



Joan Vives Ribó

Psicòleg de l'esport i del rendiment
Entrenador Superior de Basquetbol
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 3 LA COMUNICACIÓ NO ÉS AUTOMÀTICA

En l'anterior article parlàvem del fet que la comunicació no és només parlar. En el present article desenvoluparem la idea que la comunicació no és automàtica.

Què vol dir, que la comunicació no és automàtica? Doncs vol dir que difícilment s'aconsegueix que el missatge que intentem fer arribar a l'altre (el nostre interlocutor) arriba amb un 100% de puresa respecte de la nostra idea original. Vaja, pràcticament és impossible.

Tenint en compte això, no hem de donar mai per suposat que l'altre m'ha entès a la perfecció. Sempre poden passar coses que interfereixin en el missatge i facin que la idea meva no arribi amb claredat o s'interpreti d'una altra manera.

A aquestes coses que passen els donem el nom de filtres o barreres comunicatives. A les naturals, com el soroll o les interferències, n'hem d'afegir altres que depenen de nosaltres. Les més importants són:

El centre d'atenció desviat. Efectivament, si algun jugador no està atent això és responsabilitat nostra. El que no podem fer és seguir intentant comunicar-nos si l'altre no ens està atent. Ens estem traint nosaltres mateixos. Si volem fer arribar un missatge (instrucció, correcció, etc.) assegurem-nos primer que el jugador està receptiu, que ens mira, que ens atén a nosaltres i no a altres coses. Per tant, escollim el millor moment per comunicar-nos, no quan l'altre ha d'estar ocupat o concentrat en altres coses. I tinguem en compte les condicions per comunicar-nos (el soroll, la distància, la disposició a la pista, a la banqueta, al vestidor o a la sala de reunions). Vaja, vigilar que els jugadors estiguin col·locats de manera que

afavoreixi la comunicació, i vigilar que no estiguin distrets.

La sobrecàrrega d'informació. Un excés d'informació es pot convertir en un inconvenient en la comunicació perquè si aclaparem els jugadors amb massa dades o massa detalls, hi ha el perill que els jugadors acabin desconnectant, veient que no poden (o no volen) assumir tanta informació. I el que encara és pitjor, quan un jugador desconnecta davant de tanta informació, la informació que ell tindrà al cap ja no és la que l'entrenador està intentant fer arribar, serà la seva pròpia interpretació, i això ens pot dur a què el jugador acabi fent una cosa totalment diferent a la pretesa per l'entrenador.

Quantes vegades no ens ha passat això en un temps mort? Només cal veure a vegades la quantitat d'informació que pretenem que els jugadors assimilïn en un minut. És impossible. Potser caldria, en lloc de bombardejar-los amb tants missatges, deixar que respirin, que es recuperin, i aprofitar aquesta estona, els entrenadors, per revisar quines són les idees clau a comunicar, i pensar quina és la millor manera de dir-ho. Després, un cop tothom està més calmat i per tant obert, llavors entrar les idees clau, poques i clares.

Llenguatge o actitud crítica. Quan un jugador només rep de l'entrenador missatges negatius, de les coses que fa malament, i no rep missatges positius de cap mena, és normal que el jugador acabi buscant la manera de protegir-se, i això ho aconseguirà no fent cas o no escoltant.

Però a part també hi ha altres inconvenients a aquest tipus de comunicació tan negativa. L'esportista pot desenvolupar por a fallar, no percep confiança per part de l'entrenador, la seva autoestima pot quedar afectada i la relació amb l'entrenador es pot deteriorar. Una esbrancada ens pot ajudar a curt termini, però hem de mesurar el preu que pagarem a mig o a llarg termini.

Mala interpretació. A vegades no ens expressem bé, diem les coses pensant que els jugadors ens entendran perfectament, o sabran exactament de què parlem. I no sempre és així. Per exemple, quantes vegades no us heu trobat explicant una cosa a la pissarra pensant-vos que els jugadors ho entenen, i després veure perplexos com els jugadors executen la jugada

completament diferent?

Quan hi ha problemes d'entesa sempre hem de sospitar que pot haver-hi hagut una mala interpretació de les nostres paraules. I si és així, no hem de culpar els nostres interlocutors. Ben al contrari, ens hem de fer responsables de la nostra comunicació, fer cas als senyals que ens donen els jugadors i que ens indiquen que no han entès les coses, i explicar-ho millor, repetir-ho, demostrar-ho d'una altra manera, etc.

Idea fixa o prejudici. Quan ens comuniquem amb algú sovint ho fem mediatitzats pel que pensem d'ell, per l'opinió que en tenim. Si aquesta opinió no és bona, sense voler la comunicació sortirà esbiaixada, ja que els missatges que li llancem estaran tenyits per aquesta idea. Si pensem que un jugador és un "desastre", tots els missatges que li dirigim estaran pervertits per aquesta idea. I com que la nostra comunicació és esbiaixada o "tendenciosa", és probable que això influeixi en el jugador, fent que, efectivament, acabi sent un "desastre" de jugador. D'això en diem, l'expectativa autoacomplerta. En canvi, si l'haguéssim tractat sense aquest condicionant, segurament podríem aconseguir no reforçar aquest rol, i fins i tot produir canvis positius en el jugador.

Ens adonem de la importància d'aquest concepte quan només amb un canvi d'entrenador, el mateix jugador que no comptava per a res, de cop i volta es converteix en imprescindible. Ha canviat tant el jugador? O ha desaparegut el prejudici de l'entrenador que estava confinant el jugador a un rol concret? Pensem-hi, perquè ens passa més del que caldria...

Pensament dogmàtic. Quan nosaltres pensem que tal persona "hauria de...", i com que pensem això ja no li diem el que volem, perquè ella ja "hauria de saber-ho", s'acaba tallant la

comunicació, i per això, el problema entre aquesta persona i nosaltres persisteix.

Això passa moltes vegades. Per exemple, un entrenador que pensa que els jugadors ja "haurien de saber que els estiraments són importants", i com que "ja ho haurien de saber" els culpa però no fa res per canviar la conducta dels jugadors. Els jugadors seguiran sense estirar i l'entrenador criticant-los, pensant que "no hi ha res a fer". En realitat sí que es poden fer coses (crec que ho varem comentar en l'anterior article): l'entrenador pot donar missatges clars, però sobretot actuar de forma coherent amb el missatge, estant allà mentre estiren, corregint, interessant-se...

Un altre exemple: un entrenador que pensa que els pares "haurien de saber-se comportar a la grada", i és clar, en pensar així, en fer-los responsables a ells, ja no es fa res operatiu per aconseguir el que es vol.

Si en algun moment pensem que una situació o una persona "hauria de...", el truc per no caure en aquest error que hem comentat, és tenir clar què és realment el que volem, i immediatament pensar què podem fer nosaltres per aconseguir-ho. Deixar de ser dogmàtics i ser operatius, funcionals, flexibles o adaptables.

• • •

En fi, com veieu, la comunicació no és automàtica, certament. Per tant, cal que tinguem cura de com comuniquem i mai no donar per suposat que l'altre m'ha sentit o m'ha entès a la perfecció. Sempre és bo assegurar-se que l'altre ha captat clarament allò que tu vols transferir-li, i per això ens haurem d'esforçar una mica més.

