

تعیین اثر یک دوره تمرینات عصبی-عضلانی بر آمادگی جسمانی مردان بسکتبالیست

رضا دهقان*, 61,

1398-06-23

چکیده زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی اثر یک دوره تمرینات عصبی-عضلانی بر آمادگی جسمانی مردان بسکتبالیست بود. روش بررسی: 30 بازیکن بسکتبال (با میانگین سنی $26/53 \pm 62/7$ ، قد $182/16 \pm 79/5$ ، وزن $83/20 \pm 14/19$) آزمودنی های تحقیق حاضر را تشکیل می دادند، که از طریق غربالگری اولیه انتخاب شده بودند، به طور تصافی در 2 گروه مساوی تجربی و کنترل تقسیم شدند. مدت زمان کل تحقیق 8 هفته و به صورت 3 جلسه تمرینات عصبی-عضلانی و کنترل بدون مداخله بود. پیش از شروع تمرینات از آزمودنی ها رضایت نامه کتبی اخذ و فرم سلامت پزشکی را تکمیل کردند پیش از شروع تمرینات: آزمون های توان هوازی: (آزمون کوپر)، توان بی هوازی: (پرش سارجنت)، سرعت: (دوی 40 یارد)، تعادل: (آزمون لک لک)، چابکی: (آزمون ایلینویز) و هماهنگی: (آزمون استیک فلیپ) انجام شد. در نهایت 48 ساعت پس از پایان تمرینات آزمون های نامبرده تکرار شد. برای مقایسه ی نتایج قبل و بعد در هر گروه، از آزمون آماری t همبسته و برای مقایسه ی نتایج 2 گروه با یکدیگر، از آزمون t مستقل استفاده شد. سطح معنی داری 05/0P و هوازی توان با رابطه در اما (p) توان عمودی این نتایج معنی دار نبود (05/0p) که این تغییرات درمورد توان هوازی معنی دار نبود (05/0)

کلمات کلیدی : واژه های کلیدی: عصبی عضلانی، آمادگی جسمانی، مردان بسکتبالیست

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)