

# روایت آقا فرامرز از مردان آهنین

**انتشار تصویری از فرامرز خود نگاه داور برنامه «مردان آهنین» که پای ثابت نوروز های قدیم بود بهانه‌ای شد**

**تا ضمن گفت‌وگو با این داور، از حاشیه‌های قدیمی و سرنوشت چهره‌های مطرح این ورزش بگوییم**

پرونده

چند روز قبل تصویری از فرامرز خود نگاه داور برنامه «مردان آهنین» با موی سفید و ظاهری که مثل همیشه نبود در فضای مجازی منتشر شد که واکنش‌های زیادی را به دنبال داشت. انگار توقع نداشتیم آقا فرامرز را با موی سفید و نگاه خسته ببینیم. موی سفیدی که گذر سال‌ها را به رخ همه ما کشید. این تصویر ما را به گذشته برد، به وقتی که خودنگاه با برنامه «مردان آهنین» یا همان خودمانی‌اش «قوی‌ترین مردان» پای ثابت تلویزیون در ایام نوروز بود. برنامه‌ای که از سال ۷۷ بارویگرد سرگرمی محوری شروع به کار کرد. در دوره‌های اول لازم نبود حتما ورزشکار حرفه‌ای از رشته‌هایی مثل وزنه‌برداری قدرتی و... به مسابقات بیاید اما کم کم با جدی شدن برنامه و نزدیک شدنش به استاندارد ده‌ای جهانی، بیشتر شرکت‌کنندگان، افراد فعال در رشته پاورلیفتینگ بودند. مسابقات در ظاهر جذاب‌اما در واقع پر حاشیه شد. نظارتی روی دوپینگ در این مسابقات نبود. دآوری همیشه حرف و حدیث داشت و هر قدر هم در برنامه روی روح ورزش و اخلاق مانور داده می‌شد اما اختلاف و حتی تقابل در پشت پرده آن به چشم می‌آمد. شرکت در این برنامه از یک نظر برای همه فعالان در این رشته مهم بود؛ با دیده شدن در این مسابقات فرصت تأسیس باشگاه، کسب درآمد و داشتن شاگرد بیشتر برای شان فراهم و همین باعث می‌شد نتیجه، محوریت کار باشد. کم‌کم حاشیه‌های دیگری مثل درگیری خارج از زمان مسابقات و... به گوش رسید. حجم حاشیه‌ها چنان بالا گرفت که از سال ۹۱ فقط یک بار در سال ۹۷ شاهد پخش این برنامه بودیم... باز زدید شدن تصویری از فرامرز خودنگاه بهانه خوبی بود تا هم احوال او را بپرسیم و ببینیم این روزها در چه حال است، هم مروری بر حاشیه‌های قدیمی این مسابقات داشته باشیم.

**فرامرز خودنگاه: من پیر نشدم که!**

**گفت‌وگو با داور مسابقه‌های نوروزی «مردان آهنین» درباره احتمال ساخت دوباره این برنامه، این که این روزها چه می‌کند و ...**

مجید حسین زاده | روزنامه‌نگار

به تازگی تصویری که فراموش‌نشدنی‌ترین چهره‌های تلویزیونی کشورمان که فقط او را در برنامه‌های نوروزی می‌دیدیم، در شبکه‌های اجتماعی جنجالی شده است. عکسی که آیدین خطایی از قهرمانان پرورش اندام و مجری مسابقه تلویزیونی «تهمتن» شبکه نسیم از خود و فرامرز خودنگاه، داور این مسابقات به اشتراک گذاشت. در فضای مجازی دست به دست می‌شود. بسیاری از کاربران شبکه‌های اجتماعی به موهای سفید و بدنی که دیگر مثل قدیم ورزیده و آماده به نظر نمی‌رسد، واکنش نشان دادند و مثلا کاربری نوشته: «تو دیگه پیر نشو». به همین بهانه با او تماس گرفتم تا از حال و احوال این روزهایش با خبر شویم و یادی کنیم از خاطراتش با برنامه مردان آهنین؛ هر چند او گفت که تما یلی به صحبت درباره آن برنامه ندارد.

**شاید یک برنامه جدید بسازیم اما مردان آهنین، نه**  
خودنگاه، متولد ۱۳۴۵ است و در نخستین دوره مسابقات مردان آهنین ۲۲ سال و در آخرین برنامه ۵۲ سال داشت. او درباره برنامه مردان آهنین می‌گوید: «اگر اجازه دهید درباره مردان آهنین صحبت نکنیم. همان طور که می‌دانید نخستین دوره مسابقه مردان آهنین سال ۱۳۷۷ و آخرین دوره آن هم سال ۱۳۹۷ برگزار شد». از اومی پرسم سال پیش گفته بودید که احتمال دارد سری جدید مردان آهنین در نوروز ۱۴۰۱ ساخته شود اما این اتفاق نیفتاد. دلیلش چه بود؟ می‌گوید: «الان داریم یک برنامه جدید می‌سازیم البته هم‌نام آن برنامه فرق می‌کند و همه نوع مسابقه، یک مسابقه دیگر است. البته هنوز دقیقش معلوم نیست و نمی‌توانم درباره جزئیاتش چیزی بگویم ولی مردان آهنین نیست.»

**درگیر ساخت یک مجتمع ورزشی هستیم**  
خودنگاه یکی از چهره‌های شناخته‌شده رقابت‌های مردان آهنین بود که در چند سال پخش تلویزیونی آن در کسوت دآوری فعالیت داشت. از اومی پرسم که این روزها، چه کاری کند که این طور پاسخ می‌دهد: «حقیقتا الان دارم یک مجتمع ورزشی باپول شخصی خودم برای این مملکت و جوانان عزیز کشورم درست می‌کنم و می‌سازم. فعلا درگیر این ماجرا هستم و اجرای برنامه ندارم. این اتفاق یعنی هم کارآفرینی



**در آن عکس به دلیل فوت دامادمان عزادار بودم**  
در ابتدای این گفت‌وگو به او می‌گویم به تازگی عکسی از شما منتشر شده که واکنش‌های زیادی از سمت مردم داشته است و همه گفته‌اند: «آقا فرامرز پیر نشو». او در این باره می‌گوید: «بله، آن عکس را دیدم. مربوط به زمانی است که دامادمان فوت کرده و عزادار بودیم. چند روزی رفته بودم غسلویه و در آن عکس، حالم خوب نبود، تازه یک هفته از فوت دامادمان گذشته بود. من مجبور بودم به خاطر مردم بروم و در یک برنامه در غسلویه شرکت کنم که این عکس را که عکس خوبی هم نبود، پیکهواژ من گرفتند و بازتاب زیادی داشت. اما واقعا آن طوری نشدم که شما در عکس می‌بینید یعنی من آن قدر هم پیر نشدم بابا. سن و سال من در آن عکس، بزرگ‌نمایی شده است.»

**«مردان آهنین» الان در چه حالی هستند؟**

هر چند بهانه پرونده امروز ما «فرامرز خودنگاه» بود، دآوری که بطلی به حاشیه‌های این مسابقات نداشت، اما اسم «مردان آهنین» با حاشیه گره خورده. برنامه‌ای که هر چند از سال ۷۷ شکل گرفت، اما به شکل حرفه‌ای و خاصش از سال ۸۳ تا ۹۱ پخش شد و سال ۹۷ هم یک مقطع کوتاه ادامه پیدا کرد. سال ۸۳ را پر حاشیه‌ترین دوره مسابقات می‌دانند، زمانی که اختلاف و حاشیه حین مسابقات هم بالا گرفت. اولین چهره شاخص آن مسابقات محراب فاطمی بود، قهرمان چند دوره این مسابقات بعد از شناخته شدن به کارهای ساختمانی مشغول شد. برادرش بانجات جان یک کودک که از زوری پشت‌بام به پایین پرت شد، دوباره مطرح شد. اما هر سه برادر الان روزگاری حاشیه‌ای را می‌گذرانند. محراب که یک مقطع کوتاه در کنار خودنگاه دآوری را هم تجربه کرد سال‌ها بعد ادعا کرد در این مسابقات استفاده از استروئید و دوپینگ زیاد بوده و مصرف همین مواد غیرمجاز علت اصلی این بوده که ورزشکاران نتوانند روی هیجاناتشان کنترل داشته باشند. از بین برادران قرایی هم که ۴ برادر بودند، رضا ۳ بار قهرمان شد و بعد هم سراغ ستوران‌داری رفت. برادران قرایی کری‌خوانی سنگینی با برادران فاطمی داشتند و حتی معتقد بودند

می‌شود، هم اشتغال ایجاد می‌شود و هم ۲ تا ۳ هزار نفر در آن می‌توانند ورزش کنند و این حس خیلی خوبی به من خواهد داد.»

**داوری‌ها ۱۰۰ درصد سالم و کارشناسی شده بود**

اگر یادتان باشد برنامه مردان آهنین شامل بخش‌های قدرتی و سرعتی مثل لیفت، پرس سرشانه، ایستایی، کنده‌های نرانبانی، حمل‌گاری و چمدان و... بود که از شبکه ۳ پخش می‌شد. از خودنگاه درباره اعتراض‌ها به دآوری‌ها در این مسابقه می‌پرسم که بعد از این همه سال باز هم بعضی ورزشکاران به آن انتقاد دارند. به طور مشخص از او می‌پرسم که آیا از نظر خودش دآوری‌ها سالم بوده است یا نه که می‌گوید: «بله، صدر در صد سالم و دقیق بوده. نه تنها سالم که حرفه‌ای و کارشناسی شده هم بوده است.»

**اعتراضات به دآوری‌ها، یک مسئله‌ای است بین خودمان**

به او می‌گویم اما «مجتبی ملکی» که سه بار نایب قهرمان مسابقه مردان آهنین شده، گفته: «فشار مسابقات و برخی نادآوری‌ها، پشت‌صحنه مسابقات را به شدت تحت تأثیر قرار داده بود و آن چه جلوی دوربین رخ می‌داد متفاوت از حواشی آن در پشت صحنه بود.» خودنگاه در این باره هم می‌گوید: «مجتبی هم رفیق ماست، پسر خوبی است، ورزشکار خوبی هم هست، دوست من هم هست، من هم خیلی دوستش دارم. به خودم هم گفته که به دآوری‌ها اعتراض داشته ولی این مسئله یک چیزی بین ماست و خودمان باید آن را حل و سوءتفاهم‌ها را برطرف کنیم.»

**با هیچ کدام از مردان آهنین ارتباط صمیمی ندارم**

حسین و محراب فاطمی، رضا قرایی، مسلم‌دارایی، مرحوم روح... داداشی و... از داور مسابقه نوروزی مردان آهنین می‌پرسم با کدام یک از ورزشکارهایی که در این مسابقه شرکت می‌کردند، هم اکنون ارتباط صمیمی‌تری دارید؟ او می‌گوید: «من تقریبا با خیلی از آن‌ها ارتباط دارم، کم و بیش همدیگر

را می‌بینیم ولی ارتباط نزدیک و صمیمی با هیچ کدام شان ندارم. داورادور هوای شان را دارم، گاهی به بعضی‌های شان زنگ می‌زنم و حال‌شان را می‌پرسم و .... اما این که ارتباط صمیمی داشته باشیم، نه، با هیچ کدام.»

**سعی می‌کنم دوباره برای اجرا برگردم**

به او می‌گویم شما جزو شخصیت‌هایی هستید که با این که سال‌هاست دیگر برنامه‌ای در تلویزیون ندارید، اما همچنان فراموش‌نشده و محبوب هستید. درباره دلایل این محبوبیت می‌گوید: «ما برای مردم زندگی می‌کنیم، به عشق مردم تلاش می‌کنیم و برای خودمان نیستیم. این لطف شما و مردم به من است. مردم از برنامه مردان آهنین خیلی خوش‌شان آمد. ان شاء... سعی می‌کنم دوباره ببایم و برنامه اجرا کنم.»

**نوروز امسال در کنار خانواده هستیم**

از او درباره این که برنامه‌اش برای عید نوروز امسال چیست و سال تحویل کجا خواهد بود، می‌پرسم که می‌گوید: «همان‌طور که می‌دانید ما عیدها همیشه درگیر مسابقات و ساخت برنامه برای مردم بودیم. آن موقع‌ها، سال تحویل را در حال ضبط برنامه بودیم اما الان در کنار خانواده هستیم، چند سالی است که هنگام سال تحویل به همراه خانواده هستیم.» او درباره برنامه تهمتن شبکه نسیم هم می‌گوید: «تهمتن را یکی دو بار دیدم. مردم باید کیفیت آن را تشخیص دهند و من هم فقط چند قسمتی از آن را تماشا کردم.»

**تا ۹۰ سالگی می‌توانید بدنسازی کنید**

«ان شاء... همه در سال جدید شروع به ورزش کنند چون ورزش برای تندرستی خیلی خوب است.» او درباره این که آیا ورزش بدنسازی را هم به جوانان توصیه می‌کند یا نه، می‌گوید: «ورزش که قطعا خوب است، بدنسازی هم خوب است اما کسی که حرفه‌ای کار می‌کند، باید زندگی‌اش را روی آن بگذارد و این سبک زندگی سخت است. اما برای سلامتی، بدنسازی یکی از بهترین رشته‌هاست و شما تا ۹۰ سالگی هم می‌توانید بدنسازی کنید. در پایان، سال خوبی را برای همه شما آرزو دارم.»



ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه • ۲۷ اسفند ۱۴۰۱  
۲۵ شعبان ۱۴۴۴ • ۱۸ مارس ۲۰۲۳  
شماره ۲۱۱۷۸

۲۳۹۸



**پاورلیفتینگ؛ ورزش مردان آهنین**

**محوریت مسابقات «قوی‌ترین مردان» ورزش پاورلیفتینگ بود که به طور گذرا به آن می‌پردازیم**



شاید در باشگاه‌ها دیده باشید که یکی از ورزشکاران هالتر را با تعداد زیادی صفحه ۲۰ کیلوگرمی، سنگین و وقتی آن را از زمین بلند می‌کند، میله هالتر از دو طرف خم می‌شود. ورزشکار با همان هالتر سنگین تمرین اسکوات انجام می‌دهد و شما از دیدن این تمرین شگفت‌زده می‌شوید. این تمرین مربوط به پاورلیفتینگ است. پاورلیفتینگ یا وزنه‌برداری قدرتی یکی از رشته‌های ورزشی قدرتی است که شباهت‌هایی با ورزش وزنه‌برداری دارد. هر دو شامل بلند کردن وزنه در سه مرحله هستند که به ترتیب شامل سه حرکت اسکوات، ددلیفت و پرس سینه است. پاورلیفتینگ می‌تواند با تجهیزات یا بدون تجهیزات اجرا شود. معمولا برای تقویت در این رشته ورزشی و افزایش قدرت، از وزنه‌های آزاد مثل هالتر و دمبل استفاده می‌شود و حرکات پرس می‌مانند پرس سرشانه، پرس سینه و... به علاوه تمرینات چند مفصلی اهمیت ویژه‌ای دارد. بیشتر شرکت‌کنندگان در مسابقات «مردان آهنین» در این رشته فعال بودند برای همین در ادامه به معرفی‌اش می‌پردازیم. پاورلیفتینگ سبک بدون تجهیزات به عنوان پاورلیفتینگ «کلاسیک» شناخته می‌شود. در صورتی که از تجهیزات مخصوص استفاده شود، پاورلیفتینگ با لوازم «equipped» نامیده می‌شود. این تجهیزات شامل سوت اسکوات، سوت سینه و ژانوبند است. پاورلیفتینگ دارای سبک‌های مختلف است اما معتبرترین سبک که مورد تأیید «وادا» و «ای‌اوسی» است، سبک IPF (مخفف فدراسیون بین‌المللی پاورلیفتینگ) است.

❖ **فرق پاورلیفتینگ با بدنسازی و وزنه‌برداری**

بدنسازی به منظور افزایش حجم عضلات و تقارن و زیبایی اندام انجام می‌شود. پاورلیفتینگ برای دستیابی به بیشترین قدرت ممکن در اجرای ددلیفت، اسکوات و پرس سینه است و وزنه‌برداری شامل بالای سر بردن سنگین‌ترین وزنه‌های ممکن در قالب اجرای حرکات‌های دوضرب و یک‌ضرب است.

❖ **مسابقات پاورلیفتینگ**

مسابقه به این صورت برگزار می‌شود که هر شرکت‌کننده می‌تواند هر یک از حرکات‌ها (ددلیفت، پرس سینه و اسکات) را سه بار انجام دهد و بهترین وزنه جابه‌جا شده در هر یک از لیفت‌ها به عنوان وزنه‌ای که در مجموع حساب می‌شود برای ورزشکار منظور می‌شود. وزن، جنسیت و گروه‌سنی در مسابقات و جوایز آن متفاوت است. اگر دو ورزشکار به مجموع یکسانی برسند، ورزشکاری مقام بالاتر دارد که وزن سبک‌تری داشته باشد.

❖ **فواید و مضرات انجام پاورلیفتینگ**

پاورلیفتینگ هم تمرینات هوازی و هم تمرینات قدرتی را شامل می‌شود. به همین سبب هم باعث چربی‌سوزی و هم عضله‌سازی می‌شود. انجام پاورلیفتینگ میزان مقاومت بدن را بالا می‌برد و در نتیجه توانایی ورزش کردن در فرد افزایش می‌یابد. ورزش وزنه‌برداری قدرتی همانند دیگر ورزش‌های قدرتی باعث سلامت اسکلت بدن و در نهایت مبارزه با پوکی استخوان می‌شود. با این حال اگر تمرینات پاورلیفتینگ و کار با وزنه طبق برنامه، متناسب با توان و شرایط بدنی و با مشورت مربیان انجام نشود، ممکن است آسیب جدی به مفاصل و عضلات وارد کند. بدن به زمانی برای استراحت نیاز دارد تا خود را از نو بسازد، عضلات رشد کند و توانایی‌های قدرتی افزایش پیدا کند. به همین دلیل استراحت و ریکاوری برای بدنسازان و پاورلیفترها بسیار مهم است.

برگرفته از سایت بیوتوته