

تأثیر ۸ هفته تمرینات هوازی بر سیستم ایمنی تکواندو کاران مردان جوان

چکیده:

هدف از پژوهش، حاضر بررسی تأثیر یک دوره ۸ هفته ای تمرینات هوازی بیشینه بر سیستم ایمنی تکواندوکاران مردان جوان شهرستان گراش بود. جامعه آماری شامل کلیه تکواندوکاران آن شهرستان بوده اند. نمونه آماری ۲۰ نفر از تکواندو کاران شهرستان 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 ۱۰ سی سی خون به صورت ناشتا گرفته شد. سپس گروه آزمایش در یک برنامه تمرین ۸ هفته ای هوازی شرکت کردند. و سپس پس از ۱۰ هفته تمرین مجدداً از آنها ۱۰ سی سی خون گرفته شد. برای تعیین میزان عوامل ایمنی (ایمونوگلوبولین A, M, G ، لنفوسیتها، و نوتروفیل ها و کمپلمان C^3 و C^4) در آزمایشگاه پزشکی مجهز و پیشرفته مورد بررسی و آزمایش، قرار گرفتند. داده ها با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و استنباطی (آزمون T مبسته) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند ($P \leq 0.05$). نتایج نشان داد که تمرینات هوازی بیشینه بر روی سیستم ایمنی (لنفوسیت، نوتروفیل) C^3 تأثیر دارد. و بین سایر مؤلفه ها تأثیری مشاهده نگردید

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