



روانشناسی پرورش اندام

تألیف:

دیو اسمیت

دانشگاه چستر - انگلستان

ترجمه:

دکتر بهروز عبدلی

استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه شهید بهشتی



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران
مرکز روانشناسی ورزشی

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

پاییز ۱۳۵۸

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





روان‌شناسی پرورش اندام

انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

تألیف: دیو اسمیت

ترجمه: دکتر بهروز عبدلی

ویراستار: اختر رسولی

نظارت فنی: پرویز خاکی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: سید محمد اورنگ

لیتوگرافی: شاهین

چاپ: شرکت چاپ و نشر طلایه آفاق

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: پاییز ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰۰۰ ریال

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

شابک: ۹۶۴-۵۶۰۵-۸۰-۶ ISBN: 964-5605-80-6

نشانی: تهران، خیابان گاندی، خیابان ۱۲، شماره ۴۴، کد پستی ۱۵۱۷۸۳۳۸۱۳

تلفن: ۸۸۷۷۹۱۳۶، نمابر: ۸۸۷۷۷۰۸۲

Email: nociri@nede.net Website: www.olympic.ir

سرشناسه	: اسمیت، دیو، ۱۹۳۴ - م. Smith, Dave
عنوان و پدیدآور	: روان‌شناسی پرورش اندام / تألیف: دیو اسمیت؛ ترجمه بهروز عبدلی.
مشخصات نشر	: تهران: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۸۵
مشخصات ظاهری	: ۷۲ صفحه
شابک	: ۸۰۰۰ ریال، 964-5605-80-6
یادداشت	: فیبا
یادداشت	: این کتاب برگزیده از بخش پنجم و فصل بیست و هفتم با عنوان Psychology of Bodybuilding از کتاب The Sport Psychology's Hand book می‌باشد.
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۱-۶۱.
موضوع	: زیبایی اندام.
موضوع	: جنبه‌های روان‌شناسی.
موضوع	: بدن‌سازی -- جنبه‌های روان‌شناسی.
شناسه افزوده	: عبدلی، بهروز، مترجم.
شناسه افزوده	: کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۵ ر ۹۵۴۶/۵ الف ۵۴۶۰
رده‌بندی دیویی	: ۶۱۳/۷۱۳
شماره کتابخانه ملی	: ۳۲۸۱۳-۸۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	مقدمه.....
۱۰.....	مسابقات و تمرینات پرورش اندام.....
۱۷.....	موضوعات کلیدی روان‌شناسی در پرورش اندام.....
۱۷.....	سبک زندگی ورزشکاران پرورش اندام.....
۲۲.....	بیش‌تمرینی و بی‌رمقی.....
۲۶.....	بدن‌سازهای زن.....
۲۸.....	مسابقات پرورش اندام.....
۳۳.....	آموزش مهارت‌های روانی.....
۳۴.....	تصویرسازی ذهنی.....
۴۰.....	جسمانی.....
۴۱.....	محیط.....
۴۱.....	تکلیف.....
۴۱.....	زمان‌بندی.....
۴۲.....	یادگیری.....

۴۲.....	هیجان.....
۴۳.....	نما.....
۴۴.....	هدف‌گزینی.....
۴۸.....	دستور عمل‌هایی برای هدف‌گزینی مؤثر در پرورش اندام.....
۵۱.....	تمرکز.....
۵۹.....	نتیجه‌گیری.....
۶۱.....	منابع.....

پیشگفتار

با وجود پیدایی و گسترش رسانه‌های گوناگون در عرصهٔ اطلاع‌رسانی، کتاب رسانه‌ای است که همچنان رسالت و اهمیت آن در فرایند آموزش و انتقال اطلاعات محسوس و محفوظ مانده است. علمی ساختن فعالیت‌ها، مطلوب همهٔ تلاشگران ورزشی است و نشر کتاب‌های علمی و فنی در حوزهٔ تربیت‌بدنی و علوم ورزشی سهم بسزایی در روند علمی شدن ورزش کشور دارد.

خوشبختانه، انتشار کتاب‌های ورزشی در ایران در دو دههٔ اخیر فزونی چشم‌گیری یافته است. امروزه ناشران متعددی در بخش دولتی و خصوصی به نشر کتاب‌های ورزشی اقدام می‌کنند که این میزان با دو دههٔ گذشته قیاس‌پذیر نیست. از سویی، دانش و فن ورزشی نیز در طی این دوره گسترش بسیاری یافته و بر حیطه‌های تخصصی آن افزوده شده است؛ به گونه‌ای که حجم دانش کنونی در ورزش را نیز با میزان آن در دو دههٔ پیش نمی‌توان قیاس کرد. یافته‌های تازهٔ تخصصی در حوزهٔ علوم ورزشی هر روز به جهان عرضه می‌شود و این سیر به سرعت ادامه دارد.

کمیتهٔ ملی المپیک همواره کوشیده است تا به منظور افزایش دانش مربیان، دانشجویان و علاقه‌مندان علوم ورزشی، از رهگذر نشر علوم ورزشی، به‌ویژه در بخش‌هایی که نیاز بیش‌تری احساس می‌شود، گام بردارد.

در این میان، انتشار تک‌آموزه‌های آموزشی که به زبانی نسبتاً ساده به



یکی از موضوع‌های مطرح در فرهنگ یا علوم ورزشی می‌پردازند، بیش از کتاب‌های معمول، مورد توجه و استقبال مربیان و ورزشکاران بوده است. از این‌رو، کمیته ملی المپیک تنوع عنوان‌های این گونه انتشارات و افزایش شمارگان آن را مد نظر قرار داده است تا موضوع‌ها و مخاطبان بیشتری را دربرگیرد.

موج تازه انتشار تک‌آموزها که از تابستان سال ۱۳۸۵ آغاز شده است، حیطه‌های عمده علوم ورزشی، مانند فیزیولوژی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی، بیومکانیک ورزشی و نیز مسائل فرهنگی و تربیتی را دربرمی‌گیرد که تک‌آموز حاضر یکی از آنهاست.

امید آن‌که این مجموعه مورد استفاده مربیان و ورزشکاران ارجمند کشور قرار گیرد و بخشی از نیاز بزرگ ما به اشاعه علوم ورزشی را تأمین کند.

کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

پرورش اندام^۱ فعالیتی بسیار مردم‌پسند و رایج است. میلیون‌ها نفر در سرتاسر جهان برای این که تناسب اندام از دست‌رفته خود را به‌دست آورند، به تمرین با وزنه می‌پردازند. با این‌همه، تنها شمار اندکی از بدن‌سازان در مسابقات پرورش اندام شرکت می‌کنند و احتمالاً روان‌شناسان ورزشی با این دسته از ورزشکاران سروکار دارند. پرورش اندام رقابتی، به‌راستی ورزش یگانه‌ای است که روان‌شناسان ورزشی را با چالش‌های جالبی درگیر کرده است. این نوشتار بر آن است تا موضوعات بنیادینی را که روان‌شناسان ورزشی در هنگام کار با ورزشکاران پرورش اندام باید در نظر داشته باشند، به بحث بگذارد و همچنین، برخی از مهارت‌های روان‌شناختی را که احتمالاً برای بدن‌سازان مفید است، مطرح کند. ابتدا، ورزش پرورش اندام به اجمال مرور می‌شود و تاریخچه کوتاهی از این رشته ورزشی برای روان‌شناسانی که علاقه‌مندند در این ورزش کار کنند، ارائه می‌شود.

گهگاه می‌گویند یکی از راهکارهای اساسی برای موفقیت در مشاوره روان‌شناسی در هر ورزشی، داشتن درکی درست و تجربه‌ای مناسب در آن ورزش است و این موضوع در هیچ ورزشی به اندازه پرورش اندام مصداق ندارد. پرورش اندام از بسیاری جنبه‌ها، ورزشی غریب است که عرصه‌های تمرینی و مسابقه‌ای آن حوزه‌هایی بیگانه برای روان‌شناسان

۱. Body building

ورزشی، حتی برای آن دسته از روانشناسانی است که تجربه‌های گوناگون در دیگر ورزش‌ها داشته‌اند. همدردی با ورزشکار بسیار مهم و ضروری است و بنابراین، داشتن درک درست از صحنه و میدان پرورش اندام و ترکیب روان‌شناختی ورزشکاران پرورش اندام از نیازهای مسلم برای کار در این حوزه به شمار می‌آید.

مسابقات و تمرینات پرورش اندام

پرورش اندام رقابتی در انگلستان، ورزشی فرعی با پی‌گیری کم و پوشش رسانه‌ای اندک و حتی بازنشاسی کم در میان مردم جامعه است. هیچ یک از مسابقات پرورش اندام در هیچ‌یک از شبکه‌های تلویزیونی مهم انگلستان پخش نمی‌شود و وقتی که دوریان یاتس^۱ مهم‌ترین مسابقه پرورش اندام حرفه‌ای را برد و آقای المپیاد شد، پس از آن که شش سال پیایی این پیروزی را تکرار کرد، تقریباً هیچ رسانه‌ای اخبار این پیروزی‌ها را پوشش نداد. در امریکا این ورزش در سطح بالاتری قرار دارد، اما همچنان فعالیتی عمده و مهم به‌شمار نمی‌رود. اگرچه این ورزش اتحادیه‌ای حرفه‌ای دارد، اما شمار بسیار اندکی از ورزشکاران این رشته می‌توانند تنها از طریق رقابت امرار معاش کنند. بسیاری دیگر، از راه‌های مربی‌گری خصوصی، اداره باشگاه، فروش لباس‌ها یا مکمل‌های غذایی پرورش اندام روزگار می‌گذرانند. این کار، مگر برای شماری از نخبه‌های این ورزش، برای بقیه شغل سودآوری نیست. سازمان‌های متعددی در سراسر جهان مسابقات

۱. Dorian Yates

پرورش اندام را سازماندهی و برگزار می‌کنند. لیگ حرفه‌ای برتر مربوط به فدراسیون بین‌المللی پرورش اندام است که مسابقه «آقای المپیاد» و شماری از مسابقات حرفه‌ای و مسابقات قهرمانی غیر حرفه‌ای منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی را برگزار می‌کند. سازمان‌های مهم دیگر انجمن ملی پرورش اندام غیر حرفه‌ای و انجمن پرورش اندام طبیعی هستند که مسابقاتی را برای بدن‌سازانی که داروهای نیروزا به کار نمی‌برند، سازمان‌دهی می‌کنند.

ترتیب مسابقات پرورش اندام به صورت زیر است:

در مسابقه چند دور (معمولاً سه روز) وجود دارد که در نخستین دور معمولاً هر ورزشکار باید چند حالت‌گیری (فیگور) اجباری اجرا کند. این حرکات معمولاً حالت‌گیری جفت بازو از مقابل، جفت بازو از پشت، زیر بغل از مقابل، زیر بغل از پشت و نشان دادن عضلات ساق یک پا و نمایش بیش‌ترین عضلات است.

دور بعدی به بدن‌ساز اجازه می‌دهد که یک روال حالت‌گیری آزاد را با موسیقی منتخب خود اجرا کند. شماری از بدن‌سازان بر اساس امتیازی که در این دو دور به دست می‌آورند، برای دور نهایی، که در آن ورزشکاران مقابل یکدیگر فیگور می‌گیرند، انتخاب می‌شوند. این مرحله معمولاً دقیقی به درازا می‌کشد و سپس، مکان‌های نهایی جدول تعیین می‌شود. در بسیاری از مسابقات، بخش اجباری دیگری با نام پیش‌داوری در جلسه صبح اجرا می‌شود که در آن بیش‌تر تصمیمات را داوران می‌گیرند و روال‌های حالت‌گیری فردی و pose down که بخش نمایش نام دارد، در جلسه عصر برگزار می‌شود و تماشاچیان هم برای تماشا می‌آیند. نمایش عصر معمولاً دربرگیرنده برنامه‌های ورود بدن‌ساز برجسته مدعو، حالت‌گیری یا

نشست بحث و گفتگوی او، یا نمایش یک بدن‌ساز بسیار قوی یا برخی رویدادهای تازه دیگر است.

برای مسابقات غیرحرفه‌ای، ورزشکاران بسته به وزنی که دارند، به درجاتی تقسیم می‌شوند و برندگان هر وزن به مرحله نهایی راه می‌یابند تا این که برنده نهایی برگزیده شود. درباره ورزشکاران بر اساس اندازه عضلات آن‌ها، واضح‌سازی (اندازه پایین چربی بدن، توانایی تداوم در برجسته کردن عضلات) و تقارن بدن داوری می‌شود. تأکید بر نیازهای عمده بدنی در حالت‌گیری بسیار مهم است. ممکن است چنین به نظر برسد که ایستادن و نشان دادن عضلات برای همگان، کاری بسیار ساده باشد، اما برای بدن‌سازانی که با هم رقابت می‌کنند، بسیار مهم است که برای بهینه‌سازی نمایش جسمانی خود در حین و میان فواصل حالت‌گیری، هر عضله را تا حد ممکن منقبض کنند. این کار بسیار خسته‌کننده است و ای بسا موجب رعشه یا گرفتگی عضلانی شود (کندی^۱، ۱۹۹۸). بنابراین، مسابقات پرورش اندام کار بدنی بسیار دشواری است. با این‌همه، این سختی در مقایسه با دشواری‌های کار بدن‌سازان در آماده شدن برای مسابقات تا اندازه‌ای اندک و ناچیز است.

آماده‌سازی بدن برای مسابقات پرورش اندام کار بسیار سختی است. در واقع، تمرینات دشوار و رژیم غذایی دقیق، این ورزش را به لحاظ جسمانی بسیار طاقت‌فرسا کرده است. گرچه روال آماده‌سازی در تمرینات و مسابقات با هم تفاوت‌های بسیار دارند، اما مشترکات زیادی نیز در آن‌ها یافت می‌شود. نخست این که بدن‌سازان رقابتی دوره‌های تمرینی

۱. Kennedy



خود را به تمرینات خارج از فصل و پیش از مسابقه تقسیم می‌کنند. در تمرینات خارج از فصل مسابقه، بدن‌سازان با وزنه‌های سنگین تمرین می‌کنند و غذاهای بسیار نیروزا می‌خورند تا توده عضلانی را تا آن‌جا که بتوانند، افزایش دهند. شمار فراوانی از بدن‌سازها از ترکیبی از وزنه‌های آزاد (هالتر و دمبل) و دستگاه‌های مقاومتی استفاده می‌کنند که به کار گرفتن هریک از آن‌ها به خواست بدن‌ساز بستگی دارد. بسیاری از بدن‌سازهایی که در مسابقات شرکت می‌کنند، به روش جداسازی روی می‌آورند؛ یعنی گروه‌های عضلانی مختلف را در روزهای متفاوت تمرین می‌دهند. امروزه، به نظر می‌رسد که بیش‌تر بدن‌سازان حرفه‌ای ترجیح می‌دهند تا هر گروه عضلانی را حدود یک‌بار در هفته تمرین دهند (دابینز^۱، ۲۰۰۲)؛ با این‌همه، حجم کل تمرینات و تکرار آن‌ها در میان ورزشکاران بسیار متفاوت است. مثلاً، شیوه همیشگی تمرین جلوبازوی رونی کولمان، آقای المپیاد کنونی، شامل ۲۲ ست در هر جلسه تمرین است (کولمان، ۲۰۰۴). بر عکس او، دوریان یاتس، بدن‌ساز حرفه‌ای برتر سال ۱۹۹۰، برای هر گروه عضلانی تنها دو یا سه ست تمرین می‌کرد (یاتس و ولف، ۱۹۹۳). درباره موضوع حجم تمرین و ملاحظات روان‌شناختی مربوط به آن در بخش پیش‌تمرینی^۲ و بی‌رمقی^۳ بحث خواهد شد.

برخلاف ورزشکاران دیگر رشته‌های ورزشی، بیش‌تر بدن‌سازها اگرچه مربی خاصی ندارند، تمایل دارند که از منابع مختلف، چون دیگر رقبا، مالکان باشگاه‌های پرورش‌اندام و نوشته‌های مربوط به پرورش‌اندام، توصیه‌هایی بیابند. در تمرینات پیش از مسابقه، بدن‌سازها می‌کوشند

۱. Dobbins

۳. Burnout

۲. Overtraining

تا سطوح چربی بدن خود را کاهش دهند و آن را به کم‌ترین مقدار برسانند؛ به‌گونه‌ای که عضلات تا آن‌جا که ممکن است از سطح پوست نمایان شوند. این ظاهر تعریف‌شده یا جداسازی‌شده با تمرینات هوازی و رژیم‌های غذایی سخت، یعنی ترکیبی که می‌تواند بسیار خسته‌کننده و توان‌فرسا باشد، به دست می‌آید. مثلاً، سام فاسل^۱، قهرمان پیشین پرورش اندام، در زندگی‌نامه‌اش آورده است که صبح روز یک مسابقه مهم به سبب رژیم غذایی بسیار سخت، سطح انرژی بدن او چندان پایین بود که حتی نمی‌توانست به داخل خودرویش برود و به ناچار او را تا اتومبیل حمل کردند (فاسل، ۱۹۹۱). در ۱۹۹۱، محمد بن عزیز، بدن‌ساز حرفه‌ای، چون آب بدنش بسیار کم شده بود، مدت کوتاهی پس از مسابقه جان خود را از دست داد. سپس روشن شد که وی در طول آماده‌سازی برای مسابقه آب مصرفی خود را بسیار کم کرده بود تا میزان آب بدن خود را به کم‌ترین مقدار برساند. داستان مشابهی در افسانه‌های پرورش اندام برای رنل ژانویه^۲ رخ داده است. او به سبب کاهش آب بدنش در صبح روزی که نمایش حالت‌گیری پرورش‌اندام داشت، از حال رفت و راهی بیمارستان شد. او تمام بعدازظهر را در حالی گذراند که یک سرم وریدی به وی متصل بود و عصر به محل مسابقه بازگشت و برنده شد.

بنابراین، مسابقات پرورش‌اندام برای سلامتی بی‌خطر نیست. موضوع دیگری که در این زمینه باید به آن توجه کرد، مصرف داروست. استروئیدهای آنابولیکی یکی از داروهایی است که استفاده از آن در میان بدن‌سازان فراگیر شده و تقریباً از دهه ۱۹۶۰ میلادی در بسیاری از مسابقات از

۱. Sam Fussell

۲. Ranel Janvier



آن استفاده کرده‌اند. هورمون رشد انسان^۱ نیز در دهه گذشته بسیار رایج شده است. امروزه پذیرفته‌اند که استروئیدها نه تنها توده عضلانی را به میزانی چشم‌گیر افزایش می‌دهند، بلکه نتایجی که از استفاده از استروئیدها به هنگام تمرین با وزنه به دست می‌آید، در مقایسه با زمانی که از دارو استفاده نشده، بسیار متفاوت است (لومباردو^۲، ۱۹۹۳). بیش‌تر گروه‌های اداره‌کننده پرورش اندام پذیرفته‌اند که برای مسابقه، استفاده از استروئیدها یک نیاز ضروری است و از این روی، آزمایش مصرف این داروها را کنار گذاشته‌اند. انجمن بدن‌سازان طبیعی، آزمایش‌های دارویی را همچنان انجام می‌دهند؛ اما این انجمن سازمان نسبتاً کم‌اهمیتی است. هرکسی که به کار با بدن‌سازان می‌اندیشد، باید بداند که استفاده از استروئیدها در پرورش اندام قاعده است نه استثنا.

چنان‌که تا این‌جا روشن شد، در دنیای پرورش اندام موضوعات جذابی وجود دارد که روان‌شناسان ورزشی را به خود جلب می‌کند. بخش بعدی درباره برخی از مسائل کلیدی است که مشاوران روان‌شناسی در این ورزش باید به آنها توجه کنند. به هرروی، پیش از بررسی این موضوعات، تاریخچه کوتاهی از این ورزش خواهد آمد تا به کسانی که در جست‌وجوی اطلاعات بیش‌تری در این‌باره هستند، کمک شود.

بیش از هزار عنوان کتاب درباره پرورش اندام منتشر شده است که بیش‌تر توصیه‌هایی برای تمرین و تغذیه فراهم می‌آورند و همچنین، به زندگی‌نامه قهرمانان پرورش‌اندام و تجزیه و تحلیل سویه‌های فرهنگی و اجتماعی پرورش اندام اشاره می‌کنند. شماری از کتاب‌هایی که اطلاعاتی

۱. Human growth hormone (HGH)

۲. Lombardo

مفید درباره نحوه زندگی، تمرین، تغذیه، استفاده از دارو، مسابقات و راهبردهای روان‌شناختی بدن‌سازها به دست می‌دهند، از این قرار است:

فاسل (۱۹۹۱): در زندگی نامه خودنوشت بی‌پیرایه‌ای اعتراف کرده است که یک بدن‌ساز ضعیف، قهرمان پرورش اندام شد. هاتن^۱ (۲۰۰۴): نویسنده‌ای که دنیای پرورش اندام حرفه‌ای را کاوش می‌کند.

کندی (۱۹۸۸): به بحث درباره فن حالت‌گیری پرورش اندام می‌پردازد.

کلین^۲ (۱۹۹۳): جنبه‌های اجتماعی دنیای پرورش اندام را می‌کاود.

پاریس^۳ (۱۹۹۸): بدن‌ساز حرفه‌ای سابق، باب پاریس، به تجربه‌های ورزشی خود در گذشته اشاره می‌کند.

وایت مارش و پاء^۴ (۲۰۰۱): راهبردهای روان‌شناختی برای بدن‌سازها.

یاتس و مک‌گو (۱۹۹۸): شش بار آقای المپیاد شده است؛ درباره زندگی و روش تمرین خود بحث می‌کند.

البته، کتاب‌های بسیار دیگری نیز در این باره نوشته شده است که برای روان‌شناسان ورزشی مفید خواهد بود، اما کتاب‌هایی که در بالا فهرست شده‌اند، آگاهی‌هایی درباره بسیاری از موضوعات بنیادین که روان‌شناسان

۱. Hotten

۲. Klein

۳. Paris

۴. Whitmarsh and Paa



ورزشی برای کار مؤثرتر در این ورزش باید بدانند، به دست می دهند.

موضوعات کلیدی روانشناسی در پرورش اندام

برای کسانی که از بیرون پا به دنیای پرورش اندام می گذارند، بسیار روشن است که شیوه زندگی بدنسازها، نه تنها با مردم عادی، بلکه با ورزشکاران رشته های ورزشی دیگر نیز تفاوت بسیار دارد. برخی موضوعات روان شناختی درباره شیوه زندگی بدنسازها وجود دارد که برای روان شناسان ورزشی بسیار مهم است. از این رو، نخست به آنها می پردازیم. پس از آن درباره موضوعات بیش تمرینی (تمرین زدگی) و بی رمقی که مسائل مهمی برای روان شناسان ورزشی اند (گولد و همکاران، ۱۹۹۶؛ اشمیت و استین، ۱۹۹۱) و به نظر می رسد که از موضوعات رایج در پرورش اندام هستند، بحث خواهیم کرد. در ادامه، از آنجا که گروه کوچک اما متعهد و وفاداری از مسابقه دهندگان بدنسازی زن هستند، به مسائل خاص آنها خواهیم پرداخت و در پایان، با توجه به این که خود رقابت، بدنسازها را با چالش های شدید روانی و جسمانی مواجه می سازد، شایسته است که به مسائل روان شناختی مربوط به مسابقات بدنسازی نیز پردازیم.

سبک زندگی ورزشکاران پرورش اندام

برخی از مهم ترین موضوعاتی که مشاوران ورزشی ممکن است در کار با بدنسازها با آن مواجه شوند، مسائلی درباره شیوه زندگی آنهاست. در واقع، با بررسی تقریباً هر مجله پرورش اندام، منابعی در باب سبک

۱. Gould et al

۲. Schmidt and Stein

زندگی بدن‌سازها خواهید یافت. مجله‌های پرورش اندام ظاهراً با این تصور دست به گریبان‌اند که بدن‌سازها تک‌بعدی‌اند و تنها به جسم و عضلات‌شان می‌اندیشند و به مغز خود توجه ندارند. در واقع، همان‌گونه که فاسل (۱۹۹۱) یادآور می‌شود، مجله‌ها باید باور کنند که قهرمانان پرورش اندام زمانی که با وزنه تمرین نمی‌کنند، مانند مردم عادی ساز می‌نوازند، به کنسرت می‌روند و متون فیزیک پیشرفته را مطالعه می‌کنند. با این‌همه، برای بسیاری از بدن‌سازها واقعیت شیوه زندگی پرورش اندام از بدن‌سازی آرمانی که همه‌چیزدان باشد، بسیار دور است. در واقع، در میان بدن‌سازهای جدی، کار اخلاقی استخوان‌خو و فداکاری اسلاوی او برای ورزش، بسیار عادی می‌نماید. در زندگی‌نامه خودنوشت فاسل نیز نمونه‌های دیگری از این دست می‌توان یافت. این کتاب شیوه زندگی وی را که از شخصیت‌های برجسته دنیای پرورش اندام است، بیان می‌کند. پس از این که او شغل خود را از دست داد (به سبب دل‌مشغولی او به پرورش اندام)، هر روز خود را وقف پرورش اندام می‌کرد و زمانی را که صرف تمرین با وزنه نمی‌کرد، به آماده‌سازی برای این کار می‌پرداخت. این وسواس فکری برای سلامت او مضر بود. برای مثال، هنگامی که برای مسابقه‌ای مهم آماده می‌شد، نوشت:

«از سختی تمرینات تشکر می‌کنم، دست‌هایم خشن شده و پینه بسته‌اند و بیش‌تر از دست مردان اسکله چاک برداشته‌اند. از داروها و رژیم غذایی‌ام متشکرم، نمی‌توانستم بیش از ۲۰ یارد بدون نفس نفس زدن بدوم. پشت من از تزریق فراوان استروئید برآمده شده است. شکم من برای



غذا به فغان آمده است؛ تمام بدنم از فعالیت‌های ورزشی و

فشار کاهش وزن می‌نالدم. تمام پوستم تاول زده است.»

فاصله که سبک زندگی خود را این‌گونه بیان کرده است، می‌گوید این شیوه زندگی تقریباً در میان اکثر بدن‌سازان امریکایی شایع است، و این ادعایی است که مشاهدات کلین (۱۹۹۳) و اخیراً هاتن (۲۰۰۴) آن را تأیید کرده‌اند. چنین رفتاری در میان بدن‌سازان بریتانیایی نیز رواج دارد. در مستند رادیویی دختران آهنین (تامسون و مارس، ۱۹۹۳) نیز بسیاری از بدن‌سازان زن بریتانیایی درباره سبک زندگی خود بحث کرده‌اند. یکی از قهرمانان سابق پرورش اندام گفته است که این رشته همه زندگی او بود. التزام او به تمرینات حتی به جدایی از نامزدش انجامید. برنامه تمرین روزانه ورزشکار زن دیگری نیز تمرین‌های طولانی با وزنه و تمرین هوازی بود که هیچ زمانی برای پرداختن به کارهای دیگر برای او باقی نگذاشته بود. هنگامی که بدنش آسیب دید و به ناچار از مسابقه‌ای مهم کناره گرفت، گفت:

«به حد مرگ افسرده شدم و از همه چیز دل‌تنگ بودم.

سراسر امسال را مشغول تمرین برای این مسابقه بودم و

حالا نمی‌توانم در مسابقه شرکت کنم. زندگی‌ام واقعاً از

هم پاشیده است، زیرا بی‌وقفه تمرین کردم و حالا واقعاً

نمی‌دانم چه کنم؛ من بازنده‌ام.»

فیشر^۱ (۱۹۹۵) با مطالعه درباره ورزشکاران بدن‌ساز حرفه‌ای زن، دریافت

که آن‌ها روزانه کمابیش پنج تا شش ساعت به فعالیت‌های پرورش اندام

۱. Fisher

می‌پردازند و شش ساعت هم دربارهٔ فعالیت‌هایی که کرده‌اند، می‌اندیشند؛ چنان‌که یکی از زنان می‌گوید:

«بسیاری از زنانی که می‌شناسم، پیوسته به وزن خود فکر می‌کنند و دربارهٔ آن وسواس دارند.» البته، می‌توان گفت که این‌ها تنها نمونه‌هایی استثنایی‌اند و تجارب شخصی من را نیز نمی‌توان به همه تعمیم داد. با این‌همه، تحقیق آزمایشی هارست و همکاران^۱ (۲۰۰۰)، اسمیت و هیل^۲ (زیر چاپ) و اسمیت و همکاران (۱۹۹۸) نشان‌دهندهٔ آن است که بعید است این مورد درست باشد و میزان وابستگی به تمرین در بسیاری از فعالیت‌های ورزشی اندک است و این نشانه‌ها تنها در شمار کمی از بدن‌سازان بروز می‌کند. در پرورش اندام این شیفتگی به نظر بسیار شدیدتر است، اما این رفتارها در ورزش کمابیش عمومیت دارند. مشکلاتی که به علت رویکرد وسواسی به تمرین پیش می‌آید، احتمالاً مشکلی جدی در ورزش است. خبرنگار پرورش اندام تی.سی.لواما^۳، نگرش‌های وسواسی بسیاری از بدن‌سازها را در این جمله خلاصه کرده است: «بدن‌سازها هیچ کار دیگری بجز تمرین انجام نمی‌دهند و با محروم کردن خود از زندگی، هر ساعت از زندگی روزمره و هر دقیقه از روز را به پرورش عضلات خود می‌پردازند.» (لواما و منتزر، ۱۹۹۵)

چرا به نظر می‌رسد که بسیاری از بدن‌سازها رفتارهای وسواسی را در تمرینات خود تقویت می‌کنند؟ درک این موضوع برای کسانی که در محیط پرورش اندام فعالیت می‌کنند، بسیار مهم است. جاذبهٔ پرورش اندام را به خوبی می‌توان دید. امکان تغییر شکل بدن با تمرین

۱. Hurst et al

۳. T.C.Luama

۲. Smith and Hale



مناسب و توجه به تغذیه بسیار فریبنده است و مسلماً مردان بدن عضلانی (مزومورف^۱) را ترجیح می‌دهند و در فرهنگ غرب نیز داشتن بدنی عضلانی بسیار خوش‌آیند است (تاکر^۲، ۱۹۸۲). مردان عضلانی در مقایسه با آن‌هایی که عضلات کم‌تری دارند، دارای مهارت‌ها و ویژگی‌های شخصیتی مطلوب‌اند و از لحاظ جسمانی ماهرتر و دارای قابلیت ورزشی بیش‌تری به‌نظر می‌رسند (برشید و والستر^۳، ۱۹۷۲). بنابراین، جای شگفتی نیست که شمار فراوانی از مطالعات نشان داده‌اند که تمرین با وزنه می‌تواند عزت نفس را بسیار افزایش دهد (برای مثال، تاکر، ۱۹۸۲، ۱۹۸۳، ۱۹۸۷). چنین می‌نماید که هرکه قدرت عضلانی خود را از راه تمرینات با وزنه افزایش می‌دهد، به خود با دید مثبت‌تری نگاه می‌کند. البته این حقیقت که افراد می‌توانند از تمرینات با وزنه برای بالا بردن عزت نفس استفاده کنند، نکته بسیار مثبتی است. مسئله این است که برخی کسان برای این که احساس خوبی درباره خود داشته باشند، تنها به تمرینات خود تکیه می‌کنند. به نظر می‌رسد که چنین کسانی غالباً در برخی یا تمام عرصه‌های زندگی که برای‌شان مهم است، عزت نفس کم‌تری دارند و بنابراین، ممکن است احساس کنند ساعاتی را که در باشگاه می‌گذرانند بیش، از زمان‌های دیگر کارآمد هستند (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۸). به همین دلیل، آن‌ها در تمرینات خود دچار وسواس می‌شوند، آن را بر هر فعالیت مهم دیگر مقدم می‌شمارند و از مسئولیت‌های دیگر خود به بهانه تمرین غفلت می‌ورزند. این رفتار وسواس‌آمیز می‌تواند موجب گرفتاری‌های کاری،

۱. Mesomorph

۳. Berscheid and Walster

۲. Tucker

ارتباطی و فقدان یک زندگی اجتماعی شود. افزون‌براین، می‌تواند تلاش‌های پرورش اندام افراد را مختل کند.

بیش‌تمرینی و بی‌رمقی

شماری از مربیان و نویسندگان پرورش اندام یادآور شده‌اند که رفتار و سواسی بسیاری از بدن‌سازها سبب شده است که بیش‌تمرینی و بی‌رمقی در این ورزش بسیار شیوع یابد. مثلاً، الینگتون داردن^۱، مدیر سابق پژوهش بر روی وسایل پزشکی ورزشی ناتیلوس، خاطر نشان کرد که «چنین می‌نماید که شیوه تفکر شماری از بدن‌سازان این است که اگر کاری به انجامش می‌ارزد ارزش آن را دارد، که آن را بیش از اندازه انجام دهند.» (داردن، ۱۹۹۰) مایک منتزر، آقای جهان و مربی پرورش اندام، می‌گوید: «بیش‌تر بدن‌سازها به شدت و آشکارا دچار بیش‌تمرینی هستند.» (لواما و منتزر، ۱۹۹۵) آرتور جونز^۲، مخترع ماشین‌های ورزشی ناتیلوس و MedX، در مقاله‌ای اظهار داشت که روال تمرینی بدن‌سازها که مجله‌های پرورش اندام نیز از آن حمایت می‌کنند، ممکن است به بیش‌تمرینی و بی‌رمقی در میان طیف وسیعی از ورزشکاران بینجامد:

«تقریباً تمام برنامه‌های تمرینی که در مجله‌های پرورش اندام در طی ۲۰ سال گذشته انتشار یافته، کاملاً بی‌معنا بوده است. نویسنده همواره شما را دعوت می‌کند که تا حد ممکن سخت‌تر تمرین کنید و سپس فهرستی از تمرینات ارائه می‌دهد که تمرین سخت را ناممکن می‌سازد. بنابراین،

۱. Ellington Darden

۲. Arthur Jonas



بچه‌های بیچاره این مطالب بی‌ارزش را می‌خوانند، به تصاویر قهرمانان محبوب خود می‌نگرند، می‌کوشند تا از یک روش مشابه پیروی کنند و سرانجام، دچار خستگی روانی می‌شوند و هیچ عضله‌ای ساخته نمی‌شود. در نتیجه، بیش‌تر آن‌ها از پرورش اندام متنفر می‌شوند و به غلط متقاعد می‌شوند که پرورش اندام حداقل برای آن‌ها ارزشی ندارد و از هر کوششی دست می‌کشند؛ جدای از آن که پیوسته احساس می‌کنند که خسته و فرسوده‌اند و چندان نیرو ندارند که حتی زندگی عادی بکنند» (جونز، ۲۰۰۰، صفحه ۲۲-۲۳).

بنابراین، روشن است که طرز فکر وسواسی بسیاری از بدن‌سازها ممکن است نتیجه عکس داشته باشد و موجب بیش‌تر تمرینی شود؛ و احتمالاً بی‌رمقی آن‌ها را از رسیدن به اهداف پرورش اندام باز می‌دارد. شگفت نیست که دورهٔ فعالیت در این ورزش بسیار کوتاه است و بسیاری از بدن‌سازان برجسته با همان شتابی که پا به عرصه می‌گذارند، با همان شتاب عرصه را ترک می‌کنند. از آن‌جا که بیش‌تر تمرینی و بی‌رمقی ورزشکار را از دستیابی به توانایی‌های ورزشی باز می‌دارد، این مسئله باید از نخستین دغدغه‌های روان‌شناس ورزشی باشد. بنابراین، یکی از نقش‌های بنیادین روان‌شناس ورزشی ترغیب و تسهیل ترکیب تمرینات پرورش اندام با تغذیه و استراحت کافی در یک سبک زندگی متعادل است. با چنین روشی است که بدن‌ساز به یک زندگی متعادل و بسیار راضی‌کننده می‌رسد؛ بی‌آن

که پیشرفت او در پرورش اندام به مخاطره افتد. البته توفیق در رسیدن به این اهداف، به طور کلی به تمایل ورزشکار برای تغییر بستگی دارد. مشاور باید تأکید کند که ورزشکار اگر بخواهد و بکوشد، برای پروراندن یک بدن عضلانی هیچ‌گاه با شکست مواجه نمی‌شود؛ اما اگر بدن‌ساز دچار وسواس فکری شود و تمرین با امور زندگی، کار، خانواده و دیگر تفریحات تداخل یابد، آن موقع است که باید به نقشی که پرورش اندام در زندگی فرد بازی می‌کند، رسیدگی شود. پیشنهاد داردن (۱۹۸۹) این است که بدن‌ساز را تشویق کنید تا به سرگرمی‌های جسمانی سبک‌تری بپردازد. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا بفهمند که حرفه‌ها و سرگرمی‌های دیگر بی‌اهمیت نیستند و به آن‌ها کمک می‌کنند تا پرورش اندام را در جایگاه مناسب خود قرار دهند؛ یعنی این کار بخش مهمی از زندگی باشد، نه تمام آن. اصلاً مهم نیست که سرگرمی چه باشد؛ هر کاری که بدن‌ساز بیش‌تر به آن علاقه دارد؛ مثلاً، خواندن بیش‌تر، یادگیری نواختن یک ساز، یادگیری یک زبان خارجی و رفتن به سینما یا تئاتر. در واقع، هر چیزی که به بدن‌ساز کمک کند تا دریابد که به جز سپری کردن ساعات زیادی از روز در باشگاه، امور مهم دیگری نیز در زندگی پیدا می‌شود.

شاید تأکید بر نقش الگوها در این جا مفید باشد. برای مثال، دوریان پاتس بیش‌تر درباره اهمیت یک شیوه زندگی متعادل و تدارک دیدن جایگاهی مناسب برای پرورش اندام، بحث کرده است (یاتس و ولف، ۱۹۹۳). او تاکنون هشت بار آقای المپیاد شده است و همچنان زندگی خانوادگی‌اش را حفظ کرده است. بنابراین، پیشرفت مطلوب در ورزش پرورش اندام با داشتن زندگی متعادل و سلامت روانی در تضاد نیست و روان‌شناس



ورزشی می‌تواند در پیشبرد این امر مفید و مؤثر باشد. باید تأکید کرد که این کار نه تنها برای سلامت روانی بدن‌ساز ضروری است، بلکه برای بهتر کردن روند پرورش اندام نیز ضرورت دارد؛ و این همان موضوعی است که در سخنی که در پی می‌آید، به آن پرداخته خواهد شد.

مسلماً بیش‌تمرینی و بی‌رمقی محل پیشرفت بدن‌ساز است، اما چنان که دیده‌ایم، چنین مواردی در ورزش بسیار شایع‌اند. از یک نظر، بسیار مضحک است که بگوییم اشتیاق بیش از اندازه برخی از بدن‌سازها ای بسا بزرگ‌ترین دشمن پیشرفت آنهاست. میزان تمرین این ورزشکاران ممکن است موجب آسیب‌های استفاده مفرط از مفاصل و عضلات، تضعیف سیستم ایمنی بدن، خستگی مزمن و حتی تحلیل رفتن عضلات (آتروفی) شود (دی‌بندیت^۱، ۱۹۹۰؛ ویچمن و مارتین^۲، ۱۹۹۲). با این‌همه، این باور رایج را که تمرین زیاد برای رسیدن به پیشرفت مطلوب ضروری است، شواهد علمی تأیید نمی‌کنند. در حقیقت بسیاری از مطالعات علمی نشان داده‌اند که تمرین نسبتاً مختصر اما فشرده، با یک ست تمرین که تا واماندگی عضلانی پیش می‌رود و بیش از سه بار در هفته نیست، عضلات بدن‌ساز را به اندازه کافی حجیم و قدرتمند می‌کند (کارپنتر و همکاران^۳، ۱۹۹۹؛ کارپینلی و اوتو^۴، ۱۹۹۸؛ پترسون^۵، ۱۹۷۵؛ پالوک و همکاران^۶، ۱۹۹۳؛ استارکی و همکاران^۷، ۱۹۹۲؛ توسی و همکاران^۸، ۱۹۹۲). این شیوه بسیار متفاوت با روش‌های سنتی شش روز تمرین در هفته و حتی دو بار

۱. DeBenedette

۲. Wichmann and Martin

۳. Carpenter et al

۴. Carpinelli and Otto

۵. Peterson

۶. Pollock et al

۷. Starkey et al

۸. Tucci et al

در روز که مجله‌های پرورش اندام از آن حمایت می‌کنند، ممکن است فایده‌ای دوگانه داشته باشد؛ یکی این که سبب می‌شود تا ورزشکار از بیش‌تر تمرینی پرهیزد و دیگر این که به او فرصت می‌دهد تا اوقات بیش‌تری را در کنار خانواده‌اش بگذراند و به زندگی اجتماعی خود بپردازد. شماری از بدن‌سازهای نامی، مانند دوریان یاتس، آروت بیکر، بدن‌ساز حرفه‌ای فدراسیون بین‌المللی پرورش اندام، سرجیو اولیوا، آقای المپیاد، کیسی ویاتور، آقای امریکا، و مایک منتزر، آقای جهان، از این روش تمرینی حمایت کرده و در به‌کار بستن این روش بسیار موفق بوده‌اند.

بنابراین، برای برداشتن مشکلاتی که از بیش‌تر تمرینی و بی‌رمقی نشان دارند، روش تمرین بسیار شدید پیشنهاد می‌شود. البته، روان‌شناس باید مواظب باشد تا از محدوده‌های صلاحیت خود پا بیرون نگذارد. از این‌رو، توصیه می‌شود پیش از به‌کار بستن چنین پیشنهادهایی، با یک مربی آماده‌سازی و تمرین قدرتی کارآمد یا فیزیولوژیست ورزشی که در ورزش پرورش اندام تخصص دارد، مشورت کند.

بدن‌سازهای زن

اگرچه به نظر می‌رسد که درباره‌ی شمار بدن‌سازهای زن آماری منتشر نشده، ولی کاملاً روشن است که بیش‌تر بدن‌سازها - چه رقابتی چه تفننی - مردان هستند. نسبت بدن‌سازان زن به مردان کم‌وبیش یک به ده است. این آمار شگفت‌آور نیست. در حد معمول، توانمندی زنان برای افزایش حجم عضلات در مقایسه با مردان، به علت میزان بسیار کم‌تر تستسترون در زنان، بسیار کم‌تر است. همچنین، فشارهای اجتماعی نیرومندی در میان



است که ممکن است زنان را از صحنه ورزش پرورش اندام خارج کند. اگرچه عضلانی بودن بدن مردان امری پسندیده است، ولی پژوهشگران دریافته‌اند شمار فراوانی از زنان و مردان، زنان بدن‌ساز را جذاب نمی‌دانند (پوپ، فیلیپس و اولیواردیا، ۲۰۰۰). افزون‌بر عضلات بزرگ‌تر از حد طبیعی آن‌ها، ویژگی جسمانی دیگری که بسیاری آن را زینده زنان نمی‌دانند، کوچک‌شدن سینه‌هاست که سبب آن، رژیم‌های سخت غذایی و استفاده از استروئیدهاست (پوپ و همکاران، ۲۰۰۰).

بنابراین، بدن‌سازهای زن اغلب با واکنش‌های منفی جامعه مواجه می‌شوند و به آن‌ها برچسب‌های «عجیب الخلقه» و «غیرعادی» می‌زنند (تامسون و مارس، ۱۹۹۳). این مسئله تأسف‌انگیز است، زیرا فواید تندرستی تمرین با وزنه احتمالاً برای زنان حتی بیش‌تر از مردان است و کمک می‌کند چگالی مواد معدنی استخوان‌ها افزایش یابد. بنابراین، احتمال پوکی استخوان کاهش می‌یابد و همچنین از ضعف عضلانی که موجب می‌شود زنان در سال‌های پایانی زندگی به دیگران وابسته شوند، جلوگیری می‌شود (پترسون، برایانت و پترسون، ۱۹۹۵). علی‌رغم برداشت منفی جامعه، باعث تعجب است که چرا زنان آماتور یا حرفه‌ای تا این حد به این ورزش می‌پردازند. این واقعیت که بدن‌سازان زن برای ورود به این ورزش، مجبورند بر تأثیرات روانی حاصل از برداشت منفی مردم و جامعه فائق آیند، نشان می‌دهد که آن‌ها ورزشکارانی بسیار باانگیزه‌اند. در واقع، اراده‌ای که این زنان برای دستیابی به اندام مناسب دارند، حتی بیش‌تر از مردان است. با این‌همه، همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد، این اراده به آسانی

۱. Pope, Phillips and Olivardia

۲. Peterson, Bryant and Peterson

به وسواس تبدیل می‌شود و بنابراین، مشاور باید اطمینان یابد که این اراده در مسیر مناسب قرار گرفته و به تمام زندگی ورزشکار تبدیل نشده است.

بر اساس نتایج تحقیقات (فریدسون و همکاران^۱، ۱۹۸۳؛ فاجس و زیکوسکی^۲، ۱۹۸۳)، به نظر می‌رسد زنان بدن‌ساز سلامت روانی بسیار مثبتی را در «نیم‌رخ کوه یخی^۳» پرسش‌نامه حالات خلقی^۴ نشان می‌دهند؛ یعنی در تنش، افسردگی، خشم، خستگی و گم‌گشتگی به طور معناداری نمرات پایین‌تری را نسبت به میانگین جامعه به‌دست آوردند و در توانایی، نمره بالاتری را کسب کردند. حتی زنان بدن‌ساز مثبت، مصمم و خوش‌بین هم ممکن است در اثر رفتارهای کلیشه‌ای و منفی پیرامون این ورزش آشفته شوند. برای مثال، در برنامه مستند زنان آهنین، لورتا لوماکس، قهرمان سابق پرورش اندام اظهار داشت که از تعبیر گستاخانه و نامعقول برخی از مردم، به‌ویژه مردان، درباره اندامش آزرده شده است. بنابراین، روان‌شناس ورزشی باید دقت کند که مردان بدن‌ساز چه‌بسا احساس کنند که بدن عضلانی‌شان در معرض تهدید زنان قوی‌تر و عضلانی‌تر است و این گمان ممکن است موجب احساس ناامنی در آن‌ها شود. به همین دلیل، بر این نکته باید تأکید شود که این برداشت واقعاً ناهنجار است. در مجموع، اگر زنان به پیشرفت چشم‌گیر عضلانی دست نمی‌یافتند، احتمالاً از برخی مردان چنین گفته‌هایی را نمی‌شنیدیم.

۱. Freedson et al (۱۹۷۱) Profile Mood States (McNair et al, ۱۹۷۱)
 ۲. Fuchs and Zaichkowsky
 ۳. Iceberg Profile



مسابقات پرورش اندام

آمادگی برای مسابقه یکی از چالش‌های بزرگ در پرورش اندام است. در خلال فصل خارج از مسابقات، بدن‌سازها می‌کوشند تا هرچه بیش‌تر حجم عضلات خود را افزایش دهند. افزایش حجم عضلانی با مصرف رژیم غذایی پرکالری آسان‌تر است که البته این روند ممکن است حجم چربی بدن را نیز افزایش دهد. در فرایند آماده‌سازی برای مسابقات، بدن‌سازها تلاش می‌کنند تا این چربی را از طریق رژیم‌های سخت و تمرینات هوازی از بین ببرند و در عین حال، تا حد ممکن توده عضلانی را همچنان حفظ کنند. این وضعیت برای بدن‌سازها ناشناخته نیست که در طی مرحله آماده‌سازی بیش از ۴۰ پوند از وزن خود را کاهش دهند. تلاش‌ها و سختی‌های فراوان دوره پیش از مسابقهٔ سام فاسیل که در آن، میزان جذب کالری خود را تا ۵۰۰ کالری در روز کاهش داد، نمونه‌ای از این افراد است. گینور جونز، بدن‌ساز بریتانیایی که در دوره آمادگی برای مسابقات قهرمانی بریتانیا به مدت چند ماه در یک رژیم غذایی ۸۰۰ کالری در روز بود و همچنین، قهرمان سابق بریتانیا و فدراسیون بین‌المللی بدن‌سازان حرفه‌ای، لورتا لوماکس، هر روز چند ساعت تمرین هوازی برای کاهش چربی بدن خود انجام می‌داد (تامسون و مارس، ۱۹۹۳). گینور اظهار داشت که در آماده‌سازی برای مسابقه، قادر به رانندگی نبود و مرتباً به علت کمبود انرژی غش می‌کرد. سام فاسیل، روزهای پیش از مسابقات را به علت نداشتن انرژی کافی (ناشی از رژیم غذایی شدید کم کالری) روی تخت دراز کشیده بود و قادر به حرکت نبود. این‌گونه رژیم‌های غذایی، گاهی خطرهایی را متوجه سلامت ورزشکار می‌کند. مورد محمد بن عزیز

که پیش‌تر اشاره شد و مطالعه موردی اخیر، به کوشش تو و همکاران^۱ (۱۹۹۸) نشان می‌دهد که بدن‌سازها از کاهش قند خون (هیپوگلیسمی) ناشی از مصرف پایین مواد قندی در رژیم غذایی پیش از مسابقه رنج می‌برند. مطالعه موردی دیگر (استورمی و روتکی، ۱۹۹۵) نیز ثابت کرد که رژیم غذایی محدودشده بدن‌سازها پیش از مسابقه، مشکلات قلبی به بار می‌آورد که گاهی با خطر مرگ همراه است. پژوهش دیگری به کوشش کلینز و همکاران (۱۹۹۴) نشان داده است که رژیم غذایی بدن‌سازان نخبه زن موجب کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف می‌شود.

البته همه این موارد تنها به گرفتاری‌های جسمی نمی‌انجامند و گاهی مشکلات روانی نیز به همراه می‌آورند. نوسان‌های خلقی، گریه، تحریک‌پذیری و افسردگی، از اختلالات شایع، پیش از مسابقه هستند. برای مثال، ویلسون - فیرون و پارت^۲ (۱۹۹۹) دریافتند که استفاده از داروهای چندگانه و محدود کردن شدید رژیم غذایی در یکی از بدن‌سازان آقای جهان، به افزایش خلق‌وخوی منفی انجامید. بنابراین، پیش از مسابقه زمانی است که روان‌شناس ورزشی می‌تواند سهم مؤثری در برنامه تمرینی بدن‌ساز داشته باشد. مهارت‌های مختلف روانی، مانند هدف‌گزینی، تصویرسازی ذهنی و روش‌های تعدیل اضطراب در دوره یادشده بسیار سودمندند که در بخش‌های آتی به آن‌ها خواهیم پرداخت. روان‌شناس ورزشی همچنین می‌تواند بر اهمیت تعیین‌کننده حمایت اجتماعی تأکید کند. بسیاری از قهرمانان پرورش اندام بر اهمیت حمایت اجتماعی در موفقیت بدن‌سازی خود تأکید ورزیده‌اند (مثال یاتس و ولف، ۱۹۹۳).

۱. Too et al

۲. Wilson - Fearon and Parrott



تحقیقات نشان داده‌اند که حمایت اجتماعی برای پیشرفت پرورش اندام ضروری است (هارست و همکاران، ۲۰۰۰). بنابراین، مهم است که بدن‌ساز چالش‌های روانی و جسمانی مسابقه پرورش اندام را به اعضای خانواده و دوستان غیربدن‌ساز خود آموزش دهد و بر این حقیقت تأکید ورزد که آن‌ها باید حمایت اجتماعی زیادی را در این زمان فراهم آورند. افزون‌بر این، حمایت اجتماعی ورزشکاران دیگر نیز بسیار اهمیت دارد. معمولاً وقتی بدن‌ساز برای مسابقات تمرین می‌کند، خودبه‌خود توجه و حمایت دیگر اعضای باشگاه را جلب می‌کند. اگر تشخیص داده شد که بدن‌ساز احساس سختی می‌کند، باید او را تشویق کرد که اعتماد کند و مشکلات خود را با دیگر اعضای باشگاه که معمولاً پشتیبان و یاور او هستند، در میان بگذارد. بنابراین، اگرچه تمرین برای مسابقات پرورش اندام گاهی تجربه‌ای سخت و دشوار است، اما واقعاً نیازی نیست که خود بدن‌ساز این سختی را احساس کند.

نظارت بر حالات خُلق و خوی بدن‌ساز پیش از مسابقه بسیار اهمیت دارد. چنان‌که پیش‌تر گفته شد، در پرسش‌نامه حالات خُلقی، زنان نیم‌رخ کوه یخی را که نشان‌دهنده سلامت روانی مثبت است، نشان دادند و این موضوع برای مردان نیز همین‌گونه است (فاچس و زایکوسکی، ۱۹۸۳)، با این حال، هرچه به مسابقه نزدیک‌تر می‌شویم، این حالات احتمالاً به دلایلی که گفته شد، تغییر می‌کند (ویلسون و همکاران، ۱۹۹۹). بدن‌سازی که در بخش قدرت امتیاز بالایی کسب می‌کند، کم‌تر پیش می‌آید که در روز قبل از مسابقه کم‌ویش گرفتار افسردگی، تنش، اضطراب، خستگی و مانند آن‌ها نباشد. بنابراین، استفاده از پرسش‌نامه حالات خُلق و خوی

یا دیگر ابزارهای سنجش حالات روانی، در کنار گفت‌وگو با بدن‌ساز، به روان‌شناس امکان می‌دهد تا بینشی عمیق از آنچه ورزشکار حس می‌کند، به‌دست آورد. در نتیجه، می‌تواند با بدن‌ساز مشاوره کند و پیشنهادهایی برای بهبود حالت روانی ورزشکار در هر روز ارائه دهد.

همچنین، می‌توان از خود ورزشکاران برای این که بتوانند از نزدیک بر تأثیرات روانی تمرین و رژیم غذایی خود نظارت کنند، یاری جست. برای مثال، ممکن است محدودیت رژیم غذایی یا افزایش تمرینات هوازی موجب شود که ورزشکار چندان احساس خستگی کند که بر انگیزه او برای تمرین بسیار تأثیر بگذارد. بنابراین، اگرچه چنین وضعیتی ممکن است از جنبه نظری برای آمادگی جسمانی بدن‌ساز مفید باشد، ولی به لحاظ روانی ممکن است تأثیرات جسمانی درازمدت یا میان‌مدت نامطلوبی بگذارد. مثلاً، کاهش کالری دریافتی تا مرز گرسنگی ممکن است وضع عضلانی بدن‌ساز را بهبود بخشد؛ اما از سوی دیگر، نتیجه چنین رژیم غذایی‌ای ممکن است جسم او را ضعیف‌تر و روان او را آسیب‌پذیرتر کند؛ چنان‌که انگیزه و ظرفیت جسمانی او برای تمرین به شدت کاهش یابد و بنابراین، توده عضلانی زیادی را از دست بدهد. از این روی، روی هم‌رفته این تعدیل غذایی بر جسم ورزشکار ممکن است واقعاً اثر نامطلوبی داشته باشد. این نکته را والبرگ - رنکین^۱ (۱۹۹۵) یادآور شده است و نیز او کسی است که کاهش متوسط کالری قبل از مسابقه را برای کاهش حداقل توده بدون چربی بدن توصیه کرده است. با این حال، ممکن است خودآگاهی بدن‌ساز چندان نباشد که دریابد این وضعیت بدون بازخورد روان‌شناس می‌تواند

۱. Walberg - Rankin



بر اساس داده‌های کمی و کیفی فراهم آید. به این ترتیب، روانشناسی ورزشی با نظارت مناسب بر بدن‌سازها می‌تواند نقش مهمی در تنظیم رژیم غذایی آنان و تمرین برای عملکرد بهینه ایشان ایفا کند. البته هنگامی که سخن از دست‌کاری رژیم غذایی در میان است، پیوسته باید بدن‌ساز را تشویق کرد که با متخصص تغذیه مشورت کند.

آموزش مهارت‌های روانی

زمانی که مردم به کار روان‌شناس ورزشی می‌اندیشند، نخستین نکته‌ای که به ذهن‌شان می‌رسد، آموزش مهارت‌های روان‌شناختی است. ورزشکاران همواره در جست‌وجوی روش‌هایی هستند تا آن‌ها را در رسیدن به وضعیت روانی بهتر یاری دهد و بدن‌سازها هم از این قاعده برکنار نیستند.

در واقع، بیش‌تر بدن‌سازان این نظر را پذیرفته‌اند که عوامل روانی در موفقیت‌شان تأثیر فراوانی دارد و معمولاً مشتاق‌اند که از روش‌های روان‌شناختی افزایش عملکرد که به آن‌ها پیشنهاد می‌شود، بهره‌جویند. بسیاری از قهرمانان پرورش اندام در متون آموزشی و تمرینی بر اهمیت روان‌شناسی تأکید ورزیده‌اند. به گفته‌ی دوریان یاتس، «مهم‌ترین بخش رویکرد من روانی است. اگر رویکرد روانی صحیحی حاکم نباشد، تمرین، رژیم غذایی، تغذیه و مکمل‌ها هیچ فایده‌ای ندارند. رویکرد روانی مانند چسبی است که همه چیز را کنار هم نگه می‌دارد.» (یاتس و ولف، ۱۹۹۳، ص ۷۳)

تام پلاتز، آقای المپیاد، نیز نظریات مشابهی ارائه کرده است. او در

کتاب خود آورده است که فرایند پرورش اندام بیش‌تر روانی است تا جسمانی (پلاتز، ۱۹۸۲). با توجه به تجربه‌ای که من دارم، به گمانم بعید است کار روان‌شناسان ورزشی با بدن‌سازها، مشابه ناباوری و مقاومتی باشد که روان‌شناسان ورزشی در کار با دیگر ورزشکاران با آن روبه‌رو هستند. خوشبختانه، برخی از مهارت‌های روانی هستند که اگر بدن‌سازها آن‌ها را به‌کار گیرند، در پیشرفت‌شان مؤثر خواهد بود. هدف این بخش، بحث درباره‌ی برخی روش‌هاست و نیز این که چگونه می‌توان آن‌ها را در پرورش اندام به‌کار بست تا بیش‌ترین تأثیر را داشته باشند؛ اما این روش‌ها مجموعه‌ای از راهبردهای روان‌شناسی همگانی نیست که همه‌ی بدن‌سازها کورکورانه از آن‌ها استفاده کنند، بلکه برعکس، باید بر طبق نیازها و ترجیحات ورزشکار به‌صورت فردی به‌کار بسته شوند. این بخش، افزون‌بر این که جزئیاتی سطحی از مهارت‌های مختلف روانی به‌دست می‌دهد که روان‌شناسان ورزشی می‌توانند در کار با بدن‌سازها از آن‌ها بهره‌برند، گزارش مفصلی نیز از سه مهارتی که در کار با بدن‌سازها سودمندند و اهمیت ویژه‌ای دارند، ارائه می‌کند.

تصویرسازی ذهنی

تصویرسازی ذهنی مؤثرترین ابزار روانی است که بدن‌سازان می‌توانند از آن استفاده کنند. شواهد بسیاری در دست است که نشان می‌دهد تصویرسازی ذهنی می‌تواند قدرت عضلانی را افزایش دهد و بسیاری از بدن‌سازان آن را باور دارند و به‌کار می‌بندند. مثلاً، تام پلاتز بیش‌تر موفقیت پرورش اندام خود را مدیون این روش می‌داند. آرتور جونز از زمینه‌ی تصویرسازی



ذهنی دفاع می‌کند و مدعی است: «می‌توانم با فکر کردن دربارهٔ تمرین عضلات دوسر و سه‌سر بازویی، یک اینچ به بازوانم بیفزایم (داردن، ۱۹۸۶، ص ۱۱۲). من این روش را در جلسات تمرینی با کسانی که در باشگاه با آن‌ها تمرین کرده‌ام، به‌کار بسته‌ام و بسیار کارآمد بوده است.»

پرسشی منطقی که در این‌جا ممکن است پیش آید، این است که آیا شواهد علمی مطالعات کنترل‌شده این گزارش‌ها را تأیید می‌کنند یا نه؟ در واقع، برخی از مطالعات بیانگر آن است که تصویرسازی در افزایش عملکرد عضلانی تأثیری ندارد. مثلاً، در فراتحلیلی که فلتز و لندرز (۱۹۸۳) ارائه دادند، اندازهٔ اثر تصویرسازی در اجرای تکالیف قدرتی به‌طور متوسط تنها ۰/۲ بوده است. اخیراً، تننباوم و همکاران^۲ (۱۹۹۵) دریافته‌اند که یک گروه کنترل که تصویرسازی را انجام ندادند، در باز کردن ایزوکنیتیک زانو بسیار بهتر از گروه تصویرسازی ذهنی عمل کردند. چنین یافته‌هایی موجب شدند که برخی در فایدهٔ تصویرسازی ذهنی برای ورزشکاران قدرتی و پرورش اندام تردید کنند؛ اما مطالعات دیگری (اسمیت و همکاران^۳، ۲۰۰۳؛ اسمیت و کولینز^۴، زیر چاپ؛ یو و کول^۵، ۱۹۹۲؛ یو و همکاران، ۱۹۹۶) نیز انجام شده که نتایج آن‌ها با این یافته‌ها در تناقض بوده است. در واقع، این تحقیقات نشان داده‌اند که تصویرسازی ذهنی سبب می‌شود دست‌کم ۵۰ درصد قدرت کسب‌شده با تمرین عملی به‌دست آید. پس چرا برخی از یافته‌ها آشکارا متناقض‌اند؟ چرا تصویرسازی ذهنی گاهی مؤثر است و گاهی نه؟ این موضوع نه‌تنها یک بگومگویی دانشگاهی است،

۱. Feltz and landers

۴. Smith and Collins

۲. Tenenbaum

۵. Yue and Cole

۳. Smith et al

بلکه دست‌مایه مهمی برای کار روان‌شناسان ورزشی است. اگر بدانیم که تصویرسازی ذهنی چگونه بر عملکرد ما اثرات افزایشی دارد، آنگاه برای آگاهی از این که چگونه از تصویرسازی ذهنی برای به‌دست آوردن بهترین نتایج بهره ببریم، موفق‌تر خواهیم بود. بدون این آگاهی، عملکرد ما بیش‌تر بر اساس حدس و گمان است و بنابراین، تأثیر کم‌تری دارد.

پاسخ به این پرسش که چرا تصویرسازی می‌تواند عملکرد حرکتی را بهبود بخشد و چرا تحقیقات گوناگون نتایج متفاوتی درباره تأثیر تصویرسازی به‌دست داده‌اند، ممکن است در دنیای عصب‌شناسی شناختی یافت شود. پژوهش‌هایی که با استفاده از EEG و PET انجام شده‌اند، مشابهت‌هایی را در فعالیت مغز قبل و در طول تصویرسازی ذهنی و اجرای جسمانی تکالیف حرکتی، نشان داده‌اند (فاکس و همکاران^۱، ۱۹۸۷، نایتو و ماتومورا^۲، ۱۹۹۴؛ استفان و همکاران^۳، ۱۹۹۵؛ کانینگتون و همکاران^۴، ۱۹۹۶). به بیان ساده‌تر، به نظر می‌رسد که نواحی مشابهی از مغز، مانند قشر حرکتی اولیه و نواحی حرکتی ضمیمه در خلال تصویرسازی ذهنی و اجرای عملی فعال می‌شوند. بنابراین، عصب‌شناسان شناختی از این‌گونه مطالعات نتیجه گرفته‌اند که یک تعادل عملکردی بین تصویرسازی حرکتی و عملکرد حرکتی برقرار است و این چنین می‌توان تأثیر تصویرسازی بر عملکرد را توضیح داد. جینرود^۵ (۱۹۹۵، ص ۱۴۲۵) در این‌باره می‌گوید:

«اگر کسی به رابطه استوار تصویرسازی حرکتی با زیرلایه‌های عصبی توجه کند، منطقی است که انتظار داشته

۱. FOX et al

۲. Naito and Matumura

۳. Stephan et al

۴. Cunnington et al

۵. Jeannerod



باشد عمده‌ترین تغییرات ایجادشده در خلال تصویرسازی بر عملکرد حرکتی بعدی مؤثر باشد. برعکس، تغییرات مشاهده‌شده احتمالاً توضیحی برای تأثیراتی که در نتیجه تمرین ذهنی افزایش می‌یابند، ارائه می‌کند.»

با این‌همه، تعادل عملکردی و تأثیر آن در پیشرفت عملکرد، پیامدهای حتمی تصویرسازی ذهنی نیستند. در واقع، تحقیق اخیر (اسمیت و کولینز، زیر چاپ) نشان داده است که تعادل عملکردی احتمالاً زمانی بیش‌تر خواهد بود که تصویرسازی همه پاسخ‌های فیزیولوژیکی رفتاری را (یعنی گزاره‌های پاسخ، لنگ، ۱۹۷۹، ۱۹۸۵) که در پاسخ به سناریوی تصورشده حاصل می‌شوند، دربرگیرد. برای مثال، هنگامی که فرد تصور می‌کند وزنه‌ای را بلند کرده است، باید بکوشد تا آن‌جا که ممکن است، تصویرسازی ذهنی با تجسم احساس تنش در عضلات، ضربان قلب و تنفس سریع، اصطکاک برآمدگی‌های میله وزنه در مقابل دست‌ها، موسیقی‌ای که از سیستم صوتی باشگاه پخش می‌شود، بوی محیط باشگاه و نظایر آن همراه باشد. تجسم هر آنچه ورزشکار به وقت تمرین با وزنه واقعی تجربه می‌کند و نیز رسیدن به تجربه معنادار، واضح و واقعی، به تصویرسازی بهتر یاری می‌رساند.

آنچه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، واکنش‌های فیزیولوژیکی است که تمرینات را همراهی می‌کند. به نظر می‌رسد این واکنش‌ها در توانایی تصویرسازی برای ایجاد تعادل عملکردی با تمرین واقعی بسیار مؤثرند. در مطالعه اخیر (اسمیت و کولینز، زیر چاپ)، فعالیت الکتروانسفالوگرافی مربوط به حرکت، تغییرات منفی مشروط تأخیری (والتر و همکاران،

(۱۹۶۴) و توان الکتریکی مغز در ارتباط با آماده‌سازی حرکت آزمایش شد. موج EEG تغییری منفی از خط مبنای EEG شکل داد و باور بر این است که این تغییر بازتاب ارسال تکانه‌های عصبی از قشر مغز به عضلات است تا عضلات را قادر به انقباض کند (برونیا، ۱۹۹۳؛ رورباق و گایلارد، ۱۹۸۳). در تحقیق ما، موج‌های CNV مشابهی یافت شد که قبل از تصویرسازی ذهنی و حرکت واقعی رخ می‌دهند. این وضعیت پیوسته زمانی رخ می‌دهد که تصویرسازی بر احساسات بدنی که در طی حرکت تجربه می‌شود (یعنی تنش عضلانی و نظایر آن) تأکید کند. با این‌همه، هنگامی که ماهیت تصویرسازی بیش‌تر از جنس بینایی است (یعنی شخص حرکت خود را می‌بیند، اما احساس نمی‌کند که خودش حرکت می‌کند)، احتمال شکل‌گیری موج CNV تأخیری کم‌تر است. این یافته‌ها به روشنی بیانگر آن‌اند که شمول چندحسی در تصویرسازی، در رسیدن به تعادل کارکردی بهینه مؤثر است.

متأسفانه، مطالبی که دربارهٔ تصویرسازی ذهنی در کتاب‌ها و مجله‌ها آمده است و نیز توصیه‌های مربیان و حتی بسیاری از روان‌شناسان ورزشی در انتقال این یافته‌ها به ورزشکاران، نارسا بوده است. برای مثال، از تصویرسازی ذهنی بیش‌تر به تجسم تعبیر می‌شود. به ورزشکار توصیه می‌کنند که خود را ببیند که وزنه‌ای را بلند می‌کند. مقاله‌هایی از این دست در مجله‌هایی مانند «عضله و آمادگی» و نیز «تقباض و آمادگی جسمانی مردان» در دو سال اخیر نیز دیده شده‌اند. در چنین مقاله‌هایی به اهمیت شمول چندحسی در تصویرسازی ذهنی کم‌تر پرداخته‌اند. با این‌همه، چنین



روش‌هایی به دلایلی که گفته شد، ممکن است در مقایسه با رویکرد چندحسی تأثیر کم‌تری داشته باشند. این امر ممکن است به چرایی عدم موفقیت برخی از تحقیقات تصویرسازی و قدرت پاسخ دهد. برای مثال، در مطالعه تاننهام و همکاران (۱۹۹۵)، تصویرسازی ذهنی همان تجسم کردن است؛ چنان‌که شرکت کنندگان را تشویق کردند که خودشان را در حال باز کردن پا تجسم کنند.

افزون بر این، گاه گفته می‌شود که به هنگام تصویرسازی ذهنی باید آرام بود و روش‌هایی مانند آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی - که همانا انقباض و آرام‌سازی گروه‌های عضلانی برای کاهش سطوح کلی تنش است - اغلب بخشی از تمرین تصویرسازی ذهنی به شمار می‌رود (کبرال و کریس فیلد، ۱۹۹۶). همچنین، بسیاری از روان‌شناسان توصیه می‌کنند که این تمرینات را در مکانی ساکت، مانند اتاق خواب، درحالی‌که دراز کشیده‌اید و پیش از آن که بخوابید، انجام دهید. این ایده، عقل سلیم و یافته‌های تحقیقات عصب‌شناسی را به شدت به چالش می‌کشد؛ چنان‌که تصویرسازی باید تا آن‌جا که ممکن است، به واقعیت نزدیک باشد، پس چرا باید آرام باشید؟ شما در اجرای یک ست سنگین در باشگاه، احساس آرامش نمی‌کنید؛ همچنین، وقتی روی تخت خوابیده‌اید و وزنه بلند نمی‌کنید؛ پس چرا تصویرسازی را باید در چنین وضعیتی انجام دهید؟ چون از زاویه تعادل عملکردی به این موضوع می‌نگریم، چنین توصیه‌هایی حاکی از اشکال نیستند.

بدین ترتیب، اگر با رویکرد سنتی تجسم آرامش‌محور به تصویرسازی

ذهنی بنگریم، بعید است که در افزایش عملکرد مطلوب تمرین با وزنه پیشرفت مؤثری کنیم. آیا دستور عمل بهتری برای ورزشکاران پیشنهاد شده است که با به کار بستن آن تأثیر تصویرسازی ذهنی را در خود افزایش دهند؟ در این زمینه، رویکرد هولمز و کولینز^۱ (۲۰۰۱) به این مسئله ممکن است به کار آید. این رویکرد که با حروف مخفف PETTLEP شناخته است، بر یافته‌های تحقیقی^۲ تعادل عملکردی و برخی تحقیقات روان‌شناختی ورزشی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، استوار است: جسمانی، محیطی، تکلیف، زمان‌بندی، یادگیری، هیجان و نما. هر عامل با دستورالعمل‌های کاربردی مهمی ارتباط دارد که برای اجرای تصویرسازی ذهنی در بدن‌سازها مفید دانسته شده‌اند. در پی، به عوامل دخیل و کاربردهای عملی آن می‌پردازیم.

جسمانی

همان‌گونه که در بالا اشاره شد، در تصویرسازی ذهنی، یعنی تصویری که از وضعیت جسمانی در ذهن ایجاد می‌کنیم، تا حدی باید به وضعیت جسم در هنگام تمرین با وزنه واقعی نزدیک باشد. بنابراین، بدن‌ساز را تشویق کنید تا خستگی و فشار عضلانی را که در هنگام اجرای واقعی تمرین احساس می‌کند، تصور کند. او همچنین باید به هنگام تصویرسازی ذهنی همان حالتی را به بدن خود بدهد که در اجرای واقعی تمرین دارد. برای مثال، اگر بدن‌ساز باز کردن پا را تصور می‌کند، باید بنشیند و اگر بالا آوردن ساق پا در حالت ایستاده را تصور می‌کند، باید بایستد. بدن‌ساز را تشویق

۱. Holmes and Collins

۲. Physical, Environment, Task, Timing, Learning, Emotion, Perspective



کنید که حرکات را کمابیش شبیه به تمرین واقعی انجام دهد. بسیاری از ورزشکاران دریافته‌اند که این روش‌ها تجربه را واضح‌تر کرده است. آن‌ها حتی می‌توانند لباس ورزشی خود را بپوشند یا این که به دست‌هایشان پودر بزنند (اگرچه معمولاً چنین می‌کنند).

محیط

برای ایجاد تصویرسازی واقعی‌تر، بهتر است که ورزشکاران جلسه تمرین خود را در جایی برگزار کنند که تمرینات واقعی خود را در آنجا انجام می‌داده‌اند. بدن‌سازان همچنین می‌توانند از نوار ویدئویی یا صوتی ضبط‌شده که به هنگام تمرین در باشگاه پخش می‌شود، استفاده کنند و تصویرسازی را در حال گوش دادن به همان موسیقی انجام دهند. ویژگی‌های خاص باشگاه باید در تصویر قرار داده شود.

تکلیف

به هنگام تصویرسازی ذهنی، بکوشید ذهن خود را بر موارد مشابه تمرین واقعی متمرکز کنید. بنابراین، اگر ورزشکار به هنگام اجرای یک ست، واقعاً بر فشار روی عضلات خود تمرکز می‌کند و خود را بر عضلاتی که کار می‌کند، نگره می‌دارد، در تصویرسازی ذهنی نیز باید همان کار را انجام دهد؛ و چنانچه توجه خود را بیش‌تر روی بالا بردن و پایین آوردن میله متمرکز می‌کند، در طول تصویرسازی ذهنی نیز باید چنین کند.

زمان‌بندی

آمادگی و اجرای تمرینات در تمرین با وزنه باید با زمان واقعی تصور

شود، نه به صورت حرکات آهسته و کل هر ست، و نه شماری از تکرارها، باید تصویرسازی شود. بدن‌ساز باید هر ست را از نخستین تکرار و حتی دوره‌های استراحتی که در خلال تمرین واقعی استفاده می‌شده در تصویرسازی به کار ببرد.

یادگیری

حس حرکتی با گذشت زمان تغییر می‌کند و دگرگون می‌شود. اگر از یک بدن‌ساز بخواهید به عقب بازگردد و به نخستین باری که پرس روی نیمکت را انجام داده است، ببیندیشد، احتمالاً می‌گوید برای متعادل نگه‌داشتن میله دست و پا می‌زده و ناشی بوده است. با این حال، وی در مدت زمان کوتاهی توانسته است این حرکت را با نرمی بیش‌تری انجام دهد و بعدها احساس کاملاً متفاوتی داشته است. تمام حرکات بدن نیز همین‌گونه‌اند و رفته‌رفته آموخته می‌شوند. بنابراین، حس‌های بدنی که با این حرکات همراه هستند، در طول زمان تغییر می‌کنند. در تصویرسازی ذهنی باید احساس‌هایی که ورزشکار به هنگام اجرای حرکت دارد، شبیه‌سازی شود و به این ترتیب همان تأثیرات را منعکس کند. همان‌گونه که این احساس‌ها در طول زمان تغییر می‌کنند، پس تصویرسازی هم باید تغییر یابد.

هیجان

تصویرسازی ذهنی همچنین باید هیجان‌هایی را که هنگام اجرای تمرین به ورزشکار دست می‌دهند، در بر داشته باشد. اگر بدن‌سازان پیش از مسابقه یا هنگام مسابقه به لحاظ فیزیولوژیکی و روانی احساس برانگیختگی می‌کنند و برای به نمایش گذاشتن بدن خود آماده هستند، پیش از تصویرسازی یا



به هنگام تصویرسازی نیز باید شرایطی شبیه به آن را در ذهن خود ایجاد کنند. بر خلاف توصیه برخی از روان‌شناسان، ورزشکاران نباید در طی تصویرسازی ذهنی احساس آرامش کنند.

نما

تصویرسازی ذهنی می‌تواند به صورت اول شخص (تصویرسازی درونی) یا از منظر سوم شخص (تصویرسازی بیرونی) انجام شود. در تصویرسازی درونی، فرد تصور می‌کند که در درون بدن خود است و همه آن‌چه را در این موقعیت می‌تواند ببیند، تصور می‌کند. در تصویرسازی بیرونی، شخص فیلمی از خود را می‌بیند که در آن سرگرم اجرای تکلیف است. پاسخ به این پرسش که کدام یک از این تصویرسازی‌های ذهنی بهتر است، آسان نیست و هر کسی اغلب استفاده از یکی از دو نوع تصویرسازی ذهنی را ترجیح می‌دهد. اجرای تصویرسازی درونی، تجربه تصویرسازی واقعی‌تری را به دست می‌دهد و بنابراین، برای این که خود را در حال تمرین با وزنه تصور کنید، بهتر است از این روش بهره ببرید؛ اما تصویرسازی بیرونی (یعنی دیدن خود در حال بلند کردن وزنه‌های سنگین) در افزایش اطمینان مؤثر است. بنابراین، شاید بهترین راه، استفاده از هر دو شیوه تصویرسازی باشد؛ یعنی از تصویرسازی درونی برای مرور حرکت و از تصویرسازی بیرونی برای افزایش اطمینان استفاده شود. تصویرسازی بیرونی می‌تواند، به ویژه برای یادگیری روال حالت‌گیری سودمند باشد و در عین حال، به بهبود شکل حرکت کمک کند (هاردی و کالو، ۱۹۹۹).

مدل بالا چارچوب مناسبی برای کمک به هدایت واسطه‌های

تصویرسازی فراهم می‌آورد. با این‌همه، باید به ورزشکار یادآوری کرد که تصویرسازی ذهنی راه میان‌بری برای ساختن توده عضلانی بزرگ نیست.

هدف‌گزینی

پرورش اندام تا حد زیادی مدیون هدف‌گزینی است. برای مثال، میزان وزنه‌ای که بالا برده می‌شود، شمار تکرارها، قطر عضلانی، درصد چربی بدن و غیره می‌توانند به آسانی و با دقت اندازه‌گیری شوند و بنابراین، ارزیابی پیشرفت بدن‌ساز نسبتاً آسان است.

برخی از بدن‌سازان ممتاز هدف‌گزینی را ابزاری سودمند و حتی ضروری در پیشرفت چشم‌گیر در پرورش اندام دانسته‌اند. برای مثال، دوریان یاتس می‌گوید: «*تدوین اهداف و سپس دستیابی به آنها در موفقیت من بسیار اهمیت داشته است.*» (یاتس و ولف، ۱۹۹۳)

از این‌رو، شگفت می‌نماید که شمار اندکی از بدن‌سازان تمرینات منتشرشده در مجلات پرورش اندام را اجرا می‌کنند (داردن، ۱۹۸۹). اگر جزئیات تمرین را ثبت نکنیم، نظارت بر پیشرفت ناممکن است و فرایند هدف‌گزینی و نظارت بر آن بسیار دشوار خواهد شد. از این‌رو، یکی از با ارزش‌ترین کارهایی که روان‌شناس ورزشی می‌تواند انجام دهد، آن است که ورزشکاران را به ثبت دقیق پیشرفت‌شان تشویق کند. این اطلاعات باید جزئیات ریزی از هر تمرین را در بر داشته باشد؛ میزان وزنه‌ای که در هر تمرین بلند می‌شود، تعداد ست‌ها و تکرارهای اجراشده، ثبت آهنگ و شکل و هرگونه اطلاعاتی درباره‌ انگیزه، خستگی، تمرکز یا هر چیز دیگری که ممکن است به عملکرد بدن‌ساز به هنگام تمرین مربوط باشد. افزون‌بر این، اطلاعاتی درباره‌ وزن بدن



(ترجیحاً وزن‌کشی هفتگی)، درصد چربی (که معمولاً با اندازه‌گیری پوستی به‌دست می‌آید) و اندازه عضلانی (اندازه‌گیری دور سینه، گردن، بازو، ران و باسن) نیز باید ثبت شوند. همچنین، پیوسته و منظم در وضعیت‌های مختلف از بدن‌ساز عکس گرفته شود تا بتوان با مقایسه این تصاویر به پیشرفت بدن‌ساز پی برد. روی هم‌رفته، در مسابقات پرورش اندام، بر اساس شکل ظاهری - و نه اندازه‌گیری - درباره بدن‌سازان داوری می‌کنند. از این روی، عکس‌ها مهم‌ترین روش برای نظارت بر پیشرفت بدن‌سازان به‌شمار می‌روند. برای آموزش‌های تفصیلی درباره اندازه‌گیری‌ها و عکس‌های قبل و بعد از تمرینات، به داردن (۱۹۸۸، ۱۹۹۲) مراجعه کنید.

اگر بدن‌ساز پیشرفت‌ها را چنان‌که گفته شد، ثبت کند، هدف‌گزینی مناسب و ارزیابی پیشرفت بسیار آسان‌تر می‌شود. هدف‌گزینی همان‌گونه که می‌تواند به تمرکز فرد بر آنچه برای رسیدن به اهداف نیاز است، کمک کند، ابزار انگیزشی بسیار مفیدی نیز می‌تواند باشد. هدف‌گزینی همان‌گونه که بر بخش‌های خودآگاه ما عمل می‌کند، می‌تواند رفتارمان را به‌صورت ناخودآگاه نیز برنامه‌ریزی کند؛ چنان‌که لوک و لاتام (۱۹۹۰، ص ۵) در این باره می‌گویند: «معمولاً هدفی که در بخش خودآگاه ذهن پذیرفته و درک می‌شود، همچون نقطه مرجعی برای هدایت و معنا دادن به اعمال جسمانی و روانی بعدی که ما را به سوی هدف راهنمایی می‌کنند، باقی می‌ماند.»

با این همه، هدف‌گزینی همچون دیگر عوامل روان‌شناختی ورزشی، برنامه‌ای نیست که بتوان به‌طور یکسان برای همه بدن‌سازها اجرا کرد. تحقیقات بیانگر آن است که اشتباه است فرض کنیم هدف‌گزینی رسمی همواره عملکرد را

افزایش می‌دهد. در این زمینه در ادامه بحث خواهیم کرد. بیش‌تر پژوهش‌ها در حوزه روانشناسی صنعتی بیانگر آن است که تدوین اهداف ویژه و قابل اندازه‌گیری، می‌تواند برون‌ده را بسیار افزایش دهد (لوک و لاتام، ۱۹۹۰).

البته، این یافته‌ها در روانشناسی ورزشی نیز نادیده گرفته نشده‌اند، زیرا هدف‌گزینی روشی است که در ورزش کاربرد فراوان دارد. گفتنی است همه کتاب‌های خودیاری روانشناسی و کتاب‌های درسی عمومی، همچنان که بخش‌هایی درباره آرام‌سازی و تصویرسازی ذهنی دارند، بخشی را نیز به هدف‌گزینی اختصاص داده‌اند. مطالعاتی پژوهشی برای تعیین تأثیرات هدف‌گزینی بر روی عملکرد ورزشی انجام شده که نتایج آن‌ها مایوس‌کننده بوده است (هاردی، جونز و گولد، ۱۹۹۶؛ لوک، ۱۹۹۱). در واقع، چگونگی به‌کار بستن یافته‌های روانشناسی صنعتی در ورزش با جدیت پی‌گیری نشده است. گویا هدف‌گزینی همیشه آن‌گونه که روان‌شناسان ورزشی پیشنهاد می‌کنند، سبب افزایش عملکرد نمی‌شود. یکی از روان‌شناسان صنعتی که از پیشگامان تئوری هدف‌گزینی است، از بی‌دقتی روش‌شناسی در برخی از مطالعاتی که هدف‌گزینی در ورزش را آزموده‌اند، انتقاد کرده است (لوک، ۱۹۹۱).

گرچه هدف‌گزینی ممکن است عامل کمک‌کننده باشد، ولی این احتمال نیز می‌رود که درباره برخی از ورزشکاران، چندان که در زمینه فعالیت‌های صنعتی مؤثر است، به‌کار نیاید. در بیش‌تر مطالعات و پژوهش‌هایی که درباره محل کار صورت گرفته است، تأیید شده است که برای کسانی



که هر روزه برای امرار معاش تکلیفی را انجام می‌دهند (مثل کار در خط تولید کارخانه)، هدف‌گزینی ممکن است تکلیف را جالب‌تر کرده، همچون عامل مؤثری در ایجاد انگیزش عمل کند. با این‌همه، همان‌گونه که هاردی و همکاران (۱۹۹۶) یادآور شده‌اند، ورزشکارانی که با جدیت ورزش می‌کنند، همواره انگیزه بالایی دارند و بنابراین، هدف‌گزینی ممکن است در ایشان اثر انگیزشی اندکی داشته باشد.

نمی‌توان چنین پنداشت که هدف‌گزینی به ورزش کمک نمی‌کند و باید از آن پرهیز کرد؛ بلکه کاملاً برعکس، همان‌گونه که پیش‌تر گفته شد، با در نظر گرفتن ویژگی‌های افراد و نیز محیط‌هایی که در آن کار می‌کنند، هدف‌گزینی ممکن است میزان عملکرد را بسیار افزایش دهد. نکته این‌جاست که مانند تمام دیگر مداخله‌های روانشناسی ورزشی، هدف‌گزینی نیز همواره کارآمد نیست و نباید آن را به هرکسی توصیه کرد، بلکه رویکرد درست‌تر در روانشناسی ورزشی آن است که از آن تنها در مواردی خاص بهره جست. مثلاً، هنگامی که به نظر می‌رسد انگیزه ورزشکار کم است و دلایلی کافی برای درستی استفاده کردن از راهکار هدف‌گزینی در دست است، شیوه یادشده می‌تواند به افزایش انگیزه این ورزشکار کمک کند.

حال، اگر روانشناسی ورزشی شیوه هدف‌گزینی را به بدن‌ساز توصیه کند، این کار چگونه باید انجام شود؟ منابع درجه یک گوناگونی در دسترس است که دستورالعمل‌هایی برای هدف‌گزینی ارائه می‌دهند (لوک و لاتام، ۱۹۹۰ را ببینید) و حتی منابع ویژه‌ای درباره ورزش پرورش اندام یافت می‌شود (باس^۱، ۱۹۹۹؛ ووست^۲، ۲۰۰۲). دستور عمل‌های زیر برابر

۱. Bass

۲. Vost

با توصیه‌هایی اند که لوک و لاتام (۱۹۹۰) فراهم کرده‌اند.

دستور عمل‌هایی برای هدف‌گزینی مؤثر در پرورش اندام

۱- اهداف باید اختصاصی و قابل اندازه‌گیری باشند. نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که اهداف اختصاصی از اهداف مبهم مانند «بهترین را انجام بده»، بسیار مؤثرترند. بنابراین، هدف «حداقل ۱۰ تکرار را روی نیمکت پرس با ۲۵۰ پوند انجام بده»، بهتر از این است که بگویید: «وزنه را در پرس سینه اضافه کن»؛ هدف «دور عضله بازوی من را نیم اینچ افزایش بده» بهتر از این است که بگویید «اندازه عضله بازوی من را افزایش بده».

۲- اهداف باید چالش‌برانگیز باشند. اهدافی که به آسانی به دست می‌آیند، بدن‌ساز را برای کار سخت انگیزه نمی‌کنند. از سوی دیگر، اهداف مشکل، بدن‌ساز را پیش می‌رانند و وی را برمی‌انگیزاند تا برای رسیدن به آنها، تا آنجا که ممکن است، سخت بکوشد. البته، در این باره دستور عمل‌های اختصاصی نمی‌توان فراهم آورد؛ چرا که تدوین یک هدف مشکل به میزان زیادی به فرد بستگی دارد. باری، قاعده کلی این است که هدف باید به اندازه کافی سخت باشد تا با تلاش اندک به دست نیاید.

۳- اهداف باید واقع‌گرایانه باشند. اهدافی که کاملاً بلندپروازانه‌اند، ممکن است تأثیر وارونه داشته باشند، سبب آشفتگی و کاهش انگیزه شوند. این نکته حائز اهمیت است که اهدافی که



ورزشکار برای رسیدن به آنها باید تلاش کند، شایسته است با توجه به توانایی‌ها و قابلیت‌های واقعی او تعیین شوند. بنابراین، تعیین هدف از روی شیوه بدن‌سازان دیگر، مثل «داشتن ساعدی به ضخامت دوریان یاتس» مناسب نیست. این سخن بدین معنا نیست که دیگر بدن‌سازها نمی‌توانند الگویی مناسب برای بدن‌سازان دیگر باشند؛ بلکه آنها می‌توانند و باید این‌گونه باشند؛ اما بدن‌سازها باید همواره تشویق شوند که بیش از این که خود را با دیگران مقایسه کنند، خودشان را با خودشان بسنجند. تفاوت‌های درون‌فردی به اندازه‌ای فراوان است که در چنین مقایسه‌هایی باید هوشمند بود. بنابراین، هدفی مثل «افزایش دور ران‌های من به اندازه یک اینچ»، بسیار مناسب‌تر از هدف «افزایش بزرگی ران‌ها به اندازه ران‌های تام پلاتز» است؛ اما برای کمک به ایجاد انگیزه در بدن‌ساز و تحریک او برای رسیدن به این اهداف می‌توان از عکس ران‌پلاتز و از پلاتز در حال اجرای تمرین پا استفاده کرد.

۴- روند پیشرفت به سوی اهداف باید به دقت بررسی شود. همان‌گونه که در بالا اشاره شد، میزان پیشرفت در اهداف پرورش اندام می‌تواند به آسانی اندازه‌گیری شود و بنابراین اطمینان از این که بدن‌ساز در مسیر پیشرفت به سوی اهدافش حرکت می‌کند، کاری دشوار نیست. برای پی‌گیری چندوچون وزنه‌هایی که بدن‌ساز با آنها تمرین می‌کند، و دفعات تکرار تمرین‌ها، وزن بدن و سطح چربی می‌توان از جداول استفاده

کرد. اگر هدف به دست نیامد، بدن‌ساز را تشویق کنید تا به دلایل آن بیندیشد و در رژیم غذایی خود یا تمریناتش اصلاحاتی انجام دهد.

۵- اهداف باید بر محور زمان تدوین شوند. اهداف بزرگ و درازمدت، خودبه‌خود غیرواقعی به نظر می‌رسند؛ چرا که برای رسیدن به آن‌ها جهش‌های بزرگ لازم است. با این‌همه، شکستن اهداف بزرگ به اهداف کوچک‌تر که اداره کردن آن‌ها آسان‌تر باشد، هدف را دست‌یافتنی‌تر و ترس از آن را کم‌تر می‌کند. دستیابی آهسته‌تر و مطمئن‌تر به اهداف کوچک‌تر، سرانجام به دستیابی به هدف بزرگ‌تر می‌انجامد. برای مثال، اگر بدن‌ساز در آغاز مسابقات خود، روی هدف «قهرمان ملی شدن» تمرکز کند، این هدف احتمالاً به دست نمی‌آید و بدن‌ساز دلسرد می‌شود. اگر بدن‌ساز این هدف را به چندین مرحله کوچک‌تر چون رقابت در یک مسابقه محلی و سپس برنده شدن در یک مسابقه محلی، سپس برنده شدن در یک مسابقه منطقه‌ای و آن‌گاه برنده شدن در یک مسابقه ملی، تقسیم کند، در تلاش برای رسیدن به این اهداف کوچک، ولی دست‌یافتنی‌تر، پیوسته مشتاق خواهد بود. اهداف کوتاه و بلندمدت باید در زمان تعیین‌شده به دست آیند؛ ضمن این که اهداف باید معقول و انعطاف‌پذیر باشند. افزون بر این‌ها، گاهی حوادث غیرمنتظره بی‌شماری، مانند تغییر در محیط شخصی و آسیب‌ها، بر پیشرفت روند دستیابی به اهداف تأثیر می‌گذارند. بنابراین، باید بر این نکته تأکید

ورزید که ورزشکاری که هم‌زمان با تغییرات محیط، اهدافش را اصلاح می‌کند، ورزشکار خوبی است.

تمرکز

«آقای المپیاد»^۱ پدیده‌ای است که در ۱۹۸۰ در فرهنگ عامه پرورش اندام پیدا شد. سر برآوردن این پدیده همراه با بازگشت آرنولد شوارزنگر^۲ به مسابقات پرورش اندام، پس از پنج سال غیبت از این میدان بود. یکی از رقبای اصلی او در آن مسابقه آقای جهان، مایک منتزر بود. به گفته بسیاری، آن روز منتزر در قواره خارق‌العاده‌ای بود و به نظر می‌رسید که بخت زیادی برای برنده شدن داشته باشد؛ اما در پایان مسابقه آرنولد شوارزنگر، پیروز شد. بر اساس اظهارات شوارزنگر، یکی از دلایلی که سبب موفقیت او شد، اظهار نظر توهین‌آمیز او درباره بدن مایک منتزر بود که مایک را عصبانی کرد و تمرکز او را به هم ریخت. شوارزنگر مدعی شد زمانی که منتزر نزدیک او بود، چنان عصبی بود که فراموش کرد به عضلات خود انقباض مناسب بدهد و بدین ترتیب، افتخار به دست آوردن لقب آقای المپیاد را نصیب او کرد (کندی، ۱۹۸۳؛ لیگ، ۱۹۹۰).

حکایت بالا بر اهمیت تمرکز در پرورش اندام تأکید می‌کند. در واقع، عامل تمرکز از مهم‌ترین عوامل روانی به هنگام اجرا در اتاق وزنه یا سکوی حالت‌گیری است. نداشتن تمرکز که در بسیاری از ورزشکاران دیده می‌شود، گاه تأثیرات شگفتی‌برانگیزی بر روی ورزشکاران دارد. داردن (۱۹۹۲، صفحه ۱۸۶) در این باره می‌نویسد: «تقریباً به هر باشگاه

۱. Mr Olympia

۲. Arnold Schwarzenegger

پرورش اندام که وارد می‌شوید، احتمالاً با یک اتاق پر سر و صدا، جوک، حرف‌های بی‌اهمیت، موسیقی بلند و تلف کردن وقت روبه‌رو می‌شوید.» همچنین، در آنجا یافتن کسانی که در حین اجرای ست‌ها با هم صحبت می‌کنند، امری عادی است. این‌گونه رفتارها با هر نوع عملکرد سطح بالای ورزشی ناسازگار است. مسلماً، نمی‌توان انتظار داشت که بدن‌ساز حتی یک دقیقه از وقت خود را هدر دهد و از طرفی بتواند بر روی همه تلاش‌های بعدی خود کاملاً تمرکز داشته باشد. هرگاه دریافتید که بدن‌ساز بر تمرینات خود کاملاً تمرکز ندارد، باید از وی بپرسید که به نظر او اگر تایگر وود (قهرمان گلف) پیش از هر ضربه با یار خود جوک بگوید، آیا می‌تواند یک دور بزرگ گلف بازی کند؟ در پاسخ به آنچه شما به آن‌ها تذکر می‌دهید، یعنی این نکته که اگر یک دقیقه را تلف کنند، نباید انتظار داشته باشند ست بعدی را با شدت ۱۰۰ درصد اجرا کنند، همواره خواهند گفت: «مسلماً نه.» داردن (۱۹۹۲، صفحه ۱۸۶) در این باره می‌گوید: «برای این که تمرینات خود را به بهترین شکل انجام دهید، باید تمرکز کنید. باید تمام ذهن خود را به آن اختصاص دهید.»

پس، نظر به اهمیت تمرکز، چرا برای بسیاری از بدن‌سازان به‌دست آوردن تمرکز کاری دشوار است؟ یکی از دلایل مهم این است که آن‌ها تمرکز را یک توانایی ذاتی می‌دانند و نه مهارتی که با تمرین کردن افزایش می‌یابد. برخی از مردم آسان‌تر از دیگران تمرکز می‌کنند، اما آن‌هایی نیز که تمرکز بر روی هر چیزی، حتی برای زمانی کوتاه، برای‌شان دشوار است، می‌توانند به خود کمک کنند تا تمرکزشان افزایش یابد. راهکارهای زیر می‌توانند در افزایش مهارت‌های تمرکز بدن‌سازان مؤثر باشند. البته



این تمرینات، ورزشکاری را که به سختی می‌تواند تمرکز کند، یک‌شبه به فردی با تمرکز بالا تبدیل نمی‌کند، اما اگر این تهدیدات را با پشتکار پی‌گیری کند، زمانی نسبتاً کوتاه می‌تواند این مهارت را افزایش دهد.

یکی از ساده‌ترین، اما مؤثرترین راه‌های مطمئن برای تمرکز مؤثر در باشگاه‌های ورزشی، تشویق بدن‌ساز به تفکر دربارهٔ دلیل حضورش در آن مکان است. اگر بدن‌ساز به باشگاه می‌رود تا تفریح کند و ارتباط اجتماعی برقرار کند، بسیار بعید است که بتواند ذهن خود را برای دستیابی به انقباض‌های عضلانی بسیار شدید متمرکز کند؛ چنان‌که هر بدن‌سازی به خوبی آگاه است، برای به کار انداختن دستگاه‌های رشد عضلانی باید به سختی تمرین کرد. لازم است تأکید شود که هدف اصلی بدن‌ساز از رفتن به باشگاه باید هدفی ارزشمندتر باشد. اگر بدن‌ساز بداند که برای دستیابی به این هدف به قدرت تمرکز زیاد نیازمند است، بعید است که برای دست یافتن به آن مشکلی داشته باشد.

البته، روشن است که حتی کسانی نیز که انگیزه‌ای قوی دارند، ممکن است گاهی تمرکز نداشته باشند. باشگاه محیطی است که در آن عوامل بالقوهٔ بسیاری که تمرکز ورزشکاران را به هم می‌ریزد، وجود دارد؛ برخی هنگام بلند شدن با وزنه از حالت اسکات فریاد می‌زنند، برخی لطیفه تعریف می‌کنند و بعضی در مقابل آینه حالت می‌گیرند. در چنین محیطی، حتی کسانی که غالباً به خوبی می‌توانند ذهن‌شان را متمرکز کنند، ممکن است تمرکز خود را از دست بدهند.

افزون‌بر عواملی که در محیط باشگاه در به هم ریختن تمرکز ورزشکار مؤثر است، عامل‌های دیگری مانند مشکلات کاری یا خانوادگی نیز یافت

می‌شوند که کار را برای او دشوارتر می‌کنند. حال، چگونه فرد می‌تواند عوامل آشفته‌کننده ذهن را از میان بردارد؟ یکی از مفیدترین روش‌ها آن است که ورزشکار، پیش از آن که تمریناتش را آغاز کند، خود را به انجام برخی کارهای مشابه و یکنواخت عادت دهد. برای مثال، یک بدن‌ساز همواره کیف خود را در زمان مشابه و با روشی مشابه می‌بندد و بعد برای واریسی دقیق آن‌چه در آن تمرین باید انجام دهد، برنامه تمرینی خود را مطالعه می‌کند. پس از آن، همیشه مسیری را به سمت باشگاه رانندگی می‌کند و همواره پس از ورود به باشگاه، به روشی که خاص خود اوست، حرکاتی را برای گرم کردن بدنش انجام می‌دهد. زمانی که ورزشکار به چنین رفتارهای تعریف‌شده‌ای تن داد، باید او را تشویق کنید تا پیوسته آن‌ها را انجام دهد. سپس، بدن‌ساز می‌تواند رفته‌رفته مهارت و توانایی تمرکز بر تمرین را نیز از رهگذر مربوط کردن تمرکز، به عادات جاری پیش از اجرا افزایش دهد. باگذشت زمان، این رفتارها، ناخودآگاه تمرکز لازم را برای تمرین فراهم می‌آورند. تحقیقات نشان داده‌اند که این‌گونه عادات پیش از تمرین، به تمرکز و عملکرد در بسیاری از ورزش‌ها (بوچر و کریوز،^۱ ۱۹۸۷؛ مارلو،^۲ ۱۹۹۸؛ سالملا،^۳ ۱۹۷۸) و به تمرکز بدن‌ساز در باشگاه کمک می‌کند.

هر آنچه به فراهم کردن تمرکز یاری می‌رساند، می‌تواند برای کانونی کردن تمرکز و تمرکز مجدد (هنگام از دست دادن) نیز به کار آید. این عوامل می‌توانند کلامی (یعنی خودگفتاری) یا رفتاری باشند. خودگفتاری، همچون عادات پیش از اجرا، در افزایش تمرکز و عملکرد ورزشی مؤثر است (راجرسون و هری‌کایکو،^۴ ۲۰۰۲). کلمات کلیدی می‌توانند پیش

۱. Boucher and Crews

۳. Salmela

۲. Marlow

۴. Rogerson and Hrycaiko



یا در حین تمرین برای راه‌اندازی تمرکز مؤثر افتند. در این باره، کلمات یا عباراتی که با صدای محکم ادا می‌شوند، احتمالاً به ورزشکار کمک می‌کنند تا ذهن خود را بر به‌کار گرفتن بیش‌ترین توان جسمانی در هر ست به خوبی متمرکز کند.

هرکس کلمه یا عبارت مخصوص به خود را به‌کار می‌برد، زیرا آنچه بر ورزشکاری مؤثر است، احتمالاً برای دیگران مؤثر نیست. برخی از کلمات یا عباراتی که بدن‌سازهایی که من با آنها کار کرده‌ام، به‌کار می‌برند، عبارت‌اند از «هر چی داری رو کن»، «منفجرش کن»، «آتش»، «حمله»، «۱۰۰ درصد» و مانند آنها. نکته مهم این است که علائم کلامی‌ای که فرد به‌کار می‌برد، برای خود او معنای خاصی داشته باشد. از آنجا که خودگفتاری منفی می‌تواند اطمینان را کاهش دهد و تمرکز را به‌هم بریزد، مهم است که همیشه از کلمات مثبت استفاده شود (کوبیستنت، ۱۹۸۸).

نمونه‌هایی از علائم رفتاری «تعویض لباس در باشگاه» و «قدم زدن از ورودی جلویی به داخل باشگاه» هستند. چنین رویدادهایی می‌توانند به راه‌اندازی سیستم تمرکز ذهن بر تمرین، کمک کنند. این کارها می‌توانند به ورزشکار القا کنند که مثلاً «اکنون زمان تمرین است و همه مشکلات دیگر و مربوط به خارج از باشگاه را فراموش کن». برای برخی دشوار است که تمرکزشان را بلافاصله تغییر دهند و چنین کسانی گاه فعالیت‌هایی چون گرم کردن بدن را برای تغییر تمرکز توجه مفید می‌یابند و در این فرصت ذهن‌شان را بر روی چیز دیگری متمرکز کنند. زمان گرم کردن مجال مناسبی برای دور کردن هرگونه استرس

بیرونی و به‌دست آوردن تمرکز فزاینده روی تمرینات فراهم می‌آورد و تا جایی باید ادامه یابد که این نکته که تمرین همه چیز است، در ذهن ورزشکار ماندگار شود. سپس، وی باید بر شدت تمرین بیفزاید و کاملاً بر تمریناتی که انجام می‌دهد، تمرکز کند.

افزون‌بر این، نکته مهم دیگر آن است که به بدن‌ساز توضیح دهید چگونه افکار منفی یا بی‌ارتباط با تکلیف را از خود دور کند. این روش را که توقف تفکر نام دارد (زیگلر، ۱۹۸۷)، بیش‌تر بدن‌سازان نخبه به‌کار می‌بندند (جکسون و بیکر، ۲۰۰۱) و برای آن‌هایی نیز که در باشگاه گرفتار افکاری غیر از تمرینات خود هستند، مفید است و همچون بیش‌تر مداخله‌های روانی بسیار ساده است. بدن‌سازها باید تشویق شوند تا بر خودگفتاری خود نظارت کنند، افکار بی‌ارتباط با تکلیف را از خود دور کنند و افکار مرتبط با تکلیف را جایگزین آن‌ها می‌کنند. مثلاً، می‌توان برای ورزشکار مثال آورد که او در حال اجرای یک ست از حرکت جلو بازو است و فردی نزدیک او جوک تعریف می‌کند؛ توجه ورزشکار بیش از این که به عضله دوسر بازویی‌اش باشد به آن شخص است. ورزشکار افزون‌بر پیشروی در تمرین، باید تمرکز مجدد خود را به‌دست آورد. آن‌ها باید ذهن خود را از همه اندیشه‌هایی که تمرکزشان را بر هم می‌زند، خالی کنند و سپس دوباره توجه خود را به ست تمرینی معطوف کنند. به‌کارگیری کلمات یا عبارتهای اشاره‌ای می‌تواند در این‌جا نیز سودمند افتد. مثلاً بگوید: «به عضلات بازویی فکر کن.» وانگهی، مهم نیست کلمات چه باشند، تنها باید برای فرد معنادار باشند. باید بدن‌ساز را متقاعد کنید که



تنها زمانی ست تمرینی را آغاز کند که ذهن او بر گروه عضلانی که قرار است بر روی آن تمرین کند، کاملاً متمرکز باشد.

چنانچه این روش به درستی و با پشتکار دنبال شود، همین دستور عمل‌های ساده بدن‌ساز را قادر به تمرکز مؤثر در باشگاه و در نتیجه، دستیابی به نتایج بهتر می‌کند. البته، هیچ روش روان‌شناختی (یا روش تمرینات بدنی برای آن موضوع) نمی‌تواند از بدنی، هرکول بسازد؛ اما با رها کردن انرژی‌های روانی در باشگاه، بدن‌سازان بخت افزون‌تری دارند که به بیش‌ترین توان جسمانی خود دست یابند.

نتیجه‌گیری

پرورش اندام ورزشی بسیار چالش‌انگیز، اما جالب و ارزنده است. بسیاری از بدن‌سازان بر این باورند که عوامل روانی می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر پیشرفت پرورش اندام آن‌ها داشته باشند و بنابراین، تمایل دارند که همواره از مداخله‌های روانی استفاده کنند. و نتیجه این کار نیز معمولاً بسیار خوب است. با این‌همه، بیش‌تمرینی (تمرین‌زدگی)، بی‌رمقی و استفاده از داروها همچنان در ورزش شایع‌اند و انگیزه‌ها و روش‌های غلط بدن‌سازان در به‌کار بستن این شیوه‌ها گاهی می‌تواند سبب بروز اختلال روانی در آن‌ها شود. بنابراین، روان‌شناس ورزشی باید از این وضعیت آگاه باشد و برای مشکلاتی که احتمالاً پیش می‌آید، آماده باشد، زیرا گاه مشکلات بدن‌ساز چندان است که باید به روان‌شناس بالینی مراجعه کند. احتمالاً بهترین توصیه به هر روان‌شناس، پیش از آن که دست به کار شود،

این است که زمان قابل توجهی را برای بیش‌تر دانستن دربارهٔ ورزش پرورش اندام و بدن‌سازان صرف کند. این توصیه دربارهٔ تمام رشته‌های ورزشی مصداق دارد، اما با توجه به ماهیت کاملاً متفاوت پرورش اندام و ورزشکاران این رشته، در مقایسه با ورزشکاران دیگر، ضروری است روان‌شناسانی که با بدن‌سازان سروکار دارند، دربارهٔ ویژگی‌های ورزش پرورش اندام بیش‌تر مطالعه و پژوهش کنند.

در حال حاضر، به نظر می‌رسد شمار روان‌شناسان ورزشی که در حوزهٔ ورزش پرورش اندام فعالیت می‌کنند، اندک است. با این حال، با توجه به این که عوامل روانی در موفقیت پرورش اندام نقش بسزایی دارند، زمینه‌های مناسبی برای ارائهٔ خدمات روان‌شناسی ورزشی در پرورش اندام، به‌ویژه در سطح نخبه، وجود دارد.

منابع

- Bass, C. (1999). Challenge Yourself. Leanness, Fitness and Health at Any Age. Albuquerque, NM: Ripped Enterprises.
- Berscheid, E. & Walster, E. (1972). Beauty and the best. *Psychology Today*, 5, 42-46.
- Boutcher, S.H. & Crews, D.J. (1987). The effect of a preshot attentional routine on a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 30-39.
- Brunia, C.H.M. (1993). Stimulus preceding negativity: arguments in favour of non motoric slow waves. In W.C. McCallum and S.H. Curry (eds), *Slow Potential Changes in the Human Brain* (pp. 147-161). New York: Plenum Press.
- Cabral, P. & Crisfield, P. (1996). *Psychology and Performance*. Leeds, UK: National Coaching Foundation.
- Carpenter, D.M., Graves, J.E., Pollock, M.L., Leggett,

S.H., Foster, D., Holmes, B. & Fulton, M. N. (1991). Effect of 12 and 20 weeks of resistance training on lumbar extension torque production. *Physical Therapy*, 71,580-588.

Carpinelli, R. N. & Otto, R.M. (1998). Strength training: single versus multiple sets. *Sports Medicine*, 26, 73-84.

Coleman, R. (2004). Training. <http://www.ronniecoleman.com/training.htm>.

Cunnington, R., Iansek, R. & Bradshaw, J.L. (1996). Movement-related potentials associated with movement preparation and imagery. *Experimental Brain Research*, 111, 429-436.

Darden, E. (1986). *Super High-intensity Bodybuilding*. New York: Perigree.

Darden,E. (1988). *Big Arms in Six Weeks*. New York: Perigree.

Darden, E. (1989). *100 High-intensity Ways to Improve your Bodybuilding*. New York: Perigree.

Darden, E. (1990). *New High-intensity Bodybuilding*. New

- York: Perigree.
- Darden, E. (1992). *Bigger Muscles in 42 Days*. New York: Perigree.
- DeBenedette, V. (1990). Are your patients exercising too much? *Physician and Sports Medicine*, 18(8),119,122.
- Dobbins, B. (2002, November). Ten ways to grow faster. *Muscle and Fitness*, 31-34. Feltz, D.L. & Landers, D.M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: a meta analysis. *Journal of Sport Psychology*, 5, 25~27.
- Fisher L.A. (1995). Building one's self up: bodybuilding and the construction of identity among professional female bodybuilders. Proceedings of the annual meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, New Orleans, LA, October 1995. Lawrence KS: Allen Press.
- Fox, P.T., Pardo, J.V., Petersen, S.E. & RaicWe, M.E. (1987). Supplementary motor and premotor responses to actual and imagined hand movements with positron emission tomography. *Society for Neuroscience Abstracts*, 13, 1433.

- Freedson, P.S., Mihevic, P.M., Loucks, A.B. & Girandola, R.N. (1983). Physique, body composition and psychological characteristics of competitive female body builders. *Physician and Sports Medicine*, 11(1),85-93.
- Fuchs, C.V. & Zaichkowsky, L.D. (1983). Psychological characteristics of male and female body-builders: the iceberg profile. *Journal of Sport Behavior*; 6, 136-145.
- Fussell, S. (1991). *Muscle: Confessions of an Unlikely Bodybuilder*. London: Abacus.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E. & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: II. Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 10,341-365.
- Hardy, L. & Callow, N. (1999). Efficacy of external and internal visual imagery perspectives for the enhancement of performance on tasks in which form is important *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 95-112.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Peifonnors*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.

- Holmes, P.S. & Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: a functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13,60-83.
- Hotten, J. (2004). *Muscle: A Writer's Trip through a Sport with No Boundaries*. London: Jonathan Cape.
- Hurst, R., Hale, B., Smith, D. & Collins, D. (2000) Exercise dependence, social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*, 34,431-435.
- Jackson, R.H. & Baker, J.S. (2001). Routines, rituals and rugby: case study of a world class goal kicker. *The Sport Psychologist*. 15,48-65.
- Jeannerod, M. (1995). Mental imagery in the motor context *Neuropsychologia*, 33,1419-1432.
- Jones, A. (2000). My view on muscle magazines and their training routines. In B. Johnston (ed.), *Fitness Fraud: Exposing the Exercise and Nutrition Industries* (pp. 22-23). North Bay, Ontario: BODYworx Publishing.
- Kennedy, R. (1983). *Hardcore Bodybuilding*. New York:

Sterling.

Kennedy, R. (1988). *Posing! The Art of Hardcore Physique Display*. New York: Sterling.

Klein, A.M. (1993). *Little Big Men*. Albany: State University of New York Press.

Kleiner, S.M., Bazzarre, T.L. & Ainsworth, B.E. (1994). Nutritional status of nationally ranked elite bodybuilders. *International Journal of Sports Nutrition*, 4, 54-69.

Kubistant, T. (1988). *Mind Pump: The Psychology of Bodybuilding*. Champaign, IL: Leisure Press.

Lang, P.J. (1979). A bio-informational theory of emotional imagery. *Psychophysiology*, 16, 495-512.

Lang, P.J. (1985). The cognitive psychophysiology of emotion: fear and anxiety. In A.H. Tuma and J.D.

Maser (eds). *Anxiety and the Anxiety Disorders* (pp. 131-170). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Leigh, W. (1990). *Arnold: An Unauthorised Biography*. London: Sphere Books.

- Locke, E. (1991). Problems with goal-setting research in sports-and their solutions. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8, 311-316.
- Locke, E. & Latham, G.P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lombardo, J. (1993). The efficacy and mechanisms of action of anabolic steroids. In C.E. Yesalis (ed.), *Anabolic Steroids in Sport and Exercise* (pp. 89-106). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Luama, T.C. (interviewer) & Mentzer, M. (interviewee). (1995). *Muscle Media 2000 Audio Tape Interview Series: Mike Mentzer Part 3*. Golden, CO: Muscle Media 2000.
- Marlow, C. (1998). The use of a single case design to investigate the effect of a pre-performance routine on the water polo penalty shot *Journal of Science and Medicine in Sport*. 1, 143-155.
- McNair, D.M., Lorr, M. & Dropplemann, L.F. (1971). *Profile of Mood States Manual*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.

- Naito, E. & Matsumura, M. (1994). Movement-related slow potentials during motor imagery and motor suppression in humans. *Cognitive Brain Research*, 2, 131-137.
- Paris, B. (1998). *Gorilla Suit: My adventures in Bodybuilding*. New York: St Martin's Press.
- Peterson, J.A. (1975). Total conditioning: a case study. *Athletic Journal*, 56,40-55.
- Peterson, J.A., Bryant, C.X. & Peterson, S. (1995). *Strength Training for Women*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Platz, T. (1982). *Pro-style Bodybuilding*. New York: Sterling.
- Pollock, M., Graves, J.E., Bamman, M.M., Leggett, S.H., Carpenter, D.M., Carr, C., Cirulli, J., Matkozych, J. & Fulton, M. (1993). Frequency and volume of resistance training: effect on cervical extension strength. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 74, 1080-1086.
- Pope, H.G., Phillips, K.A. & Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex*. New York: Free Press.

- Rogerson, L.J. & Hrycaiko, D.W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goal-tenders using centering and self-talk. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 14-26.
- Rohrbaugh, J. W. & Gaillard, A. W.K. (1983). Sensory and motor aspects of the contingent negative variation. In A.W.K. Gaillard and T.W. Ritter (eds), *Tutorials in ERP Research: Endogenous Components* (pp. 269-310). Amsterdam: North-Holland.
- Salmela, J.H. (1976). *Competitive Behaviors of Olympic Gymnasts*. Springfield, IL: Thomas.
- Schmidt, G. W. & Stein, G.L. (1991). Sport commitment: a model integrating enjoyment, dropout and burnout. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 254-265.
- Smith, D. & Collins, D. (in press). Mental practice, motor performance and the late CNV. *Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Smith, D., Collins, D. & Holmes, P. (2003). Impact and mechanism of mental practice effects on strength. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1, 293-306.

Smith, D. & Hale, B. (in press). Validity and factor structure of the Bodybuilding Dependence Scale. *British Journal of Sports Medicine*.

Smith D., Hale B.D. & Collins, D.J. (1998). Measurement of exercise dependence in bodybuilders. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 38, 1-9.

Starkey, D.B., Pollock, M.L., Ishida, Y., Welsch, M.A., Breche, W.F., Graves, J.E. & Feigenbaum, M.S. (1996). Effect of resistance training volume on strength and muscle thickness. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28, 1311-1320.

Stephan, K.M., Fink, G.R., Passingham, R.E., Silbersweig, D., Ceballos-Baumann, A.O., Frith, C.D. & Frackowiak, R.S.J. (1995). Functional anatomy of the mental representation of upper extremity movements in healthy subjects. *Journal of Neurophysiology*, 73, 373-386.

Sturmi, J.E. & Rutecki, G.W. (1995). When competitive bodybuilders collapse: a result of hyperkalemia? *Physician and Sports Medicine*, 23(11),49-53.

Tenenbaum, G., Bar-Eli, M., Hoffman, J.R., Jablonovski, R., Sade, S. & Shitrit, D. (1995). The effect of cognitive and somatic psyching-up techniques on isokinetic

- leg strength performance: Journal of Strength and Conditioning Research, 9, 3-7.
- Thompson, H. (writer and presenter) & Mares A. (producer). (1993). Iron Maidens. Manchester, UK: BBC Radio 4.
- Too, D., Wakayama, E. T., Locati, L.L. & Landwer, G.E. (1998). Effect of precompetition bodybuilding diet and training regime on body composition and blood chemistry. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 38, 245-252.
- Tucci, J.T., Carpenter, D.M., Pollock, M.L., Graves, J.E. & Leggett, S.H. (1992). Effect of reduced frequency of training and detraining on lumbar extension strength. SPINE, 17, 1497-1501.
- Tucker, L.A. (1982). Effects of a weight-training program on the self-concepts of college males. Perceptual and Motor Skills, 54, 1055-1061.
- Tucker L.A. (1983). Weight training: a tool for the improvement of self and body concept of males. Journal of Human Movement Studies, 9, 31-37.
- Tucker L.A. (1987). Effect of weight training on body attitudes: who benefits most? Journal of Sports Medicine

and Physical Fitness, 27,70-78.

Vost, K. (2002). Goal setting for the A+ physique. <http://www.exercisecertification.com/articles/goalssettingA+.html>.

Walberg-Rankin, J. (1995). A review of nutritional practices and needs of bodybuilders. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 9, 116-124.

Walter, W.G., Cooper, R., Aldridge, V.J., McCallum, W.C. & Winter, A.L. (1964). Contingent negative variation: an electric sign of sensori-motor association and expectancy in the human brain. *Nature*, 203, 380-384.

Whitmarsh, B. & Paa, H. (2001). *Mind and Muscle*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wichmann, S. & Martin, D.R. (1992). Exercise excess: treating patients addicted to fitness. *Physician and Sports Medicine*, 20(5),193-196,199-200.

Wilson-Fearon, C. & Parrott, A.C. (1999). Multiple drug use and dietary restraint in a Mr Universe competitor: psychobiological effects. *Perceptual and Motor Skills*, 88, 579-580.

- Yates, D. & McGough, P. (1998). Portrait of Dorian Yates: The Life and Training Philosophy of the World's Best Bodybuilder: Birmingham, UK: D. Yates.
- Yates, D. & Wolff, B. (1993). Blood and Guts. Woodland Hills, CA: YB Small Books.
- Yue, G.H. & Cole, K.J. (1992). Strength increases from the motor program: comparison of training with maximal voluntary and imagined muscle contractions. *Journal of Neurophysiology*, 67, 1114- 1123.
- Yue, G.H., Wilson, S.L., Cole, K.J., Darling, W.G. & Yuh, W. T.C. (1996). Imagined muscle contraction training increases voluntary neural drive to muscle. *Journal of Psychophysiology*, 10, 198-208.
- Ziegler, S.G. (1987). Negative thought stopping: a key to performance enhancement. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58,66--69.

