

عنوان مقاله:

تاثیر سه روز متوالی و غیرمتوالی دوی 1600 متر بر گلبول های سفید تام خون دختران فعال 22 سال 18 سال

محل انتشار:

دوفصلنامه ورزش و علوم زیست حرکتی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1387)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مرضیه بیگم حجازیان - کارشناس ارشد تربیت بدنی

عباسعلی گایینی - دانشیار دانشگاه تهران

ولی الله دبیدی روشن - استادیار دانشگاه مازندران

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر سه روز متوالی و غیر متوالی دوی 1600 متر بر گلبول های سفید تام خون دختران فعال بود. برای این منظور، 25 نفر از دانشجویان دختر رشته تربیت بدنی دانشگاه مازندران در محدوده سنی 18-22 سال به طور تصادفی انتخاب و مجدداً به طور تصادفی به گروه های تجربی- متوالی و غیر متوالی- (تعداد 13 نفر، وزن 18/10 + 90/58 کیلوگرم، حداکثر اکسیژن مصرفی 79/3 + 68/38 میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه، شاخص توده بدنی 09/3 + 88/22 کیلوگرم بر متر مربع و سابقه فعالیت ورزشی 57/2 + 46/3 سال) و کنترل (تعداد 12 نفر، وزن 48/12 + 36/59 کیلوگرم، حداکثر اکسیژن مصرفی 37/4 + 64/38 میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن در دقیقه، شاخص توده بدنی 08/2 + 34/21 کیلوگرم بر متر مربع سابقه فعالیت ورزشی 27/2 + 75/3 سال) تقسیم شدند. در این پژوهش که از نوع نیمه تجربی بود، آزمودنی های گروه تجربی ابتدا سه روز غیر متوالی را در روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه دویدند و سپس با یک هفته استراحت مجدداً همان آزمودنی ها سه روز متوالی را در روزهای شنبه، یکشنبه و دوشنبه دویدند. نمونه های خونی به منظور تجزیه و تحلیل گلبول های سفید تام خون، بلافاصله پس از آزمون روزهای اول، دوم و سوم به طور مجزا از هر دو گروه تمرینی اخذ گردید. نمونه های خونی از گروه کنترل نیز همزمان و همانند با گروه تجربی انجام شد. به منظور تعیین مقادیر استراحتی 48 ساعت قبل از اولین خون گیری، از گروه های تجربی و کنترل همزمان نمونه خونی تحت عنوان پیش آزمون اخذ شد. نمونه های خونی با استفاده از دستگاه الکترونیکی شمارش گر سلولی اندازه گیری شد و سپس داده ها با استفاده از روشهای آماری مناسب شامل آزمون اندازه گیری های مکرر و آنالیز واریانس و آزمونهای تعقیبی LSD و شفه در سطح معناداری 05/0 \geq P در نرم افزار SPSS نسخه 13 تجزیه و تحلیل شد. نتایج پژوهش نشان داد تغییرات درون گروهی مقادیر گلبول های سفید تام خون در گروه تجربی- متوالی و غیر متوالی- افزایش معناداری داشته است. همچنین، افزایش معناداری در مقادیر این شاخص بین گروه تجربی- متوالی و غیر متوالی- با گروه کنترل به دنبال پس آزمون اول، دوم و سوم مشاهده شد. بر اساس این یافته ها می توان گفت که اجرای فعالیت ورزشی متوالی و غیر متوالی در یک دوره زمانی کوتاه تاثیر تقریباً مشابهی بر دستگاه ایمنی دارد.

کلمات کلیدی:

گلبول های سفید تام خون، دوی 1600 متر متوالی و غیر متوالی، دختران فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796277>



