

مربیگری ورزشکاران برای اوج عملکرد

با رویکرد مصاحبه انگیزشی

مترجمان :

دکتر حسن غریباق زندی

عضو هیات علمی دانشگاه تهران

محمد خزائی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران

مهرداد کمندانی

دانشجوی دکتری روان‌سنجی دانشگاه تهران

الهام دهقانی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران

استفان رولنیک

جاناتان فیدر

جف برگن

ترزابی مویرز



مریگری ورزشکاران برای اوج عملکرد (با رویکرد مصاحبه انگیزشی)

تألیف: استفان رولنیک، جاناتان فیدر، جف برکن، ترزا بی مویرز
ترجمه: دکتر حسن غرایق زندی، محمد خزائی، مهرداد کمندانی، الهام دهقانی

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی
| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی
| صفحه آرا/ راضیه امیری
| ناظر چاپ/ مهدی تگلو
| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰
| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه
| قیمت: ۱۹۹۰۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: مریگری ورزشکاران برای اوج عملکرد با رویکرد مصاحبه انگیزشی/ استفان رولنیک... [و دیگران]؛ مترجمان حسن غرایق زندی... [و دیگران].
مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص.: مصور(رنگی). جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۶۲-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Coaching athletes to be their best : motivational interviewing in sports, c۲۰۲۰

یادداشت: استفان رولنیک، جاناتان فیدر، جف برکن، ترزا بی مویرز

یادداشت: مترجمان حسن غرایق زندی، محمد خزائی، مهرداد کمندانی، الهام دهقانی.

موضوع: مریگری (Athletics) (Coaching)

مصاحبه انگیزشی (Motivational interviewing)

انگیزش (Psychology) (Motivation)

موفقیت (Success)

شناسه افزوده: رالینیک، استیون، ۱۹۵۲- م.

شناسه افزوده: Rollnick, Stephen

شناسه افزوده: غرایق زندی، حسن، ۱۳۵۰-، مترجم

رده بندی کنگره: GV۷۱۱

رده بندی دیویی: ۷۹۶/۰۷۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۳۶۳۷۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات، ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

۱۳	بخش ۱ مصاحبه انگیزشی
۱۵	فصل ۱ یک رویکرد متفاوت
۲۸	فصل ۲ ذهنیت
۴۲	فصل ۳ روش
۵۵	فصل ۴ مهارت‌ها
۷۰	فصل ۵ تأیید کردن
۸۴	فصل ۶ سازگاری با ورزشکاران
۹۵	بخش ۲ جعبه ابزار
۹۷	فصل ۷ سریع ارتباط برقرار کردن
۱۰۸	فصل ۸ سه راهکار بالا بردن انگیزه
۱۲۶	فصل ۹ تعیین اهداف و برنامه‌ریزی کردن
۱۴۱	فصل ۱۰ مشاوره و بازخورد
۱۵۱	بخش ۳ کنار زمین بازی
۱۵۳	فصل ۱۱ کار گروهی ۱
۱۶۳	فصل ۱۲ کار گروهی ۲ اتخاذ تصمیمات واحد
۱۷۸	فصل ۱۳ تغییر رفتار و سبک زندگی
۱۹۱	فصل ۱۴ مربی گری در جوامع فقیر (با راب مایترا)
۲۰۲	فصل ۱۵ برقراری ارتباط و تغییرات فرهنگی

روابط در ورزش اهمیت دارد و ما تمایل داریم از طریق گفتگو آنها را هدایت کنیم. هرسخنی که به کلام آوریم تأثیری به مراتب بهتر یا بدتر را بوجود می‌آورد. کلمه‌ای که به رشته کلام درآمده دارای چنین قدرتی است. هدف از مصاحبه انگیزشی (MI) چگونگی مهار قدرت کلمات به منظور بهبود روابط و بالا بردن اعتماد و همچنین تأثیرگذاری بر انگیزه و عملکرد است. اگر شما، به عنوان یک مربی، تصمیم دارید که بیشتر عمل کنید تا اینکه سکوت اختیار کنید، مهارت‌های مصاحبه انگیزشی می‌تواند به شما کمک کند که در کلام خود از تیق زدن و هدر دادن کلمات خودداری کنید.

این کتاب اولین کتاب مصاحبه انگیزشی در حوزه ورزش است (و ما از کلمه مربی برای خیلی موارد به راحتی استفاده می‌کنیم تا همه افراد را شامل شود) و همه جوانب را در نظر می‌گیریم از جمله عملکرد ورزشکار و یا هر نوع حامی بخشی (مانند روان‌شناسان، مدیران، پزشکان یا متخصصان تناسب اندام و تغذیه یا متخصصان عملکرد و همچنین والدین) که شما هستید. تنها کاری که لازم است در ابتدا انجام دهید این است که باید مشتاق یاد گرفتن حرف‌هایی باشید که قرار است شما به ورزشکاران بگویید و به نحوه واکنش آنها علاقه مند باشید. ممکن است شما در امر تاکتیک یا مدیریت افراد متبحر باشید، و یا ممکن است یک شخص انگیزه بخش و علاقه مند به تعامل با افراد باشید. فارغ از این مسئله، گفتگوی با کیفیت می‌تواند یک ابزار اساسی برای شما باشد. ما حدس می‌زنیم که بسیاری از مهارت‌های گفتگو در حال حاضر کاملاً در درون شما رشد یافته است. هدف ما در این کتاب کمک به شما در اصلاح آنهاست.

این تیم نویسندگان برای چندین دهه تجربیات زیادی از موقعیت‌های موازی مانند ورزش و مشاوره را داشته‌اند و به عنوان شرکت‌کننده، روان‌شناسان ورزش و مشاوران بهداشت روان فعالیت داشته‌اند. ما برای کمک به مردم به منظور ایجاد یک زندگی جدید، مصاحبه انگیزشی را بنیانگذاری نمودیم. و این رویکرد توسط انواع پزشکان در بیمارستان‌ها، مدارس، کلینیک‌ها، زندان‌ها، اتاق‌های مصاحبه و حتی در گوشه‌ی خیابان‌ها در سراسر جهان مورد استفاده قرار گرفته است.

گذر از مشاوره به ورزش از آنچه در ابتدا فکر می‌کردیم آسان تر بود. کاملاً طبیعی است که همه ما در ورزش (چه تیمی باشد چه انفرادی) از مصاحبه انگیزشی استفاده کرده، و توجه خود را بر روی هر مطلبی از استراتژی تا تکنیک، از توانبخشی آسیب تا تندرستی معطوف کرده‌ایم. آنچه که ما به سرعت متوجه شدیم این بود که در مشاوره و ورزش، مردم وقتی احساس اعتماد دارند بهتر عمل می‌کنند و تشویق می‌شوند انگیزه خود را بالا ببرند و برای کارهای خود برنامه ریزی می‌کنند. چگونگی انجام این کار در دنیای ورزش به طوری که محترمانه، کارآمد و مؤثر باشد همیشه چالش جدی بود. به هر حال، مصاحبه انگیزشی چیست؟ این یک سبک ارتباطی با تکنیک‌هایی است که به شما

این امکان را می‌دهد که دانایی و پاسخ‌های ورزشکاران را از خودشان استخراج کنید (میلر و رولنیک، ۲۰۱۳). شما با توجه به تجربه‌های گذشته‌تان مهر تاییدی بر روی این سبک خواهید زد، زیرا این اصول مبتنی بر اصول تدریس برتر، فرزندپروری و مربیگری است که در آن داشتن رابطه خوب یک امر حیاتی به شمار می‌رود. فراگیران یا ورزشکاران در جستجوی پیشرفت خود هستند و تخصص و مشاوره شما به خوبی با نیازهای آنها هماهنگ شده است. اگر می‌خواهید که بهتر بتوانید انگیزه ورزشکار را تحت کنترل قرار دهید و یا گفتگوهای ورزشی روزمره و دشوار را بررسی کنید، این کتاب به شما کمک می‌کند دقیقاً همین کار را انجام دهید.

آیا مصاحبه انگیزشی واقعاً کارآمد است؟ یکی از جواب‌ها به این سوال در دنیای تحقیق نهفته است، جایی که ما و دیگران این روش را در مکان‌های مختلف ارزیابی کرده‌ایم، و جایی که ما از نزدیک پیوندهای میان آنچه شما می‌گویید، و اینکه چگونه می‌گوئید، را با نتیجه تلاش‌های شما مورد بررسی قرار دادیم. واقعاً این کار ما متفاوت است، و صدها آزمایش علمی این نتیجه را نشان می‌دهد. پاسخ دیگر به این سؤال بدیهی‌تر است، و آن مربوط به واکنش ورزشکارانی است که با آنها صحبت می‌کنیم. اگر از گفتگوی شما انرژی می‌گیرند، پس بدانید که در حال ایجاد تغییر هستند. مصاحبه انگیزشی یک دستور العمل سفت و سخت نیست بلکه یک سبک و مهارت است برای برقراری ارتباط با ورزشکاران تا به آنها در پیشرفت‌شان کمک کند. ورزشکاران به شما می‌آموزند که چه چیزی برایشان مفید است.

در پایان، این به شما بستگی دارد که مسائل را به صورت عملی امتحان کنید. اثربخشی و تندرستی شما انگیزه ما برای نوشتن این کتاب بوده است. و مثل همیشه که قبل از هر عملی می‌گویند باید بگوییم، موفق باشید.