پرورش اندام، خوش اندامی در رؤیا

[حمیدرضا خالدی]

کمتر از یک دهه است که با صدور مجوز فعالیت برخی رشته های ورزشی که تا مدت ها ممنوع به شمار می آمدند، باشگاه های گوناگونی که به این رشته های ورزشی می پردازند در گوشه و کنار شهر آغاز به فعالیت کرده اند.

همزمان با این اتفاق، تب باشگاهداری هم بالا گرفت به گونه ای که امروز می توان در هر محله تعداد زیادی از این باشگاه های ورزشی را سراغ گرفت. در این میان بحث بعضی از این رشته های ورزشی تازه مجوز گرفته، بیش از بقیه درخشید و صاحب باشگاه ها و سالن های مختلفی شد. پرورش اندام یکی از همین رشته هاست. ایروبیک، بدنسازی پاور لیفتینگ و شاخه های مختلف پرورش اندام، در حال حاضر چنان طیف وسیعی از طرفداران را به خود اختصاص داده که گاهی با وجود تأسیس ۱۰ تا ۲۰ باشگاه در هر محله، اغلب آنها مملو از جوانان و علاقه مندان این رشته هستند.

گرچه رشد تصاعدی این طرفداران مایه دلگرمی و خوشحالی است ولی رشد بی رویه آن هم به تدریج می تواند ماهیت این رشته را با مخاطرات جدی روبه رو کند. به طوری که استفاده ابزاری از این رشته ورزشی سبب شده هدف عده ای از پرداختن به آن فقط کسب شهرت برای به رخ کشیدن، مطرح شدن و معروف شدن و حساب بردن بقیه از آنها باشد. از طرفی ناآشنایی مربیان این رشته با اصول و قواعد علمی آن و استفاده بی حساب و کتاب از انواع مواد شیمیایی و نیروزا از خطرهای عمده ای است که با این رشته ورزشی همراه شده است. ورزشی که در صورت رعایت نکردن نکات علمی و فنی و حرفه ای در آن می تواند به سلامت شخص ورزشکار بسیار صدمه بزند.

● به دنبال زیبایی اندام!

براساس برآوردهای انجام شده هم اینک بیش از ۳ میلیون نفر در سطح کشور، پرورش اندام را از طریق باشگاه های موجود دنبال می کنند. به عبارتی می توان این ورزش را در سطح «باشگاهی» پرطرفدارترین ورزش ایران نامید، چرا که حتی آمار ورزشکاران و بازیکنان فوتبال که از طریق باشگاه به این ورزش می پردازند نیز به پای آن نمی رسد. این استقبال به گونه ای بوده که در کمتر از ۱۴ سال از به رسمیت شناخته شدن آن، نه فقط از زیر چتر فدراسیون وزنه برداری بیرون آمد، بلکه خود نیز صاحب فدراسیون مستقل شد.

تنها در تهران بیش از یکهزار باشگاه مجوز دار بدنسازی برای علاقه مندان این رشته مشغول به فعالیت هستند.

حسین یزدانی، چهره نام آشنای این ورزش و از قهرمانان صاحب نام رشته زیبایی اندام ایران، آسیا و جهان معتقد است: «۷۰ درصد علاقه مندان به این رشته برای خوش تیپ شدن به این ورزش روی می آورند، گرچه گروهی نیز با نگاهی حرفه ای و رویکرد قهرمانی به آن می پردازند.»

دکتر رحیم رضوانی، روانشناس درباره دلایل، ریشه ها و انگیزه جوانان برای روی آوردن و استقبال از این رشته ورزشی می گوید: «نفس ورزش بسیار سودمند است اما اشکال این است که ورزش به ابزاری برای رسیدن به رؤیاها و اهدافی غیر از هدف اصلی تعریف شده آن، یعنی سلامتی جسم، تبدیل شود.»

آشناترین مکانی که در آن «استروئیدهای متابولیک» یا به عبارتی همان داروهای انرژی زا مانند نقل و نبات مصرف می شود، همین باشگاه های بدنسازی، آن هم بویژه در سطح تهران است

وی ادامه می دهد: «امروز متأسفانه ماهیت ورزش «پرورش اندام» در کشور ما و بویژه نزد جوانان در عین استقبال فراوان آنها از این ورزش روزبه روز کمرنگ تر می شود. چون بسیاری از طرفداران این ورزش، آن را وسیله ای برای خودنمایی و کسب وجهه می دانند.»

دکتر رضوانی با اشاره به ریشه های چنین برداشت هایی از این ورزش می گوید: «البته این موضوع تا حدی عادی است. روحیه و سن جوان، تشنه خودنمایی کردن است. ورزش، هم یکی از ابزارهاست. پرداختن به ورزش برای کسب مقام های قهرمانی و شهرت از این طریق، قابل قبول و توجیه پذیر است. ولی وقتی هدف جوان به هدفی سطحی مانند مطرح کردن خود از طریق زیبایی اندام آن هم از طریق مصرف مواد نیروزا نزول پیدا می کند آن وقت است که باید با دقت بیشتری این موضوع را پیگیری کرد چرا که آثار منفی مصرف این مواد امروزه برهمه پیداست.»

● سایت های «پرورش» یافته!

باشگاه های «بدنسازی» یا «پرورش اندام» همانقدر که میان مردان مشتری دارد، میان زنان و دختران نیز طرفدار دارد.

برای اطلاع از میزان علاقه و استقبال جوانان به پرورش اندام و انگیزه های آنها، کافی است سری به اینترنت بزنید. در یک جست وجوی ساده، با بیش از ۱۰۰ سایت و وبلاگ «فارسی» روبه رو می شوید. بیشتر آنها هم عنوان «تخصصی» را یدک می کشند!

گرچه مضمون اغلب آنها نیز معطوف به چند محور مشخص است: «تغذیه، مواد مکمل، برنامه های تمرینی و معرفی باشگاه های مربوطه!»

معمولاً بخش پرسش و پاسخ یا ارتباط با قهرمانان این سایت ها از جمله پرطرفدارترین بخش های آنها بوده، در عین حال می تواند بیانگر دیدگاه های علاقه مندان به این رشته ها باشد. نمونه هایی از این دست: «سلام. من متولد ۱۳۶۷ هستم و قدم ۱۶۳ سانتیمتر است. می خواهم که قدم بلندتر بشود! اگر ممکن است بهترین روش را برایم بفرستید. متشکرم.» یا «سلام. پسری هستم ۲۴ ساله با قد ۱۷۳ و وزن ۶۰ کیلو. آیا امکان افزایش هردوی آنها در این سن وجود دارد؟ اگر جواب مثبت است لطفاً یک برنامه به من معرفی کنید. با تشکر» و این نمونه که «۱۷ ساله ام، قدم ۱۷۰ و وزنم ۶۸ کیلو است. یک برنامه برای افزایش قد می خواستم. متشکرم.»

و نمونه دیگر «سلام استاد. خواهش می کنم اگر ممکن است به من یک برنامه حجمی بدهید. وزنم ۶۶ و قدم ۱۷۵ است.»

این پیام ها که از میان صدها پیام مشابه انتخاب شده اند برمحور ۳ خواسته مشخص می چرخند: «افزایش یا کاهش وزن، افزایش قد و افزایش حجم عضلانی.»

دکتر رضوانی نیز پیشنهاد می دهد: «مسئولان می توانند با بررسی این درخواست ها و نتایج آنها به ذائقه جوانان امروزی پی برده و براساس این علایق برای جوانان برنامه ریزی کنند.»

● «آسیب دیدگی» کارت قرمز پرورش اندام کارها

هنوز وزنه را بالای سر نبرده که فریادی از ته دل می کشد و وزنه را در همان حالت نگه می دارد. همباشگاهی ها به کمکش می شتابند و وزنه را می گیرند او را روی زمین می خوابانند و شروع به ماساژ دادنش می کنند اما گویا قرار نیست ماجرا به همین جا ختم شود. با اورژانس تماس گرفته می شود و بعد او را راهی بیمارستان می کنند.

یوسف یزدانی، نماینده دبیر کنفدراسیون وزنه برداری آسیا و مدیر یکی از باشگاه های بدنسازی درباره بیمه ورزشکاران این رشته در باشگاه ها می گوید: «ورزشکار باید در داخل باشگاه بیمه باشد، اما در حال حاضر این مسأله در بیشتر باشگاه ها رعایت نمی شود چون حق بیمه موجب بالارفتن شهریه می شود و در نهایت کسی زیربار پرداخت آن نمی رود.»

او درباره آسیب دیدگی های ورزشکاران در این رشته می گوید: اغلب این آسیب دیدگی ها در اثر سهل انگاری و آشنا نبودن ورزشکار با شیوه انجام دادن صحیح حرکات این ورزش است.»

یزدانی درباره نقش مربی در جلوگیری از بروز چنین حوادثی می گوید: «آموزش صحیح یک مربی می تواند در کاهش حوادث ورزشی مؤثر باشد. پرورش اندام هم از این قاعده مستثنی نیست.»

وی در پاسخ به این سؤال که چه تعداد از مربیان این رشته، دوره های علمی و عملی آموزش پرورش اندام را سپری کرده اند، می گوید: «آمار دقیقی در دست نیست، اما آنچه مسلم است این که تعداد مربیان آموزش دیده ما، امروز خیلی بیشتر از سال های گذشته است.»

وی ادامه می دهد: «هم اکنون مربیان، از سوی فدراسیون موظف به اخذ کارت مربیگری هستند، همین طور درمورد تأسیس باشگاه این مسأله موجب شده تا تعداد باشگاه های بدون مجوز کمتر شود.»

آسیب های ناشی از این رشته ورزشی، تنها مختص آماتورها وعشق بدنسازی ها نیست. گاهی حرفه ای های این ورزش نیز برای این که عضلات حجیم تری داشته باشند یا در مسابقات پاور لیفتینگ وزنه های سنگین تری را جابه جا کنند، چنان دچار آسیب می شوند که قابل جبران نیست. همان گونه که یکی از ورزشکاران در مسابقه قوی ترین مردان ایران در یکی از مراحل حمل وزنه دچار آسیب و قطع نخاع شد.

● تباهی از نوعی دیگر

معلوم نیست در صورت آزمایش، تست دوپینگ چند درصد از این اندام های پرورش یافته مثبت باشد؟ اما یک چیز مشخص است. آشناترین مکانی که در آن «استروئیدهای متابولیک» یا به عبارتی همان داروهای انرژی زا مانند نقل و نبات مصرف می شود، همین باشگاه های بدنسازی، آن هم بویژه در سطح تهران است. تاریخچه رواج آن نیز به دهه ۶۰ برمی گردد. یعنی زمانی که آنها بدون رعایت «دوز» مصرف می شدند. داروهایی مانند oxandrolone که در این سال ها به «اکساندرول» معروفند، یا قرص های oxymesthoion که ورزشکاران به نام «اکسی متانول» می شناسندش و یا Nandrolone که به «نااندرول» شهره است. جالب اینجاست که نخستین «دوپینگی» ثبت شده ایران نیز یک ورزشکار قدرتی است. رکورددار این پدیده شوم، یک وزنه بردار تیم ملی است که در تابستان ۱۳۵۱، در دوره ریاست تیمسار کاشانی و در المپیک ۱۹۷۲ مونیخ تست دوپینگ وی مثبت اعلام شد. گرچه در آن سال ها نه شخص ورزشکار و نه فدراسیون، هیچ یک زیر بار این مسأله نرفتند ولی امروز این پدیده چنان میان پرورش اندامی ها رایج شده که نه تنها بدون هیچ ترس و خجالتی از آن سخن می گویند که حتی در برخی موارد استفاده از موادنیروزا را جزو لاینفکی از ورزش های قدرتی مانند بدنسازی می دانند!

یک جدول با دو شرح ۳۷۶۳

جدول روزنامه ایران دارای دو شرح «عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دوشرح ابتدا یکی از شرحها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

جدول عادی

افقی:

۱- استانی در ایران که مرکز آن شهر مقدس مشهد است- حاشیه کتاب

۲- هستی و بود- خودپسندی- چوب ستبر و گره دار قلندران

۳- مددکار- فرمانبرداری- طبق این اصل آزادی و استقلال و وحدت و تمامیت ارضی کشور از هم تفکیک ناپذیرند

۴- شوربائی که در آن شلغم باشد- گریز- میوه و بار- گاهی جانشین او می شود

۵- توانایی و قدرت- پدر آذری- مرجان

۶- همراه سوزن!- بارفلان!- خوردنی بیمار

۷- قسمت پائین لباس- مخلوط ماسه و آهک شل و آبدار که در پی ریزی ساختمان به کار می رود- میهمانی فرنگی

۸- نیشتر- ناقص و ناتمام، فاقد یکپارچگی و انسجام- یکتا

۹- تیراندازی- اسب کوتوله- عبوس

۱۰- افزایش پول در یک کشور- رایزنی و مشورت- غنچه صورت

۱۱- ابزاری برای شکستن چوب و هیزم- آزمون- شب بلند سال

۱۲- ویتامین انعقاد خون- بیزاری- صدا و بانگ- عیب کردن از کسی

۱۳- واحد پول قدیمی- روبه رو- اضافه بر نیاز

۱۴- یکرنگی و هماهنگی- زین ساز- پرتاب کننده

۱۵- کرسی سخنرانی- از بازیگران مرد سریال تلویزیونی ما چند نفر

عمودی:

۱- اختیار نفس خود را در دست داشتن و پرهیز از ارتکاب اعمال ناپسند- واژه پرسشی

۲- مردان- خدمتکار- عنکبوت

۳- بیماری ناشی از بالا رفتن میزان اوره در خون- پایه ها، بارها- دوستدار

۴- گیاه سرشوی- پسر عرب- خانه ترکی- واحد سطح

۵- پرنده ای کوچک و خوش آواز- مخفف بدتر- فرآورده ای پارچه مانند که از پشم یا کرک به دست می آید

۶- الفبای موسیقی- نوازنده- متحد و همدست

۷- سوارکار، سواران- نوعی طریقه چاپ- کل و همگی

۸- بایگانی- استراحت بین نمایش- کشت و زرع

۹- زنتیک- خوش قد و قامت- شعله

۱۰- تکیه گاه- مرکز ژاپن- مکان

۱۱- واحد طول- یکی از سه نوع شمشیر مسابقه شمشیر بازی- دردها

۱۲- نفس چاق- فریاد شادی- شدیدتر و سخت تر- ارزش و بها

۱۳- پایتخت یونان- دارای گشادگی در سطح یا بدنه- واجب دانستن

۱۴- نمایان و مشخص- شکیبایی- پناهگاه

۱۵- کتک- داستانی از جلال آل احمد

جدول ویژه

افقی:

۱- اثری از لوییس مامفرد نویسنده و نقاد معاصر آمریکایی (موقعیت بشر- طریق زندگی)- فرمانروا

۲- خواب شیرین- نوعی ابریشم یا خز سرخ- گدا

۳- عنوانی در برخی دربارهای اسلامی در اصل به معنی پدربزرگ- وابسته- کرانه آسمان

۴- بازداشتن- راز نهفته- بخشی از مؤسسه نظامی- رها

۵- مهربان و دلسوز- دوش و شانه- دستور و فرمان

۶- تصدیق عموسام- گریختن- تیرگی خاطر

۷- پوست کن- دستها- رویدادی که در نتیجه پدیده ای به وجود آید

۸- توانایی و قدرت- استحکام و پایداری- بیماری

۹- ارزنام های خانم ها- گرامی تر- از سین های نوروزی

۱۰- هزارها- با احوال جویا می شوند- پسوند نسبت

۱۱- خواب سبک- از بستگان پدری- قسمت ملودیک اپرا

۱۲- الهه خورشید- بی صدا و ساکت- پسوند دارندگی- مخزن و انبار

۱۳- نوعی جامه گشاد و بلند- رسایی سخن- نخ چند لای رسیده به وسیله ماشین

۱۴- بستدگی- خوشمزه و گوارا- نماینده و دادیار

۱۵- یار دیرین مجنون- اثری از هوارد فاست نویسنده سرشناس آمریکایی

عمودی:

۱- دستگاهی برای توسعه دادن نوسانات الکتریکی- مردان

۲- مخفف کوتاه- وسیله جنگ- چالاکی

۳- دعا و پرستش- میراب- مهمانخانه

۴- ضایع- خجسته- حرف چهارم یونانی- قیمت بازاری

۵- بخشنده- تصدیق بی ادبانه- سود حرام

۶- حرف تعجب- وسیله سنجش- کاری، پرکار

۷- موازی با هم- اطلاعات و داده ها- کشورها

۸- زمان معین- تفحص و تجسس- خوردنی و خوراک

۹- پستی و ضعف- فلانی- باوقار

۱۰- حیرت و تعجب- ماه روزه- صاحب و دارنده

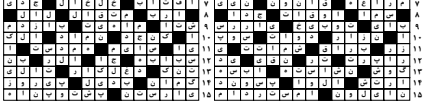
۱۱- ستاره بنات النعش- رونوشت- مرغابی

۱۲- حرف هشتم- باشگاه- قصد کردن، راه رفتن- زادگاه خلیل الله

۱۳- همانند و شبیه- آئین ها- قاتل

۱۴- عطر مرده- چاهکن- رفتار و حرکت

۱۵- آتشدان- شاعر انگلیسی سده هفدهم که شناخته ترین اشعار غنایی او بر وای گل زیبا نام دارد

حل جدول عادی شماره ۳۷۶۲

حل جدول ویژه شماره ۳۷۶۲