

راهنمای روان‌شناسی مربی‌گری

نویسندگان:

مارگارت مور

باب تسچانن موران

به همراه هیأت علمی شرکت ولکوچز

مترجم:

مصطفی صداقت رستمی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۹

سرشناسه	: مور، مارگارت Moore, Margaret, MBA
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای روان‌شناسی مربی‌گری/ نویسندگان مارگارت مور، [اریکا چکسون]، باب تسچانن‌موران؛ به همراه هیات علمی شرکت ولکوچز؛ مترجم مصطفی صداقت‌رستمی. تهران : آوای نور، ۱۳۹۸.
مشخصات نشر	: ۱۵۲ص.: مصور (بخشی رنگی)، جدول.
مشخصات ظاهری	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۶-۲
شابک	: وضعیت فهرست
نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی : [۲۰۱۶]، 2nd ed, Coaching psychology manual
یادداشت	: کتابنامه : ص. ۱۵۱ - ۱۵۲.
موضوع	: مربیان بهداشت Health coaches
موضوع	: مشاوره Counseling
موضوع	: رفتار بهداشتی Health behavior
موضوع	: انگیزش (Psychology) Motivation
شناسه افزوده	: چکسون، اریکا Jackson, Erika
شناسه افزوده	: چنن-موران، باب، ۱۹۵۴ - م. Tschannen-Moran, Bob
شناسه افزوده	: صداقت‌رستمی، مصطفی، ۱۳۶۷ -، مترجم
شناسه افزوده	: شرکت ولکوچز Wellcoaches Corporation
رده بندی کنگره	: ۴۱۵/۷۲۷R
رده بندی دیویی	: ۷۳۷/۶۱۰
شماره	: ۶۰۷۱۴۱۲
کتابشناسی ملی	

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ نمابر: ۶۶۴۸۰۸۸۲

راهنمای روان‌شناسی مربی‌گری

نویسندگان: مارگارت مور – باب تسچانن موران

به همراه هیأت علمی شرکت ولکوچز

مترجم: مصطفی صداقت رستمی

صفحه‌آرا: فاطمه حامدی

ناشر: انتشارات آوای نور

چاپ: اول ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۵۶۶-۳

قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ است.

پیشگفتار مترجم

همان طور که همه ی ما می دانیم سلامتی مهم ترین نعمت خداوند است و خوشبختانه این را باید گفت که هرچند همچنان شمار زیادی از افراد جامعه ما به سلامتی اهمیت نمی دهند اما روز به روز بر تعداد افرادی که این مقوله برایشان حائز اهمیت است، افزوده می شود. مربی سلامتی، فیتنس و... شاید یکی از نخستین گزینه ها برای این افراد باشد تا به کمک آن ها سلامتی خود را پیگیری و کنترل کنند. این مربیان اشخاصی هستند که با دانش و تخصص خود مراجعه کننده را در جهت بهتر شدن و حفظ سلامتی اش هدایت می کند. به عبارت دیگر، مربی کسی است که می تواند تغییرات مثبتی در مراجعه کننده به وجود آورد.

متأسفانه در کشور ما اکثر افراد بر این باورند که صرف یادگیری دانش مربوط به مربی گری در یک رشته ی خاص به معنای استاد شدن در آن رشته است، اما این را باید گفت که صرف دانش نمی تواند باعث موفقیت یک مربی شود، بلکه در موفقیت یک مربی عوامل دیگری نیز دخیل هستند. یکی از مهم ترین عوامل که موجب کارایی بهتر دانش تخصصی می شود، دانش روان شناسی مربی گری است.

دانش روان شناسی مربی گری می تواند به فرد کمک کند تا یک رابطه ی متعادل با مراجعه کننده خود برقرار کند و در نتیجه موجب تغییرات مثبت و کارآمدتری در مراجعه کننده ی خود شود.

نویسندگان این کتاب سعی کردند تا برای مربیان یک راهنمای روان شناسی مربی گری را فراهم کنند که با استفاده از آن یک مربی بتواند عمل کرد بهتری داشته باشد. در این کتاب منظور از مربی بیش تر، مربیان سلامتی، فیتنس و تندرستی است. اما می توان کلمه ی مربی را به هر فردی تعمیم داد که خواهان کمک به یک فرد خواهان تغییر است. بنابراین، این کتاب نه تنها برای مربی های سلامتی بلکه برای تمام افرادی سودمند است که می خواهند دست کسانی را که برای ایجاد تغییرات در خود، به سویشان دراز شده است بگیرند. این کتاب از آن جهت اهمیت دارد که افراد می توانند با خواندن آن نحوه ی برخورد با یک فرد خواهان تغییر را در خود یاد بگیرند و باعث تغیر مثبت در فرد شوند. امید است که کتاب حاضر برای مربیان سلامتی و دیگر افرادی که هدفشان با اهداف این کتاب هم سوست راه گشا باشد.

در پایان جا دارد از خانم دکتر مریم فقیه عبدالهی سپاس‌گزاری کنم که در ویرایش این اثر همراهم بودند.

با سپاس و احترام
مصطفی صداقت‌رستمی

فهرست

۸	مقدمه
۱۱	بخش اول: مهارت‌های اصلی مربی‌گری
۱۳	فصل اول: اصول اساسی روان‌شناسی مربی‌گری
۴۰	فصل دوم: مهارت‌های رابطه‌ی مربی‌گری
۶۵	فصل سوم: تغییر رفتار مربی‌گری
۹۴	فصل چهارم: پرس‌وجوی تحسین‌آمیز در مربی‌گری
۱۱۵	فصل پنجم: ارتباط آرام و مصاحبه‌ی انگیزشی در مربی‌گری
۱۴۰	فصل ششم: خودکارآمدی و عزت نفس

مقدمه

شرکت ولکوچز^۱، انجمن طب ورزشی آمریکا^۲ و جامعه‌ی رو به رشد مربیان ما، در حال طراحی و ساخت پایه و اساس حرفه‌هایی مانند مربی بهزیستی، مربی سلامتی و مربی فیتنس هستند. از وقتی که شرکت ولکوچز در سال ۲۰۰۰ تأسیس شد، از جانب ما تلاش بسیاری صورت گرفته است تا در صنعت‌های مراقبت از سلامتی، فیتنس و بهزیستی، هدفی معیار را در قابلیت‌های مربی‌گری پایه‌ریزی کنیم. یکپارچگی و تعهد ما به متعالی‌ترین معیارها، شور و هیجان، بینش و ایثار ما عواملی هستند که جامعه‌ی ولکوچز را به هم پیوند داده است. با آموزش بیش از ۳۰۰۰ مربی و در حال حاضر بیش از ۱۰۰۰ مربی در هر سال، توانسته‌ایم بزرگ‌ترین جامعه‌ی مربیان را در زمینه‌ی مراقبت از سلامتی تشکیل دهیم و امیدواریم که بتوانیم صنعتی جهانی را پایه‌ریزی کنیم که ۱۰۰۰۰ مربی یا بیش‌تر را آموزش دهد. چاپ زودتر این کتاب راهنما ممکن نبود. حدود ۱۰ سال طول کشید تا اصول و اعمال مربوط به روان‌شناسی مربی‌گری را جمع‌آوری کنیم و این کتاب راهنما، تنها بیان‌گر آغاز روان‌شناسی مربی‌گری است. برای گسترش برنامه‌ی آموزش روان‌شناسی مربی‌گری از شیوه‌هایی استفاده کرده‌ایم که مربیان به هنگام کار با مشتری‌های خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. با چاپ این کتاب راهنما، برنامه‌ی آموزشی روان‌شناسی مربی‌گری ما به تکامل رسیده است. ما روان‌شناسی مربی‌گری استدلال محور را به افراد حرفه‌ای با صلاحیت و پیش‌گام در زمینه‌ی سلامتی، فیتنس و سلامت ذهن آموزش می‌دهیم و آن‌ها را قادر می‌سازیم به مشتری‌های خود انرژی و اختیار دهند تا بتوانند سلامتی و رفاه خودشان را کنترل کنند. امیدواریم که بتوانیم بدترین چالش‌های موجود را مانند چاقی، سبک زندگی بی‌تحركی، استرس، تغذیه‌ی نامناسب و هزینه‌های سرسام‌آور مراقبت از سلامتی، از بین ببریم. این کتاب راهنما شامل سه بخش و ۱۲ فصل است. بخش اول مربوط به مهارت‌های اصلی مربی‌گری و فصل آغازین این بخش در مورد اساس روان‌شناسی مربی‌گری است. در این فصل ما تعاریف مربی‌گری را بررسی می‌کنیم؛ ویژگی‌های مربی‌گری را توضیح می‌دهیم، حوزه‌ی عمل و

^۱ Wellcoaches Corporation

^۲ ACSM(American college of Sports Medicine)

رهنمون‌های مربوط به اخلاقیات و مسئولیت‌پذیری را معرفی می‌کنیم و در نهایت از مربیانی حمایت می‌کنیم که به بهترین صورت آموزش دیده‌اند. فصل دوم، از مهارت‌های مهمی بحث می‌کند که رابطه‌ی مربی‌گری را ایجاد می‌کنند. در فصل سه، اهمیت مدل فرانظری و فرآیندهای تغییر رفتار را بررسی می‌کنیم. در فصل چهار، شرح مختصری از مدل پرس و جوی تحسین‌آمیز ارائه می‌شود. از این مدل به عنوان نگرش قدرت‌محور در مربی‌گری استفاده شده است. در فصل پنج، از زمینه‌های ارتباط آرام (NVC)^۱ و مصاحبه-ی انگیزشی (MI)^۲ استفاده شده است تا مهارت‌های اصلی مربوط به هم‌دلی، مقابله با شک و تردید، برانگیختن انگیزه درونی و خودکارآمدی را آموزش دهیم. در نهایت، آخرین فصل بخش اول مفاهیم خودکارآمدی و عزت نفس را با جزئیات توضیح می‌دهد.

^۱ Nonviolent Communication

^۲ Motivational Interviewing