

عنوان مقاله:

بررسی و مقایسه تاثیر حاد کشش های ایستا، پویا و PNF بر روی پرش عمودی و چابکی بازیکنان جوان فوتبال شهرستان دره شهر

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

پروانه علی نژاد - کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش مدیریت ورزشی

امیر دانیاری - کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش فیزیولوژی و رییس اداره ورزش و جوانان شهرستان دهلران

خلاصه مقاله:

حرکات کششی ممکن است به اختلال کوتاه مدت به اجرای فعالیت دوییدن بیانجامد. اگرچه کاهش سرعت عضلات و بافت های مربوط سودمند است. شایان ذکر است که این روند نباید به قیمت نرمی فالیت ترکیب عضله تاندون به دست آید. تاثیرات عصبی زمانی شکل می گیرند که بیشترین کشش به کار رفته برای عضلات به نظر می رسد که به کاهش فعالیت نرون حرکتی (مک هوگ و کاسکرووا، 2010) و کاهش در فعالیت واکنش بخش های حرکتی در طول فعالیت های کاهنده حرکات کششی بیانجامد. (رابیتا، 2008) حرکات کششی و روش های تسهیل عصبی عضلانی گیرنده های عمقی مرتبط با هم (PNF) این تاثیرات بازدارنده نشان داده شده اند (برادلی، 2007). تعداد زیادی از مطالعات، تاثیرات چشمگیر حرکات کششی استاتیک یا ایزومتریک را بر شماری از معیارهای مختلف عملکرد عصبی عضلانی مورد بررسی قرار داده اند. اگرچه نتایج یکسان هستند، شماری از مطالعات از کاهش در معیارهای متعدد فعالیت های انفجاری بلافاصله پس از پروتکل های حرکات کششی ایرومتریک خبر داده اند. عملکرد ضعیف در بازده توانی و گسترش حرکت هم جنبش باز شدن زانو (یاماگوچی، 2006)، پرش عمودی (برادلی، 2007)، بهره وری در دوییدن (ویلسون، 2010)، (دوهای 20 متر فلتچر و جونز، 2004، نلسون و باندی، 2004)، 50 متر (فلتچر و آنس، 2007) و همگی در این زمینه گزارش شدند.

کلمات کلیدی:

کشش های ایستا، پویا و PNF بر پرش عمودی، چابکی بازیکنان فوتبال، شهرستان دره شهر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774504>

