



Joan Vives Ribó

Psicòleg de l'esport i del rendiment

Soci número 1304

<http://joanvives.wordpress.com>

METODOLOGIA I COMUNICACIÓ

IDEES SOBRE, COMUNICACIÓ

Amb aquest article seguim amb la sèrie de 10 articles, cadascun d'ells amb una idea sobre comunicació. L'objectiu d'aquesta sèrie és anar oferint als entrenadors principalment, però també a jugadors, directius i pares i mares, unes pautes que els poden ser útils per millorar les seves habilitats comunicatives en qualsevol situació.

IDEA 2 LA COMUNICACIÓ NO ÉS NOMÉS PARLAR

Si en el número passat defensàvem la idea que la comunicació és una cosa de dos, en aquesta ocasió plantejem també una idea molt simple però molt fonamental a la vegada: la comunicació no és només parlar.

Amb aquesta idea volem posar èmfasi en el fet que quan enviem missatges ho podem fer per diverses vies, a través de diferents canals. El canal de comunicació que més utilitzem és parlant, però també és habitual fer-nos entendre fent gràfics a la pissarra. Però de tots els canals comunicatius, el més potent no està relacionat amb el contingut sinó amb la forma com diem les coses. De fet, hi ha estudis que ens expliquen que la gent fa més cas a aquests aspectes relacionats amb la forma d'expressar-nos, que no pas en el propi contingut o allò que pretenem explicar.

Què vol dir això? Doncs que el més important en la comunicació no és que el què diem, sinó com ho diem. Pensem en el següent exemple. Un entrenador està dient als seus jugadors que vol molta intensitat en l'exercici, que vol que penquin molt i s'esforcin al màxim. Això és el que diu. Ara imagineu-vos que aquest entrenador, mentre diu això, està assegut en una banqueta, recolzat a la paret, està xerrant distretament amb el seu ajudant (o pitjor, amb alguna "visita"), o està parlant amb el mòbil. També ens el podem imaginar vestit de carrer, assegut, o sense mostrar cap interès ni mantenir cap actitud ni postura que faci coherent allò que està dient.

Quan passa això, els jugadors fan més cas al llenguatge no verbal de l'entrenador que no pas al què diu. I per tant, és probable que no s'esforcin a fer allò que l'entrenador demana. L'entrenador no comunica bé perquè només té en compte el

què diu, i no com ho diu. I aquesta incoherència provoca que els jugadors no facin cas al seu missatge parlat.

Crec que tots els qui som o hem estat entrenadors, hem tingut experiència en relació al que costa fer que els jugadors estirin correctament després de l'entrenament. Com pot ser que no ens facin cas, tot i que hagim repetit infinites vegades la importància d'estirar bé? Doncs senzillament perquè quan els manem fer estiraments, el que comuniquem amb el llenguatge no verbal és que els estiraments no importen. Sí, sí, és així. Proveu sinó a fer els estiraments i estar allà amb ells, interessats com ho fan, corregint si cal, mirant-los atentament... enlloc de relaxar-vos, estar distrets o senzillament marxar. Si el vostre llenguatge corporal també diu "els estiraments són importants", els jugadors captaran el missatge, i serà més fàcil que acabin complint amb allò que se'ls encomana.

Un altre exemple. Un entrenador que es mou nerviosament per la banda, que no s'asseu mai a reflexionar, no sembla analitzar res, només reacciona davant d'allò que veu, i normalment sempre aquestes reaccions són crítiques envers els jugadors... Aquest entrenador està clar que no transmet precisament calma i tranquil·litat, quan potser és això el que els seus jugadors necessiten, si el final de partit és molt ajustat. En aquests moments, encara que l'entrenador els digui "calma", "a poc a poc", "penseu", etc., els jugadors faran més cas al seu estat emocional, a les seves postures, al to de veu, al volum de la veu... que no al què diu. El que l'entrenador transmet és precisament inquietud, nervis, estrès, sensació d'amenaça, etc. Ben al contrari d'allò que en realitat volia dir.

Totes aquestes reflexions ens fan pensar que els entrenadors necessiten controlar els aspectes no verbals de la comunicació. I és que un entrenador pot saber-ne molt de basquetbol però no saber-ho transmetre de la forma que més convé a cada moment. I amb aquest article pretenem inculcar que per transmetre correctament hem de tenir en compte de manera molt significativa els aspectes no verbals, el com ho diem.

Aquests aspectes, alguns ja els hem comentat amb els exemples, són: la distància que tenim amb l'interlocutor, la postura, els gestos, l'expressió facial, i la imatge que donem (inclòs com anem vestits). En relació a la veu, els aspectes que cal

controlar són: el volum, l'articulació, el to (molt important), les pauses, la respiració...

Com veieu, són molts els aspectes que poden ajudar-nos a reforçar el què diem si els fem servir correctament. En canvi, si no els tenim en compte o no els controlem, poden traïr el sentit dels nostres missatges verbals i fer que el què diem s'ignori, no s'interpreti bé o senzillament no sigui creïble.

Com podem treballar, corregir o millorar els aspectes no verbals de la nostra comunicació? Tot seguit, una llista d'idees per fer-ho:

- Fixar-te en els altres entrenadors i analitzar no el què diuen, sinó com ho diuen (partits per TV, vídeos, assistència a clínics, etc.), encara que no els puguem escoltar.
- A l'hora de valorar la consecució dels teus objectius com a entrenador, reflexionar també sobre quins aspectes de la comunicació han influït positivament o no a l'hora de fer-te entendre, i intentar modificar les coses millorables.

- Acordar amb els companys de l'equip tècnic d'estar tots pendents de millorar els aspectes comunicatius, i parlar a les reunions d'abans o després dels entrenaments quins aspectes s'han vist a la pista que es poden millorar.
- Revisar els gràfics a la pissarra i valorar si s'entenen bé o no.
- Practicar l'ús de la pissarra i la comunicació en situacions d'estrès, soroll, etc., simulant situacions de competició durant els entrenaments.
- Contractar un professional que et pugui assessorar sobre com comuniqués i que t'ensenyi i et faci practicar tècniques de millora.
- Llegir llibres de comunicació no verbal.
- Fer cursets o apuntar-te a tallers de comunicació o expressió.
- Fer activitats d'oci que ajuden a desenvolupar la comunicació i l'expressió corporal (teatre, cant coral, ioga, tai chi, etc.).

