

مربیگری در میان کشمکش: راهکارهای ارتباطی موثر



آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک

مرکز روان شناسی ورزشی



علاوه بر راهکارهای ارتباطی بالا، به باید ها و نبایدهای زیر برای مدیریت کشمکش توجه کنید:

بایدها

- به مخاطب بگوئید که رابطه با او برایتان ارزشمند است
- در بحث به تدریج پیش روید
- تلاش کنید تا موقعیت دیگران را درک کنید
- به آنچه طرف مقابل می گوید توجه کنید
- با موقعیت مقابله کنید، نه با فرد

نبایدها

- به جای بیان راه حل بهتر است ابتدا مشکل را بررسی کنید
- از قطع ارتباط تا جای ممکن پرهیز کنید
- از به کارگیری طعنه و تحقیر حتماً پرهیزید
- از تذکرات غیر کلامی پرهیزید، رو راست و راه گشا باشید
- مشکل را با کسانی که درگیر اختلاف نیستند مطرح نکنید
- خواه تضاد در طول بازی باشد، یا یک ناسازگاری فردی یا هیجانات منفی ناشی از شکست، بهر حال ممکن است به اتحاد تیم آسیب برساند. در نقش یک مربی مسئولیت تشخیص، مدیریت و آرام کردن تضاد با شماست. با دریافت راهکارهای ارتباطی مؤثر می توانید اختلاف درون تیم را بهتر مدیریت و کنترل کنید.

ترجمه و تدوین: شمسی صنعتی منفرد

زیر نظر دکتر محمد کاظم واعظ موسوی

۳. به کار بردن کلمه "من"

به کار بردن کلمه من به این معنی است که گوینده مسئولیت سخنان خود را به عهده می گیرد و احتمالاً کمتر با دیگران مقابله می کند. جملات زیر را با هم مقایسه کنید، اولی شنونده را در یک موقعیت دفاعی و سرزنش کننده قرار می دهد و دومی نشان می دهد که گوینده خودش مالک سخن خود است.

- وقتی به موقع به جلسه بدنسازی نمی آیی به عملکرد تیم آسیب می زنی.
- وقتی سر ساعت در جلسه بدنسازی نمی آیی، ناامید می شوم.

۳. اجتناب از موانع

بسیار اتفاق می افتد که در مواجهه با کشمکش به راحتی در تله های آن بیفتید. برخی از موانع رایج در یک ارتباط کارآمد در پی آمده است:

- توصیه..... اگر من جای شما بودم...
- تشخیص مشکل... مشکل شما اینست که
- نادیده گرفتن..... بخند، خوشحال باش همین مسئله را حل می کند.
- سخنرانی..... چند بار به شما بگویم که.....
- تهدید..... این آخرین بار است که من ..
- موعظه..... باید بدانید که.....

مربیگری در میان کشمکش‌ها: راهکارهای مؤثر ارتباط

یکی از مهم‌ترین اصول ورزش، ارتباط بین مربی و ورزشکار است. در بیشتر موارد آگاهی از مؤثرترین نوع ارتباط دشوار است و این ناآگاهی ممکن است به ارتباط ضعیف منجر شود. به عنوان مثال زمانی که مربیان مجبورند که به ورزشکاران چیزهایی را بگویند که کمی تلخ است، مثل اینکه در ترکیب اصلی تیم نیستند، یا اینکه مرتکب خطای بزرگی شده اند که تاثیر بسزایی در عملکرد کلی تیم داشته است، اگر برقراری این ارتباط سنجیده نباشد ممکن است ورزشکاران عصبانی شوند و بهم بریزند یا حالت دفاعی به خود بگیرند. مهم‌ترین عللی که منجر به ارتباط نا موفق می شوند از این قرارند:

- بی‌توجهی به پیام گوینده
- گرایش به ارزیابی گوینده به جای توجه به پیام
- بی‌اعتمادی بین افراد
- تمایز قایل شدن بین افراد
- کم بودن ارتباط انسانی
- خجالت
- نا هماهنگی بین کلام و رفتار

چنانچه این نوع ارتباطات به دقت مدیریت نشود، نوعی شکست ارتباطی اتفاق می افتد که اغلب به کشمکش کشیده می شود. میادین ورزشی پر از کشمکش است!

کشمکش ممکن است در زمین یا خارج از آن اتفاق بیافتد، مقابله مؤثر با کشمکش‌ها سهم مهمی در موفقیت دارد. کشمکش در درون تیم هم به نوبه خود تأثیر منفی زیادی بر پویایی و همبستگی تیم دارد.

در جایگاه یک مربی، یادگیری برخورد با این کشمکش‌ها بخش عمده‌ای از کار روزانه شما است. متأسفانه، اغلب با کشمکش به روش‌های غیر مؤثری برخورد می‌کنیم؛ مانند اجتناب کردن (این مشکل بزرگی نیست، چرا نگران باشیم؟)، مقابله (من در این مجادله پیروز می‌شوم، هر چه باشد)، یا سازش (با هر چه که باعث تمام شدن این تضاد شود، موافقم و تسلیم می‌شوم).



به عنوان مربی، شما در موقعیت قدرتمندی قرار دارید که می‌توانید با شیوه‌های ارتباطی که با ورزشکاران، والدین، داوران، و رسانه‌ها ایجاد می‌کنید، کشمکش‌ها را اداره کنید. چهار راه حل زیر را به خاطر بسپارید تا برای حل تعارضات استفاده کنید:

۱. گوش دادن فعال

برای گوش دادن اشتیاق نشان دهید زیرا این کار به رفع کشمکش کمک می‌کند:

- از گوینده سؤالاتی بپرسید و او را ترغیب به حرف زدن کنید، نشان دهید که به حرف‌های او علاقه مندید.
- حتی اگر با نقطه نظر گوینده موافق نیستید، او را تشویق به ادامه گفتگو کنید. پیام گوینده را خودتان به طور خلاصه بازگو کنید.
- تلاش کنید تا نکات کلیدی پیام گوینده را بگیرید و بر کشمکش موجود متمرکز شوید.

۲. ارتباط غیر کلامی

بی‌اعتنایی، چشمان ریز شده، یا فشردن فک‌ها به هم به عنوان رفتار غیر کلامی سهم بسزایی در ارتباط دارد، حتی اگر کلمه‌ای هم سخن نگوئید. در حقیقت ۷۰٪ ارتباط انسان‌ها غیر کلامی است. رفتار غیر کلامی‌تان را با رفتار کلامی همسو کنید و همواره گشاده‌رو باشید و به آرام کردن هیجانات کمک کنید.