

# اسناد

نشریه ورزشی انرژی پلاس / شماره چهارم / اسفند ماه ۱۴۰۰



## دیپلماسی ورزشی؛

چرایی نه به رقابت ایران و اسرائیل

# انرژی پلاس

ماهنامه ورزشی انرژی پلاس، نخستین نشریه تخصصی ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد

نشریه ورزشی انرژی پلاس / شماره چهارم / اسفند ماه ۱۴۰۰  
شماره مجوز: ۱۴۰۰۷۶۱

مدیرمسئول، صاحب امتیاز و سردبیر:

جناب آقای مرتضی نجفی

هیئت تحریریه:

علیرضا غلامی، علی سالاری، مرتضی نجفی، مرتضی

دستجردی و ابوالفضل محمدی

صفحه آرا: سید محمدجواد کیش بافان



**نخستین**  
**دانشگاه**

**نشریه**  
**فردوسی**

**ورزشی**  
**مشهد**

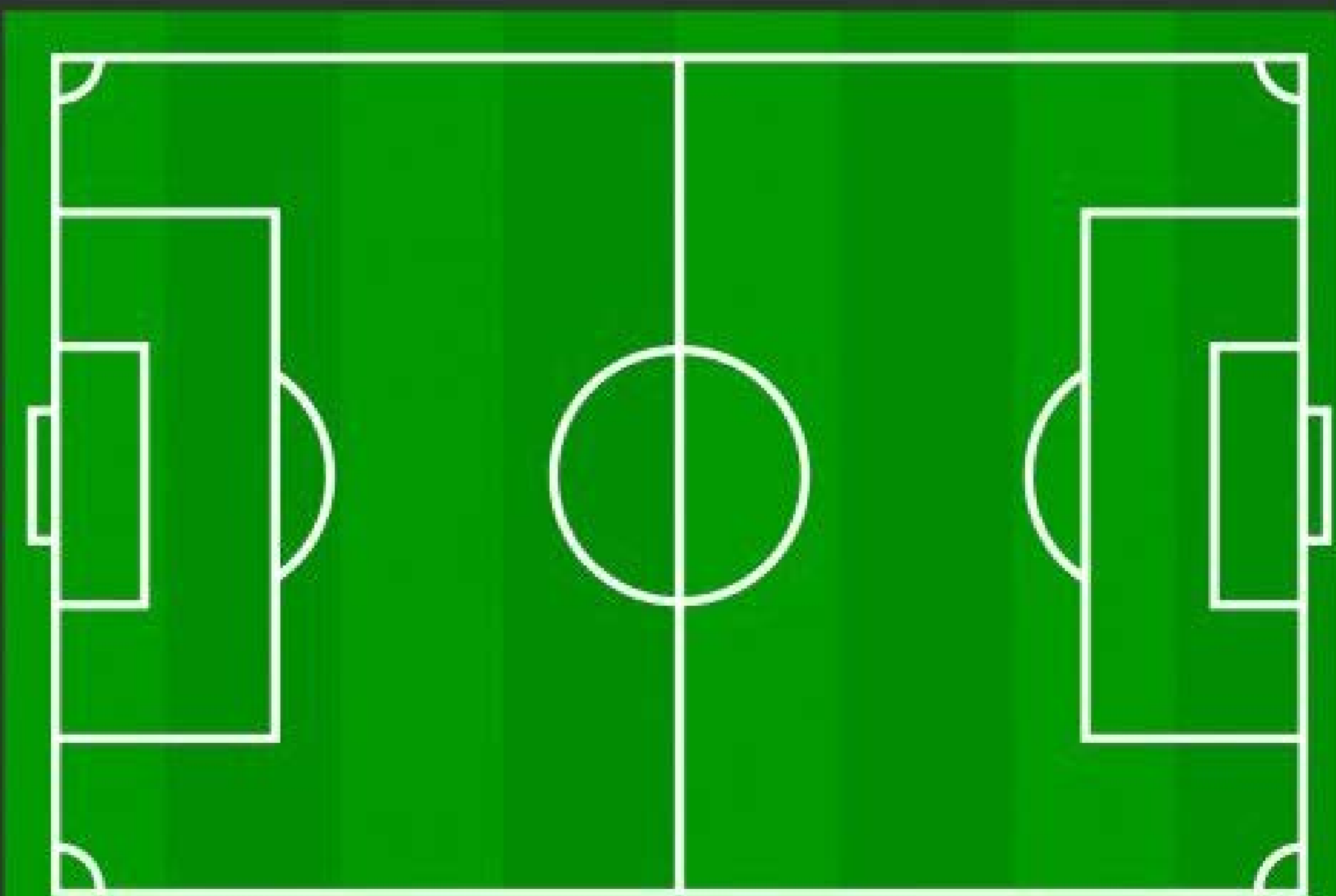
نویسنده: **مرتضی نجفی**  
دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی



## جهد تبیین در امر ورزش

چرایبی عدم رویارویی با ورزشکاران اسرائیلی با تکیه بر بیانیه گام دوم انقلاب

«برای برداشتن گام‌های استوار در آینده، باید گذشته را درست شناخت اینک در آغاز فصل جدیدی از زندگی جمهوری اسلامی، این بنده‌ی ناچیز مایلم با جوانان عزیزم، نسلی که پا به میدان عمل می‌گذارد تا بخش دیگری از جهاد بزرگ برای ساختن ایران اسلامی بزرگ را آغاز کند، سخن بگویم. سخن اول درباره‌ی گذشته است. عزیزان! نادانسته‌ها را جز با تجربه‌ی خود یا گوش سپردن به تجربه‌ی دیگران نمیتوان دانست. بسیاری از آنچه را ما دیده و آزموده‌ایم، نسل شما هنوز نیازموده و ندیده است. ما دیده‌ایم و شما خواهید دید. دهه‌های آینده دهه‌های شما است و شما باید که باید کارآزموده و پُرانگیزه از انقلاب خود حراست کنید و آن را هرچه بیشتر به آرمان بزرگش که ایجاد تمدن نوین اسلامی و آمادگی برای طلوع خورشید ولایت عظمی (ارواحنافده) است، نزدیک کنید. برای برداشتن گام‌های استوار در آینده، باید گذشته را درست شناخت و از تجربه‌ها درس گرفت؛ اگر از این راهبرد غفلت شود، دروغ‌ها به جای حقیقت خواهند نشست و آینده مورد تهدیدهای ناشناخته قرار خواهد گرفت. دشمنان انقلاب با انگیزه‌ای قوی، تحریف و دروغ‌پردازی درباره‌ی گذشته و حتی زمان حال را دنبال می‌کنند و از پول و همه‌ی ابزارها برای آن بهره می‌گیرند. رهزنان فکر و عقیده و آگاهی بسیاریند؛ حقیقت را از دشمن و پیاده‌نظامش نمی‌توان شنید.» مسئله عدم رویارویی ورزشکاران ایران با نمایندگان رژیم غاصب صهیونیستی برگرفته از آرمان و هدف نظام مقدس جمهوری اسلامی و دفاع از مردم مظلوم فلسطین است. ۴۰ سال است که ورزشکاران غیرتمند، جوان‌مرد و پهلوان کشورمان با چشم‌پوشی از مدال‌ها و عناوین مهم بین‌المللی در راستای حرکت در مسیر آرمان‌های انقلاب اسلامی از رویارویی با نمایندگان رژیم جعلی صهیونیستی خودداری می‌کنند، در حالی که همه خوب می‌دانیم به لحاظ تکنیکی و تاکتیکی بسیار فراتر از آن‌ها هستند و در میدان مسابقه حتما پیروز خواهند بود. اما چرا ما با نمایندگان این رژیم کودک‌کش مسابقه نمی‌دهیم؟ این سؤالی است که این روزها بسیاری از معاندان کشورمان سعی دارند با ارائه پاسخ‌های جعلی به آن، ورزشکاران ایران را با سرخوردگی روبه‌رو و آن‌ها را وادار کنند تا با پشت کردن به کشورشان برای انجام مسابقه با نمایندگان رژیم صهیونیستی ترک ديار کنند. اما آیا ما تنها برای دفاع از مردم مظلوم فلسطین این سیاست را در پیش گرفته‌ایم؟ بدون هیچ شکی این یکی از اصلی‌ترین دلایل انجام این حرکت پهلوانانه است، اما تمام آن نیست. اول اینکه چنین کشوری از نظر ما وجود خارجی ندارد، در ثانی سابقه دشمنی صهیونیست‌ها با ملت مسلمان ایران ریشه در سال‌های دور دارد، حتی پیش از پیروزی انقلاب اسلامی. اما با پیروزی انقلاب این دشمنی علنی شد و از همان روزهای اول انقلاب، رژیم جعلی صهیونیستی شمشیر را برای شکست انقلاب اسلامی و به اجرا درآوردن نقشه‌های شوم خود که همانا تسلط بر خاورمیانه بود از رو بست. نگاهی به اقدامات ضدایرانی این رژیم منحوس و جعلی در طول ۴۰ سال گذشته به خوبی ثابت می‌کند که ما با توجه به عداوتی که این رژیم با فرهنگ، دین و آداب و رسوم ایران و ایرانی دارد نباید هم آن‌ها را به‌عنوان حریف، آن‌هم در میدانی ورزشی که اصل آن بر فتوت، جوانمردی، صلح و آرامش برپا شده، قبول کنیم. یک سؤال مهم از آن‌ها که سعی دارند ورزشکاران ایران را به انجام مسابقه با نمایندگان رژیم غاصب صهیونیستی ترغیب کنند و متأسفانه به زبان خود ما هم حرف می‌زنند، این است که آیا می‌توانند به چرایبی جشنی که هر ساله صهیونیست‌ها در سالروز کشتار مردم ایران به اسم پوریم برپا می‌کنند، پاسخ دهند. چگونه ممکن است رژیمی با این عداوت و خونخوارگی بتواند حریف میدان ورزشی باشد. دقت کنید اینجا دیگر بحث دفاع از مردم مظلوم فلسطین که سرزمین‌شان توسط همین سفاکان اشغال شده، نیست. بحث، بحث ایران است. سرزمینی که تک‌تک ما و تک‌تک ورزشکاران پهلوان و قهرمانش حاضریم در راه دفاع از آن سر و جانمان را تقدیم کنیم. درس عاشورا، درس آزادی و ظلم‌ستیزی است. تفاوتی نمی‌کند که این ظلم در حقیق چه کسی انجام شده باشد و البته خودمان وقتی مورد ظلم قرار گرفته باشیم، داستان کاملا متفاوت است.





## جهاد تبیین در امر ورزش



نویسنده: مرتضی نجفی دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی

رژیم غاصب صهیونیستی دشمن قسم‌خورده ایران و ایرانی است و باید باور کنیم که این دشمنی هیچ ارتباطی به نظام حاکم بر ایران ندارد و سابقه‌ای به قدمت تاریخ دارد. جدای از تمام این حرف‌ها، این رژیم نه مشروعیت دارد و نه مقبولیت که اگر داشت حتی برترین ورزشکاران جهان نیز از آن ابراز انزجار نمی‌کردند. پس این حق ماست که به خاطر ایران اسلامی و فرهنگ و باورهای دینی‌مان هیچ‌گاه آن‌ها را به رسمیت نشناسیم. همین قاتلان محسن حججی که سرش را بردند، همان تروریست‌هایی که هموطن من و تو را در ساختمان مجلس با زبان روزه به گلوله بستند، همان‌هایی که دخترک آن باغیان حرم امام خمینی (ره) را یتیم کردند، همین‌هایی که زنان و دختران مردم را به اسیری جنسی می‌برند و در بازار برده فروشان حراج می‌زنند، همین‌هایی که در تهران و پاریس و لندن و بروکسل و … به مردم غیرنظامی و بی‌گناه حمله می‌کنند، همین تروریست‌های تکفیری که از همه جای دنیا در عراق و سوریه جمع شده‌اند، شاید زورشان می‌رسید و دولت تشکیل می‌دادند.

مسابقه با رژیممی که جعلی است و ارکان آن روی خون‌های ریخته شده و ناموس‌های هتک شده‌ی مردم بنا شده، محض «اخلاق» و «شرافت» هم که شده مسابقه با آنها پستندیده نیست. این در حالی است که هر روز روشنفکران غیر مسلمان، خوانندگان راک و هنرمندان غربی بیشتری به تحریم فزاینده این رژیم کودک کش، غاصب و جعلی می‌پیوندند. **«پس آنگاه انقلاب ملت ایران، جهان دوقطبی آن روز را به جهان سه‌قطبی تبدیل کرد و سپس با سقوط و حذف شوروی و اقمارش و پدید آمدن قطب‌های جدید قدرت، تقابل دوگانه‌ی جدید «اسلام و استکبار» پدیدهی برجسته‌ی جهان معاصر و کانون**

توْجهٔ جهانیان شد. از سویی نگاه امیدوارانه‌ی ملت‌های زیر ستم و جریان‌های آزادی‌خواه جهان و برخی دولت‌های مایل به استقلال، و از سویی نگاه کینه‌ورزانه و بدخواهانه رژیم‌های زورگو و قلدَر‌های باج‌طلب عالم، بدان دوخته شد. بدین‌گونه مسیر جهان تغییر یافت و زلزله‌ی انقلاب، فرعون‌های در بستر راحت آرمیده را بیدار کرد؛ دشمنی‌ها با همه‌ی شدّت آغاز شد و اگر نبود قدرت عظیم ایمان و انگیزه‌ی این‌ ملت و رهبری آسمانی و تأیید شده‌ی امام عظیم‌الشان ما، تاب آوردن در برابر آن‌همه خصومت و شقاوت و توطئه و خباثت، امکان‌پذیر نمی‌شد.»

از اول انقلاب به رسمیت نشناختن اسرائیل به یکی از اصول سیاست خارجی ایران تبدیل شد و ذیل همین اصل، بازی نکردن ورزشکاران و تیم‌های ورزشی ایران در مقابل رژیم اسرائیل نیز یکی از اصول مشخص و غیرقابل‌خدشه در ورزش جمهوری اسلامی ایران شد. مهمترین دلیل عدم روبرویی ورزشکاران ایرانی در مقابل ورزشکاران اسرائیل اعلام و ابراز عدم رسمیت این رژیم غاصب توسط جمهوری اسلامی ایران و اعتراض به جنایات این رژیم بود. رژیممی که براساس گزارش‌های منابع رسمی فلسطینی، فقط از سپتامبر سال ۲۰۰۰ میلادی تا آوریل سال ۲۰۱۷، بیش از ۳۰۰۰ کودک فلسطینی را به قتل رسانده است. طی این مدت همچنین بیش از ۱۳ هزار کودک فلسطینی را مجروح کرده و بیش از ۱۲ هزار کودک را بازداشت کرده است. این اقدام ورزشکاران ایرانی از بعد تبلیغات جهانی با توجه به نفوذ ورزش در بین مردم جهان تاثیر‌گذاری زیادی داشت و پیام غاصب بودن اسرائیل را به مردم دنیا که شناختی هم از سیاست نداشتند رساند. تا جایی که عوامل این رژیم در مجامع بین‌المللی ورزشی با استدلال سیاسی‌کردن ورزش توسط ایران، خواستار محرومیت

ورزشکاران و حتی کل تیم ایران در کمیته‌های ورزشی شدند. از آن زمان تا امروز، هربار که ورزشکاران ایرانی از مسابقه با حریف صهیونیست خودداری می‌کنند، برخی در داخل معترض دخالت سیاست در ورزش می‌شوند که البته اعتراض‌شان درست نیست و اگر نگوییم غرض‌ورزانه، حداقل از سر کم اطلاعی است. این‌طور نیست که ورزش همیشه از سیاست جدا باشد. ورزشکاران زیادی در تاریخ از میدان مسابقات یا شهرت قهرمانی خود برای رساندن یک پیام سیاسی استفاده کرده‌اند. «محمدعلی کلی» قهرمان بوکس جهان، از شهرت ورزشی خود استفاده کرد تا به جنگ آمریکا علیه ویتنام اعتراض کند. او به عنوان سرباز از شرکت در جنگ ویتنام امتناع ورزید و این حرکت باعث سلب عنوان قهرمانی‌اش شد. در المپیک ۱۹۷۶ مونترال نیز تعدادی از کشورهای آفریقایی از «کمیته المپیک» تقاضا کردند تا کشور نیوزلند را به دلیل شرکت در مسابقاتی در آفریقای جنوبی تحت آپارتاید، از بازی‌ها محروم کند. کمیته المپیک به تقاضای آن‌ها پاسخ منفی داد و ۲۹ کشور آفریقایی المپیک آن سال را بایکوت کردند و این اتفاق پس از گذشت سال‌ها هنوز در آفریقا به «المپیک زشت» مشهور است. این گزارش، مروری است به همه ورزشکاران ایرانی و غیر ایرانی که در مقابل ورزشکاران رژیم صهیونیستی حاضر به مسابقه نشده‌اند:

**\*** علیرضا کریمی کشتی‌گیر آزاد کشورمان در رقابت‌های کشتی آزاد امیدهای جهان (زیر ۲۳ سال) در مقابل نماینده روسیه تن به «باخت عمدی» داد تا به مصاف نماینده رژیم صهیونیستی در این دور از مسابقات نرود. کریمی با این باخت عمدی به حریف روس خود نشان داد، هر انسان آزاده‌ای حاضر است با گذشتن از حق خود، از مظلومیت مردم فلسطین دفاع کند. فدراسیون کشتی کشورمان نیز در بیانیه‌ای از این اقدام «پهلوان» علیرضا کریمی قدردانی و تصریح کرد: «این دومین باری است

که تو با گذشتن از حق خودت، در مظلومیت تمام، از مظلومیت مردم فلسطین دفاع می‌کنی، مردمی که شاید هیچ‌گاه در جریان این فداکاری تو نباشند.» علیرضا کریمی بار اول در مسابقات جهانی جوانان در کشور بلغارستان در سال ۲۰۱۳، چشم خود را بر مدال طلا بست و حاضر نشد به مصاف کشتی‌گیر اسرائیلی برود. البته خودداری کشتی‌گیران ایرانی از مواجهه با حریفان اسرائیلی تنها محدود به این کشتی‌گیر کشورمان نیست و در سال‌های گذشته نیز قهرمانان دیگری از کشورمان حاضر نشدند با رقبای اسرائیلی خود مسابقه دهند.

**\*** آرش میراسماعیلی جودوکار کشورمان در المپیک ۲۰۰۴ آتن با حرکتی عمدی و افزایش وزن بیش از حد مجاز از مسابقه با حریف اسرائیلی خود سرباز زد. او که انتخاب اول مجله آمریکایی اسپورتس ایلستریتد (Sports Illustrated) برای کسب مدال طلا در رشته جودو بود، حاضر به انجام مسابقه با ایهود واکس جودوکار اسرائیلی نشد و بنابر قانون المپیک، از دور مسابقات حذف شد. میراسماعیلی این کار خود را دفاع از مردم فلسطین و محکوم کردن اسرائیل اعلام کرد. **\*** وحید هاشمیان فوتبالیست کشورمان در دوره‌ای که در تیم بایرن مونیخ بازی می‌کرد، از سفر با این تیم برای مسابقه با مکابی در تل‌آویو انصراف داد. پس از آن بازیکنان ایرانی در قرارداد خودشان با تیم‌های اروپایی، شرط عدم روبرویی با تیم‌های اسراییلی را گنجاندند. **\*** اشکان دژآگه فوتبالیست دیگر کشورمان زمانی که بازیکن سرشناس ایرانی‌الاصل تیم ملی زیر ۲۱ ساله‌های آلمان بود، برای حضور در مسابقه زیر ۲۱ سال آلمان با اسرائیل، از سفر به این کشور خودداری کرد. این دومین بار بود که اشکان دژآگه در مسابقه با تیم اسرائیل غیبت می‌کند. این بازیکن ایرانی‌الاصل که در آلمان بزرگ شده است، قبل از آن هم در مسابقه تیم آلمان با اسرائیل که در تل آویو برگزار شد، شرکت نکرد و به خاطر آن مورد انتقاد شدید رسانه‌ها و جامعه یهودیان آلمان قرار گرفت.

وی در آن هنگام گفته بود که «به دلایل شخصی» از سرمربی تیمش خواسته است که او را از مسابقه با اسرائیل کنار بگذارد. اما این امر واکنش شدید سازمان مرکزی یهودیان آلمان را به دنبال داشت که خواهان آن شد فدراسیون فوتبال آلمان این «رفتار ضد اسرائیلی» را بی جواب نگذارد. سران جامعه یهودیان آلمان حتی درخواست «خراج» اشکان دژآگه از تیم آلمان را مطرح کردند. **\***پویا ایدنی شطرنج باز خوزستانی ایران با درجه بین المللی ۲۵۷۷حاضر به روبرویی با حریف خود از رژیم اشغالگر قدس نشد. در سال‌های گذشته نیز برخی از بزرگترین هنرمندان و ورزشکاران جهان نیز، اعتراضات خود نسبت سیاست‌های اشغالگرانه اسرائیل بخصوص پس از حملات هوایی رژیم صهیونیستی تحت عنوان «صخره سخت» به سمت نواز غزه در سال ۲۰۱۴ اعلام کردند. **\*** کریستیانو رونالدو مرد سال فوتبال جهان کفش‌های طلای خود را برای حمایت از کودکان فلسطینی فروخت و درآمد آن را صرف ساخت مدرسه و مرکز خیریه در غزه کرد. این خیر مدتی به مهم‌ترین خیر رسانه‌های جهان تبدیل شده بود. او در پایان بازی پرتغال با رژیم صهیونیستی، حاضر به تعویض پیراهنش با بازیکن تیم مقابل نشد. او در پاسخ به سوال خبرنگار الجزیره ورزشی مبنی بر این که «شما در خاک اسرائیل هستید یا فلسطین؟» گفت: من در خاک فلسطینم. **\*** سفیان فغولی بازیکن مسلمان و ستاره تیم ملی الجزایر هم از جمله کسانی بود که اعتراضش را به کشتار مردم بی‌گناه در غزه نشان داد. «فغولی» به همراه دیگر بازیکنان تیم ملی الجزایر در جام جهانی ۲۰۱۴ تمام پاداش ۹ میلیون یورویی فیفا را به مردم غزه اهدا کرد. فغولی در یکی از پست‌هایش از کریس رونالدو بازیکن تیم ملی پرتغال تشکر کرده و نوشته: «کریس، دوست عزیزم! از تو تشکر می‌کنم که از مردم فلسطین حمایت

کردی. این کار تو سرمشق بزرگی برای دیگران است.» **\*** ادین هازارد ستاره بلژیکی تیم فوتبال چلسی در سال‌های گذشته به برگزاری جام ملت‌های اروپا زیر ۲۱ سال در فلسطین اشغالی واکنش نشان داد. او و ۶۲ نفر دیگر در طوماری خواستار تغییر میزبان مسابقات بودند. دلیل این مخالفت حملات نظامیان رژیم صهیونیستی به غزه در طول برگزاری مسابقات بود. آنها این موضوع را خلاف ارزش‌های ورزشی می‌دانستند. **\*** فردیناند مدافع انگلیسی و مشهور تیم فوتبال منچستر یونایتد نیز در جریان حملات نظامی رژیم‌صهیونیستی به غزه، در صفحه توئیتر خود نوشت: «ایا جام جهانی واقعا مهم‌تر از فلسطین است؟ عشق، سلامت و ایمنی این مردم، همه لغو شده است.»

**ایستادگی روزافزون در برابر قلدران و زورگویان و مستکبران جهان**

نماد پُرابَهت و باشکوه و افتخارآمیز ایستادگی در برابر قلدران و زورگویان و مستکبران جهان و در رأس آنان آمریکای جهان‌خوار و جنایت‌کار، روزبه‌روز برجسته‌تر شد. در تمام این‌چهل سال، تسلیم‌ناپذیری و صیانت و پاسداری از انقلاب و عظمت و هیبت الهی آن و گردن برافراشته‌ی آن در مقابل دولت‌های متکبر و مستکبر، خصوصیت شناخته‌شده‌ی ایران و ایرانی به ویژه جوانان این مرز و بوم به‌شمار می‌رفته است. قدرت‌های انحصارگر جهان که همواره حیات خود را در دست‌اندازی به استقلال دیگر کشورها و پایمال کردن منافع حیاتی آنها برای مقاصد شوم خود دانسته‌اند، در برابر ایران اسلامی و انقلابی، اعتراف به ناتوانی کردند. ملت ایران در فضای حیات‌بخش انقلاب توانست نخست دست‌نشانده‌ی آمریکا و عنصر خائن به ملت را از کشور براند و پس از آن هم تا امروز از سلطه‌ی دوبره‌ی قلدران جهانی بر کشور با قدرت و شدّت جلوگیری کند.

**جوانان؛ محور تحقق نظام پیشرفته‌ی اسلامی**

امّا راه طی‌شده فقط قطعه‌ای از مسیر افتخارآمیز به سوی آرمان‌های بلند نظام جمهوری اسلامی است. دنباله‌ی این مسیر که به گمان زیاد، به دشواری گذشته‌ها نیست، باید با همت و هشیاری و سرعت عمل و ابتکار شما جوانان طی شود. مدیران جوان، کارگزاران جوان، اندیشمندان جوان، فعّالان جوان، در همه‌ی میدان‌های سیاسی و اقتصادی و فرهنگی و

## انرژی

شماره چهارم / اسفند ماه ۱۴۰۰

بین‌المللی و نیز در عرصه‌های دین و اخلاق و معنویّت و عدالت، باید شان‌های خود را به زیر بار مسئولیّت دهند، از تجربه‌ها و عبرت‌های گذشته بهره گیرند، نگاه انقلابی و روحیه‌ی انقلابی و عمل جهادی را به کار بندند و ایران عزیز را الگوی کامل نظام پیشرفته‌ی اسلامی بسازند. اکنون به شما فرزندان عزیزم در مورد چند سرفصل اساسی توصیه‌هایی می‌کنم. این سرفصل‌ها عبارتند از: علم و پژوهش، معنویّت و اخلاق، اقتصاد، عدالت و مبارزه با فساد، استقلال و آزادی، عزّت ملی و روابط خارجی و مرزبندی با دشمن، سبک زندگی، امّا پیش از همه‌چیز، نخستین توصیه‌ی من امید و نگاه خوش‌بینانه به آینده است. بدون این کلید اساسی همه‌ی قفل‌ها، هیچ گامی نمی‌توان برداشت. آنچه می‌گویم یک امید صادق و متّکی به واقعیت‌های عینی است.

اینجانب همواره از امید کاذب و فریبنده دوری جسته‌ام، امّا خود و همه را از نومیدی بیجا و ترس کاذب نیز برحذر داشته‌ام و برحذر میدارم. در طول این‌چهل سال – و اکنون مانند همیشه– سیاست تبلیغی و رسانه‌ای دشمن و فعّال‌ترین برنامه‌های آن، مایوس‌سازی مردم و حتی مسئولان و مدیران ما از آینده است. خبرهای دروغ، تحلیل‌های مغرضانه، وارونه نشان دادن واقعیت‌ها، پنهان کردن جلوه‌های امیدبخش، بزرگ کردن عیوب کوچک و کوچک نشان دادن یا انکار محسّنات بزرگ، برنامه‌ی همیشگی هزاران رسانه‌ی صوتی و تصویری و اینترنتی دشمنان ملت ایران است؛ و البته دنباله‌های آنان در داخل کشور نیز قابل مشاهده‌اند که با استفاده از آزادی‌ها در خدمت دشمن حرکت می‌کنند. شما جوانان باید پیشگام در شکستن این محاصره‌ی تبلیغاتی باشید. در خود و دیگران نهال امید به آینده را پرورش دهید. ترس و نومیدی را از خود و دیگران برانید. این نخستین و ریشه‌ای‌ترین جهاد شما است. نشانه‌های امیدبخش –که به برخی از آنها اشاره شد– در برابر چشم شما است. رویش‌های انقلاب بسی فراتر از ریزش‌ها است و دست‌ودل‌های امین و خدمت‌گزار، به‌مراتب بیشتر از مفسدان و خائنان و کیسه‌دوختگان است. دنیا به جوان ایرانی و پابرداری ایرانی و ابتکارهای ایرانی، در بسیاری از عرصه‌ها با چشم تک‌ریم و احترام می‌نگرد. قدر خود را بدانید و با قوّت خداداد، به سوی آینده خیز بردارید و حماسه بیافرینید.





اثر مکمل یاری لوسین بر سازگاری های عضلانی

# اثر مکمل یاری لوسین بر سازگاری های عضلانی

**نویسنده: ابوالفضل محمدی**

**دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی**

مطالعات نشان داده شده است که **۵ گرم لوسین** علاوه میزان کمی پروتئین وی (۶/۵ گرم) ، توانایی مشابه ی با **۲۵ گرم پروتئین وی** که حاوی حدود **۳ گرم لوسین** است دارد. اخیرا نشان داده شده است که میزان پروتئین بیشتر (**۴۰ گرم پروتئین وی** که حاوی حدود **۳ گرم لوسین** است که میزان پروتئین بیشتر **۵ گرم لوسین** دارد)، **اثر بیشتری بر سنتز پروتئین عضلانی پس از تمرین نسبت به ۲۰ گرم وی (حدود ۲ و نیم گرم لوسین دارد)**

مقدمه

در واقع توده عضلانی توسط دو بخش کنترل می شود؛ یکی سنتز پروتئین (MPS) و یکی شکست پروتئین ها (MPB) که به این چرخه که در بدن به طور دائمی برقرار است، نوسازی پروتئین یا پروتئین ترنور (turnover protein ) گفته می شود. فعالیت ورزشی و نیز دریافت پروتئین موجب افزایش سنتز پروتئین می‌شوند و شرایطی مانند فستینگ‌های طولانی‌مدت، شرایط پاتولوژیک و عدم فعالیت کاهش می یابد. نشان داده شده است که دریافت لوسین می تواند موجب تعدیل مسیر سنتز پروتئین شود. همین تنوری موجب شده است که در بسیاری از مکمل ها لوسین گنجانده شود. بیشتر مطالعاتی که روی لوسین صورت گرفته یا در موجودات آزمایشگاهی بوده یا افراد سالمند و یا بصورت حاد، اما این مطالعه بر روی افراد ورزشکار و آن هم به مدت ۱۲ هفته صورت گرفته که بسیار حائز اهمیت است. مطالعات معمولا بین ۱ تا ۳ گرم لوسین را به عنوان آستانه لوسین نام گذاری می کنند که باید در وعده، این میزان از لوسین جای داده شود که به خوبی سنتز پروتئین تحریک شود. هر چند که این میزان ممکن است برای افراد جوان و سالمند متفاوت باشد و افراد جوان، دارای آستانه لوسین پایین تری باشند، به این معنی است که افراد جوان می توانند با مصرف میزان لوسین کمتری نسبت به سالمندان، تحریک سنتز پروتئین برابر و یا بیشتری داشته باشند. شاید این سوال برایتان پیش بیاید که چرا در این مطالعه ۱۰ گرم لوسین استفاده شده است؟ در یکی از مطالعات نشان داده شده است که ۵ گرم لوسین علاوه میزان کمی پروتئین وی (۶/۵ گرم) ، توانایی

مشابه ی با ۲۵ گرم پروتئین وی که حاوی حدود ۳ گرم لوسین است دارد. اخیرا نشان داده شده است که میزان پروتئین بیشتر (۴۰ گرم پروتئین وی که حدود ۵ گرم لوسین دارد)، اثر بیشتری بر سنتز پروتئین عضلانی پس از تمرین نسبت به ۲۰ گرم وی (حدود ۲ و نیم گرم لوسین دارد)بر اساس این مشاهدات این مطالعه طراحی شده است. آزمودنی های این مطالعه چه کسانی بودند و چه چیزی مورد مطالعه قرار گرفت؟ این مطالعه یک مطالعه دو سورکور تصادفی بالینی و کنترل شده با دارونما است. شاخص های ورود به این مطالعه زیاد بوده اند که معمولا در اکثر تحقیقات یکسان است اما شاخص مهم حداقل سابقه تمرین یک ساله برای شرکت کنندگان است که تعمیم این نتایج را به افراد حرفه‌ای و تمرین کرده راحت تر می کند. جمع آوری اطلاعات غذایی شرکت کنندگان از طریق یاد آمد غذایی سه روزه (دو روز در روزهای هفته و یک روز آخر هفته) انجام گرفت. گروه لوسین (n=۱۲)و گروه پالسیبو (آلایین)(n=۱۳) را در دو وعده صبح و بعد از ظهر مصرف کردند. پروتئین دریافتی حدود ۱/۷ گرم به ازای هر کلیوگرم از وزن بدن بود که در واقع در محدوده همان میزانی است که تحقیقات گذشته نشان داده اند که می تواند باعث حداکثر سنتز عضلانی شود. در این مطالعه سطح مقطع عضله پهن جانبی که بزرگترین عضله گروه چهار سر رانی است و نیز قدرت حداکثری پرس پا قبل و پس از مداخله، سنجیده شد.

نتیجه گیری اصلی ترین نتیجه گیری این تحقیق این بود که مصرف دوزهای بسیار بالای لوسین زمانی که پروتئین رژیم غذایی کافی است، تاثیری بر قدرت و هایپرتروفی عضلانی در طول ۱۲ هفته نداشت. بهترین نتیجه گیری از این مطالعه برای مربیان و ورزشکاران عزیز این است که به جای صرف هزینه برای مکمل لوسین بهتر است، روی میزان پروتئین دریافتی خود تمرکز نمایید.

همانطور که میدانیم تحقیقات خیلی کمی اثرمکمل لوسین را به صورت ایزوله بر قدرت و هایپرتروفی عضلات بررسی کردند. این تحقیق علاوه بر انجام این دو مهم، بر روی افرادی کار شده است که سابقه ی تمرینی داشته اند که معمولاً در باشگاه ها این قشر از افراد متقاضی مصرف مکمل لوسین هستند. برخی از تحقیقات قبلی روی افراد بی تمرین و یا کسانی که سابقه تمرینی نداشته اند، انجام شده است. نکات و نقطه قوت دیگر این مطالعه میزان پروتئین مصرفی در این مطالعه بوده است که چیزی حدود ۱/۷ گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن بوده است. تحقیقات قبلی نشان داده اند که مصرف پروتئین بیشتر از ۱/۶ گرم تقریبا می تواند موجب رشد حداکثری شود.

محدودیت ها

همانطور که میدانید این مطالعه روی افرادی کارشده است که یکسال سابقه تمرین دارند و همچنین یکی دیگر از معیار های ورود به مطالعه داشتن رکود ۳،۵ تا ۴ برابر وزن خود در پرس پا می باشد. با توجه به این شاخص ها نمی توان نتایج را به تمامی جمعیت ها تعمیم داد. نکته بعدی اینکه نمی تواند این نتایج را به زمانی که افراد در رژیم کاهش کالری یا افزایش کالری هستند تعمیم داد، چرا که در این مطالعه رژیم غذایی برای دوران حفظ وزن طراحی شده است، نه برای افزایش و یا کاهش وزن! نکته بعدی برای تعمیم این نتایج، برای افرادی است که بصورت حرفه ای ورزش می کنند که معمول بیش از پروتکل استفاده شده در این تحقیق تمرین می کنند.

نتایج

قدرت اندام تحتانی: اگرچه دو گروه افزایش معنی داری در قدرت اندام تحتانی تجربه کردند، اما بین دو گروه تفاوت معنی داری مشاهده نشد.

سطح مقطع عضلانی: اگر چه دو گروه افزایش معنی داری در سطح مقطع عضلانی تجربه کردند، اما این تفاوت بین دو گروه معنی دار نبود.

نتیجه گیری

اصلی ترین نتیجه گیری این تحقیق این بود که مصرف دوزهای بسیار بالای لوسین زمانی که پروتئین رژیم غذایی کافی است، تاثیری بر قدرت و هایپرتروفی عضلانی در طول ۱۲ هفته نداشت. بهترین نتیجه گیری از این مطالعه برای مربیان و ورزشکاران عزیز این است که به جای صرف هزینه برای مکمل لوسین بهتر است، روی میزان پروتئین دریافتی خود تمرکز نمایید.



**نویسنده: مرتضی نجفی**  
**دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی**

## پدیده سارکوپنیا چیست؟



سازمان بهداشت جهانی دوران سالمندی را عبور از مرز ۶۰ سالگی تعریف می‌کند. به کاهش حجم عضلات اسکلتی، قدرت بدنی و یا افت عملکرد همراه با فرآیند پیری سارکوپنیا گفته می‌شود. کاهش حجم عضلات و جایگزین شدن چربی به جای توده عضلانی با افزایش سن سبب بروز پدیده‌ای به نام سارکوپنیا می‌شود. زنان با شروع سن ۴۰ سالگی و مردان با شروع ۵۰ سالگی، هر سال حدود نیم کیلو از حجم عضلات بدن خود را از

دست می‌دهند و به جای عضله از دست رفته، چربی جایگزین آن می‌شود. توده عضله به تدریج کوچک و کوچک‌تر می‌شود تا این که در سن ۸۰ سالگی به اوج می‌رسد. البته افرادی که تحرک کمتری دارند ۳ تا ۵ درصد عضله خود را در هر دهه بعد از ۳۰ سالگی از دست می‌دهند و همین مساله سبب بروز بیماری‌های زیادی با افزایش سن می‌شود.

این اختلال نه تنها باعث از دست دادن عضلات می‌شود، بلکه افراد مسن را مستعد زمین خوردن و شکستگی می‌کند. به هر صورت افرادی که ورزش می‌کنند به ویژه شنا و ورزش‌های قدرتی یکی از بهترین راه‌های پیش‌گیری برای از دست دادن توده عضلات است.

سارکوپنیا به طور معناداری با افزایش مرگ و میر، کاهش کیفیت زندگی، ناتوانی جسمی و افزایش هزینه‌های نگهداری سالمندان همراه است. عوامل متعددی از قبیل زندگی غیرفعال، رژیم غذایی ناکافی، اختلالات عصبی – عضلانی و کاهش هورمون‌های جنسی باعث بروز سارکوپنیا می‌شود. در زنان همزمان با دوران یائسگی تغییرات بسیار شدید سطوح هورمون‌ها همانند افزایش هورمون تحریک کننده فولیکولی FSH و یا کاهش استرادیول اتفاق می‌افتد که می‌تواند سبب کاهش حجم عضلات، کاهش قدرت عضلانی و در نهایت افت عملکرد در زنان شود. مصرف میزان مناسب پروتئین برای ساخت و حفظ عضلات مهم است. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مانند ماهی چرب، مغز میوه و تخمه برای ساخت عضلات حیاتی است.

جلوگیری از پوکی استخوان و حتی ترمیم آن، افزایش تعادل، افزایش انرژی و شادی و نشاط، کمک به کنترل چربی و وزن، جایگزینی عضله به جای چربی، بهبود انعطاف پذیری بدن و افزایش توان و نیرو از فواید ورزش بدنسازی برای زنان بالای ۴۰ سال و مردان بالای ۵۰ سال است.

امروزه تقریبا ۳۱ کشور جهان هریک بیش از دو میلیون سالمند بالای ۶۰ سال دارند که روز به روز به تعداد این کشورها افزوده می‌شود. حدود ۶۰ درصد از هزینه‌های مراقبت بهداشتی، ۳۵ درصد از ترخیص های بیمارستانی و ۴۰ درصد روزهای بستری در بیمارستان‌ها را سالمندان به خود اختصاص داده‌اند. در ایران پیش بینی شده است طی ۳۰ سال آینده ۳۰-۲۰ درصد افراد جامعه را سالمندان تشکیل خواهند داد که حدود ۳۵-۳۰ میلیون سالمند بالای ۶۰ سال خواهیم داشت.

شماره چهارم / اسفند ماه ۱۴۰۰

باشد که ضربان قلب افزایش پیدا کند.

به مسافت‌های طی شده در هر ماه لازم است که ۱۰ درصد اضافه شود.

در حین پیاده روی، مسیر نباید مانع‌های خطرناک و یا صعب العبور داشته باشد. از پیاده‌روی در مکان‌های شلوغ و آلوده خود داری شود.

در بیماری سارکوپنی به دلیل کم شدن ماهیچه‌های بدن، توانایی برای راه رفتن طولانی مدت از بین می رود. در این زمان می‌توان از واکر و یا عصا استفاده کرد.

**بدرتین ورزش برای سارکوپنیا چیست؟**

– انواع تمرینات استقامتی که فرد بیمار مدت طولانی به ورزش مشغول باشد، به بیماران سارکوپنیا توصیه نمی‌شود.

– انواع تمریناتی که فرد، با حداکثر توان خود، تمرین را انجام دهد نیز به دلیل بالا بودن سن و آسیب پذیرتر بودن بدن برای بیماران سارکوپنی توصیه نمی‌شود.

– انواع ورزش‌های مبارزه ای، به دلیل احتمال آسیب عضلانی و یا اسکلتی نیز توصیه نمی‌شود.

**کلام آخر**

سارکوپنیا راه درمان قطعی ندارد. این بیماری در روند پیری اتفاق می‌افتد اما می‌توان به کمک اصلاح سبک زندگی، سرعت آن را کاهش داد. بیماری سارکوپنی بر توانایی افراد برای انجام دادن امور روزانه خود تاثیر می‌گذارد.

آتروفی عضلانی که در اثر افزایش سن اتفاق می‌افتد را می‌توان به کمک داشتن فعالیت بدنی منظم کاهش داد.

در بسیاری از تحقیقات ثابت شده است که بدنسازی روی افزایش حجم عضله حتی در سنین بالا هم اثر به سزایی دارد. از خودتان و یا بیمارانی که مبتلا به بیماری سارکوپنی هستند در حین انجام امور روزانه مراقبت کنید. انجام فعالیت روزانه مانند باغبانی، مرتب کردن منزل، پخت و پز کردن و یا فعالیت‌های این چنینی بی‌شک از نداشتن فعالیت برای این بیماران بهتر است.

اما چگونگی رابطه بین افزایش سن و مسیر های متابولیکی – فیزیولوژیکی کاهش حجم عضلانی برای اهالی فن:

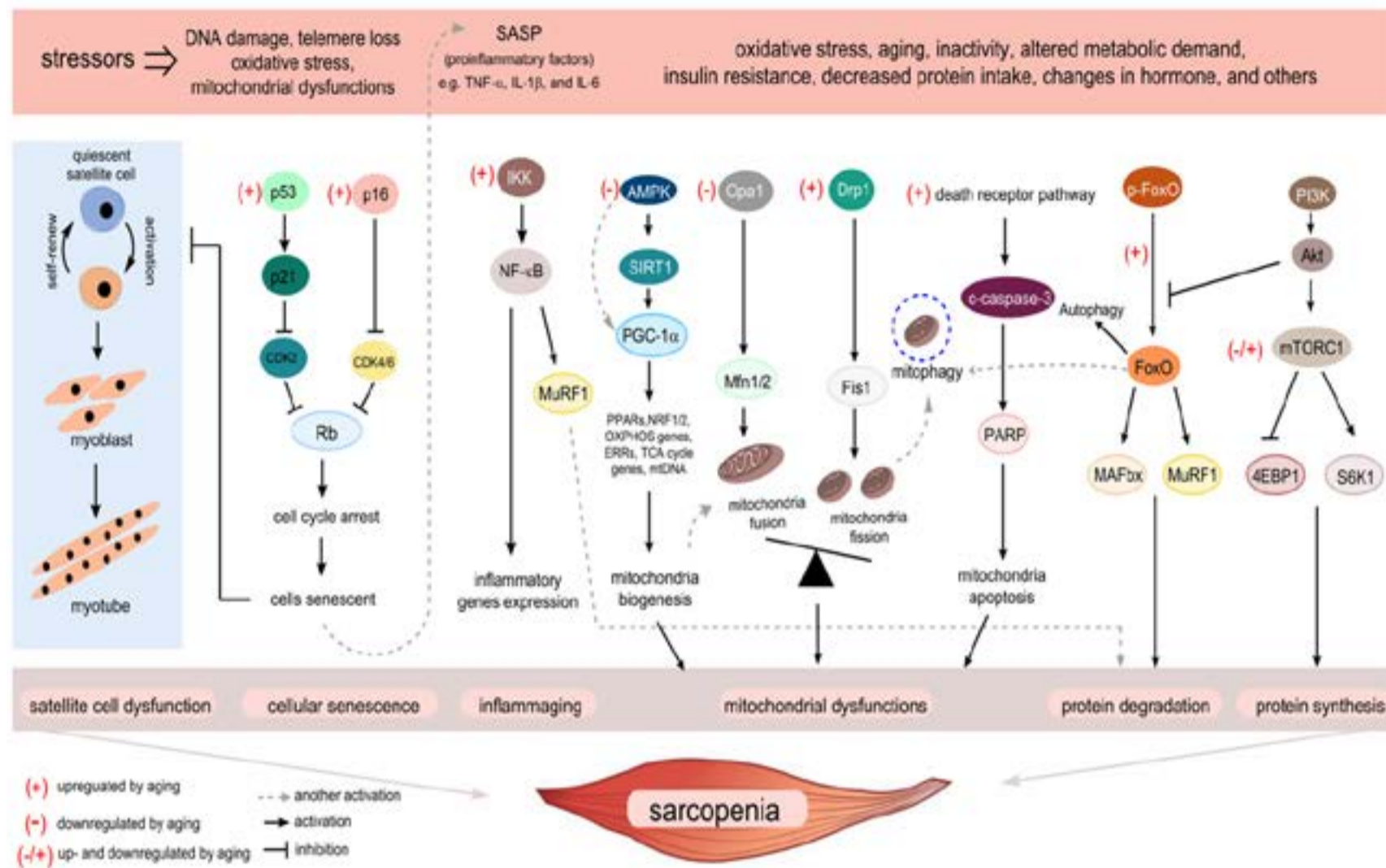
- General mechanisms causes Sarcopenia

۱. کاهش فعالیت هورمون‌های آنابولیک که باعث سنتز عضله می‌شوند مانند IGF1 ، هورمون رشد و تستوسترون
۲.افزایش فعالیت فاکتورهای التهابی که باعث تشدید کاتابولیسم (کاهش حجم عضلات) می‌شوند مانند TNF a ، IL6
۳. ضعف سیستم عصبی عضلانی و کاهش انتقال دهنده‌های عصبی

۴.افزایش در گونه‌های فعال اکسیژن، تغییرات متابولیکی و رادیکال‌های آزاد
۵. کاهش سلول های ماهواره‌ای که وظیفه آنها بازسازی سلول های عضلانی است.
۶. کاهش بایوژنز میتوکندریای

عوامل درگیر در بروز سارکوپنیا در شکل صفحه بعد به طور خلاصه نشان داده شده‌است:





**Sanad**

اطلاعات کامل در خصوص کمیته ناظر بر نشریات

استاد و آئین نامه ها • دستور العمل نشریات دانشگاهی

لیست نشریات فعال

در سایت سند • [sanad.um.ac.ir](http://sanad.um.ac.ir)

نحوه ثبت آرشيو نشریه

نحوه شرکت در جشنواره نشریات

نحوه دریافت حمایت مالی

نحوه درخواست مجوز نشریه

آرشيو کامل نشریات دانشجویی

اخبار و اعلان های خانه نشریات

شعبه نشریات دانشگاه فردوسی مشهد

آرشيو بروز نشریات دان