

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



توسعه آموزش
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



توسعه آموزش
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



توسعه آموزش
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران



تاثیر تمرینات پلایومتریک حاد و مزمن بر برخی از فاکتورهای دستگاه دفع ادرار در نوجوانان والیبالیست پسر

امین اکبری پردنجانی^۱، عفت بمبئی چی^۲، مهدی کارگرفرد^۳

۱. کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه اصفهان؛ ۲. دانشیار دانشگاه اصفهان، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه اصفهان؛ ۳. استاد دانشگاه اصفهان، عضو هیئت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه اصفهان.

آدرس ایمیل نویسنده مسئول: amin_akbari_sport@yahoo.com

مقدمه: هدف از مطالعه بررسی تاثیرات حاد و مزمن تمرینات پلایومتریک بر برخی از فاکتورهای دستگاه دفع ادرار نوجوانان والیبالیست پسر بود.

روش شناسی: ۲۰ نفر از نوجوانان والیبالیست پسر به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند که به صورت تصادفی در ۲ گروه تمرین (سن: ۱۶ ± ۰/۸۱ سال، قد: ۱۷۵ ± ۷/۵۰ سانتیمتر، وزن: ۶۱/۷۰ ± ۵۵/۵۰ کیلوگرم) و کنترل (سن: ۱۶/۲۰ ± ۰/۶۳ سال، قد: ۱۷۱/۸۰ ± ۹/۷۶ سانتیمتر، وزن: ۶۱/۸۸ ± ۵۷ کیلوگرم) قرار گرفتند. قبل و بعد از یک جلسه تمرین حاد پلایومتریک نمونه گیری ادرار به منظور تعیین میزان هماچوری، پروتئینوری و کراتینین ادرار انجام شد. گروه تمرین برای مدت هشت هفته و هفته ای سه جلسه به تمرینات پلایومتریک پرداختند، گروه کنترل در این مدت فقط در تمرینات والیبالیست معمول خود شرکت می کردند. بعد از هشت هفته، مجدداً نمونه گیری ادرار قبل و بعد از یک جلسه حاد جهت اندازه گیری متغیرها از ۲ گروه گرفته شد. داده ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر، t وابسته و t مستقل در سطح معناداری ۰/۰۵ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج: پروتئینوری، کراتینین ادرار و نسبت پروتئین به کراتینین ($P \leq 0/05$) بعد از یک جلسه فعالیت حاد پلایومتریک در هر دو گروه تجربی و کنترل افزایش یافت. اما میزان هماچوری تفاوت معناداری نداشت ($P \geq 0/05$). همچنین میزان همه متغیرها ناشی از یک جلسه فعالیت حاد پلایومتریک پس از هشت هفته تمرین پلایومتریک تفاوت معناداری را نشان نداد ($P \geq 0/05$).

بحث و نتیجه گیری: بعد از یک جلسه حاد پلایومتریک، پروتئینوری، کراتینین و نسبت دفع پروتئین به کراتینین افزایش می یابد. ولی ۸ هفته تمرینات پلایومتریک سبب ایجاد سازگاری و کاهش میزان هیچ یک از متغیرها نمی شود. **واژه های کلیدی:** تمرین پلایومتریک، هماچوری، پروتئینوری، کراتینین ادرار، فعالیت حاد.

منابع:

- Sanavi S, KohanPour M A, KohanPour M. Effects of intermittent and continuous resistance training on Proteinuria and hematuria in trained young women. Clin Kidney J. 2012. 5: 375-376.
- Ayca B, Sener A, Ramazanoglu N, Oba R. The effect of competition on gamma-glutamyl transferase, creatinine and Protein levels of taekwondo Players. African Journal of Pharmacy and Pharmacology, 2012. 6(20). 1462-1468.

SID



ابزارهای
پژوهش



سرویس ترجمه
تخصصی



کارگاه های
آموزشی



بلاگ
مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری
STES



فیلم های
آموزشی

کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



تازه های آموزش
آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقالات ISI

آموزش مهارت های کاربردی
در تدوین و چاپ مقالات ISI



تازه های آموزش
روش تحقیق کمی

روش تحقیق کمی



تازه های آموزش
آموزش نرم افزار Word برای پژوهشگران

آموزش نرم افزار Word
برای پژوهشگران