La comunicazione efficace nella pratica sportiva
Appunti 1° Corso sulla Preparazione fisica II livello

A cura di CRISTINA CAPRILE
dell'Organico Didattico di SdS Coni Liguria
Genova, autunno/inverno 2010

Bibliografia

.

BECCARINI C., MANTOVANI C., 2010, Insegnare lo Sport, Edizioni SDS, Roma

MADELLA. A., CEI A., LONDONI M., AQUILI N.,,1994, Metodologia dell'insegnamento sportivo, CONI, Scuola dello Sport, Roma,

ROBAZZA C., BORTOLI L.,GRAMACCIONI G.,1994 La preparazione mentale nello sport, Luigi Pozzi, Roma

LISS J. 2000, La comunicazione ecologica, ED La Meridiana

LISS J ,2004, L'ascolto profondo, ed. La Meridiana

MAXWELL J.K., 2010, Tutti comunicano, pochi si connettono, Ed. ETAS

comunicazione

La comunicazione è sostanzialmente

- **trasmissione di messaggi**
- **attività sociale organizzata**
- **esperienza relazionale**
- **negoziazione**

ma può anche essere in un'accezione più vasta

- **un comportamento**
- **un bisogno**
- **un piacere**
- **consapevolezza di sé**

non si può non comunicare

La comunicazione sociale

La comunicazione sociale

simmetrica e complementare

Tipi di

Verbale **non verbale**

Orale cinesica, prossemica

Scritta. iconica, estetica
semantica. semantica, semiotica

paraverbale

voce, intonazione
pause

è circolare

contenuto/relazione

elementi della

emittente
ricevente

cultura,esperienze, condizioni socio,psico,fisiche

codice

segno, simbolo, significato
linguaggio ingiuntivo, indicativo,evocativo

canale

mezzi, strumenti

contesto

luogo, situazione

feedback

informazione di ritorno

ascolto

empatia, tecniche per l'ascolto attivo

relazione

Ascolto empatico

Interesse

Rispetto

Potere

Comunicare in modo ottimale e costruire una relazione positiva significa

- **Prestare attenzione al senso di autostima dell'altro**
- **Non ignorare i bisogni, gli scopi, i motivi dell'altro**
- **Saper motivare**
- **Comprendere le transazioni interpersonali (obiettivo/potere)**
- **Non reagire alle manovre difensive con atteggiamenti difensivi**
- **Riconoscere e prestare attenzione alle immagini mentali dell'altro**
- **Effettuare sempre una retroazione (feedback)**

ASSERTIVITA'

com.ecologica

(k. Liss)

EVITARE

La manipolazione

il dogmatismo
la morale

la dispersività

ASCOLTO

colloquio non direttivo

(Rogers

chiedere il permesso

essere concreti

dare suggerimenti

CONFORMISMO

OBBEDIENZA

DIVERSITA'

PREGIUDIZIO

STEREOTIPO

esprimere *i propri desideri*

fare *proposte*

dinamizzare *con il negativo*,

costruire *con il positivo*

SUPERAMENTO DEL DIVERBIO

ridimensionare

non negare *le* *emozioni negative*

concentrarsi sul presente

chiarire *le* *aspettative*,

rimandare,

far intervenire un *mediatore*

usare tutte le tecniche *dell'* *empatia (mettersi nei panni dell'altro)*

Chi ascolta

- Si mette nei panni dell'altro
- Riconosce le emozioni dell'altro
- Cerca di comprendere le immagini mentali dell'altro
- È consapevole che non tutti attribuiscono lo stesso significato alle stesse cose
- Si accerta che l'errore sia veramente un errore

Potere

Il potere è strettamente connesso all'esercizio della responsabilità e alla consapevolezza di fare delle scelte e prendere delle decisioni

Il potere in una relazione finalizzata all'apprendimento è commisurato alla responsabilità, al rispetto e all'interesse nei confronti di coloro con cui si instaura una relazione (mi prendo cura)

Non è potere su, ma potere di

Potere/ autorità

Caratteristica che si conquista e si esercita per il bene dell'altro
È uno status che affonda le radici nell'intera vita di chi lo esercita
(coerenza e credibilità)

L'autoritarismo è una patologia dell'autorità
Il potere si esercita perché si può esercitare
Il fine è l'esercizio del potere stesso e l'interesse personale di chi lo esercita

Rapporto ottimale tra

- Capacità di progettare e programmare
- capacità di comunicare e costruire relazioni

E

- motivazione alla competenza
- miglioramento della prestazione

si traduce in

- partecipazione
- accettazione
- appoggio

interazione tra istruttore e allievo