

بررسی اثر شدت فعالیت ورزشی بر پاسخ هورمون رشد جوانان ورزشکار و غیر ورزشکار در سنین مختلف

عباسعلی گائینی

دانشگاه تربیت مدرس - گروه تربیت بدنی

فهرست:

۴	خلاصه
۴	مقدمه
۵	روش‌شناسی (متدولوژی) پژوهش آزمودنیها
۶	طرح مطالعه
۶	روش اجرای آزمونهای بیشینه و زیر بیشینه
۷	تجزیه و تحلیل
۷	نتایج
۷	گروه آزمودنی ۱۵ ساله
۸	گروه آزمودنی ۱۶ ساله
۸	گروه آزمودنی ۱۷ ساله
۱۰	اختلاف بین میانگینها
۱۲	بحث و بررسی
۱۳	منابع و مآخذ

خلاصه هدف از این پژوهش، مطالعه پاسخ هورمون رشد (GH) در دو نوع ورزش بیشینه و زیربیشینه در میان جوانان ورزشکار و غیرورزشکار است. به این منظور ۹۱ آزمودنی ۱۵ تا ۱۷ سال در قالب دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار در دو مرحله به فاصله یک هفته از یکدیگر به ترتیب در یک آزمون ورزشی زیربیشینه (آزمون بروس اصلاح شده) و یک آزمون ورزشی بیشینه (آزمون تردمیل بروس) شرکت کردند. برای بررسی پاسخ هورمون رشد، نمونه‌های خونی قبل و بعد از ورزش سنجیده شد. در این پژوهش، برای بررسی اثر ورزش بر ترشح هورمون رشد دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار سنین مختلف (۱۵، ۱۶، ۱۷ ساله)، از آنالیز و اریانس دو طرفه استفاده، و معلوم شده که نوع ورزش بر ترشح هورمون رشد در سنین مختلف اثر می‌گذارد؛ ولی بین گروههای سنی و نوع ورزش اثر متقابل دیده نشد.

مقدمه سلولهای هیپوفیز قدامی را تشکیل می‌دهند. هیپوفیز طبیعی حاوی ۳ تا ۵ میلی‌گرم هورمون رشد است و روزانه ۵۰۰ تا ۸۷۵ میکروگرم از این هورمون ترشح می‌کند. هورمون رشد

هورمون رشد، نوعی هورمون پروتئینی است که توسط سوماتوتروپهای ترشح می‌شود که تقریباً ۵۰ درصد از

معنی داری ارتباط داشت (۴) در یک تحقیق دیگر، مردان ۲۸ تا ۴۸ ساله روی دو چرخه کار سنج به فعالیت پرداختند و نتایج به دست آمده نشان داد که هورمون رشد در طول ورزش تغییری نکرد (۲).

اینکه از میان اجزای سه گانه تمرینهای ورزشی (شدت، مدت، تواتر) کدام یک پاسخ هورمون رشد را تغییر می‌دهند، هنوز بروشنی معلوم نشده و پژوهشهای انجام شده تاکنون امکان نتیجه‌گیری قطعی را میسر نساخته است. از طرف دیگر، تأثیر متقابل سن و ورزش بر پاسخ هورمون رشد موضوعی است که همواره مورد توجه محققان بوده است.

بنابراین، پژوهش حاضر در درجه اول طراحی شده است تا: الف) تأثیر شدت فعالیت بدنی بر پاسخ هورمون رشد در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار را بررسی کند؛

ب) تأثیر تفاوت گروههای سنی مختلف را بر پاسخ هورمون رشد افراد ورزشکار و غیرورزشکار اندازه‌گیری کند.

روش‌شناسی (متدولوژی) پژوهش

آزمودنیها

آزمودنیهای این بررسی ۹۱ نفر دانش‌آموز گروه سنی ۱۵ تا ۱۷ سال بودند که به دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار تقسیم شدند جامعه آماری این پژوهش، دانش‌آموزان منطقه ۸ آموزش و پرورش شهر تهران است. برای شناسایی آزمودنیهای گروه غیرورزشکار، از میان ۱۰۷۶ دانش‌آموزی که از لحاظ سنی امکان شرکت در این پژوهش را داشتند، ۲۰۰ نفر به قید قرعه انتخاب شدند و کلیه سوابق تحصیلی، سلامتی و ورزشی آنها با استفاده از پرسشنامه کتبی مورد بررسی قرار گرفت. سرانجام با بررسی کامل پرسشنامه‌های تکمیلی، ۴۵ نفر از کم‌تحرک‌ترین ولی سالمترین افراد برگزیده شدند. همچنین

انسان یک زنجیره پلی‌پپتید مرکب از ۱۹۱ اسید آمینه است و دو پیوند دی‌سولفید بین زنجیره‌ای دارد. محرکهای فیزیولوژیک اصلی برای ترشح هورمون رشد عبارتند از: خواب، ورزش، و بلوغ. هورمون رشد چنانچه از نامش پیداست، موجب تحریک رشد استخوانهای دراز (استخوانهای دراز دستها و پاها) می‌شود. و نیز تعیین‌کننده نهایی طول قد در انسان است. این هورمون رشد بافتهای نرم بدن مثل عضلات و تاندونها را نیز کنترل می‌کند. اعمال متابولیکی گسترده‌ای هم دارد که از میان آنها می‌توان به اثر مستقیم آن بر بافت چربی اشاره کرد. این، بدان معنی است که هورمون رشد میزان متابولیک را افزایش می‌دهد. این هورمون همچنین به طور مستقیم سنتز پروتئینها را تحریک می‌کند و عمل آن حتی از آنابولیک استروئیدها نیرومندتر است. (۳)

همان طور که اشاره شد، فعالیت بدنی، محرک یا عاملی برای آزادسازی هورمون رشد است. از اولین پژوهشهایی که در آنها پاسخ هورمون رشد به ورزش بررسی شده، در سال ۱۹۶۳ توسط «روت»^۱ بوده است (۱). در پژوهشهای بعدی، شدت و مدت فعالیت از جمله مهمترین متغیرهایی بوده‌اند که مورد بررسی قرار گرفته‌اند. «ساتن»^۲ در پژوهشی دو گروه از افراد ورزیده (ورزشکار) و غیرورزیده (غیر ورزشکار) را تا حد در ماندگی به ورزش واداشت و نتیجه گرفت که غلظت هورمون رشد در هر دو گروه به طور یکسان زیاد شده است، در حالی که «بلوم»^۳ نتیجه گرفت، زمانی که ورزش در شرایط مطلق و یکنواخت انجام شود، افزایش ترشح هورمون رشد فقط در گروه غیرورزیده نمایان می‌شود (۱). در پژوهش دیگری که در سال ۱۹۹۰ انجام شد، دو گروه نوجوان ورزشکار و غیرورزشکار مقایسه شدند. از لحاظ سن بیولوژیک، گروه ورزشکار بزرگتر بود (۱۱/۳ سال در مقابل ۱۰/۲ سال)؛ ولی هر دو گروه از لحاظ سن کروئولوژیک تفاوتی نداشتند. نتایج به دست آمده نشان داد که افزایش ترشح هورمون رشد فقط با سن بیولوژیک به صورت

1. Rot

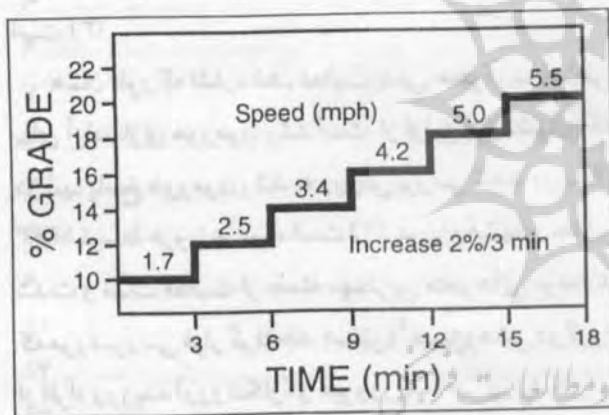
2. Satton

3. Bloom

می‌کنند و مورد تأیید وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی است. کلیه عملیات اجرایی آزمونهای زیر بیشینه و بیشینه مطابق جدول شماره ۲ انجام شده است.

روش اجرای آزمونهای بیشینه و زیربیشینه

در این پژوهش برای آزمونهای بیشینه و زیربیشینه از آزمون ورزشی بروس (۱۹۷۳)^۲ استفاده شد. این آزمون روی تردمیل (نوارگردان) انجام می‌شود و فشار کار در آن از طریق تغییر سرعت و درصد شیب افزایش می‌یابد (شکل ۱).



شکل ۱ (برداشت از منبع شماره ۵)

برای شناسایی آزمودنیهای گروه ورزشکار با جمع‌آوری اطلاعات اولیه، ۱۰۰ نفر دانش‌آموز ورزشکاری که حداقل ۲ سال سابقه ممتد شرکت در تمرینهای کانونهای ورزشی و مسابقات منطقه ۸ را داشتند، انتخاب و با استفاده از پرسشنامه کتبی، سوابق تحصیلی، سلامتی و ورزشی، پزشکی آنها به طور کاملتر به دست آمد. سپس از میان آنها ۴۵ نفر که طی ۲ سال شرکت در ورزش مربوط، حداقل هفته‌ای ۳ جلسه تمرین می‌کردند، به عنوان گروه برگزیده ورزشکار انتخاب شدند. توزیع سنی دو گروه در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول شماره ۱. توزیع سنی آزمودنیها

ردیف	گروهها	سن	۱۵ سال	۱۶ سال	۱۷ سال	جمع
۱	غیر ورزشکار	۱۴	۱۶	۱۵	۴۵	
۲	ورزشکار	۱۱	۱۷	۱۸	۴۶	
	جمع	۲۵	۳۳	۳۳	۹۱	

طرح مطالعه

تمام عملیات پژوهشی در آزمایشگاه فیزیوتراپی دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس و مستقیماً زیر نظر پژوهشگر انجام شد. تمام نمونه‌های خونی برای سنجش میزان هورمون رشد نیز با استفاده از روش «رادیوایمونواسی»^۱ در آزمایشگاه آسیب‌شناسی و تشخیص پزشکی بهار انجام شد. این آزمایشگاه معتبرترین مکان برای اندازه‌گیریهای آزمایشهای خونی است که پژوهشگران بسیاری به آن مراجعه

جدول شماره ۲. جدول زمانی عملیات اجرایی پژوهش

ردیف	نوع آزمون	روزهای هفته	تاریخ	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	زمان اجرای آزمون
۱	زیربیشینه	هفته اول	(۱۰ تا ۱۵ تیر ۷۴)	غیر ورزشکار (۱۷ سال)	ورزشکار (۱۷ سال)	غیر ورزشکار (۱۶ سال)	ورزشکار (۱۶ سال)	غیر ورزشکار (۱۵ سال)	ورزشکار (۱۵ سال)	۴ تا ۷ بعد از ظهر
۲	بیشینه	هفته دوم	(۱۷ تا ۲۲ تیر ۷۴)	غیر ورزشکار (۱۷ سال)	ورزشکار (۱۷ سال)	غیر ورزشکار (۱۶ سال)	ورزشکار (۱۶ سال)	غیر ورزشکار (۱۵ سال)	ورزشکار (۱۵ سال)	۴ تا ۹ بعد از ظهر

1. Rodioimmunoassay

2. Bruce et al (1973)

آزمون زیر بیشینه و بیشینه و برای کلیه آزمودنیها رعایت شد. در مورد توصیه‌های دوم و سوم، در آزمون بیشینه به کلیه آزمودنیها اجازه داده شد تا هر مرحله از آزمون را می‌توانند، انجام دهند و اگر آزمودنی شخصاً از ادامه فعالیت اظهار عجز نمی‌کرد، نقطه پایانی آزمون به عنوان پایان کار آزمون بیشینه آزمودنی تلقی می‌شد.

در آزمون ورزشی زیر بیشینه، به آزمودنیها اجازه داده شد تا آزمون بروس را شروع کنند و در هر مرحله از آزمون، زمانی که ضربان قلب آزمودنی به ۱۵۰ ضربه در دقیقه می‌رسید، فعالیت قطع می‌شد (۶). طبق این استاندارد، بیشتر آزمودنیها در مرحله دوم و تعدادی نیز در مرحله سوم یا مرحله چهارم به ضربان قلب ۱۵۰ دست یافتند.

تمام نمونه‌های خونی قبل از آزمونها، درست قبل از شروع آزمون و تمام نمونه‌های خونی بعد از آزمونها، بلافاصله پس از پایان فعالیت ورزشی زیر بیشینه یا بیشینه گرفته شد.

تجزیه و تحلیل آماری

میانگین و انحراف استاندارد برای مقایسه گروههای سنی محاسبه شد. از تست T وابسته و مستقل، برای مقایسه پاسخ هورمون رشد قبل و بعد از ورزش استفاده شد. از تست F برای معنی دار بودن پاسخ هورمونهای رشد به ورزش بیشینه و زیر بیشینه و از تحلیل واریانس یک طرفه و دوطرفه و آزمون توکی نیز برای معنی دار بودن نتایج در گروههای سنی مختلف بهره گرفته شد. کلیه محاسبات آماری با استفاده از نرم افزارهای Spss، Stategraph و Harvardgraph 3 انجام شد.

نتایج

گروه آزمودنی ۱۵ ساله

جدول شماره ۳، میانگین و انحراف استاندارد پاسخ هورمون رشد را برای آزمونها بیشینه و زیر بیشینه در دو

گروه «بروس» در هر سه دقیقه افزایش شیب نسبتاً زیادی در فشار کار دارد و برخی به همین خاطر به این آزمون خرده گرفته‌اند، اما اطلاعات بیشینه خیلی خوبی از این آزمون به دست می‌آید و به همین دلیل در حد گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد.

در آزمون ورزشی بیشینه، در جریان مرحله اول (دقایق ۱ تا ۳) آزمون، افراد با سرعت ۱/۷ مایل در ساعت (۲/۷ کیلومتر در ساعت) در شیب ۱۰ در صد گام برمی‌دارند. در شروع مرحله دوم (دقایق ۴ تا ۶) شیب ۲ درصد و سرعت تا ۲/۵ مایل در ساعت (۴ کیلومتر در ساعت) افزایش می‌یابد. در مراحل بعدی، شیب ۲ درصد و سرعت ۰/۸ تا ۰/۹ مایل در ساعت زیاد می‌شود تا فرد در مانده شود (۶). برای اینکه فرد آزمودنی در آزمون بیشینه بروس به بیشینه واقعی برسد، توصیه شده است:

۱- آزمودنی می‌تواند به اندازه یک دقیقه قبل از آزمون تمرین نماید تا به تردمیل عادت کند.

۲- آزمودنی فعالیت را ادامه می‌دهد تا به حد در ماندگی برسد.

۳- وقتی آزمودنی به حد فوق بیشینه فعالیت برسد، با وجود افزایش فشار کار، ضربان قلب دیگر افزایش نمی‌یابد. در این حالت، او یا علائم عدم تحمل کار را نشان می‌دهد (خستگی، تلو تلو خوردن، ناتوانی در ارائه کار یا فشار کار، رنگ پریدگی)، و یا با وجود درخواست از او برای فعالیت کردن، از ادامه فعالیت امتناع می‌کند.

۴- در جریان آزمون، فرد مجاز نیست دسته تردمیل را بگیرد (۵).

لازم به توضیح است که در این پژوهش، توصیه اول در هفته اول و قبل از اجرای آزمون زیر بیشینه رعایت شد و توصیه چهارم نیز به دلایل ایمنی و جلوگیری از آسیبهای احتمالی ناشی از دشواری کار انجام نشد. همچنین، به کلیه آزمودنیها اعم از ورزشکار و غیر ورزشکار اجازه داده شد تا در جریان آزمون، دسته تردمیل را بگیرند و این مجوز در دو

جدول شماره ۳. میانگین و انحراف معیار ترشح هورمون رشد گروه آزمودنی ۱۵ ساله با توجه به نوع آزمون و گروه ورزشی

ردیف	شاخصها / گروه	نوع آزمون	میانگین (M)		انحراف معیار (SD)	
			قبل از ورزش	بعد از ورزش	قبل از ورزش	بعد از ورزش
۱	ورزشکار	بیشینه	۵/۰۴	۱۴/۰۳	۶/۱۶	۱۲/۵۶
		زیربیشینه	۴/۰۹	۷/۶۹	۳/۷۲	۵/۶۷
۲	غیرورزشکار	بیشینه	۱/۴۷	۸/۶۰	۱/۴۵	۵/۷۲
		زیربیشینه	۳/۲۳	۶/۵۳	۳/۹۰	۴/۸۴

گروه آزمودنی ۱۶ ساله

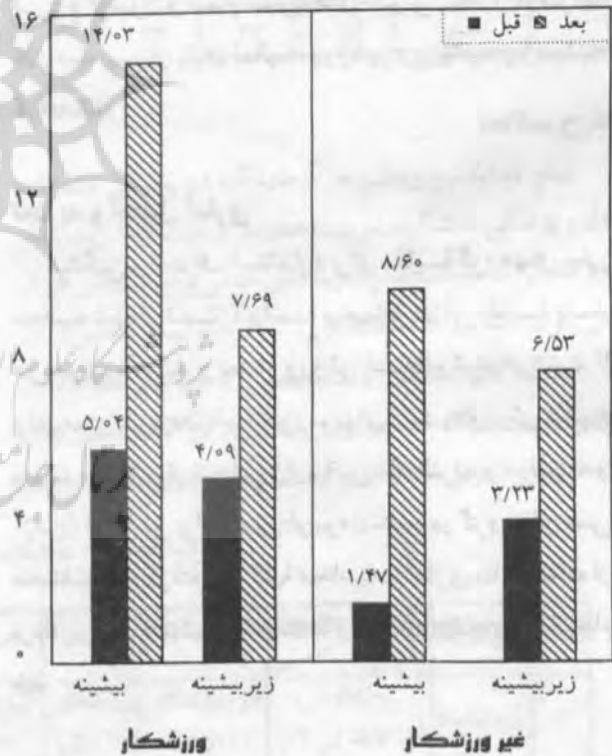
جدول شماره ۴، میانگین و انحراف معیار پاسخ هورمون رشد را برای آزمونهای بیشینه و زیربیشینه در گروه ورزشکار و گروه غیرورزشکار نشان می‌دهد. همان طور که در جدول مشخص است، بالاترین میانگین بعد از ورزش (۷/۱۸) متعلق به ورزش بیشینه در گروه غیرورزشکار است و پایین‌ترین میانگین پس از ورزش (۲/۸۳) مربوط به افراد ورزشکار و در پاسخ به ورزش زیربیشینه است.

گروه آزمودنی ۱۷ ساله

جدول شماره ۵، میانگین و انحراف معیار پاسخ هورمون رشد را در گروه ورزشکار و غیرورزشکار، قبل و بعد از آزمونهای بیشینه و زیربیشینه نشان می‌دهد. همان طور که در جدول دیده می‌شود، بیشترین میانگین بعد از ورزش (۷/۸۶) متعلق به گروه ورزشکار و در آزمون بیشینه است و کمترین میانگین بعد از ورزش (۳/۵۷) متعلق به دو گروه ورزشکار و در آزمون زیربیشینه است.

با مقایسه جدولهای شماره ۴، ۵ و ۶ مشاهده می‌شود که بالاترین میانگین (۱۴/۰۳) ترشح هورمون رشد بعد از ورزش متعلق به گروه آزمودنی ۱۵ ساله و در پاسخ به ورزش بیشینه است؛ در حالی که پایین‌ترین میانگین (۲/۸۳) بعد از ورزش به گروه سنی ۱۶ ساله و پس از ورزش زیربیشینه تعلق دارد. ضمناً بیشترین انحراف معیار (۱۲/۵۶) نیز در گروه سنی ۱۵ سال و بعد از ورزش بیشینه و کمترین انحراف معیار (۳/۱۶) بعد از ورزش مربوط به گروه سنی ۱۶ سال و آن هم پس از ورزش زیر بیشینه است.

گروه ورزشکار و غیرورزشکار آزمودنیهای ۱۵ ساله نشان می‌دهد. همان طور که در جدول ملاحظه می‌شود، بالاترین میانگین (۱۴/۰۳) مربوط به بعد از ورزش بیشینه در افراد ورزشکار، و پایین‌ترین میانگین (۶/۵۳) بعد از ورزش به ورزش زیربیشینه افراد غیرورزشکار بوده است.



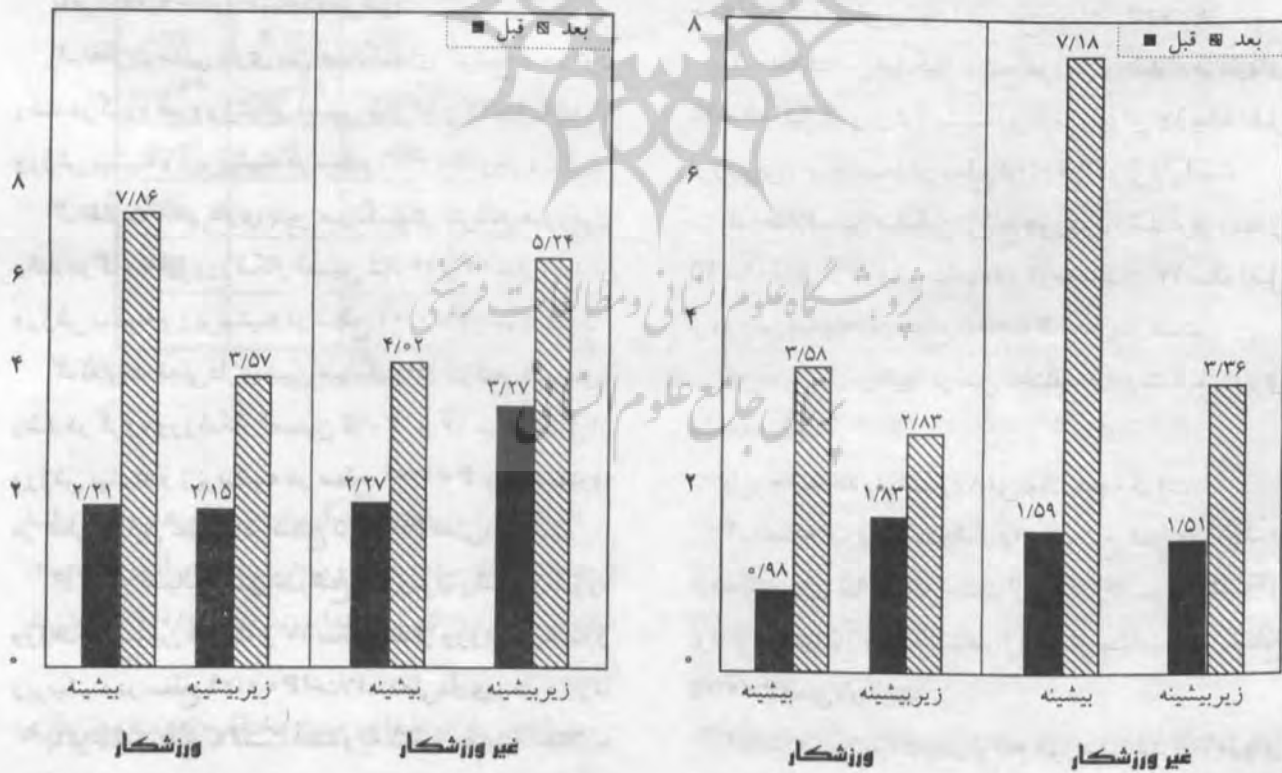
نمودار شماره ۱ - مقایسه میانگینهای هورمون رشد افراد ۱۵ سال

جدول شماره ۴. میانگین و انحراف معیار ترشح هورمون رشد گروه آزمودنی ۱۶ ساله با توجه به نوع آزمون و گروه ورزشی

ردیف	شاخصها گروه	نوع آزمون	میانگین (M)		انحراف معیار (SD)	
			قبل از ورزش	بعد از ورزش	قبل از ورزش	بعد از ورزش
۱	ورزشکار	بیشینه	۰/۹۸	۳/۵۸	۱/۲۵	۳/۴۹
		زیربیشینه	۱/۸۳	۲/۸۳	۲/۷۴	۳/۱۶
۲	غیرورزشکار	بیشینه	۱/۵۹	۷/۱۸	۲/۵۹	۸/۲۱
		زیربیشینه	۱/۵۱	۳/۳۶	۲/۱۱	۳/۳۰

جدول شماره ۵. میانگین و انحراف معیار ترشح هورمون رشد گروه آزمودنی ۱۷ ساله با توجه به نوع آزمون و گروه ورزشی

ردیف	شاخصها گروه	نوع آزمون	میانگین (M)		انحراف معیار (SD)	
			قبل از ورزش	بعد از ورزش	قبل از ورزش	بعد از ورزش
۱	ورزشکار	بیشینه	۲/۲۱	۷/۸۶	۲/۷۰	۹/۷۰
		زیربیشینه	۲/۱۵	۳/۵۷	۲/۸۷	۴/۸۷
۲	غیرورزشکار	بیشینه	۲/۲۷	۴/۰۲	۳/۲۳	۳/۸۷
		زیربیشینه	۳/۲۷	۵/۲۴	۴/۶۳	۵/۸۱



نمودار شماره ۳- مقایسه میانگینهای هورمون رشد افراد ۱۷ سال

نمودار شماره ۲- مقایسه میانگینهای هورمون رشد افراد ۱۶ سال

اختلاف بین میانگینها

به منظور آزمون اختلاف بین میانگینهای سنین مختلف از تحلیل واریانس یک طرفه (بررسی تأثیر دو متغیر مستقل بر یک متغیر وابسته) استفاده شد و اختلاف بین میانگینها از طریق محاسبه نسبت F تعیین شد. مقادیر به دست آمده برای نسبت F گروههای پژوهشی در جدول شماره ۶ نشان داده شده است.

جدول شماره ۶. نسبت F در گروههای پژوهشی

ردیف		قبل از تمرین	بعد از تمرین
۱	غیر ورزشکار	۱/۰۵۹	۱/۹۱۳
۲	ورزشکار	*۲/۹۱۲	*۴/۹۸۰

* در سطح $\alpha = 0/01$ معنی دار است.

** در سطح $\alpha = 0/05$ معنی دار است.

با مراجعه به جدول مشاهده می شود:

۱- تفاوت معنی داری بین میانگینهای ترشح هورمون رشد در گروه غیر ورزشکار (سنین ۱۵، ۱۶ و ۱۷ سال) قبل از ورزش بیشینه و زیر بیشینه در سطح $P = 0/01$ وجود ندارد.

۲- تفاوت معنی داری بین میانگینهای ترشح هورمون رشد در گروه غیر ورزشکار (سنین ۱۵، ۱۶ و ۱۷ سال) بعد از ورزش بیشینه و زیر بیشینه در سطح $P = 0/01$ وجود ندارد.

۳- تفاوت معنی داری بین میانگینهای ترشح هورمون رشد در گروه ورزشکار (سنین ۱۵، ۱۶ و ۱۷ سال) قبل از ورزش بیشینه و زیر بیشینه در سطح $P = 0/01$ وجود ندارد؛ در حالی که این تفاوت در سطح $P = 0/05$ معنی دار است.

۴- بین میانگینهای ترشح هورمون رشد در گروه ورزشکار (سنین ۱۵، ۱۶ و ۱۷ سال) بعد از ورزش بیشینه و زیر بیشینه در سطح $P = 0/01$ اختلاف معنی داری وجود دارد. با توجه به نتایج به دست آمده و به منظور مقایسه اختلاف میانگینهای ترشح هورمون رشد در سنین مختلف ۱۵، ۱۶ و ۱۷ ساله ورزشکار (قبل و بعد از ورزش بیشینه و زیر بیشینه)

از آزمون توکی استفاده شد.

جدول شماره ۷، معنی دار بودن میانگینهای گروه ورزشکار (قبل از تمرین) را بر اساس آزمون توکی نشان می دهد.

با توجه به جدول شماره ۷ می توان نتیجه گرفت:

۱- اختلاف بین میانگینهای ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (قبل از ورزش زیر بیشینه) و آزمودنیهای ۱۶ ساله (قبل از ورزش بیشینه) در سطح $P = 0/05$ معنی دار است.

۲- اختلاف بین میانگینهای ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (قبل از ورزش بیشینه) و آزمودنیهای ۱۶ ساله (قبل از ورزش زیر بیشینه) در سطح $P = 0/05$ معنی دار است.

۳- اختلاف بین میانگینهای ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (قبل از ورزش بیشینه) و آزمودنیهای ۱۶ ساله (قبل از ورزش بیشینه) در سطح $P = 0/05$ معنی دار است.

۴- اختلاف بین میانگین ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (قبل از ورزش بیشینه) و آزمودنیهای ۱۷ ساله (قبل از ورزش زیر بیشینه) در سطح $P = 0/05$ معنی دار است.

۵- اختلاف بین میانگین ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (قبل از ورزش بیشینه) و آزمودنیهای ۱۷ ساله (قبل از ورزش بیشینه) در سطح $P = 0/05$ معنی دار است.

بین مابقی آزمودنیها در سن مختلف تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

با توجه به جدول شماره ۸ می توان نتیجه گرفت:

۱- اختلاف بین میانگینهای ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (بعد از ورزش زیر بیشینه) و آزمودنیهای ۱۵ ساله (بعد از ورزش بیشینه) در سطح $P = 0/05$ معنی دار است.

۲- اختلاف بین میانگینهای ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (بعد از ورزش بیشینه) و آزمودنیهای ۱۶ ساله (بعد از ورزش زیر بیشینه) در سطح $P = 0/05$ معنی دار است.

جدول شماره ۷. معنی دار بودن میانگینهای گروه ورزشکار (قبل از تمرین) بر اساس آزمون توکی

ردیف	میانگین		مقایسه میانگینها	M ₁	M ₂	M ₃	M ₄	M ₅	M ₆
	گروهها	گروهها							
۱	۱۵ سال (زیر بیشینه)	M ₁ = ۴/۰۹	۰	۰/۹۵	۲/۲۶	۳/۱۱**	۱/۹۴	۱/۸۸	
۲	۱۵ سال (بیشینه)	M ₂ = ۵/۰۴	۰	۰	۳/۲۱**	۴/۰۶**	۲/۸۹**	۲/۸۳**	
۳	۱۶ سال (زیر بیشینه)	M ₃ = ۱/۸۳			۰	۰/۸۵	۰/۳۱	۰/۳۸**	
۴	۱۶ سال (بیشینه)	M ₄ = ۰/۹۸				۰	۱/۷۱	۱/۲۳	
۵	۱۷ سال (زیر بیشینه)	M ₅ = ۲/۱۵					۰	۰/۰۶	
۶	۱۷ سال (بیشینه)	M ₆ = ۲/۲۱						۰	

* سطح معنی دار $x = ۰/۰۵$ و عدد بحرانی $۳/۳۷$ بر اساس آزمون توکی برابر است با $۲/۳۳$
 ** در سطح $x = ۰/۰۵$ اختلاف معنی دار است.

جدول شماره ۸. معنی دار بودن میانگینهای گروه ورزشکار (بعد از تمرین) را بر اساس آزمون توکی نشان می دهد

ردیف	میانگین		مقایسه میانگینها	M ₁	M ₂	M ₃	M ₄	M ₅	M ₆
	گروهها	گروهها							
۱	۱۵ سال (زیر بیشینه)	M ₁ = ۷/۶۹	۰	۰	۶/۳۴**	۴/۸۶	۴/۱۱	۴/۱۲	۰/۱۷
۲	۱۵ سال (بیشینه)	M ₂ = ۱۴/۰۳	۰	۰	۱۱/۲۰**	۱۰/۴۵**	۱۰/۴۶**	۶/۱۷**	
۳	۱۶ سال (زیر بیشینه)	M ₃ = ۲/۸۳			۰	۰/۷۵	۰/۷۴	۵/۰۳	
۴	۱۶ سال (بیشینه)	M ₄ = ۳/۵۸				۰	۰/۰۱	۴/۲۸	
۵	۱۷ سال (زیر بیشینه)	M ₅ = ۳/۵۷					۰	۴/۲۹	
۶	۱۷ سال (بیشینه)	M ₆ = ۷/۸۶						۰	

* سطح معنی دار با $x = ۰/۰۵$ و عدد بحرانی $۳/۳۷$ بر اساس آزمون توکی برابر است با $۵/۰۵$
 ** در سطح $x = ۰/۰۵$ اختلاف معنی دار است.

۵- اختلاف بین میانگینهای ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (بعد از ورزش بیشینه) و آزمودنیهای ۱۷ ساله (بعد از ورزش بیشینه) در سطح $P = ۰/۰۵$ معنی دار است. بین مابقی آزمودنیها در سنین مختلف، تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

۳- اختلاف بین میانگینهای ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (بعد از ورزش بیشینه) و آزمودنیهای ۱۶ ساله (بعد از ورزش بیشینه) در سطح $P = ۰/۰۵$ معنی دار است.
 ۴- اختلاف بین میانگینهای ترشح هورمون رشد آزمودنیهای ۱۵ ساله (بعد از ورزش بیشینه) و آزمودنیهای ۱۷ ساله (بعد از ورزش زیر بیشینه) در سطح $P = ۰/۰۵$ معنی دار است.

بحث و بررسی

چنانچه ملاحظه شد، در این پژوهش برای بررسی اثر توأم نوع ورزش و سن (۱۵، ۱۶ و ۱۷ سال) دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار بر ترشح هورمون رشد، قبل از ورزش از آزمون آنالیز واریانس دو طرفه استفاده شده است و نتایج نشان می‌دهد که در سطح ۰/۰۱ عامل سن و همچنین نوع ورزش تأثیری ندارد.

بعلاوه، برای بررسی تأثیر توأم سن (۱۵، ۱۶ و ۱۷ سال) گروه‌های ورزشکار و غیرورزشکار و نوع ورزش بر ترشح هورمون رشد بعد از ورزش نیز از آزمون آنالیز واریانس دو طرفه استفاده شد و نتایج نشان می‌دهد که نوع ورزش و عامل سن بر میزان ترشح هورمون رشد تأثیر دارد.

در این پژوهش با استفاده از آزمون توکی مشخص شد که گروه ورزشکار پس از تمرین بیشینه، ترشح هورمون رشد برجسته‌ای دارد که در میان سنین مختلف، تغییرات ترشح هورمون رشد در ۱۵ ساله‌ها افزایش بیشتری را نشان می‌دهد. این بدان معنی است که هر چه شدت فعالیت ورزشی بیشتر باشد، میزان ترشح هورمون رشد بیشتر می‌شود. و همچنین ورزش شدید در سنین پایین‌تر، ترشح هورمون رشد را بیشتر می‌کند.

نتایج این پژوهش با پژوهشهایی که قبلاً در این زمینه انجام شده، قابل مقایسه است «ساتن» در پژوهشی ۷ مرد سالم را در شدتهای ۳۳، ۶۶ و ۹۰ درصد اکسیژن مصرفی بیشینه (Vo2max) به فعالیت واداشت و مشاهده کرد که هر چه شدت کار بالاتر رود، افزایش هورمون رشد به حد قابل ملاحظه‌ای می‌رسد (۲). به همین ترتیب «هرینگ»^۱ پاسخ هورمون رشد به ورزش را روی دو چرخه کارسنج و با بار ۳۰۰، ۶۰۰ و ۹۰۰ کیلوپوند متر در دقیقه (kpm/min) در سه مرحله متوالی و به مدت ۵ دقیقه بررسی کرد و یافته‌هایی به دست آورد که نتایج تحقیق پیشین مشابه بود. (۴). «ایوبانک»^۲ ۸ مرد سالم تمرین کرده جوان را برای بررسی اثر یک جلسه تمرین مقاومتی سنگین بر سطوح شبانه هورمون رشد

آزمایش کرد و با توجه به اندازه گیریهای متعدد خونی پس از اجرای ورزش نتیجه گرفت که افزایش ترشح هورمون رشد تنها بلافاصله بعد از ورزش معنی دار است و این افزایش تا ۴۰ دقیقه نیز باقی می‌ماند؛ ولی هیچ افزایش معنی داری در سطوح شبانه هورمون رشد مشاهده نکرد (۷). در تحقیق دیگری، فعالیت ورزشی با فشار کار ۷۵ تا ۹۰ درصد اکسیژن مصرفی بیشینه و به مدت ۲۰ دقیقه انجام شد. نتایج آزمایش نشان داد که هورمون رشد به شدت کار، پاسخ مناسب تری می‌دهد.

اطلاعات مربوط به چند پژوهش یاد شده با یافته‌های این پژوهش همخوانی دارد و نشان می‌دهد که پاسخ هورمون رشد متناسب با شدت کار افزایش می‌یابد. در حالی که نتایج برخی پژوهشهای دیگر نه تنها نتایج پژوهش حاضر را تأیید نمی‌کند، بلکه در تضاد با آن است. برای مثال، پژوهش حاضر چنین نشان می‌دهد که پاسخ هورمون رشد به ورزش در گروه ورزشکار برجسته‌تر است؛ ولی «ساتن» در یکی از بررسیهای خود دو گروه از افراد ورزیده (ورزشکار) و غیرورزیده (غیر ورزشکار) را تا حد درماندگی به ورزش واداشت و نتیجه گرفت که غلظت هورمون رشد در هر دو گروه به یکسان زیاد شده است، با این حال، افزایش ترشح هورمون رشد در افراد غیرورزیده حتی تا چندین ساعت پس از ورزش ادامه یافت (۸). «بلوم»^۳ از پژوهش خود چنین نتیجه گرفت که افزایش ترشح هورمون رشد در پاسخ به یک ورزش مطلق و یکناخت فقط در گروه غیرورزیده بیشتر شده است (۸). یافته‌های بلوم توسط «شفارد»^۴ و «سیدنی»^۵ نیز تأیید شده است (۱).

در کل، پاسخ هورمون رشد متناسب با ویژگیهای فردی (سن، جنس، ترکیب بدن و سطح آمادگی بدن) است و به نوع برنامه تمرینی و عوامل محیطی نیز بستگی دارد. هر یک از این عوامل در پاسخ هورمون رشد به ورزش مؤثرند. نتایج

1. Herring

2. Eubank (1994)

3. Bloom

4. Shephard

5. Sidney

منابع و مأخذ:

۱. ساتن، جان، ار و همکاران، هورمونها و فعالیتهای بدنی، عباسعلی گائینی (مترجم)، از انتشارات اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش و انجمن فارغ‌التحصیلان و متخصصین تربیت بدنی و ورزش، ۱۳۷۴.
۲. رسایی، محمد جواد و عباسعلی گائینی و فرزاد ناظم، سازگاری هورمون و ورزش، از انتشارات دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۲.
3. Sonksen, Peter, Growth Hormone and Sport, on: Olympic Message, No. 4, 1994.
4. Kauhanen et al, Physiological Performance capacity in different Prepubescent athletic groups, Sport Med phy Fitness, Mar 1990, Vol 30 (1).
5. Niman, D.C, Fitness & your health, California Bull publishing company, 1993.
6. Heyward, V.H, Adranced Fitness Assessment & Exercise Prescription (sec ed). Champaign, il: Human kinetics, 1991.
7. Eubank. T.K, Effects of acute bouts of resistance training on diurnal levels of endogenous anabolic hormones, Microform Publications, univ of oregon, 1994.
8. Sutton, J.R, P.A Farrell, and V.J. Harber. Hormonal Adaptation to physical Activity. In: Bouchard, C, R.J. Shephard, T. Stephens, J.R. Sutton, and B.D. Mcpherson eds. Exercise, Fitness, and Health. Illinois: Human kinetics Books, 1990.

گوناگون مطرح شده مؤید این نظر است که باید پژوهشهای بیشتری انجام داد تا سهم هر یک از عوامل یاد شده در ترشح هورمون رشد به هنگام ورزش مشخص شود. البته، برخی از پژوهشگران با استفاده از همین نتایج پیشنهادهایی را مطرح کرده‌اند. از این میان، «هانسن»^۱ خاطر نشان می‌سازد که به هنگام ورزش، احتمال دو مکانیزم در ترشح هورمون رشد وجود دارد: (۱) عوامل هورمونی ممکن است هنگام فعالیت بدنی در بافت عضلانی به طور موضعی آزاد شوند. این عوامل در جریان خون بر مراکز کنترل کننده هورمون رشد در هیپوتالاموس اثر می‌گذارند. (۲) بازتابهای عصبی که در کنار فعالیتهای دستگاههای گردش خون و تنفس وجود دارد (۲). از طرف دیگر، گروهی اعتقاد دارند که افزایش سنتز هورمون رشد ناشی از ورزش، با شرایط آمادگی جسمانی فرد رابطه معکوسی دارد. به این معنی که هر اندازه فرد ورزیده‌تر و چالاکتر باشد، پاسخ هورمون رشد به ورزش کمتر است؛ زیرا این امکان وجود دارد که در ورزش با مهار گیرنده‌های آلفا آدرنرژیک، تغییر قابل ملاحظه‌ای در پاسخ هورمون رشد به استرس رخ ندهد، اما با مهار فعالیت گیرنده‌های بتا آدرنرژیک، ترشح هورمون رشد تشدید می‌یابد. این فرضیه توسط «کاساتیوا»^۲ و همکارانش به عنوان «مکانیزم کنترل مرکزی هورمون رشد به هنگام ورزش» پذیرفته شده است (۲).

در حال حاضر، آنچه که اکثراً در خصوص رابطه بین ترشح هورمون رشد و ورزش پذیرفته‌اند این است که: ورزش نیز همچون خواب، محرک فیزیولوژیک قابل توجهی است که موجب ترشح هورمون رشد می‌شود و برای جبران کمبود هورمون رشد نسبت به عوامل دارویی جایگزین بسیار مناسبتری است (۸)؛ اما چنانچه شاهد بودیم، نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که اثر ورزش بر میزان ترشح هورمون رشد در گروه ورزشکاران برجسته‌تر است.

1. Honson

2. Kasatiwai

بنیان فلسفی المپیزه ۱ - المپیزه و مذهب

محمد عزیزی

کمیته ملی المپیک - روابط امور بین الملل

فهرست:

تفکر و روش یا تئوری و عمل	۱۶
منابع و مآخذ	۱۸

«RELEGERE» یا «RELIGERO» مورد نظر باشد، معنی آن شناخت خدا و تمرکز بر هر آن چیزی خواهد بود که با او مرتبط است. در هر صورت، مذهب وسیله‌ای است برای برقراری ارتباط با یک نیروی برتر و ازلی؛ وسیله‌ای که با آگاهی، تقدس، غایت کمال و تقوا مترادف است.

اما واژه مذهب به مفهوم صحیح آن، دربرگیرنده سه عامل ضروری است: ابتدا، شناخت یک نیروی متعالی و ایمان به آن؛ بعد، آگاهی از عدم استقلال مخلوق و اتکای اجتناب‌ناپذیر او (انسان و عالم) به خالق؛ و سپس، عامل ایجاد

1. RELIGION

در این مقوله، «مذهب» مترادف کلمه «دین» مورد استفاده قرار گرفته است که در فرهنگ فلسفی دکتر «جمیل صلیبا» (ترجمه منوچهر صانعی) چنین تعریف می‌شود: «در اصطلاح فیلسوفان قدیم، دین به نهادی خداوندی اطلاق می‌شود که علاقه‌مندان را به سوی خیر هدایت می‌کند. فرق دین با ملت و مذهب این است که شریعت از این جهت که مورد اطاعت است، دین خوانده می‌شود و از این جهت که جامعه است، ملت خوانده می‌شود؛ و از این جهت که مورد ارجاع است، مذهب خوانده می‌شود. بسیار اتفاق می‌افتد که این الفاظ به جای یکدیگر به کار می‌روند. به این جهت گفته‌اند که اتحاد این مفاهیم، ذاتی و مغایرت آنها، اعتباری است.»

2. RELIGIO ATHLETAE

این اصطلاح که مکرراً به وسیله کوبرتن در آثار فلسفی او مورد استفاده قرار گرفته، همواره با تفاسیر و تعبیر گوناگون روبرو بوده است. بعضی آن را در قالب (PANTHEISM) توصیف کرده‌اند بعضی آن را یک فلسفه دینی می‌شناسند (پیردوکوبرتن انسان‌گرایی المپیک - کونرادودورانتز).

کوبرتن را قبل از هر چیز به عنوان فیلسوف، جامعه‌شناس و استاد تعلیم و تربیت می‌شناسند. آشنایی او را با این مباحث، نمی‌توان تنها ناشی از یک علاقه صرف به مطالعه دانست؛ بلکه وی سالهای نوجوانی و جوانی خود را به تحقیق و تفحص عمیق در باب فلسفه و تاریخ گذراند. همچنین مطالعات او را در زمینه تطبیق ادیان و استخراج مشترکات آنها نمی‌توان نادیده گرفت. در مبحث المپیزم، کوبرتن بیش از هر چیز به سه موضوع مذهب^۱، رمزپردازی (سمبولیسم) و هنر اشاره دارد. در این مقاله، کوشش خواهیم کرد تا با تبیین مذهب از دیدگاه المپیزم، یکی از مهمترین وجوه تشکیل‌دهنده اساس فلسفی این مکتب را مورد بررسی قرار دهیم. توضیح در مورد رمزپردازی و هنر را به فرصتی دیگر موکول می‌کنیم.

کوبرتن با شناختی که از مفاهیم ماورای طبیعت المپیک باستان دارد، در نوشته‌های خود به عبارت «کسب حکمت از طریق ورزش»^۲ زیاد اشاره می‌کند. واژه مذهب (RELIGION) در تاریخ و شناخت ادیان به صورتهای گوناگون تعریف شده است. چنانچه این واژه را از ریشه یونانی «RELIGARE» بدانیم، باید آن را وسیله ارتباط با خدا تعریف کنیم. اگر در بررسی ریشه‌ای آن، کلمه

کسب فضایل به مسابقه ورزشکاران در استادیوم، و وصول به بهجت الهی را با دستیابی قهرمانان به شاخه گل پیروزی مقایسه کرده است.^۵ از این رو است که کوبرتن با بهره گیری از اصطلاح RELIGIO ATHLETAE، ورزش را در قالب مطالعات متافیزیکی مورد بررسی قرار می دهد. از دیدگاه او، متافیزیک علمی است که درباره ماهیت و حقیقت ذاتی اشیا یا وجود و عالم بحث می کند.

تن انسان از نظر متفکران قدیم همیشه محترم و قابل ستایش بوده است. آنها پرورش تن را نیز امری مقدس می دانستند. در مسیحیت، اعتقاد بر این است که: «تن انسان معبد روح القدس است». در انجیل از زبان مسیح گفته شده است که: «ملکوت آسمان در وجود انسان است.»^۶ یعنی انسان که خود عالم صغیر است، از ابتدا حقیقت الهی را در خویش دارد.

به تعبیر افلاطون، نفس و تن دو عامل مستقل در انسان نیستند؛ بلکه انسان موجودی تام است؛ یک کل لاینفک. نفس برای کمال یافتن به قالبی به نام تن نیاز دارد.

و همچنین گفته اند که: انسان تجسم خداوند است. و اینکه: خداوند، انسان را به شکل خویش آفریده است. مسلم است که در این بیان، فقط جسم انسانی مورد نظر نیست؛ بلکه گوینده به تمامیت انسان اشاره دارد. برای همین، در یونان باستان تن ورزشکار به عنصری مقدس تعبیر شده است و حفظ و پرورش آن را عبادت می دانستند؛ یعنی انسان ورزشکار، با تربیت جسم و توجه به زیباییهای الهی نهفته در آن، در اصل خدا را ستایش می کند؛ زیرا خداوند او را به شکل خویش آفریده است. از این دیدگاه می توان پی برد که چرا در یونان باستان ورزشکار را واسطه نزول رحمت الهی

ارتباط با خداست که به این امر باید از این دیدگاه توجه شود که جنبه ای از حقیقت الهی در انسان وجود دارد. با بررسی سه عامل مذکور نتیجه می گیریم که مذهب در اصل، دکتربینی است که خدا و عالم و انسان را دربر می گیرد. به عبارت دیگر، مذهب مشحون از انواری است که با روشن کردن مسیر راه انسان در سفر تاریک زمینی او، عمدتاً در پی تحقق عقل^۱ در انسان است.

خلاصه اینکه: «مذهب عبارت است از ایمان به یک نیروی متعالی که عالم، تجلی اوست و راز خلقت و هدف از آن را تبیین می کند. همچنین به کمک تعلیمات اخلاقی آن، انسان به عنوان برترین وجه خلقت، به انجام کردار نیک رهنمون می شود.»

حال، مذهب و ورزش (دومی به عنوان یک وسیله) گرچه دو مقوله اند، ولی در این مورد که مخاطب هر دو انسان است و هدف، تعالی او است، وجه اشتراک دارند.^۲

کسب رکورد ورزشی، حاصل تلاش بی وقفه ورزشکار در عبور از محدودیتهای خویش تا حد دستیابی به ناممکن است؛ تلاشی که انسان را به ماورای تواناییهای عادی جسمانی هدایت می کند و اراده او را به اراده الهی که ابتدا و از قبل در وجود او نهفته است، متصل می کند.

در هر ورزشکار یک گرایش مذهبی تا خود آگاه وجود دارد که بیش از آنکه خدا را به مثابه یک «موجودیت عینی»^۳ (OBJECTIVE) پیش رو داشته باشد، در اوج تلاش خستگی ناپذیرش در باطن خویش جستجو می کند. بنابراین، وجه اشتراک ثانوی مذهب و ورزش را می توان در ماهیت «رقابت» یافت که عبارت است از: تلاش انسان برای دستیابی به برترین اجرای ورزشی به همین نحو، دستیابی به یک برتری اخلاقی و خلوص و تقدس (فضایل) نیز حرکتی موازی با کسب رکورد است که مبارزه و تلاش مستمر فرد در جهت تحقق برترین صفات در خویشتن است.

این نوع نگرش در تمامی مذاهب و بویژه در مسیحیت وجود دارد. «قدیس پل»^۴ بارها و بارها تلاش انسان را برای

1. Intellect

۲. بحث مذهب و ورزش از مقاله کاردینال انتوان سامور (ANTOINE SAMORE)، رئیس کتابخانه و آرشیو واتیکان.

3. Objective

4. Saint Paul

5. I COR. 25 - GAL 2.2 PIL.2. (6)

6. «THE KINGDOM OF HEAVEN IS WITHIN YOU»

حکمت. خدایان به کسی توجه دارند که به عادل شدن و شبیه خدا شدن میل و اشتیاق داشته باشد؛ تا حدی که با پیروی از فضایل به خدا مانندی نائل شود.

به تعبیر افلاطون: «خدا مقیاس و معیار همه چیز است. هر که بخواهد محبوب خدا باشد، باید تا آنجا که ممکن است، شبیه او شود؛ یعنی چنان شود که او هست. بنابراین، انسان معتدل و خویشتندار محبوب خداست؛ زیرا مانند او است.»
کوبرتن با پذیرش نظر افلاطون در این مورد که: «تن و هواهای نفسانی شدیداً بر روح اثر دارند، تن پوشش فناپذیر نفس است، انسان با پرورش و تربیت نیکو و پسندیده تن به تعالی می‌رسد، و با کردار زشت و پلید رو به نیستی می‌نهد»، ورزش را کاملترین وسیله برای وصول انسان به کمال مطلوب می‌داند. ورزشکار مورد نظر او در این مقوله، جوان یونان باستان است که در روند تربیت جسمانی و اخلاقی ماهیت و معنای عالم را درک می‌کند و از نقش و مقصد خود نیک آگاهی می‌یابد و از این طریق است که می‌آموزد چگونه خود را از محدودیت و قیود دنیوی رهایی بخشد. ورزشکار در روند این آموزش درمی‌یابد که مذهب، آیین و حدت است. خدا هم خالق است و هم پایان عالم و انسان. ورزش می‌تواند وسیله‌ای مقدس برای وصول به این وحدت و در نهایت به رستگاری باشد.

تفکر و روش یا تئوری و عمل

تفکر یا تئوری با ذهن مرتبط است و عمل با اراده و مذهب. ورزش به معنی حقیقی کلمه باید این دو وجه را دربر گیرد. وجه عملی مذکور را می‌توان به دو بخش تقسیم کرد: پرستش و اخلاق.

پرستش، انجام فرایض است و هدف از آن اتصال اراده انسان به اراده خداست. ورزش، عنصری اجتماعی است که به اعتبار آن، انسان به انجام اموری می‌پردازد که مجاز است و از پرداختن به اموری که نباید، می‌پرهیزد. بنابراین، کوبرتن مذهب را دربرگیرنده سه وجه اصول عقاید، پرستش و اخلاق

می‌شناختند و فعالیت ورزشی او و شرکتش در بازیها را سبب حاصلخیزی زمین و نزول باران قلمداد می‌کردند.

وقتی تن از شهوات مبرا شود، آماده است تا روح فرّار را نگه دارد. به عبارت دیگر، سبب پایداری حالت‌های روحانی می‌شود؛ حالت‌هایی که ذهن قادر به حفظ و نگهداری آن نیست. هر که بداند چگونه روان را پاک و سپید گرداند و به بالا ارتقا دهد و تنش را نیک حفظ کند و هرگونه سیاهی و تیرگی را از آن بزداید، روانش می‌تواند باز به تنش برگردد و با به هم پیوستن دوباره این دو، شگفتیها به ظهور خواهد رسید.

یونانیان قدیم را عقیده بر این بود که صفات انسانی از اسمای خداوند ناشی می‌شوند. این صفات در سایه تلاش و استقامت انسان و قرار گرفتن او در معرض امتحان و رویارویی دلاورانه با دشواریها - که اوج آن را در رقابت‌های ورزشی توصیف کرده‌اند - محقق می‌شوند. آنها همچنین اعتقاد داشتند که تنها سربلند بیرون آمدن از آزمایشها و مقابله با دشواریها برای نیل به سعادت واقعی کافی نیست؛ بلکه لطف و عنایت الهی است که مکمل تلاشهای فردی و در نهایت، وصول او به کمال و بهجت می‌شود. از این رو، معتقد بودند که انسان باید با تحقق صفات الهی در خویش و با رعایت اصول اخلاقی و حفظ نظام سیاسی و اجتماعی، لطف و عنایت خدایان را به خود جلب کند. هنگامی هم که به مدد عنایات الهی به بالاترین نیروها اعم از رقابتی و اخلاقی نایل شد، نباید از اصل خضوع و فروتنی تخطی کند و با از روی تکبر و غرور، اصول اخلاقی را خدشه‌دار سازد. از این دیدگاه، اعتقاد داشتند که انسان شدن از طریق فضایل میسر است و آن نیز پس از به کارگیری اراده و مقابله با سختیها و مبارزه با وجود منفی نفس و در نتیجه مس وجود را به طلا تبدیل کردن، واقعیت می‌یابد. نیکبختی و سعادت از طریق پیروی از فضایل به دست می‌آید و آن هم به معنی تا حد امکان شبیه شدن به خداست.

انسان باید تا آنجا که می‌تواند از لحاظ باطن شبیه خدا شود و آن هم عبارت است از عادل و درستکار شدن به کمک

همت و از خود گذشته و مسلط به نفس می‌طلبد. این انسان همان جوان یونان باستان است که صاحب بالاترین توانایی جسمانی و قابلیت اخلاقی بود و در عین آرامش، با دلاوری تمام با دشواریها و خطرات مواجه می‌شد.

حکمت مورد نظر کوبرتن، سیر و سلوکی است که با ریاضت و عبور از راهی دشوار قابل وصول است. المپیزم در راستای نیل به انسانیت برتر، بشر را به کسب معرفت و فضائل و آماده شدن برای رویارویی با دشواریها و در عین حال برخوردار از سرزندگی و نشاط و امیدواری فرا می‌خواند.

به این ترتیب، علاوه بر تفکرات فلسفی رواقی، نوعی تعلیم و تربیت متعلق به یونان باستان که برخوردار از مذهب و منطق یونانی است، در المپیزم کوبرتن جریان دارد و انسان آرمانی او با کسب حکمت و فضایل از طریق پرداختن به ورزش، رسالتی جهانی می‌یابد.

کوبرتن، ورزش را به عنوان هدف نمی‌پذیرد و منظور او از تجدید حیات المپیک، تربیت جامعه بشری است.

می‌شناسد که آنها را در مراتب عالیتر می‌توان به عنوان حقیقت و طریق معنوی و فضایل تعبیر کرد. اخلاق‌گرایی المپیزم که از مهمترین وجوه آن به شمار می‌آید، زائیده این تفکر است.

پیربلونیه در او مانیسیم کوبرتن می‌نویسد:

«کوبرتن را می‌توان از یک دیدگاه پیر و فلسفه رواقیون دانست. نئوالمپیزم نیز مانند استوئیسیم^۱ یک فلسفه است. نئوالمپیزم از یک نظام کامل تشکیل می‌شود که لازمه تفکر فلسفی آن است. این نظام جزء لاینفک مفهوم کیهانی عالم است و به مدد آن، روان و جسم در نتیجه برخورد با دشواریها و در روند مبارزه‌ای توانفرسا، تا حد کمال به آموختن می‌پردازند.»

المپیزم کوبرتن را می‌توان سیر و سلوکی به سوی کسب حکمت قلمداد کرد. بعضی از پیروان او معتقدند که در این روند، بیش از هر چیز رابطه انسان و خداوند مورد توجه او بوده است:

«المپیزم، انسان را به قرار دادن خویشتن در زمان و مکان فرا می‌خواند تا با تعالی وجود هبوط کند و به نحو شایسته‌تری در پیشگاه خداوند قرار گیرد. به عبارت دیگر، تن را تنها جایگاه شهوات و محل ابراز آن نداند، بلکه وسیله‌ای برای کمال نفس و وصول به عالم متعالی بداند.»

انسان آرمانی کوبرتن موجودی است متعادل، قوی و راست قامت که دلاورانه در پی تعالی خویش می‌کوشد. این تعالی، آزادی او از قیود تحمیلی دنیوی است که در او رخوت، سستی و بی‌ارادگی ایجاد کرده است. بنابراین، از دیدگاه کوبرتن انسان المپیکی در مراقبه‌ای دائمی است و با آگاهی از خطرات و دشواریها دائم از راههای ناشناخته به قله رفیع صعود می‌کند. کسب رکورد ورزشی تحقق این نگرش در زمینه ورزشی است.

در تفکر کوبرتن، رکورد تنها از جنبه مادی مورد توجه نیست، بلکه گذشتن فرد از حدود خویش است. از آنجاکه این گذشتن با دشواری توأم است، انسانی قوی و راست قامت و با

1. STOICISM

رواقیت حوزه رواقی، روش فلسفی زنون، کلنانت، حزوسیبوس، سنکا، اپیکتوس، مارک اورل و دیگران از فیلسوفان یونان و روم است. این حوزه را از این جهت رواقی نامیده‌اند که زنون پایه گذار آن در یک رواق به شاگردان خود تعلیم می‌داد.

اعتقاد رواقیون بر این است که سعادت در کسب فضیلت است؛ و مرد حکیم توجهی به انفعالاتی از قبیل لذت و الم ندارد؛ به طوری که بی‌توجهی آنها به لذت و الم به درجه نفی و انکار رسیده است.

هر کسی رواقی باشد، دارای شجاعت و اعتماد به نفس است، صبور است، از وصول به چیزی شاد و از فقدان چیزی غمگین نمی‌شود و اعتنایی به خوشی و ناخوشی ندارد. چون رواقی با رضایت خاطر زندگی می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که انسان جزئی از کل هستی است و هر چه در طبیعت واقع شود تحت تأثیر عقل کلی یا قدر است. به این جهت بر انسان است که رفتار خود را به آنچه مطابق میل طبیعت است، منطبق کند و از عواطف و افکاری که او را از مسیر قانون طبیعی دور می‌کند بپرهیزد. بیشتر رواقیون معتقد بودند که جهان از خدا جدا نیست. (فرهنگ فلسفی نوشته دکتر جمیل صلیبا - تاریخ فلسفه غرب - برت راند راسل)

- Ninteenth Session July 1979
- Eighteenth Session July 1978
- Sixteenth Session July 1976
- Thirteenth Session July 1973
- 6. For a Humanism of Sport; Pierre Boulogne
- 7. Symboles; Titus Burchhardt

منابع و مأخذ:

۱. تاریخ و فلسفه غرب (برت راند راسل)
2. History of Philosophy; Burtrand Russel
3. Philosophy in the west; Rada Krishna
4. Hellinistic Philosophy; A. A. Long
5. Articles in the international Olympic Academy

books:



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 ژمان جامع علوم انسانی