

هر بیگری خصوصی پیشرفته

علم تهرین

پائول هاف، برد جی. شونفلد

مترجمان:

دکتر محمد بابائی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی
دکتر سمانه هادی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی
دکتر فاطمه سیدی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی
دکتر میلاد معدنچیها دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی
دکتر سمیرا داورپناه دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی
دکتر بلال مهدوی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی
دکتر داور خدادادی دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت مدرس

ویراستار علمی:

پروفسور معرفت سیاه کوهیان استاد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی



مربیگری خصوصی پیشرفته (علم تمرین)

تألیف: پائول هاف، برد جی. شونفلد

ترجمه: دکتر محمدبابائی، دکتر سمانه هادی، دکتر فاطمه سیدی، دکتر میلاد معدنچی‌ها، دکتر سمیرا داورپناه، دکتر بلال مهدوی، دکتر داور خدادادی

ویراستار علمی: پروفسور معرفت سیاه‌کوهیان

| مدیر گرافیک/راضیه امیری

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| ناظر چاپ/ راضیه امیری

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۴

| شمارگان/ ۵۰ نسخه

| شابک / ۹۷۸-۶۲۲-۴۲۷-۲۷۲-۰

قیمت: ۳۵۹۰۰۰ ریال

عنوان و نام پدیدآور: مربیگری خصوصی پیشرفته (علم تمرین)/ نویسندگان [صحیح: ویراستاران] پائول هاف، برد جی. شونفلد؛ مترجمان محمدبابائی... [و دیگران]؛ ویراستار علمی معرفت سیاه‌کوهیان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات حتمی، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.

شابک: 978-622-427-272-0 / وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Advanced personal training: science to practice, 2nd ed, 2016.

یادداشت: مترجمان محمدبابائی، سمانه هادی، فاطمه سیدی، میلاد معدنچی‌ها، سمیرا داورپناه، بلال مهدوی، داور خدادادی.

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "پرسونال ترینینگ پیشرفته" ترجمه مجید عباس‌زاده، نادیا مرادی توسط انتشارات کتاباران در سال ۱۴۰۱ و سپس در سالهای بعد توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: پرسونال ترینینگ پیشرفته. / موضوع: مربیان خصوصی -- دستنامه‌ها -- Personal trainers -- Handbooks, manuals, etc.

تربیت بدنی -- دستنامه‌ها -- Physical education and training -- Handbooks, manuals, etc.

آمادگی جسمانی -- دستنامه‌ها -- Physical fitness -- Handbooks, manuals, etc.

شناسه افزوده: هاف، پل، ویراستار/ شناسه افزوده: Hough, Paul

شناسه افزوده: شونفلد، برد جی.، ویراستار/ شناسه افزوده: Schoenfeld, Brad J.

شناسه افزوده: بابائی، محمد، ۱۳۷۴-، مترجم/ شناسه افزوده: سیاهکوهیان، معرفت، ۱۳۴۷-، ویراستار

رده بندی کنگره: GV۴۲۸/۷ / رده بندی دیویی: ۶۱۳/۷۱۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۱۷۵۵۰۲ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

تاریخ درخواست: ۱۴۰۴/۰۵/۲۱ / کد پیگیری: 10174697



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

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

www.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.



فهرست

۷	فصل اول: کمک به ورزشکاران برای تغییر
۲۱	فصل دوم: تغذیه
۳۸	فصل سوم: ارزیابی سلامت و آمادگی جسمانی
۴۹	فصل چهارم: اصول تمرین
۵۹	فصل پنجم: طراحی جلسه تمرین
۷۸	فصل ششم: طراحی برنامه های بلندمدت (دوره بندی)
۸۷	فصل هفتم: گرم کردن
۹۸	فصل هشتم: تمرینات استقامتی
۱۱۷	فصل نهم: تمرینات تناوبی با شدت بالا
۱۳۶	فصل دهم: تمرینات عضلات مرکزی بدن
۱۴۵	فصل یازدهم: تمرینات مقاومتی
۱۸۰	فصل دوازدهم: تمرین برای بهبود ترکیب بدن
۱۹۳	فصل سیزدهم: ورزشکاران زن
۱۹۹	فصل چهاردهم: ورزشکاران سالمند
۲۰۶	فصل پانزدهم: ورزشکاران باردار
۲۱۴	فصل شانزدهم: ریکاوری از تمرین

قدردانی

به پیشگاه مقدس شهیدان، آنان که با خون سرخ خویش، بر برگ‌های تاریخ، عطر جاودانگی پراکندند.
تقدیم به ارواح پاک و مطهر شهدای مدافع وطن و دانشمندان هسته‌ای:

- سردار حسین سلامی
- سردار امیرعلی حاجی‌زاده
- سردار محمد باقری
- سردار غلامعلی رشید
- سردار محمد زاهدی
- سردار مهدی ربانی
- سردار غلامرضا محرابی
- دکتر فریدون عباسی
- دکتر محمدمهدی طهرانچی
- دکتر سید امیرحسین فقهی
- دکتر عبدالحمید مینوچهر
- و دکتر احمدرضا ذوالفقاری



کتاب مربیگری خصوصی پیشرفته (علم تمرین)، یکی از منابع معتبر و علمی در حوزه مربیگری خصوصی و بدنسازی است. این کتاب با رویکردی مبتنی بر شواهد علمی، به مربیان و متخصصان ورزشی کمک می‌کند تا برنامه‌های تمرینی مؤثر و ایمنی را طراحی کنند.

شونفلد، به عنوان یک محقق برجسته در زمینه تمرینات مقاومتی و هایپرتروفی، آخرین یافته‌های پژوهشی را در این کتاب گردآوری کرده است. کتاب حاضر، تنها به تئوری بسنده نکرده، بلکه راهکارهای عملی برای طراحی برنامه‌های تمرینی و ارزیابی ورزشکاران را ارائه می‌دهد.

این کتاب برای مربیان خصوصی، ورزشکاران و دانشجویان علوم ورزشی که به دنبال ارتقاء دانش خود هستند، بسیار مفید است. اگر به دنبال منبعی علمی، دقیق و کاربردی در زمینه مربیگری خصوصی هستید، کتاب حاضر یک انتخاب عالی است که دانش شما را به سطح جدیدی منتقل می‌کند.

امیدوارم این ترجمه بتواند به عنوان منبعی مفید و کاربردی، گامی در جهت بهبود دانش خوانندگان محترم بردارد و به ورزشکاران کمک کند تا با به کارگیری اصول صحیح علم تمرین، به اهداف خود نزدیک‌تر شوند. از تمامی اساتید، متخصصان و خوانندگان گرامی که با نظرات و پیشنهادهای خود ما را در بهبود این اثر یاری خواهند کرد، پیشاپیش سپاسگزاریم.

با سپاس

مترجمین کتاب

۱۴۰۴/۴/۴

معرفی کتاب

کتاب مربیگری خصوصی پیشرفته (علم تمرین) اثر برد جی. شونفلد، راهنمای علمی و کاربردی برای مربیان و متخصصان بدنساز و آمادگی جسمانی است. این کتاب با تکیه بر جدیدترین تحقیقات در زمینه تمرینات مقاومتی، هایپرتروفی و آمادگی جسمانی، روش‌های اثبات شده‌ای برای طراحی برنامه‌های تمرینی مؤثر ارائه می‌دهد.

ویژگی‌های کلیدی:

- پایه علمی قوی با پشتوانه تحقیقات به‌روز
 - راهکارهای عملی برای مربیان و ورزشکاران
 - پوشش جامع موضوعات از تمرینات تا تغذیه و ریکاوری
- اگر به دنبال ارتقاء دانش حرفه‌ای خود در زمینه مربیگری خصوصی هستید، این کتاب یک منبع ضروری است.

کمک به ورزشکاران برای تغییر

۱

فصل

۱- مقدمه

متخصصان بدنساز و آمادگی جسمانی برای تکمیل درک خود از تجویز فعالیت ورزشی و برنامه‌های غذایی به مهارت‌های تسهیل تغییر رفتار نیاز دارند. به خوبی مشخص شده است که عوامل سبک زندگی بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر می‌گذارد و بر کیفیت زندگی آن‌ها در طول عمر اثر مثبت می‌گذارد. گزارش‌ها نشان می‌دهند که متخصصان بدنساز تازه کار، اغلب فاقد مهارت‌های مورد نیاز برای تغییر رفتار ورزشکاران هستند. هدف این فصل معرفی روش‌ها و نظریه‌های تغییر رفتار است که برای تغییر شیوه زندگی در ورزشکاران مفید هستند.

۱- مدل‌های روانشناختی تغییر رفتار

روانشناسی سلامت، به معرفی نظریه‌ها و اصول روانشناختی در زمینه ارتقاء، پذیرش و حفظ رفتارهای سالم و بهداشتی می‌پردازد. هدف از مدل‌های انگیزشی^۱ توصیف تصمیمات اساسی مربوط به سلامتی است. الگوی باور سلامت یا مدل باورهای بهداشتی^۲ (HBM) و نظریه رفتار برنامه ریزی شده^۳ (TPB) در دسته مدل‌های انگیزشی قرار می‌گیرند. HBM تصریح می‌کند که ارزیابی میزان درک ما برابر بیماری یا آسیب، تعیین کننده اصلی تصمیم ما برای مشارکت در تمام رفتارهای سالم یا بهداشتی است. TPB بیان می‌کند که رفتارها به قصد فرد برای انجام آن بستگی دارد که ناشی از نگرش و توانایی درک شده و هنجارهای اجتماعی پیرامون یک رفتار است. مدل مراحل تغییر^۴ (TTM) شامل چندین مفهوم نظری است که فرایندهای مورد نظر، اجرا و حفظ تغییر رفتار را توضیح می‌دهد. با طبقه بندی این مدل‌ها به عنوان یک مدل پیوسته یا مدل مرحله، می‌توان نقطه تمایز بین TTM و TPB را ایجاد کرد. در یک مدل پیوسته، مانند TPB، یک فرد در امتداد یک زنجیره قرار می‌گیرد که احتمال انجام یک عمل مشخص را نشان می‌دهد. این با مدل TTM متفاوت است. جایی که فرد در مرحله تغییر طبقه بندی می‌شود. از آن‌جا که افراد به تدریج با درجه‌ای از همپوشانی از یک مرحله به مرحله دیگر حرکت می‌کنند، مشاهده تغییر رفتار به عنوان یک پیوستار آسان‌تر است (شکل ۱-۱).

۱- مدل مراحل تغییر

مدل مراحل تغییر (TTM) فرض می‌کند که تغییر رفتار، یک فرایند چند مرحله‌ای است که در آن تأثیر بر تغییر رفتار با توجه به مرحله تغییر فرد متفاوت است. TTM برای اولین بار در وابستگی به دخانیات برای توضیح تفاوت‌های فردی در آمادگی و پیشرفت از طریق روند ترک سیگار استفاده شد. از آن زمان در مورد سایر رفتارهای خطر سلامتی، درمان، کاهش وزن و تغییر رژیم غذایی استفاده شده است. TTM شامل مراحل مدل تغییر^۵ (SCM) و مفاهیم نظری تعادل تصمیم‌گیری^۶، فرآیندهای تغییر و خودکارآمدی^۷ (SE) است که می‌تواند از طریق مراحل با پیشرفت مرتبط باشد. مطالعه‌ای در مورد رفتار ورزشی در زنان جوان

1 - motivational models

2 - The Health Belief Model

3 - Theory of Planned Behaviour

4 - transtheoretical model

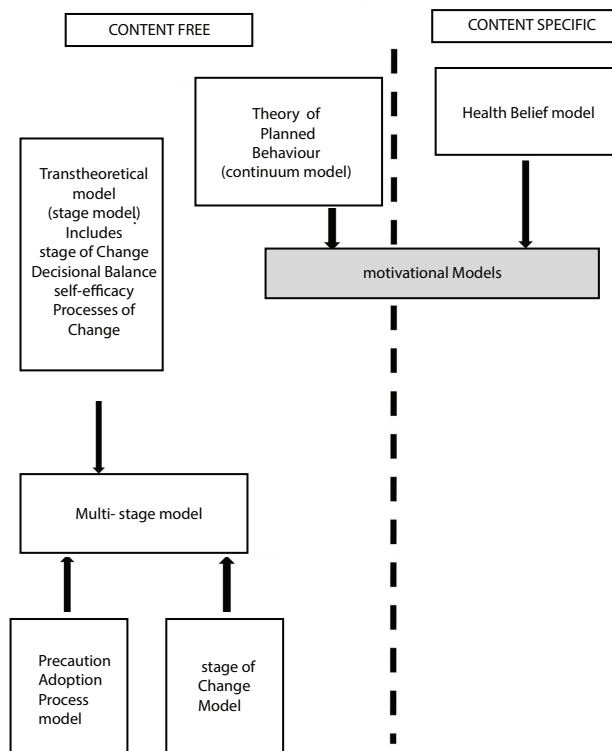
5 - the Stages of Change Model

6 - the theoretical concepts of decisional balance

7 - processes of change and self-efficacy

ژاپنی توسط واکوی و همکاران^۱ (۲۰۰۲) رابطه معنی داری بین SE، تعادل تصمیم گیری و مرحله تغییر یافت و نتایج مشابهی در بین تحقیقات با استفاده از مریبان خصوصی گزارش شده است. با پیشرفت فرد از پیش تأملی^۲ به مرحله عمل، SE آن‌ها قبل از تثبیت در طول دوره حفظ، افزایش می‌یابد که به طور بالقوه نشانگر به حداکثر رساندن اعتماد به نفس آن‌ها در توانایی اجرای رفتارهای مورد نظر خود است. علاوه بر این، تعادل تصمیم گیری فرد با گذشت زمان با افزایش نسبت دلایل تغییر در هنگام حرکت مرحله از پیش تأملی به عمل تغییر می‌کند.

مارکوس و همکاران^۳ (۱۹۹۲) اظهار داشتند که یکی از نقاط قوت TTM، تمرکز آن بر ماهیت پویای تغییر رفتار بهداشتی است. اگرچه TTM یک ساختار نظری و دانشگاهی است، اما می‌تواند به عنوان نقشه راه مورد استفاده قرار گیرد که ممکن است نشانگر آمادگی فرد برای تغییر باشد. با این حال، عدم اطمینان قابل توجهی در مورد چگونگی مطابقت با تکنیک‌های تغییر رفتار با ساختارهای نظری وجود دارد. به عنوان مثال، برنامه ریزی یکی از تکنیک‌های تغییر رفتار بالقوه مؤثر است اما اثربخشی آن ممکن است با وجود آمادگی ظاهری فرد برای تغییر براساس TTM متفاوت باشد.



شکل ۱-۱. مدل‌های مفهومی و نظری

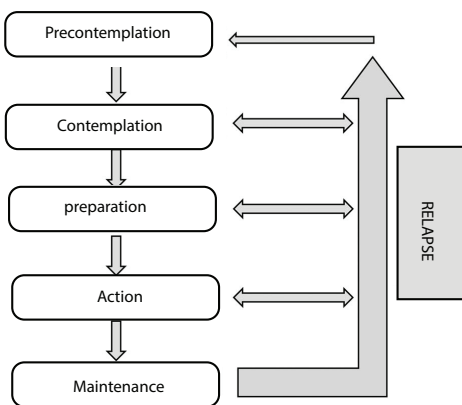
۱- مراحل مدل تغییر (SCM)

SCM در تغییر رفتارهای اعتیاد آور با کاربرد در مدیریت وزن و رفتارهای ورزشی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته است. این مراحل شامل موارد زیر است.

- **پیش تأملی:** فرد در نظر ندارد هیچ تغییری ایجاد کند.
- **تأمل:** فرد به طور جدی تغییر در آینده را در نظر می‌گیرد.
- **آماده سازی:** فردی که در طی یک سال گذشته در نظر دارد تغییر کند، به طور جدی فکر می‌کند که این کار را طی یک ماه آینده انجام دهد و آماده این تغییر شود.
- **عمل:** فرد سعی در ایجاد تغییرات دارد.
- **حفظ یا نگهداری:** شش ماه پس از شروع مرحله عمل، فرد به هدف خود می‌رسد و اکنون تلاش می‌کند تا رفتار جدید را حفظ کند.

هنگامی که فرد یک برنامه را شروع می‌کند، ممکن است با دست کم گرفتن مشکل مواجه شود. به عنوان مثال، دست کم گرفتن زمان لازم برای حضور در ورزشگاه؛ این نکته خوبی برای بحث در مورد مراحل تغییر است. فرد ممکن است هر لحظه عود (اختلال در عادات‌های جدید) را تجربه کند و متعاقباً ممکن است به مرحله اولیه تغییر برگردد. فرد باید آگاه باشد که شکست یک اختلال کوتاه مدت است که ممکن است منجر به برگشت به مرحله قبلی تغییر نشود. این باعث می‌شود که یک عود بالقوه به جای شکست به عنوان بازخورد تلقی شود تا فرد بتواند نحوه حرکت به جلو را انجام دهد. این احتمال وجود دارد که بیشتر افراد سعی در تغییر بیش از یک رفتار شیوه زندگی خود داشته باشند. بنابراین مربی باید یک رویکرد مشاوره در مورد شیوه زندگی فرد اتخاذ کند. مشکلی که هنگام ترویج فعالیت بدنی^۱ (PA) یا تغییر رفتار رژیم غذایی در نظر گرفته شده است، نحوه شناسایی رفتارهای مربوطه به طور دقیق است. نظارت بر خود، رفتاری که

نمی‌توان به طور دقیق شناسایی کرد، مطابقت با مرحله تغییر دشوار خواهد بود. تحقیقات نشان داده است که پیشرفت فرد در طول مراحل مختلف را می‌توان با استفاده از آزمون‌های روان سنجی اندازه‌گیری کرد. خودکارآمدی افزایش می‌یابد و تعادل تصمیم‌گیری با پیشرفت فرد از طریق مراحل تغییر می‌کند. بنابراین می‌توان از یک آزمون روان سنجی نیز استفاده کرد تا نشان داد فرد با کاهش خودکارآمدی یا مزایای درک شده برای حفظ یک رفتار، شروع به عود می‌کند.



شکل ۱-۲. مراحل مدل تغییر

۱- خودکارآمدی

خودکارآمدی (SE) اعتقاد یک فرد است که قدرت یا ظرفیت تولید یک اثر مطلوب را دارد. قضاوتی شخصی از چگونگی انجام کارهایی است که تأثیرات آنها به آینده مرتبط می‌شود. بندورا^۱ (۱۹۷۷) اظهار داشت که مردم منابع متنوعی از اطلاعات مربوط به توانایی خود را پردازش و ادغام می‌کنند و آنها رفتار و هزینه‌های انتخاب خود را بر این اساس تنظیم می‌کنند. بنابراین، SE را می‌توان به عنوان اعتماد به نفس موقعیتی تصور کرد. SE با استفاده از آزمون روان‌سنجی قابل اندازه‌گیری است و می‌تواند از طریق آموزش، استقلال، تجربه، تخیل و موفقیت‌های گذشته فرد ساخته شود که بسیاری از آنها برای تقویت انگیزه درونی فرد نیز مهم هستند. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که با پیشرفت یک فرد در مراحل TTM، SE افزایش می‌یابد. نشان داده شده است که فعالیت ورزشی خودکارآمدی را از مرحله پیش تأملی تا مرحله حفظ و نگهداری در بین جوانان افزایش می‌دهد.

۱- تعادل تصمیم‌گیری

الگوی تصمیم‌گیری جانیس و مان^۲ (۱۹۷۷) پایه و اساس تعادل تصمیم‌گیری است. نظریه تعادل تصمیم‌گیری بر ارزیابی پیامدهای مثبت و منفی مرتبط با تغییر رفتار است. این به افراد کمک می‌کند تا جوانب مثبت و منفی ایجاد تغییر را درک کنند و در تصمیم‌گیری آگاهانه کمک کنند. در زمینه تغییر رفتار، این ابزاری است که برای کشف مزایا و مضرات درگیر شدن در یک رفتار خاص استفاده می‌شود. در نهایت به افراد کمک می‌کند تا تعیین کنند که آیا یک رفتار جدید را اتخاذ کنند یا نه. با پیشرفت فرد در مراحل تغییر، تعداد جوانب مثبت شروع به پیشی گرفتن از جوانب منفی می‌کند. به عنوان مثال، مطالعات حاکی از آن است که دانش‌آموزان در مراحل عمل و حفظ و نگهداری، تأکید بیشتری بر مزایای ورزش^۳ (PROS) می‌کنند در حالی که به نظر می‌رسد که در مراحل پیش تأملی و تأمل، بر جنبه‌های منفی ورزش از جمله موانع تأکید می‌کنند. برای تسهیل حرکت از مراحل پیش تأملی به عمل و در نهایت مرحله حفظ و نگهداری، مهم است که ابتدا با بیان پذیرش و همدلی در مورد دلایل آنها در برابر تغییر، عدم آمادگی اولیه فرد را تأیید کنیم. در حالت ایده‌آل، این امر با تسهیل شناخت آنها از مزایای تغییر و به تدریج دلایل بیشتر برای تغییر با سؤال در مورد مزایای احتمالی یا آنچه فرد ممکن است برای احساس آمادگی برای تغییر نیاز داشته باشد، دنبال می‌شود.



شکل ۳-۱. تعادل تصمیم‌گیری برای تمرینات ورزشی

۱- نظریه خودتعیین‌گری^۱

نظریه خودتعیین‌گری یا SDT یک نظریه روانشناختی است که به انگیزه‌های درونی و نیازهای روانی انسان می‌پردازد. SDT بر این باور است افراد زمانی انگیزه درونی بیشتری دارند که به فعالیت‌ها و هدف‌هایی که خودشان انتخاب کرده‌اند، علاقه‌مند باشند نه اینکه مجبور به انجام آن شوند. سه نیاز روانی اساسی وجود دارد که برای انگیزه و رفاه روانی ضروری هستند:

۱. **شایستگی:** فرد باید درجاتی از اعتماد به نفس و تسلط را در انجام وظایف خود احساس کند.
۲. **خودمختاری یا استقلال:** فرد نیاز دارد در فرآیند اتخاذ تصمیمات خود کنترل داشته و در آن نقش داشته باشد.
۳. **ارتباط:** فرد نیاز دارد تا با دیگران ارتباط برقرار کند و احساس تعلق کند.

پاداش می‌تواند برای ایجاد انگیزه مفید باشد. به عنوان مثال، پاداش یک روز آبرگرم پس از رسیدن به هدف کاهش وزن، یک انگیزه بیرونی خواهد بود و لزوماً به عنوان تغییر سبک زندگی در نظر گرفته نمی‌شود. فرد ممکن است برای دستیابی به هدف (کاهش وزن) بدون تأثیر مورد نظر هدف (تغییر شیوه زندگی)، استراتژی‌های خطرناک انجام دهد. تمرکز کامل بر روی هدف (وزن) می‌تواند برای دستیابی به آن مضر باشد. بنابراین، اهداف رفتاری (فرآیندی) کوتاه مدت و توسعه یافته فرد ارجح است. به عنوان مثال، انجام ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی ۵ روز در هفته یک هدف فرآیندی است که می‌تواند اندازه‌گیری شده و پاداش داده شود. اتخاذ اهداف فرآیندی باعث می‌شود فرد در این فرآیند شرکت کند، استقلال آن‌ها رعایت می‌شود و دستیابی به هدف، اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد. سه نیاز اساسی روانی، منطقی برآورده شده است و انگیزه درونی می‌شود.

جدول ۱-۱. پیوستار انگیزه

انگیزه درونی	انگیزه بیرونی			
	مقررات ذاتی	یک پارچه سازی مقررات	مقررات مشخص شده	مقررات بیرونی
فرد علاقه مند است و از تمرین لذت می‌برد. همچنین به او رضایت ذاتی می‌دهد	این رفتار با حس هویت فرد مطابقت دارد	فرد ارزش را در یک فعالیت می‌بیند و اهداف آن‌ها را تأیید می‌کند	فرد بخاطر تأیید دیگران تمرین می‌کند	فرد برای به دست آوردن پاداش یا جلوگیری از مجازات تمرین می‌کند

Impersonal	External	Somewhat external	Somewhat Internal	Internal	Personal
I won't do it 	I have to do it 	I should do it 	I will do it 	I want to do it 	I'm excited to do it
I don't think this will work or make a difference	I have to complete this because it's required	I gues I should do it	Doing this seems like a good thing	I'm ready and I can see how this will make a difference	I'm passionate about doing this
Amotivation		Extrinsic Motivation		Intrinsic Motivation	

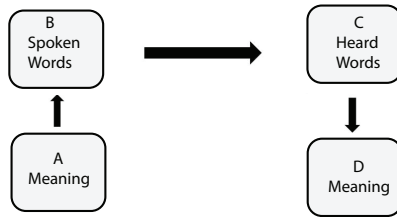
شکل ۴-۱. طیف انگیزه

۱- نظریه عادت^۱

عادت‌ها، پاسخ‌های خودکار به نشانه‌های موقعیتی هستند. از طریق درک چگونگی شکل‌گیری و حفظ عادت‌ها، مربی در موقعیت بهتری برای کشف و رمزگشایی موانع شکل‌گیری یک عادت مفیدتر قرار می‌گیرد. با گذشت زمان، رفتارهای آگاهانه کنترل‌شده می‌توانند خودکار و عادت‌ی شوند و رفتارهای عادت‌ی موجود می‌توانند نادیده گرفته شوند. کلید غلبه بر عادت‌ها نامطلوب، تشخیص نشانه یا محرک و سپس مختل کردن چرخه با حذف مکرر نشانه یا پاسخ دادن به یک رفتار جدید است. تغییر عادت‌ها نیاز به مهارت و صبر از سوی مربی و ورزشکار دارد. کشف نشانه یا محرک می‌تواند بسیار پیچیده باشد و ایجاد یک حلقه عادت جدید (نشانه-روال-پاداش) می‌تواند تقریباً تا ۸ ماه طول بکشد.

جنبه‌های نگرشی و مهارت‌های نرم: همدلی، گوش دادن فعال و همکاری

سبک مربی یکی از بزرگترین عوامل تعیین‌کننده نتایج ورزشکاران خواهد بود. به نظر می‌رسد مشاوران و مربیانی که همدلی بالایی دارند، به میزان موفقیت بیشتری دست می‌یابند. بنابراین، ایجاد همدلی دقیق، مهارتی حیاتی برای یک مربی است که باید در آن مهارت پیدا کند. گوش دادن فعال نیز مهارت مهمی برای توسعه است، زیرا بخش جدایی‌ناپذیر اما چالش‌برانگیزی از فرآیند ارتباط است. در طول مکالمه، ورزشکار به آنچه می‌خواهد بگوید فکر می‌کند و سپس جمله‌ای را می‌سازد که برای او معنی دار باشد. سپس آن کلمات را به مربی می‌گوید که کلمات را می‌شنود و معنای خود را به آن‌ها پیوند می‌دهد. درک مربی از کلمات ورزشکار بر اساس باورها، ارزش‌ها و دانش خودش است که می‌تواند منجر به سوءتفاهم و اختلال در رابطه ورزشکار و مربی شود. گوش دادن فعال شامل این است که مربی آنچه را که معنی کلمات ورزشکار را درک می‌کند، به مراجع منعکس کند. بازتاب دقیق به مربی اجازه می‌دهد تا با ورزشکار ارتباط و رابطه‌ای همدلانه‌تر برقرار کند.



شکل ۵-۱. فرآیند ارتباط

احترام به استقلال فرد (حق انتخاب)، با ارائه حق انتخاب و درخواست اجازه برای ارائه مشاوره، می‌تواند درجه SE (اعتماد به نفس موقعیتی) او را تقویت کند. رویکرد مربیگری مشارکتی یا تسهیل‌گرانه (به جای یک رابطه تجویزی که در آن مربی، پاسخ‌ها یا راه‌حل‌ها را ارائه می‌دهد) احتمال بیشتری برای دستیابی به تغییر سبک زندگی بلندمدت دارد.

۱- عبور از موانع و دوگانگی‌ها

موانع تغییر

بسیاری از تسهیل‌کننده‌ها و موانع تغییر شناسایی شده‌اند. اگرچه این موانع در هر فرد متفاوت است، مربیان باید درک گسترده‌ای از عوامل مشترکی که باعث ایجاد و جلوگیری از تغییر می‌شوند، داشته باشند. به جای ارائه راه‌حل برای موانع که به عنوان واکنش اصلاحی شناخته می‌شود، مربیان باید بحث‌های مشارکتی را تسهیل کنند و با برانگیختن ظرفیت ورزشکار برای تغییر و توسعه راه‌حل، انگیزه درونی و خودتنظیمی سازمانی او را افزایش دهند.

جدول ۲-۱. عوامل و موانع تغییر

عوامل تسهیل‌کننده و موانع	مثال
انگیزه برای مشارکت	داشتن یک دلیل محکم، پایدار و عمدتاً درونی برای شروع برنامه
انتظارات برنامه	تعیین انتظارات واقع‌بینانه در مورد فرآیند و نتایج برنامه
کاربرد و استفاده از پیام برنامه	ارائه اطلاعات در مورد برنامه به گونه‌ای که فرد بتواند تغییر مداوم یا عود را پیش‌بینی کند
دانش، مهارت‌ها و خودکارآمدی فردی	یک مؤلفه آموزشی قوی برای افزایش خودکارآمدی افراد
دستاوردهای شخصی و پشتیبانی از برنامه	توانایی افراد در شناسایی پیشرفت فردی خود در طول برنامه، خودکارآمدی را افزایش می‌دهد
موانع اجتماعی و محیطی	موانع محیطی شامل فقدان فرصت‌های مراقبت از کودک، انزوای جغرافیایی برای خرید غذاهای سالم و عدم توانایی در شرکت در فعالیت‌های بدنی منظم مانند عضویت در باشگاه‌های ورزشی

مصاحبه انگیزشی^۱

برخلاف ورزشکارانی که به دنبال مربی هستند، افرادی که توسط پزشک به مربی ارجاع داده می‌شوند، ممکن است در مورد ایجاد تغییر در سبک زندگی خود مردد باشند. مصاحبه انگیزشی (MI) به این صورت تعریف می‌شود: یک سبک ارتباطی مشارکتی و هدف‌محور با توجه ویژه به زبان تغییر که برای تقویت انگیزه شخصی و تعهد به یک هدف خاص با استخراج و بررسی دلایل شخصی فرد برای تغییر در فضایی از پذیرش و شفقت طراحی شده است. مصاحبه انگیزشی یک رویکرد مشارکتی، برابری‌خواه و مراجع‌محور برای گفتگو در مورد تغییر و در عین حال بررسی دوگانگی فرد است.

پروتکل بهبود درمان شوستر^۲ (۱۹۸۷) MI را توصیف می‌کند و دوسوگرایی را در نظر می‌گیرد. MI یک سبک مشاوره‌ای است که بر اساس فرضیات زیر بنا شده است:

- دوگانگی طبیعی است و یک مانع انگیزشی مهم محسوب می‌شود.
- دوگانگی را می‌توان با کار کردن روی انگیزه‌ها و ارزش‌های ذاتی فرد حل کرد.
- اتحاد بین مربی و ورزشکار یک همکاری مشترک است و هر دو تخصص مهمی را به ارمغان می‌آورند.
- یک سبک مشاوره همدلانه و حمایتی، شرایطی را فراهم می‌کند که در آن تغییر می‌تواند رخ دهد. بحث مستقیم و رویارویی تهاجمی ممکن است حالت تدافعی مراجع را افزایش داده و احتمال تغییر رفتار را کاهش دهد.

روحیه و مهارت‌های مصاحبه انگیزشی^۳

اگرچه مصاحبه انگیزشی یک گفتگوی جهت‌دار در مورد تغییر است، اما تکنیکی برای استفاده روی فرد جهت ترغیب او به ایجاد تغییر نیست. مربی با موارد زیر، روحیه مصاحبه انگیزشی را تجسم می‌بخشد:



- همکاری با فرد به شیوه‌ای برابر و اذعان به اینکه وی در مورد خودش متخصص است.
- ابراز پذیرش ملاقات با فرد و اجتناب از واکنش اصلاحی برای اصلاح مراجع
- ابراز همدردی و همدلی هنگام ابراز افکار و احساسات فرد
- برانگیختن ظرفیت ذاتی فرد برای تغییر با بهره‌گیری از دانش او

شکل ۱-۶. روحیه و مهارت‌های مصاحبه انگیزشی

1 - Motivational interviewing

2 - Schuster

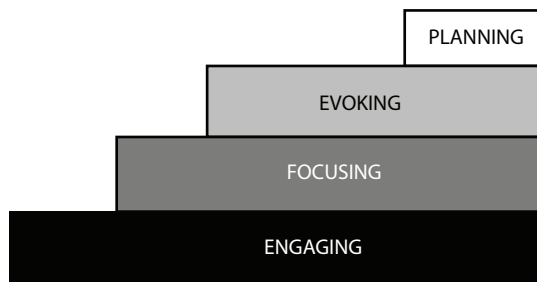
3 - The spirit and skills of motivational interviewing

هنگام بررسی استفاده از MI، لازم است قانون زیر را به خاطر داشته باشید:

- R - مقاومت در برابر واکنش اصلاح‌طلبانه
- U - درک انگیزه‌های فرد
- L - گوش دادن (فعالانه) به فرد
- E - توانمندسازی فرد و احترام به استقلال او

مهارت‌های اساسی MI حول محور OARS ساخته می‌شوند:

- سوالات تشریحی^۱: سوالاتی که به پاسخی بیش از «بله» یا «خیر» نیاز دارند.
 - جملات تأکیدی^۲: جملاتی که نقاط قوت شخصیت فرد را تصدیق می‌کنند.
 - بازتاب‌ها^۳: اظهاراتی که منعکس‌کننده سخنان و احساسات نهفته فرد هستند و بر اظهارات موافق تغییر تأکید دارند.
 - خلاصه‌ها^۴: جملاتی که سخنان فرد را خلاصه می‌کنند تا به درک متقابل برسند.
- با استفاده از مهارت‌های MI، مربی در یک مسیر کلی از طریق مراحل اساسی MI که توسط میلر و رولنیک^۵ (۲۰۱۳) مفهوم‌سازی شده است، حرکت می‌کند.



شکل ۷-۱. اصول بنیادی MI

مشارکت^۶

مشارکت، اولین فرآیند بنیادی MI است که طی آن، ارتباط از طریق اعتماد و درک متقابل ایجاد می‌شود و منجر به پویایی ارتباط مؤثر مربی و ورزشکار می‌شود. مریدان به شدت بر تمام مهارت‌های OARS (به‌ویژه R و S) تکیه می‌کنند تا ورزشکار را تشویق کنند تا در پاسخ به تأیید مربی از نقاط قوت مراجع، انعکاس احساسات و خلاصه‌هایی که نشان‌دهنده درک مشترک است، به اشتراک‌گذاری ادامه دهد. مشارکت اولیه همچنین ممکن است شامل ارزیابی سبک زندگی گذشته ورزشکار، سابقه ورزش و فعالیت و آمادگی او برای تغییر باشد.

1 - Open-Ended Questions

2 - Affirmations

3 - Reflections

4 - Summaries

5 - Miller and Rollnick

6 - Engaging



تمرکز ۱

تمرکز یا شناسایی تغییری که ورزشکار می‌خواهد ایجاد کند، می‌تواند پس از ایجاد تعامل و مشارکت انجام شود. تمرکز یک جلسه اغلب آشکار است. اما بررسی تمام نکات کانونی ممکن در جلسه اولیه ارزشمند است زیرا ممکن است زمینه‌های نگرانی غیرمنتظره‌ای را برای ورزشکار ایجاد کند. پرسش‌های تشریحی (O) می‌تواند به راهنمایی ورزشکاری که از تغییر مورد نظر خود بی‌اطلاع است، کمک کند. با ظهور خواسته‌های جدید برای تغییر، می‌توان تمرکز را دوباره بررسی کرد.

فراخواندن ۲

مرحله فراخواندن، آمادگی فرد برای تغییر را تقویت می‌کند. در طول مرحله فراخواندن، OARS به طور گسترده (با تمرکز بر O، R و S) استفاده می‌شود. زیرا مربی در مورد دلایل فرد برای تغییر می‌پرسد. زبان خاصی را به نفع تغییر منعکس می‌کند (گفتگوی تغییر) و خلاصه‌ای از اظهارات مثبت مراجع در مورد تغییر ارائه می‌دهد. با پیشرفت موفقیت‌آمیز مرحله فراخواندن، مراجع نسبت بیشتری از گفتگوی تغییر به گفتگوی حفظ (زبانی که به نفع تغییر نیست) ارائه می‌دهد. زبان خاصی که نشان‌دهنده تغییر و گفتگوی حفظ است، از مخفف DARN CATS پیروی می‌کند. زبان DARN نشان می‌دهد که آیا فرد برای تغییر آماده است یا نیست. در مقابل، زبان CATS نشان می‌دهد که فرد فرآیند تغییر را آغاز کرده است یا تمایلی به شروع آن ندارد. مثال‌های زیر نشان‌دهنده گفتگوی تغییر هستند و عبارات مخالف این مثال‌ها (مثلاً نمی‌خواهم یا نمی‌توانم) نشان‌دهنده گفتگوی حفظ و نگهداری هستند.

D - تمایل به تغییر (می‌خواهم...)

A - توانایی تغییر (می‌توانم...)

R - دلیل تغییر (اگر...پس...)

N - نیاز به تغییر (باید...)

C - متعهد به تغییر (من این کار را خواهم کرد)

A - فعال‌سازی (من در حال بررسی این موضوع هستم)

TS - برداشتن گام‌ها (من قبلاً...)

برنامه‌ریزی ۳

برنامه‌ریزی که در آن مربی و ورزشکار به طور مشترک اهداف SMART (که بعداً مورد بحث قرار می‌گیرد) را تدوین کرده و برنامه‌ای برای تغییر تدوین می‌کنند، مرحله نهایی فرآیند MI است. سه مرحله اول (مشارکت، تمرکز و فراخواندن) MI احتمالاً در هر جلسه با ورزشکار رخ می‌دهد، اما برنامه‌ریزی ممکن

است کمتر اتفاق بیفتد. ورزشکاری که در مورد تغییر مردد است، ممکن است زمان زیادی را صرف کار بر روی هر یک از سه مرحله اول کند. نکته مهم این است که تلاش برای ایجاد برنامه‌ای برای تغییر قبل از آمادگی فرد می‌تواند پویایی مربی و ورزشکار را از بین ببرد و احتمال تغییر سبک زندگی را کاهش دهد. مربیانی که نتوانند تردید ورزشکاران را در مورد تصمیم خود برای ایجاد تغییرات در سبک زندگی حل کنند، بعید است که به نتایج موفقیت‌آمیزی دست یابند و متعاقباً می‌توانند با ریزش زیاد مراجع مواجه شوند.

۱- مهارت‌های عملی برای برنامه‌ریزی تغییر سبک زندگی

متون علمی نشان می‌دهند که برنامه‌های موفق تغییر سبک زندگی ویژگی‌های متعددی دارند. یک بررسی سیستماتیک از عوامل تغییر رفتار سبک زندگی نشان داد که یکی از ثابت‌ترین عوامل مرتبط با تغییر سبک زندگی موفق، باورهای خود فرد است.

بنابراین، افرادی که به تغییرات سبک زندگی موفق دست می‌یابند، قادرند استراتژی‌هایی را برای مقابله با موانع و محرک‌های عود به کار گیرند. مانند برنامه‌ریزی رو به جلو (با برنامه‌های احتمالی)، اصلاح محیط خارجی و انتخاب‌هایی که با هویت آن‌ها همسو باشد (به عنوان والدینی که الگوی یک سبک زندگی سالم هستند). تحقیقات نشان می‌دهد که اهداف و تعیین هدف می‌توانند منبع مهمی از انگیزه انسانی باشند و نویدبخش تغییر رفتار در رژیم غذایی و فعالیت بدنی باشند. در نهایت، ابزارهای تکنولوژیکی مانند برنامه‌های ردیابی کالری و فعالیت و پلتفرم‌های رسانه‌های اجتماعی با آسان‌تر کردن خودنظارتی و افزایش حمایت اجتماعی، پتانسیل ارتقای حفظ تغییر رفتار را دارند.

کاربرگ‌های ترازنامه‌های تصمیم‌گیری

کاربرگ‌های ترازنامه تصمیم‌گیری، نگرش‌های فرد را در مورد پیامدهای مثبت و منفی درک‌شده از ایجاد تغییرات ثبت می‌کنند. فرد ممکن است از ترازنامه‌های تصمیم‌گیری برای جهت‌یابی در تردید و تصمیم‌گیری برای ایجاد تغییر استفاده کند زیرا افزایش نسبت نکات مثبت به نکات منفی برای تغییر با پیشرفت از مرحله پیش‌تأملی به مرحله حفظ تغییر مرتبط است. همان‌طور که ورزشکاران مزایا و معایب بالقوه ایجاد یا عدم ایجاد تغییر را فهرست می‌کنند، مربی ممکن است آن‌ها را تشویق کند تا ضمن شرکت در بحث در مورد نتایج احتمالی، به پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت فکر کنند. علاوه بر این، با اجازه فرد، بحث در مورد کاربرگ ترازنامه تصمیم‌گیری می‌تواند فرصتی برای ارائه آموزش و بازخورد برای توانمندسازی مراجع در تصمیم‌گیری آگاهانه باشد.

جدول ۱-۳. برگه تعادل برای تغییر

مزایا	معایب
تغییر	
بدون تغییر	



تعیین هدف

تعیین هدف جنبه مهمی از SDT است که در مرحله برنامه‌ریزی MI رخ می‌دهد. به مربیان توصیه می‌شود که اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت را با مراجع به شیوه‌ای سازگار با MI تعیین کنند و به استقلال فرد احترام بگذارند. با این حال، مربی باید به فرد اجازه دهد تا اهداف اولیه را بیان کند نه اینکه اهداف را پیشنهاد دهد و در صورت لزوم برای ایجاد اهداف SMART، آن‌ها را اصلاح و بازنگری کند.

- مشخص^۱
- قابل اندازه‌گیری^۲
- دست‌یافتنی^۳
- واقع‌بینانه^۴
- زمان‌محور^۵
- خودنظارتی

باترین و همکاران^۶ (۲۰۱۶) این فرضیه را مطرح کردند که استفاده از فناوری جدید خودنظارتی برای جنبه‌های حیاتی اکثر برنامه‌های تغییر رژیم غذایی و رفتار ورزشی - فعالیتی، کاربرد قابل توجهی دارد. در واقع، خودنظارتی، قابلیت اطمینان تخمین کالری دریافتی و فعالیت بدنی را بهبود می‌بخشد و پتانسیل تعیین هدف بین مربی و مراجع را افزایش می‌دهد. رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت می‌تواند به موفقیت یک برنامه کمک کند و انگیزه ذاتی را با دستیابی به اهداف افزایش دهد. اگرچه یادداشت‌های غذایی و فعالیتی مکتوب مفید هستند، اما فناوری مدرن سهولت و دقت ثبت چندین معیار سبک زندگی را بهبود می‌بخشد. برنامه‌های مختلف گوشی‌های هوشمند، مربیان و ورزشکاران را قادر می‌سازد تا میزان مصرف و فعالیت غذایی خود را تجزیه و تحلیل کنند که می‌تواند آگاهی ورزشکاران را از سطح فعالیت و دریافت مواد مغذی خود بهبود بخشد.

حمایت اجتماعی

در طول تعامل اولیه، مربیان باید در مورد حمایت فوری فرد از سوی خانواده و دوستان سوال کنند. تغییر سبک زندگی به ویژه در مورد تغذیه، در صورتی که گروه همسالان از او حمایت کنند یا حتی مایل به پذیرش تغییرات باشند، آسان‌تر خواهد بود، بنابراین بررسی سطح حمایتی که مراجع انتظار دارد، ارزشمند است. علاوه بر این، حمایت از سوی همکاران نیز مفید است. در نهایت، مربی به وضوح عنصر مهمی از حمایت است. بنابراین، استفاده از روش‌های مختلف ارتباطی (مانند پیامک و ایمیل) به شیوه‌ای حرفه‌ای می‌تواند به احساس حمایت فرد کمک کند.

1 - Specific

2 - Measurable

3 - Achievable

4 - Realistic

5 - Time Orientated

6 - Butryn et al

۱- خلاصه

مربیان خصوصی باید مفاهیم اساسی تغییر رفتار را درک و به کار گیرند و مهارت‌های خود را به مرور زمان اصلاح کنند. TTM یک ساختار مفید برای ایجاد درک از پویایی‌های تغییر رفتار است. SCM، به ویژه اهمیت عود، باید به طور واضح برای ورزشکار توضیح داده شود تا انتظارات را مدیریت کرده و برای موانع آماده شود. ارزیابی تعادل تصمیم‌گیری و ایجاد SE به ورزشکاران کمک می‌کند تا تغییرات رفتاری سبک زندگی مورد نظر خود را شناسایی و در آن مشارکت کنند. به کارگیری اصول نظریه خود تعیین‌گری، مربیان را قادر می‌سازد تا انگیزه درونی ورزشکاران را برای شروع و حفظ عادات جدید ایجاد کنند. با کار کردن به شیوه‌ای سازگار با MI، مربیان می‌توانند یک رابطه کاری قوی با ورزشکاران ایجاد کنند و خواسته‌ها، دلایل و ظرفیت ذاتی آنها برای تغییر را برانگیزند. در نهایت، گنجاندن عناصر کلیدی موجود در بسیاری از برنامه‌های موفق تغییر رفتار، مربی را قادر می‌سازد تا نتایج را بهینه کند.