

گرگ ایرانی، قهرمانی جهانی

هادی چوپان در عین شایستگی مقام دوم مستر المپیای امسال را کسب کرد

به این بهانه از زندگی سخت و روزهای تلخ او گفتیم، از این که اهل تسلیم شدن نیست و کشورش را عاشقانه دوست دارد

پرونده

کوپه های فقر به طور معمول به بن بست ناامیدی می رسند؛ جایی که دلیل و بهانه برای بهترین نبودن در آن زیاد است؛ انصافاً نبرد نابرابری هم هست بین آن که باید بهترین باشد و هم مانش باید گنج کاری کند با کسی که همه چیز برای بهترین بودنش فراهم است. باید هادی چوپان باشی که همه همت از همه کمبودها قدرتمندتر باشد، باید هادی چوپان باشی که حتی وقتی مصدوم شدی و کشتی را کنار گذاشتی باز هم دلسردنشوی و ادامه دهی. هادی چوپان در دور قبلی هم بابت این که دوم شد معترض بود؛ اما باز هم قدرتمند ظاهر شد و با این که می دانست برخی استانداردهای غلط حاکم بر مستر المپیای ممکن است باز هم تلاشش را نادیده بگیرد آمد و دوباره دوم شد. به رقیب تبریک گفت و او را در آغوش گرفت تا نشان دهد و یوگی های مثبت اخلاقی اش محدود به تلاش و کوشش بی امان نمی شود. روزگاری بسیاری از نوجوانان و جوانان علاقه مند به ورزش تصور می کردند برای قهرمانی در مستر المپیای باید اروپایی و آمریکایی بود؛ اما هادی چوپان همه فرضیه ها را به هم ریخت. به احترام سال ها تلاش و همتش بیشتر با او آشنا می شویم.



هادی چوپان چند ماه قبل در آزمون کلاسیک

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۳ مهر ۱۴۰۳

۱۰ ربیع الثانی ۱۴۴۶ • ۱۴ اکتبر ۲۰۲۴

شماره ۳۱۶۰۷

۲۸۲۶

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲ صبحانه باعث حس رضایت از زندگی می شود؟

۲ خواص بی نظیر هل که علم ثابت کرده است

ناشناخته ترین راه های خلع سلاح افسردگی

۳ طبق نتایج آخرین پیمایش ملی سلامت روان، افسردگی شایع ترین اختلال روان پزشکی در میان ایرانیان است چه کنیم؟

۳ راهکار دانشگاه استنفورد برای حل درگیری های زوجین

درس «وطن پرستی» از گرگ ایرانی

ادای احترام قهرمان مسابقات پرورش اندام به کشورش ایران، بارها مورد تحسین کاربران شبکه های اجتماعی قرار گرفته است. اسفند سال گذشته بود که «هادی چوپان» قهرمان مسابقات پرورش اندام آرنولد کلاسیک ۲۰۲۴ در بدو ورود به زادگاهش شیراز بر خاک وطن بوسه زد. این فیلم منتشر شده از ورود او به خاک ایران و درس وطن پرستی قهرمانی ایرانی آرنولد کلاسیک بازتاب گسترده ای در فضای مجازی داشت. همچنین در فرودین امسال، «چوپان» در صفحه شخصی اش تصویری از شهدا را با نوشته ای زیبا و پر مفهوم منتشر کرد. هادی چوپان با انتشار تصویری از یک شهید دوران دفاع مقدس در استوری اینستاگرامش نوشت: «یلان ایران، من راه تو را خواهم رفت ای شهید... ابراز عشق «چوپان» به ایران فقط به این دویدن تو ختم نمی شود. بعد از این که او در مسابقات مستر المپیای ۲۰۲۲ به میزبانی لاس وگاس آمریکا، قهرمان شد شایعات زیادی در خصوص مهاجرات این ورزشکار به آمریکا شنیده شد. ظاهر اطرافیان هادی چوپان به وی گفته بودند که هادی آمریکا بمون و ایران نیا! می خوام ببیای ایران چی کار کنی؟ تو آمریکا بمون، بمون و همون جا مسابقه بده، بمون و آینده ات روان جابسا. اما گرگ پارسی در ویدئویی و در واکنش به درخواست اطرافیانش برای مهاجرت به آمریکا تصریح کرده بود: «من می خوام آینده ای که در آن وطن فروشی باشه، بسوزه! می خوام آینده ای که بخواد جات آن جاراحت باشه ولی در وطن خودت این طور نباشه، بسوزه!» چوپان که در آن ویدئوی احساسی کنترلش را از دست می دهد و با گریه ادامه می دهد: «من زندگیم همه ایرانه... ایران همه چیز منه... من بدون ایران می میرم». او قدیم ترها هم در همین باره گفته بود: «اگر کسی به خاطر هدفش وطنش را رها کند و زیر پرچم یک

از کشتی و ضعف شنوایی تا گچ کاری و قهرمانی

آن چه باید از زندگی شخصی و مسیر پر فراز و نشیب «هادی چوپان» برای رسیدن به موفقیت در رشته بدن سازی بدانید

«هادی چوپان»، بدن ساز حرفه ای و ورزشکار برجسته ایرانی در ۴ مهر ۱۳۶۶ در روستای اینو، شهرستان سپیدان استان فارس به دنیا آمد. او که عضو با سابقه تیم ملی ایران است، کارنامه ای درخشان از افتخار آفرینی های ملی و بین المللی در رشته بدن سازی دارد. «چوپان» این روزها علاوه بر فعالیت های ورزشی، مدیر تیم یک باشگاه بدن سازی در شیراز را هم بر عهده دارد. این قهرمانی ایرانی تحصیلات خود را تا مقطع دیپلم به پایان رسانده و به دلیل موفقیت های پی در پی اش در دنیای بدن سازی به «گرگ ایرانی» یا «گرگ پارسی» در جهان معروف شده است.

بزرگ شدن در خانواده ای فقیر

هادی چوپان در یک خانواده پر جمعیت و فقیر با ۶ برادر و یک خواهر زندگی می کرد. او در سنین نوجوانی مجبور به ترک تحصیل شد و به همراه برادر بزرگ ترش یعنی «حسن» که یکی از حامیان اصلی او در مسیر بدن سازی بود، به کار گچ کاری پرداخت. «هادی» همیشه از نقش

مهم برادرش در تشویق و حمایت از او در مسیر قهرمانی یاد می کند. او گفته که در کودکی حسرت های زیادی داشته است، مثلاً بچه که بوده آرزوی خرید کیف مدرسه و دو چرخه داشته است و کتاب هایش را با کش می بسته و به مدرسه می رفته است. به قول خودش، گذشته او فقط سختی بوده است.

ضعف شنوایی مانع تلاش نشد

او از کودکی به فیلم های رزمی و بازیگری «آرنولد» علاقه مند بود. قبل از ورود حرفه ای به بدن سازی، مدتی در کشتی فعال بود تا این که دو سال هم در بوکس تابیلندی کار کرد و به مقام های کشوری هم رسید. اما ضربات سنگین بوکس به سر باعث شد ۲۰ درصد شنوایی اش را از دست بدهد. او که حالا از سمعک استفاده می کند، گفته به خاطر تأخیر در پیگیری درمان و گذشت زمان دیگر عمل جراحی و کاشت حلزونی جواب نمی دهد. با این حال، یکی از چالش های بزرگ زندگی هادی، همین ضعف شنوایی او بود که هرگز مانع از تلاش و موفقیت های او نشد.

ورود به دنیای بدن سازی ۱۳ سالگی



هادی چوپان در ۱۳ سالگی به دنیای بدن سازی وارد شد و از سال ۱۳۷۹ به صورت حرفه ای به این رشته پرداخت. او در سال ۱۳۸۴ تنها سه سال پس از آغاز فعالیت حرفه ای خود، قهرمان بزرگسالان استان فارس شد و مقام سوم کشوری را به دست آورد. از سال ۱۳۹۰ تا ۱۳۹۵، هادی عضو ثابت تیم ملی بدن سازی ایران بود و در این مدت در

عوامل مغفول مانده در دوم شدن های «چوپان»

«چوپان» برای دومین سال پیاپی به مقام دومی مسابقات مستر المپیای رسید و مدال نقره گرفت. هر چند ایرانیان امسال منتظر طلای او بودند ولی بعد از دیدن فیلم مسابقات و البته بدن رقیبش یعنی سامسون داوودا، تقریباً اکثر کارشناسان اظهار کردند که فیزیک سامسون چند درصدی بهتر از هادی ما بوده است. علاوه بر این ها، قد کوتاه تر چوپان در برابر رقیبش هم یکی از دلایلی است که در این چند ساعتی که از اعلام نتایج گذشته، به عنوان یکی از علت های باخت او اعلام می شود. اما از بحث های فنی که بگذریم، یک عامل مهم در انتخاب قهرمانان بعضی رشته های ورزشی در جهان را نباید از یاد برد. رشته های ورزشی که ابر از نظر داوران در آن ها تأثیر گذارتر است و برای انتخاب برنده، شاخص های سنجش دقیقی وجود ندارد. این عامل مهم که نباید دست کم گرفت؛ اقتصاد است. چه بخوایم یا نه، پول است که چرخ همه چیز و مخصوصاً ورزش را می چرخاند. نبود اسپانسر حتی در مسابقات دوی سرعت که جای هیچ شک و شبهه ای برای انتخاب نفرات اول و دوم و... ندارد، باعث افت آن

مسابقات و حتی نادیده گرفتن آن ها می شود. طبیعتاً اسپانسر ها روی ورزشکارانی سرمایه گذاری می کنند که شانس بیشتری برای قهرمانی داشته باشند. ولی از سوی دیگر، یک شرکت تجاری برای رسیدن به اهداف تبلیغاتی خود به بستر ها و وسیله هایی هم نیاز دارد، از رسانه ها گرفته تا فضای مجازی. پشتیبان مالی یک ورزشکار یا تیم ورزشی، نیاز دارد که تبلیغاتش بیشتر دیده شود. مثلاً در این نمونه خاص مورد بحث مان، اگر ورزشکاری در رسانه های بین المللی بیشتر دیده شود و در فضای مجازی هم فعال تر باشد، قطعاً اسپانسر کی روی او سرمایه گذاری کرده، راضی تر خواهد بود. همچنین انتخاب مطمئن تری برای سرمایه گذاری های دیگر خواهد بود. هادی چوپان اگر در تلویزیون های خارجی بیشتر دیده می شد، فیلم تمرینات

خود را در یوتیوب بارگذاری می کرد (همین یوتیوبی که فیلتر است!)، با خبرنگاران خارجی بیشتر در تماس بود و البته مهارت صحبت کردنش به زبان انگلیسی بیشتر بود، قطعاً در انتخابش به عنوان قهرمان جهان بیشتر تأثیر می گذاشت. همان طور که گفتیم، متأسفانه دنیای امروز، دنیای دیده شدن است. هر چه بیشتر دیده شویم، بیشتر موفق خواهیم شد. امیدواریم که قهرمان دوست داشتنی کشورمان با گرفتن یک مدیر رسانه ای کاربلد، فعالیت بیشتر در فضای مجازی (علاوه بر پیج اینستاگرامش که فعالیت خوبی دارد) و البته فراگرفتن زبان انگلیسی، بتواند این مسئله را هم حل کند و سال آینده به امید خدا، مدال طلای مستر المپیای ابرایمان بیاورد. هر چند قطعاً منتظر مقام اولی هادی خان در مسابقات آرنولد کلاسیک در چند ماه آینده هستیم.



آن چه کمتر در باره بدن سازی گفته می شود

ورزش بدن سازی به طور کلی از سه استراتژی اصلی شامل به حداقل رساندن قدرت از طریق وزنه ها یا تجهیزات مقاومتی، تأکید بر تغذیه تخصصی و استراحت دادن کافی به بدن، به عضله سازی و تناسب اندام شما کمک می کند. تناسب اندام و کاهش چربی بدن یکی از مهم ترین مزایای ورزش بدن سازی است. با تحرک اضافی و انجام حرکات صحیح، چربی سوزی شما افزایش یافته و چربی های بدن تان کم می شود. در این ورزش سیستم های تمرینی متعددی وجود دارند که هر یک با توجه به شرایط ورزشکار می توانند مورد استفاده قرار گیرند. البته تعیین زمان استفاده از آن ها بر عهده مربی است و افرادی که تجربه کافی در این زمینه ندارند، ممکن است با انتخاب سیستم های اشتباه باعث عدم تحقق نتایج مطلوب و حتی آسیب دیدگی جدی شوند.

مضرات بدن سازی چه هستند؟

این ورزش هم مانند تمامی ورزش های دیگر می تواند به همراه تمام فوایدی که دارد، با مضرات و عوارضی همراه باشد. این مضرات عبارتند از:

۱- شکستگی تنشی استخوان همان طور که تقویت استخوان ها از فواید بدن سازی هستند، شکستگی تنشی

استخوان ها می تواند عوارض آن باشد. شکستگی تنشی استخوان به ترک های ریزی در استخوان ها گفته می شود که می توانند در طولانی مدت باعث آسیب دیدگی های جدی در فرد شوند.

۲- پد شکلی عضلات انجام تمرینات غیر اصولی و همچنین افراط در تمرینات می تواند ظاهر عضلات را از

زیبایی خارج کند. همچنین تمرینات شدید و سنگین با وزنه مثل برداشتن وزنی بیش از نصف وزن بدن، می تواند شخص را در معرض خطر پارگی آئورت قرار دهد.

۳- هزینه بالا بدن سازی یک ورزش ارزان نیست و ادامه دادن به آن به خصوص برای خرید مکمل های اصلی و... نیازمند صرف هزینه های نسبتاً بالاست.

۴- آسیب به کبد و کلیه خیلی ها برای ساخت عضلات خود تصور می کنند باید مصرف پروتئین را به طور قابل توجهی افزایش دهند. این پروتئین اضافه می تواند فشار زیادی بر بخش های مختلف بدن تان مخصوصاً کلیه ها وارد کند. همچنین شما در هنگام انجام تمرینات بدن سازی نباید از هر کمکی استفاده کنید. خیلی از مکمل ها عوارضی مانند بیماری های خطرناک عصبی، قلبی و عروقی، جنسی و حتی در مواردی، مرگ ناگهانی و... را همراه دارد.