



تأثیر حاد تمرینات کششی تسهیل عصبی-عضلانی بر تعادل پویا و پرش عمودی مردان فعال

مجتبی کامکار^۱، علی یعقوبی^۲

۱- کارشناسی ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، مربی آموزشکده فنی و حرفه ای سما، دانشگاه آزاد

اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران

۲- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بجنورد، بجنورد، ایران

چکیده

سابقه و هدف: تمرینات کششی بخشی از برنامه گرم کردن قبل از فعالیت های ورزشی است که علاوه بر بهبود انعطاف پذیری، باعث کاهش خطر آسیب دیدگی و بهبود عملکرد ورزشی می شوند. اخیراً عنوان شده است، این تمرینات تأثیر منفی بر عملکردهای ورزشی دارند. هدف از مطالعه حاضر بررسی تأثیر حاد تمرینات کششی تسهیل عصبی-عضلانی بر تعادل پویا و پرش عمودی است. مواد و روش ها: ۱۵ دانشجوی فعال تربیت بدنی با میانگین سن $22/01 \pm 1/95$ سال، وزن $73/83 \pm 8/58$ و قد $178/50 \pm 6/93$ در این مطالعه شرکت داشتند. برای ارزیابی تعادل پویا و توان انفجاری پاها به ترتیب از آزمون های تعادل ستاره ای و پرش عمودی استفاده شد. یافته ها: نتایج تجزیه و تحلیل t همبسته نشان داد تمرینات کششی عصبی-عضلانی باعث بهبود تعادل پویا شد، (پیش آزمون $80/61 \pm 2/75$ ، پس آزمون $91/55 \pm 8/14$). ولی امتیازات آزمون پرش عمودی بعد از انجام این تمرینات کاهش پیدا کرد (پیش آزمون $113/13 \pm 14/73$ ، پس آزمون $109 \pm 13/54$)، ($P < 0/01$). نتیجه گیری: با توجه به یافته پژوهش حاضر می توان از تمرینات کششی تسهیل عصبی عضلانی قبل از عملکردهای تعادلی استفاده کرد، اما انجام این نوع از تمرینات قبل از فعالیت های توانی و متکی به قدرت توصیه نمی شود.

واژه های کلیدی: آزمون تعادل ستاره ای، تمرینات تسهیل عصبی-عضلانی، پرش عمودی