

## عنوان مقاله:

تاثیر تغییرات چگالی ویژه ادراری در برآورد توان هوازی بیشینه

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم تربیتی، روانشناسی، علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسنده:

خدیجه نصرنژاد نشلی - کارشناس ارشد تربیت بدنی فیزیولوژی ورزشی، دبیر تربیت بدنی، آموزش و پرورش بندپی غربی، بابل

## خلاصه مقاله:

هدف از تحقیق حاضر تاثیر تغییرات چگالی ویژه ادراری در برآورد  $VO_{2max}$  می باشد. بدین منظور ۱۴ دانشجوی دختر غیر فعال (سن:  $1/54 \pm 21/6$  سال؛ BMI:  $18/3-90/22$  کیلوگرم/مترمربع؛  $VO_{2max}$ :  $18/4-12/29$  میلیلیتر/کیلوگرم/دقیقه) با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. این تحقیق در طی یک دوره ۵ روزه بصورت پیش آزمون و پس آزمون تک گروه ی انجام شد. در مرحله اول، آزمودنیها در وضعیت طبیعی قرار داشتند که ابتدا از آنها نمونه ادراری برای تعیین چگالی ویژه ادراری گرفته شد و سپس وزن آزمودنیها اندازهگیری گردید و در نهایت از آزمون بالک و بروس برای اندازه گیری  $VO_{2max}$  استفاده گردید. در مرحله دوم بعد از ۱۲ ساعت پرآبی علاوه بر مصرف مایعات به اندازه ۲٪ وزن بدنشان و یک ساعت قبل از اجرای آزمون به اندازه ۱٪ وزن بدن آب مصرف کردند و مانند مرحله اول قبل از انجام تست نمونه ادراری و وزن آزمودنیها اندازه گیری شد و سپس تستهای بالک و بروس انجام گرفت. اندازه گیری تغییرات وزن بدن، چگالی ویژه ادراری،  $VO_{2max}$  و تغییرات PH ادراری بوسیله آزمون t وابسته و نرم افزار SPSS در سطح معناداری  $p \geq 0/05$  مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. سپس مشاهده گردید چگالی ویژه ادراری کاهش معناداری یافت،  $VO_{2max}$  آزمودنیها، PH ادراری، وزن بدن آزمودنیها افزایش معناداری داشت و همچنین ضربان قلب آزمودنیها کاهش معناداری یافت. بنابراین کاهش چگالی ویژه ادراری به دنبال ۱۲ ساعت پرآبی، موجب بهبود توان هوازی بیشینه میشود.

## کلمات کلیدی:

پرآبی؛ چگالی ویژه ادراری؛ توان هوازی بیشینه.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1456170>

