

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: www.confsh.ir



مقایسه ویژگی‌های آنتروپومتریکی تکواندوکاران موفق و ناموفق

حسین قره‌داغی*^۱، بهمن ولینژاد^۲

- ۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه، میانه، آذربایجان شرقی، ایران (*نویسنده مسئول)
- ۲- عضو هیأت علمی گروه تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد میانه، میانه، آذربایجان شرقی، ایران

*Email: god.slave313@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: هدف کلی از انجام این پژوهش بررسی تأثیر شدت‌های مختلف تمرین بر تغییرات الگوی سایتوکایینی و تعداد گلبول‌های سفید تام فوتبالیست‌های مرد حرفه‌ای شهر تبریز بود.

روش کار: جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی فوتبالیست‌های حرفه‌ای مرد شهر تبریز تشکیل دادند. تعداد ۱۲ نفر از میان فوتبالیست‌های حرفه‌ای شهر تبریز در این پژوهش به صورت هدفمند و با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه بوسیله یک پرسش‌نامه محقق ساخته انتخاب شدند، به طوری که کلیه آزمودنی‌ها سالم و غیر سیگاری بوده و هرگونه بیماری خونی، عفونی و شرایط آلرژیک و مصرف دارویی را حداقل دو هفته قبل از شروع جلسه تمرین نداشتند. برای انجام تمرین، ابتدا آزمودنی‌ها در هفته اول، یک جلسه تمرین با شدت ۷۰٪ ضربان قلب بیشینه و در هفته دوم، یک جلسه تمرین با شدت ۸۰٪ ضربان قلب بیشینه و در هفته سوم یک جلسه تمرین با شدت ۹۰٪ ضربان قلب بیشینه را انجام دادند. آزمودنی‌ها درست قبل از شروع آزمون، به مدت ۵ دقیقه به گرم کردن پرداختند، به طوری که بعد از ۵ دقیقه، به ضربان قلب موردنظر برای انجام آزمون رسیدند و سپس به مدت ۳۰ دقیقه با شدت مورد نظر دویدند و پس از اتمام آزمون نیز به مدت ۵ دقیقه با کم کردن سرعت دویدنعمل سرد کردن را انجام دادند. در طول اجرای هر جلسه تمرین که در مجموع ۴۰ دقیقه به طول انجامید، آزمودنی‌ها مجاز به مصرف مایعات بودند. در هر جلسه ۲ بار، ۱۰ دقیقه قبل از شروع برنامه تمرینی و حداکثر، ۱۰ دقیقه پس از اتمام برنامه تمرینی از آزمودنی‌ها خونگیری به عمل آمد. برای مقایسه اختلاف میانگین‌های پیش آزمون و پس آزمون از تی وابسته و تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان دادند که بین تأثیر فعالیت بدنی با شدت‌های مختلف بر میزان $IL-4$ / $IFN-\gamma$ تفاوت معنی‌داری وجود ندارد همچنین مشخص شد که بین تأثیر فعالیت بدنی با شدت‌های مختلف بر میزان گلبول‌های سفید تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. **نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داد که یک جلسه تمرین با شدت متوسط اثر معنی‌داری بر نسبت $IFN-\gamma$ به اینترلوکین-۴ ($p=0/22$) و تعداد تام گلبول‌های سفید ندارد.

کلید واژه‌ها: شدت تمرین، الگوی سایتوکایینی، گلبول سفید، فوتبالیست