

## ملخص البحث

اثر تمارينات المستقبلات الحسية العصبية العضلية في تحسين  
التوازن العضلي وبعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز في  
فعالية عدو (١٠٠م) فئة (CP37)

المشرف	الطالب
أ.م. د اكرم حسين جبر الجنابي	حيدر حميد يوسف
٢٠١٨ م	١٤٣٩ هـ

تتمثل أهمية الاستعانة بنظام عمل المستقبلات الحسية العصبية العضلية (P.N.F) في الاستفادة من الأفعال المنعكسة الناتجة عن الإطالة وحدوث الأفعال المنعكسة الذي يتم عن طريق كل من المغازل العضلية وأعضاء كولجي الوترية وكبسولات باستيل التي تستجيب للتغير الذي يحدث في طول العضلة حيث من خلال هذا التمارينات يمكن ملاحظة حدوث تغير في طول وقصر العضلة وكذلك ملاحظة التطور الحاصل

### حيث يهدف البحث الى:

التعرف على بعض مقادير المرونة والقوة العضلية وسرعة الإشارة العصبية للأطراف السليمة والمصابة لدى متسابقى عدو ١٠٠م فئة (CP37) .

وكذلك التعرف على بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز لمتسابقى فعالية عدو ١٠٠م ذو الاحتياجات الخاصة فئة (CP37) .

واعداد تمارينات المستقبلات الحسية العضلية ( p.n.f ) بطريقة تكرار الانقباض لتحسين التوازن العضلي والمرونة وسرعة الإشارة العصبية وبعض المتغيرات



البايوكينماتيكية والانجاز لفعالية ١٠٠م عدو لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (CP37) .

### وكانت فروض البحث:

لتمرينات المستقبلات الحسية العضلية (p.n.f) الاثر الايجابي في تحسين التوازن العضلي والمرونة وسرعة الإشارة العصبية لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (CP37) .

لتمرينات المستقبلات الحسية العضلية (p.n.f) الاثر الايجابي في تحسين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية والانجاز لفعالية عدو ١٠٠م لذوي الاحتياجات الخاصة فئة (CP 37) .

### وكانت اهم الاستنتاجات:

لتمرينات التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (P.N.F) بطريقة تكرر الانقباض (RC) وطريقة الثبيت الارتخاء (RI) دور كبير في تطوير صفتي (المرونة والقوة) للمفاصل والعضلات العاملة عليها من حيث التوازن العضلي وكذلك في تحسين سرعة الاشارة العصبية والمتغيرات البايوكينماتيكية وتحسين الانجاز.

**ويوصي الباحث:** باستخدام تمرينات التسهيلات العصبية العضلية للمستقبلات الحسية (P.N.F) بطريقة تكرر الانقباض (RC) وطريقة الثبيت الارتخاء (RI) مع تمارين الاثقال لها دور كبير في تطوير الصفات البدنية التخصصية لصفتي (المرونة والقوة) .