**تأثیر8 هفته تمرینات هوازی بر سیستم ایمنی تکواندو کاران مردان جوان**

**چکیده:**

هدف از پژوهش، حاضر بررسی تأثیر یک دوره 8 هفته ای تمرینات هوازی بیشینه بر سیستم ایمنی تکواندوکاران مردان جوان شهرستان گراش بود. جامعه آماری شامل کلیۀتکواندوکاران آن شهرستان بوده اند. نمونه آماری 20 نفر از تکواندو کاران شهرستات گراش بود که به دو گروه ( تجربی و کنترل) تقسیم شدند. تحقیق از نوع نیمه تجربی و آزمایشگاهی بود . ابتدا از هر دو گروه از ورزشکاران ( تجربی و کنترل ) در یک پیش آزمون 10 سی سی خون به صورت ناشتا گرفته شد. سپس گروه آزمایش در یک برنامه تمرین 8 هفته ای هوازی شرکت کردند. و سپس پس از 10 هفته تمرین مجددا از آنها 10 سی سی خون گرفته شد. برای تعیین میزان عوامل ایمنی)ایمونوگلوبولین *A,M,G* ، لنفوسیتها، و نوتروفیل ها و کمپلمان *C3* و )*C4*  )در آزمایشگاه پزشکی مجهزو پیشرفته مورد بررسی و آزمایش، قرارگرفتند. داده ها با استفاده از آمارتوصیفی)میانگین و انحراف معیار ( و استنباطی )آزمون T مبسته(مورد تجزیه و تحلیل قرارگرفتند .( *P≤0/05*) نتایج نشان داد که تمرینات هوازی بیشینه بر روی سیستم ایمنی)لنفوسیت، نوتروفیل *C3* (تأثیر دارد. و بین سایر مؤلفه ها تأثیری مشاهده نگردید

**کلمات کلیدی:** تمرینات هوازی، سیستم ایمنی،تکوادو کاران **،** ایمونوگلوبولین، لنفوسیت، نوتروفیل