

عنوان مقاله:

اثر دو نوع تمرین تناوبی شدید بر (TNF-a) و گلبول های سفید بازیکنان فوتسال زن

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

فاطمه عنبریان - کارشناس ارشد تربیت بدنی

جهانبخش عنبریان - دکتری مدیریت فرهنگی

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر بررسی تفاوت دو نوع تمرین تناوبی شدید بر TNF- α و گلبول های سفید بازیکنان فوتسال زن بوده است. روش ها: برای تحقق این هدف، از بین جامعه آماری این مطالعه (تمام بازیکنان زن فوتسال باشگاه سپاهان نوین شهر گچساران که حداقل یکسال پیاپی به این ورزش مشغول بودند) ۲۰ نفر که از لحاظ بدنسالم بودند انتخاب و به صورت تصادفی به دو گروه اول (حجم بالا - شدت ثابت) (۱۰ نفر) و گروه دوم (حجم ثابت - شدت بالا) (۱۰ نفر) تقسیم شدند. نمونه های این مطالعه از روش نمونه گیری هدفمند در دسترس انتخاب شدند. در این تحقیق از دو نوع تمرین تناوبی استفاده شد که به مدت ۳ هفته و هر هفته ۳ جلسه برگزار شد. خونگیری قبل و بعد از تمرینات به عمل آمد. سپس برای اندازه گیری TNF- α با استفاده از روش الایزا و برای نوتروفیل، اتوزینوفیل و بازوفیل از دستگاه شمارشگر سولولی استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون t وابسته و مستقل استفاده شده است. یافته ها: نتایج آزمون t وابسته نشان داد که دو نوع تمرین تناوبی شدید باعث افزایش TNF- α ، نوتروفیل، در زنان فوتسالیست می شود ولی این افزایش معنادار نبود. همچنین نتایج آزمون t مستقل نشان دادند که، بین دو نوع تمرین تناوبی شدید بر متغیرهای (TNF- α ، نوتروفیل) زنان فوتسالیست تفاوت معناداری وجود ندارد. نتیجه گیری: بر اساس این یافته ها استنباط می شود که دو نوع تمرین تناوبی شدید هیچ گونه اختلالی در سیستم ایمنی بدن زنان فوتسالیست وجود نمی آورد. بنابراین این ورزشکاران می توانند با رعایت احتیاط جهت بالا بردن آمادگی جسمانی خود از این دو نوع تمرین تناوبی شدید استفاده کنند.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، TNF- α ، گلبول های سفید، نوتروفیل، بازیکنان فوتسال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181316>

