

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرینات عصبی - عضلانی بر پایداری وضعیتی قدامی- خلفی مردان جوان والیبالیست در فصل مسابقات

## محل انتشار:

همایش بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

## نویسندگان:

محمد رضا رضائی پور - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان - ایران

شیدا ناییبی فر - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان - ایران

غلام رضا رهدار - دانشجوی کارشناسی ارشد رشته علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان - ایران

## خلاصه مقاله:

تعداد یا کنترل پاسچر نقش برجسته‌های در انجام بهینه مهارت‌های ورزشی و پیشگیری از بروز آسیب‌های ورزشی دارد. پژوهش حاضر با هدف مطالعه تاثیر تمرینات عصبی- عضلانی و حس عمقی بر وضعیتی قدامی- خلفی مردان جوان والیبالیست در فصل مسابقات انجام شده است. پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون بود. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه بازیکنان پسر والیبالیست 16 تا 18 ساله در شهرستان زابل بودند که تعداد 48 نفر به صورت هدفمند انتخاب شدند و در 2 گروه کنترل و آزمایش قرار گرفتند. گروه آزمایش در طول 4 هفته، برنامه تمرین عصبی- عضلانی و حس عمقی را سه بار در هفته و در هر جلسه 20 دقیقه انجام دادند. در حالیکه در این مدت، گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکردند. پایداری وضعیتی در سه مولفه قدامی-خلفی، میانی-جانبی و مرکز کل فشار با استفاده از پلت فرم در گروه کنترل و آزمایش در پیش آزمون و پس آزمون اندازه گیری شدند. نتایج نشان داد که به دنبال 4 هفته تمرین عصبی- عضلانی و حس عمقی تاثیر معناداری در پایداری وضعیتی قدامی- خلفی ( $P=0/004$ ) در اندام غالب بوجود آمده است. ولی این تاثیر در هیچکدام از مولفه ها در اندام غیر غالب معنادار نبود. تمرینات عصبی عضلانی و حس عمقی به عنوان نوعی تمرینات تاثیر گذار بر پایداری وضعیتی میباشند و پیشنهاد میشود در برنامه تمرینی ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

تمرینات عصبی عضلانی، تمرینات حس عمقی، وضعیتی قدامی- خلفی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/884015>

