

## تأثیر دوهای سرعتی و استقامتی بر میزان هماچوری و پروتئینوری دوندگان پسر ۱۸-۱۵ ساله

دکتر عیدی علیجانی<sup>۱</sup>، بهروز خدایاری<sup>۲</sup>  
تاریخ دریافت: ۸۷/۱۱/۵۱  
تاریخ تصویب: ۸۸/۵/۵  
شماره ص ص:

### • چکیده

هدف از تحقیق حاضر، مطالعه تأثیر دوهای سرعت و استقامت بر میزان هماچوری و پروتئینوری دوندگان پسر ۱۵ تا ۱۸ ساله است. بدین منظور ۲۶ نفر از دانش‌آموزان داوطلب از میان دوندگان سرعت و استقامت در دو گروه  $N=13$  نفره قرار داده شدند. گروه‌های تجربی فعالیت خود را طی دو مرحله با مثانه خالی و پر انجام دادند. به این ترتیب که نمونه ادراری از گروه تجربی سرعتی با مثانه تخلیه نشده به عنوان پیش‌آزمون گرفته شد و سپس از آزمودنی‌ها خواسته شد که مثانه خود را تخلیه کنند و دوی ۴۰۰ متر را در شرایط مسابقه‌ای و با حداکثر شدت بدونند. بعد از ۶۰ دقیقه استراحت و نوشیدن مقداری آب در حدود ۱۵۰ سانتیمتر مکعب، نمونه ادراری دیگری به عنوان پس‌آزمون گرفته شد. در همان روز همین کار با گروه تجربی استقامتی که مسافت ۳۰۰۰ متر را در شرایط مسابقه دویدند، انجام گرفت. چهل و هشت ساعت بعد و در همان محل این آزمایش‌ها برای گروه‌های سرعتی و استقامتی ولی با مثانه تخلیه نشده تکرار شد. پس از تجزیه و تحلیل آماری، یافته‌ها با استفاده از آزمون‌های  $t$  همبسته و مستقل در سطح معنی‌داری  $\alpha=0.05$  نشان داد که بین میزان هماچوری دوندگان استقامت در پیش و پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری مشاهده شده ( $P=0.05$ ). در میزان هماچوری دوندگان استقامتی با مثانه تخلیه شده نسبت به تخلیه نشده افزایش معنی‌داری مشهود است ( $P=0.0001$ )، در حالی که در دوندگان سرعتی این میزان معنی‌دار نبود ( $P=0.337$ ). همچنین در میزان هماچوری دوندگان استقامتی با مثانه تخلیه شده نسبت به دوندگان سرعتی با مثانه تخلیه شده افزایش معنی‌داری مشاهده شد ( $P=0.0001$ ). بین میزان دفع پروتئین دوندگان هم سرعتی و هم استقامتی با مثانه تخلیه نشده و تخلیه شده تفاوت معنی‌داری مشاهده

۱- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

۲- کارشناسی ارشد تربیت بدنی

شد ( $P=0.0001$ )، به طور کلی یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که فعالیت‌های استقامتی بر میزان هماچوری و پروتئینوری تأثیر دارد، بطوری که میزان هماچوری متعاقب فعالیت استقامتی با مthane تخلیه شده بیشتر است. از سوی دیگر، فعالیت‌های سرعتی بر میزان دفع پروتئین تأثیر بیشتری دارد و میزان دفع پروتئین متعاقب انجام دوهای سرعت بیشتر از میزان دفع پروتئین متعاقب انجام دوهای استقامت است.

#### • واژه کلیدی:

هماچوری، پروتئینوری، دوهای سرعت، دوهای استقامت، مthane تخلیه شده، مthane تخلیه نشده