

عنوان مقاله:

وضعیت ویتامین D و ارتباط آن با شاخص های عملکرد جسمانی تکواندوکاران جوان

محل انتشار:

مجله دانشگاه علوم پزشکی گرگان، دوره 23، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

یوسفعلی حاجی پور گلی - M.A in Physical Education and Sports Sciences, Qaemshahar Branch, Islamic Azad University, Qaemshahar, Iran

Associate Professor, Department of Physical Education and Sports Sciences, Qaemshahar Branch, Islamic Azad University, Qaemshahar, -
Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: ویتامین D با سنتز پروتئین عضلانی و میوژنز سبب افزایش قدرت می شود و ممکن است نقش مهمی در فعالیت های بیهواری و هواری ایفا کند. این مطالعه به منظور ارزیابی وضعیت ویتامین D و ارتباط آن با شاخص های عملکرد جسمانی تکواندوکاران جوان انجام شد. روش بررسی: این مطالعه توصیفی - تحلیلی روی ۷۵ تکواندوکار مرد در محدوده سنی ۱۸ تا ۲۳ سال انجام شد. سطح سرمی ۲۵-هیدروکسی ویتامین D (25(OH)D) به روش الایزا تعیین شد و مقادیر کمتر از صفر، ۳۰-۲۰ و بیش از ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر به ترتیب به عنوان نقص، سطح ناکافی و نرمال در نظر گرفته شدند. از آزمون های ۲۰ متر شاتل ران، دو سرعت بیهواری (رست)، پرش ارتفاع، دوی سرعت ۳۶ متر و الی نوبز به ترتیب برای تعیین ظرفیت های هواری و بیهواری، توان انفجاری پاها، سرعت و چابکی استفاده شد. همچنین درصد چربی و شاخص توده بدن هر آزمودنی تعیین گردید. یافته ها: ۳۶ تکواندوکار (۴۸٪) و ۳۲ تکواندوکار (۴۲.۶۶٪) به ترتیب دارای کمبود و سطح ناکافی ویتامین D بودند. ارتباط آماری معنی داری بین سطح پایین تر از نرمال ویتامین D با توان هواری ($r=0.897$)، توان بیهواری ($r=0.901$)، پرش عمودی ($r=0.855$)، شاخص خستگی ($r=-0.838$)، زمان چابکی ($r=-0.634$) و دو سرعت ۳۶ متر ($r=-0.793$) مشاهده شد ($P<0.05$) و در آزمودنی هایی با سطح نرمال ویتامین D هیچ ارتباطی مشاهده نشد. نتیجه گیری: ۹۰.۶۶٪ از تکواندوکاران جوان دارای ویتامین D پایین تر از حد مطلوب بودند. افزایش سطوح ویتامین D می تواند به بهبود عملکرد جسمانی ورزشکاران جوان مبتلا به کمبود یا نقص ویتامین D کمک نماید.

کلمات کلیدی:

Vitamin D, Physical Performance, Exercise Test, Athletes, ویتامین D, عملکرد ورزشی, تست ورزشی, ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1723510>

