

تاثیر یک جلسه تمرین هوازی، بی هوازی و زمان بازگشت به حالت اولیه بر هماچوری بازیکنان بسکتبال منتخب دختر و پسر

دکتر علیرضا رحیمی^۱، دکتر جلیل وندیوسفی^۲، دکتر صمد آقایی^۳، مریم پورفرج^۴
۱-استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج ۲- دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج
۳- استاد یار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج ۴- کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

تاریخ دریافت: ۸۸/۰۱/۱۸

تاریخ تصویب: ۸۸/۰۶/۰۱

شماره ص ص: ۱۰۹-۱۳۰

• چکیده

در مورد بروز هماچوری در ورزشکاران و به طور کلی در کسانی که فعالیت شدید بدنی دارند، مطالعات مختلفی انجام شده و علل و عوامل مؤثر بر آن مورد بررسی قرار گرفته است این پدیده در بررسی های پیشین، در میان ورزش های پربرخورد همچون فوتبال، بوکس، دوچرخه سواری و جودو و در ورزش های کم برخورد چون دوی (بوئزه دوی ماراتون، شنا و...) گزارش شده است. هماچوری معمولاً پدیده خوش خیم و گذرای است و پس از ۷۲-۲۴ ساعت از میان می رود. در این تحقیق تعداد ۴۸ نفر ورزشکار به صورت داوطلبانه شرکت کردند که میانگین سنی ۲۰/۲۱ سال، میانگین وزن ۶۳/۹ کیلوگرم و میانگین قد ۱۷۳/۱ سانتیمتر داشتند. که همه داوطلبان دستکم به مدت ۳ سال در رشته بسکتبال فعالیت مستمر داشتند، سالم بودند و هیچ دارویی را مصرف نمی کردند. قبل از تمرین، داوطلبانی را که نمونه ادرار آنها از نظر هماچوری مثبت بود، از گروه خارج کردند. سپس دو گروه دختران و پسران به صورت کاملاً تصادفی به دو گروه هوازی و بی هوازی تقسیم شدند و به مدت ۴۰ دقیقه

تمرین کردند، بعد از تمرین به داوطلبان ۲۰ دقیقه استراحت دادند و سپس در فواصل ۲، ۴ و ۸ ساعت از آنان نمونه ادرار گرفتند و به آزمایشگاه فرستادند (در پنج مرحله نمونه گیری ۲۴۰ نمونه ادرار گرفته شد). در گروه هوازی ۱۶/۷٪ دختران دچار هماچوری شدند که طبق محاسبات آماری می توان با احتمال ۹۵٪ اذعان داشت که تمرین هوازی بر هماچوری دختران تأثیر معنی داری ندارد. در گروه بی هوازی ۳۳/۳۳٪ دختران دچار هماچوری شدند. با محاسبه χ^2 و $\alpha=0/05$ می توان به این نتیجه رسید که تمرین بی هوازی بر هماچوری دختران تأثیر معنی داری دارد. در گروه هوازی و بی هوازی ۲۵٪ پسران دچار هماچوری شدند که با نتایج به دست آمده از آمار می توان نتیجه گرفت که یک جلسه تمرین هوازی و بی هوازی بر هماچوری پسران تأثیر معنی داری ندارد. با توجه به روند کاهش تعداد افرادی که دچار هماچوری بودند می توان نتیجه گرفت که هر چه زمان استراحت افزایش می یابد، دفع هماچوری بیشتر می شود و پس از ۸ ساعت این تعداد به صفر رسد.

واژه های کلیدی: هماچوری، هوازی، بی هوازی، بازگشت به حالت اولیه