



## تأثیر کاهش بار تمرین بر سیستم ایمنی بازیکنان فوتبال

سعید کشاورز(۱) زهرا صدیقی(۲) محمد کریمی(۳) حمید زاهدی(۴)

آزاد اسلامی واحد نجف آباد

[keshavarz1357@gmail.com](mailto:keshavarz1357@gmail.com)

### چکیده مقاله :

انجام تمرینات با حجم و شدت بالا موجب می شود ورزشکاران بیشتر در معرض ابتلا به بیماریهای عفونی قرار بگیرند. هر چند اختلالات در عملکرد سیستم ایمنی ورزشکاران پس از تمرین نسبتاً موقتی است ولی به نظر می رسد عدم بازگشت به سطوح اولیه پس از تغییرات افزایشی و کاهش مداوم در برخی از ورزشکاران می تواند منجر به سرکوب مزمن سیستم ایمنی و افزایش خطر ابتلا به بیماری گردد. اگرچه ورزشکاران نخبه و حرفه ای در طول سال تحت فشار تمرینات شدید هستند، اما به طور کلی، اوج عملکرد در مسابقات مهم و رقابت های اصلی مورد نیاز است. کاهش بار تمرین قبل از این رقابتها یک روش مؤثر در بهبود عملکرد ورزشکاران است. هدف اصلی کاهش بار تمرین، کاهش آثار منفی فیزیولوژیکی و روانی تمرین روزانه (یعنی انباشت خستگی) و در عوض تقویت بیشتر نتایج مثبت تمرین (یعنی دستاوردهای آمادگی جسمانی) است. عواملی که در این دوره می توانند دستکاری شوند عبارتند از: شدت و حجم تمرین. هدف تحقیق حاضر تعیین اثر یک دوره کاهش حجم تمرین بر سیستم ایمنی بازیکنان فوتبال بود. بیست بازیکن فوتبال دانشگاهی برای انجام تحقیق داوطلب شدند. سپس برنامه تمرین هشت هفته ای ویژه فوتبال اجرا گردید.

### کلمات کلیدی :

کاهش بار تمرین، سیستم ایمنی، تستوسترون، کورتیزول

۴-۲-۱- دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد

۳- دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساوه