

Ser treinador tem tudo a ver com comunicação. Os treinadores bem-sucedidos são excelentes comunicadores, e treinadores com menos sucesso frequentemente falham,

não por falta de conhecimento da modalidade, mas por causa de fracas habilidades de comunicação. Como treinador, deves ser capaz de comunicar com eficácia em inúmeras situações, incluindo falar com um pai chateado sobre a filha não iniciar o jogo, explicar aos atletas como executar um determinado exercício e falar com um árbitro.

O processo de comunicação consiste:

1. Em primeiro lugar, a comunicação inclui não apenas o envio de mensagens, mas também o escutar. Geralmente, os treinadores são conhecidos muito mais pelas suas habilidades oratórias do que por suas habilidades de escuta. Os treinadores devem ter a capacidade não apenas de enviar mensagens claras e compreensíveis, mas também em ouvir o que os seus atletas estão a dizer.
2. Em segundo lugar, a comunicação consiste em mensagens verbais e não verbais. Gestos de agressividade, expressões faciais de alegria, movimentos de intimidação e atos de bondade são formas de comunicação não-verbal. Estima-se que mais de 70 por cento da comunicação seja não verbal, o que reforça a observação anterior de que o que você diz não é tão importante quanto o que você faz. A maioria de nós tende a demonstrar maior controle sobre as nossas mensagens verbais do que sobre as não-verbais. Como os treinadores são frequentemente observados atentamente pelos atletas, administradores e pelo público, eles devem estar especialmente atentos à forma como os gestos, as posições corporais e as expressões faciais se comunicam.
3. Terceiro, a comunicação tem duas partes: conteúdo e emoção. O conteúdo é a substância da mensagem e a emoção é como você se sente a respeito dela. O conteúdo é geralmente expresso verbalmente, a emoção não verbalmente. Os treinadores devem estar, por isso, no controle do conteúdo e das emoções que eles comunicam.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

Paula Costinha
Coach de Alta Performance
Sports & Teen Coaching
Team EneaCoaching
eu@paulacostinha.com
www.paulacostinha.com