRAC بر دامنه ی حرکتی و قدرت عضلانی مفصل ران دانشجویان دختر و پسر می باشد. نوع تحقیق حاضر نیمه تجربی است و به روش های میدانی و کتابخانه ای انجام شده است نمونه گیری تحقیق حاضر، به صورت تصادفی ساده و از بین دانشجویان کلاس های تربیت بدنی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب که تمایل به همکاری در تحقیق داشتند، انجام گرفت. نمونه آماری تحقیق شامل ۴۰ نفر از دانشجویان (پسر ۲۰ نفر و دختر ۲۰ نفر) زیر ۳۰ سال می باشند. هریک از گروه های ۲۰ نفری دانشجویان پسر و دختر به دو گروه تمرینات کششی استاتیک ۱۰ نفر و تمرینات کششی ۱۰ PNF نفر تقسیم شدند. ابتدا اندازه گیری قد، وزن و مرحله پیش آزمون به عمل آمد و سپس آزمودنی ها ۸ هفته پروتکل تمرینی تحقیق را انجام دادند و بعد از اتمام ۸ هفته، اندازه گیری متغیرها در مرحله پس آزمون انجام گردید. جهت توصیف و تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آمار توصیفی از نمونه کلموگروف - اسمیرنوف و آزمون t مستقل استفاده شد. کلیه تجزیه و تحلیل های آماری با استفاده از نرم افزار spss انجام گرفت. نتایج تحقیق نشان داد که، بین دامنه حرکتی و قدرت عضلانی مفصل ران دانشجویان دختر و پسر، پس از ۸ هفته تمرینات کششی استاتیک و همچنین PNF تفاوت معنی دار آماری وجود ندارد. بین دامنه ی حرکتی مفصل ران دانشجویان دختر و پسر، پس از ۸ هفته تمرینات کششی استاتیک و PNF تفاوت معنی داری آماری وجود دارد. بین قدرت عضلانی مفصل ران دانشجویان دختر، پس از ۸ هفته تمرینات کششی استاتیک و PNF تفاوت معنی دار آماری وجود دارد و بین قدرت عضلانی مفصل ران دانشجویان پسر، پس از ۸ هفته تمرینات کششی استاتیک و PNF تفاوت معنی دار آماری وجود دارد.  $\alpha=0/05$

## کلمات کلیدی:

تمرینات کششی استاتیک، PNF دامنه ی حرکتی، قدرت عضلانی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1590991>

