

یک دوره تمرینات مقاومتی بر سیستم ایمنی همورال کشتی گیران نخبه

دکتر شهلا حجت^۱، دکتر عیدی علیجانی^۲، مهدی نیک منش^۳

ص ص: ۹۳-۱۰۶

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۴/۷

تاریخ تصویب: ۱۳۸۹/۱۰/۶

چکیده

هدف از پژوهش حاضر تاثیر یک دوره تمرین های مقاومتی هشت هفته ای بر ایمنوگلوبولین های M, A, G و گلبول های سفید بود. در این پژوهش ۱۰ کشتی گیر نخبه در سطح استان مازندران که سابقه هیچ گونه بیماری های خونی نداشتند، به صورت داوطلبانه انتخاب شدند و برنامه تمرینی خود را به صورت هشت هفته و هر هفته سه جلسه ۷۵ دقیقه ای آغاز کردند که شامل تمرین های قدرتی دایره ای به صورت ۸ حرکت ایستگاهی با ۸۰-۶۰٪ تکرار بیشینه (IRM) بود. نمونه های خونی آنان ۴۸ ساعت پیش و پس از دوره تمرینی صبح و در حالت ناشتا به منظور تعیین میزان غلظت ایمنوگلوبولین های M, G, A سرم به روش آزمایشگاهی نفلومتری با استفاده از دستگاه مینی نف اندازه گیری شد گلبول های سفید نیز به کمک دستگاه "سل کانتر" مورد اندازه گیری قرار گرفت.

برای تجزیه و تحلیل آماری از آزمون های کلموگروف اسمیرنف، آزمون اندازه گیری پارامتری و ناپارامتری، آزمون t وابسته به منظور تحلیل یافته های درون گروهی در سطح $p \leq 5\%$ استفاده شد و تمامی تجزیه و تحلیل نتایج با استفاده از نرم افزار spss15 انجام گرفت.

۱- استادیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

۲- دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

۳- کارشناس ارشد تربیت بدنی

یافته‌ها حاکی از آن است که این تمرین‌ها با اینکه بر غلظت ایمنو گلوبولین M تاثیری نداشته، اما تاثیر معنی داری بر غلظت ایمنو گلوبولین‌های A و G ($p \leq 5\%$) و گلبول‌های سفید خون داشته است؛ بنابراین می‌توان گفت که فعالیت‌های مقاومتی یکی از عوامل مهم موثر بر دستگاه ایمنی است.

واژه‌های کلیدی: ایمنوگلوبولین، تمرین مقاومتی، دستگاه ایمنی، گلبول‌های سفید