

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر یک دوره تمرینات (NASM) و عصبی-عضلانی بر تعادل دختران ورزشکار با سابقه پیچ خوردگی مچ پا

## محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

سولماز صدیق افشار - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، تهران، ایران

آزاد محمدی - دکترای تخصصی آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه پیام نور آذربایجان غربی مرکز خوی، خوی، ایران .

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از انجام این مطالعه بررسی مقایسه تاثیر یک دوره تمرینات (NASM) و عصبی-عضلانی بر کنترل تعادل زنان مبتلا به آسیب مزمن یکطرفه مچ پا بود. روش بررسی: در این مطالعه نیمه تجربی 36 زن مبتلا به بیثباتی مزمن مچ پا به طور داوطلبانه در این مطالعه شرکت داشتند و به صورت تصادفی در سه گروه 12 نفره تمرینات NASM و عصبی-عضلانی و گروه کنترل قرار گرفتند. قبل و بعد پس از اتمام تمرینات از همه آزمودنیها جهت بررسی تعادل پویا آزمون به عمل آمد. جهت ارزیابی تعادل پویا، از آزمون تعادلی Y استفاده شد. سپس گروه های تمرین NASM و عصبی-عضلانی به مدت هشت هفته تمرینات خود را انجام دادند. به منظور بررسی درون گروهی از آزمون تی وابسته و از آزمون کواریانس به منظور بررسی تفاوت بین گروهی استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که یک دوره تمرینات NASM و عصبی-عضلانی، سبب بهبود کنترل تعادل، شد. همچنین نتایج نشان داد که تمرینات عصبی-عضلانی سبب بهبود بیشتر در کنترل تعادل افراد مبتلا به بیثباتی مزمن مچ پا می شود. نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده، توصیه می شود در زنان دچار بی ثباتی مزمن مچ پا، از تمرینات عصبی عضلانی جهت بهبود تعادل در کنار سایر برنامه های تمرینی گنجانده شود.

## کلمات کلیدی:

تمرینات NASM، تمرینات عصبی-عضلانی، بیثباتی مزمن مچ پا

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979637>

