

ملخص البحث

تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية على المتغيرات المناعية بين لاعبي المسافات الطويلة والقصيرة

د/ محمد سعد اسماعيل

هدف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التدريبات الهوائية على بعض متغيرات الدم والمتغيرات المناعية لدى لاعبي المسافات الطويلة ولاعبي المسافات القصيرة.

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي مستعينا بالتصميم (القبلي، والبعدي) نظرا لملائمته لطبيعة البحث.

عينة البحث:

اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية واشتملت على (١٤) لاعب من لاعبي منتخب جامعة المنصورة لألعاب القوى (مسافات طويلة- ومسافات قصيرة) مقسمين الى عدد (٧) لاعبين مسافات طويلة (٧).

الاستخلاصات:

- اظهر برنامج التدريبات الهوائية تحسن في مستوى متغيرات الدم (كرات الدم الحمراء، نسبة الدم "الهيموجلوبين"، الصفائح الدموية، كرات الدم البيضاء، الليمفوسايت، النيتروفيل، الايزوفيل - البازوفيل) بنسبة تحسن تتراوح من ١٣,٧٥% الى ٨٥,٦٢%، وتحسن في مستوى المتغيرات المناعية (IgE , IgG , IgA) بنسبة تحسن تتراوح من ٢٧,٧٥% الى ٨٧,٥٩%.
- اظهر برنامج التدريبات اللاهوائية تحسن في مستوى متغيرات الدم (كرات الدم الحمراء، نسبة الدم "الهيموجلوبين"، الصفائح الدموية، كرات الدم البيضاء، الليمفوسايت، النيتروفيل، الايزوفيل - البازوفيل) بنسبة تغير تتراوح من ١١,١٨% الى ٥٧,٤١%، وتحسن في مستوى المتغيرات المناعية (IgE , IgG , IgA) بنسبة تحسن تتراوح من ١١,٧٣% الى ٥٣,١٣%.
- أظهرت النتائج ان التدريبات الهوائية حققت نتائج افضل من التدريبات اللاهوائية في مستوى متغيرات الدم (كرات الدم الحمراء، نسبة الدم

"الهيموجلوبين"، الصفائح الدموية، كرات الدم البيضاء، الليمفوسايت،
النتروفيل، الايزوفيل- البازوفيل) وفي مستوى المتغيرات المناعية (IgE IgA , IgG،

- لم يؤثر البرنامج على مستوى كل من الليمفوسايت والنتروفيل ومستوى كل من (IgE , IgG) تحت تأثير التدريبات اللاهوائية.
- لم يؤثر البرنامج على مستوى كل من الصفائح الدموية والايروفيل - البازوفيل تحت تأثير التدريبات الهوائية واللاهوائية.

التوصيات:

- 1- الاهتمام بالتدريبات الهوائية واللاهوائية لتأثيراتها الايجابية على تحسين مكونات الدم وبروتينات المناعة قيد البحث.
- 2- ضرورة الاهتمام بالتدريبات الهوائية لتأثيراتها الايجابية، أفضل من التدريبات اللاهوائية على تحسين مكونات الدم وبروتينات المناعة قيد البحث.
- 3- ضرورة الاسترشاد بالقياسات الخاصة بالجهاز المناعي، وخاصة البروتينات المناعية من نوع الجلوبيولينات (IgA- IgG- IgE) فى تتبع وتقييم الحالة الصحية للاعبى العاب القوى وخاصة المسافات الطويلة والقصيرة خلال الموسم الرياضى. وتقييم وتطوير البرامج التدريبية

Abstract

INFLUENCE OF AEROBIC AND ANAEROBIC TRAINING ON IMMUNE VARIABLES AMONG LONG AND SHORT DISTANCES PLAYERS

* GEHAD Nabia¹, MOHAMED Saad²

Aim.

Exercise as it relates to immunity is a mixed message. Regular, moderate-intensity physical activity been shown to help protect people against some diseases, particularly those that involve the upper respiratory track (like colds). However, too much exercise can have the opposite effect and reduce immunity. The aim of this study was to investigate influence of aerobic and anaerobic training on immune variables among long and short distances players.

Methods.

Fourteen male college player from Mansoura University Athletics (long distances - short distances),divided into (7) players long distances and (7) players short distances. As well as (4) players to the survey from outside the core sample for the study. Subjects were required to read and complete a health questionnaire and informed consent document; there was no history of injuries, diabetes or recent surgery.

Results.

The results revealed statistically significant differences between the two ranking measurements between pre and posttests (aerobic exercise) in Red blood cells, Hemoglobin, White blood cells, Lymphocytes, Neutrophils, IgA, IgE and IgG. In addition, no significant differences between the two ranking measurements between pre and posttests in platelets and Basophiles. There were statistically significant differences between the two ranking measurements between pre and posttests (aerobic exercise) in Red blood cells, Hemoglobin, White blood cells, IgA. And no significant differences between the two ranking measurements between pre and posttests in platelets, Lymphocytes, Neutrophils, Basophiles, IgE and IgG

Conclusion:

our suggestion is that male athletic scan improvement the immune variables via training; the rate of change between the two groups is from 13.75% to 85.62%.

* Assistant Professor, Department of Biological Sciences and Sports Health, Faculty of Physical Education, Arish, Suez Canal University