

عنوان مقاله:

اثر تسهیل عصبی عضلانی از طریق گیرنده های عمقی بر تحکیم مهارت حرکتی ظریف: مطالعه مقدماتی

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 5، شماره 2 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

آرزو مهرانیان - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

محمد رضا شهابی کاسب - استادیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

زهرا استیری - استادیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثر خواب شبانه بر تحکیم مهارت حرکتی ظریف دانشجویان 19 تا 25 ساله به دنبال یک جلسه تمرین با و بدون تسهیل عصبی عضلانی از طریق گیرنده های عمقی - بود. روش بررسی: 22 دانشجوی راست دست (25 - 19 سال) که دارای کیفیت خواب مطلوب و عدم بیماری عصبی عضلانی بودند به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی (انجام تمرینات تسهیل عصبی عضلانی) و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی های گروه آزمایشی و کنترل در روز اول به یک جلسه تمرین (54 کوشش) پرتاب دارت پرداخته و بلافاصله در آزمون اکتساب 9 کوشش شرکت کردند. سپس در صبح روز دوم پس از خواب شبانه، آزمون بازآزمایی 9 کوشش به عمل آمد. برای ارزیابی بهبود دقت اجرا، آزمون اکتساب و آزمون بازآزمایی با یکدیگر مقایسه شدند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل واریانس بین درون آزمودنی های آمیخته در سطح معناداری $\alpha=0/05$ استفاده گردید. یافته ها: نتایج تحقیق حاضر نشان داد که تفاوت معنادار آماری در دقت اجرا قبل و بعد از خواب شبانه $f=3/9, p=0/62$ بین دو گروه مشاهده نشد $f=0/13, p=0/71$ نتیجه گیری: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که خواب شبانه به دنبال یک جلسه تمرین با و بدون تسهیل عصبی عضلانی قبل از اجرای مهارت حرکتی ظریف، تاثیری بر تحکیم مولفه دقت نداشته است

کلمات کلیدی:

تسهیل عصبی عضلانی، تحکیم، دقت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/791176>

