

# Samskipti

Hallur Hallsson

MSc Sport Psychology

[www.itrottasalfraedi.is](http://www.itrottasalfraedi.is)

## Samskipti

- Samskipti skipta afar miklu máli í íþróttum
  - Milli leikmanna inni á vellinum
  - Milli þjálfara og leikmanna
  - Milli þjálfara og foreldra
  - Milli stjórnar og þjálfara
  - Milli leikmanna/þjálfara/stjórnar og stuðningsmanna
  - Milli þjálfara/leikmanna og fjölmiðla
- Óljós skilaboð og misskilningur getur haft afdrifaríkar afleiðingar
- Aðrir lesa ekki hugsanir!!!



## Þjálfarinn

- Lykilatriði að þjálfari hafi góða samskiptafærni
- Þjálfari þarf að vera öruggur með samskiptafærni sína
- Þjálfari þarf að geta sinnt ótrúlegustu hlutverkum
- Kunna að peppa menn upp og líka að róa niður
- Kunna að hvetja og skamma/gagnrýna
- Kunna að sannfæra
- Það er hægt að þjálfra upp samskiptafærni



## Tegundir samskipta

- Munnleg
- Skrifleg
- Án orða
  - Mikilvægt að vera athugull á slík vísbendi
  - Ekki eins meðvituð skilaboð
  - Vanda sig við að gefa þeim merkingu og huga að samhengi þeirra
- Samskipti við sjálfan sig
  - Sjálfstal



## Óyrt skilaboð

- Útlit
- Líkamsburður
- Látbragð
- Staðsetning
- Snerting
- Svipbrigði
- Raddblær



## Áhrifarík og skýr skilaboð

- Vertu beinskeitt(ur)
- Notaðu þín orð
- Vertu nákvæmur og komdu öllum boðunum til skila
- Vertu skýr og samkvæmur sjálfum þér
- Greindu frá þörfum þínum og tilfinningum með greinilegum hætti
- Leggðu áherslu á eitt í einu
- Komdu skilaboðum sem fyrst til skila



## Áhrifarík og skýr skilaboð frh.

- Passaðu upp á að skilaboðin innihaldi ekki faldar meiningar
- Sýndu stuðning
- Passaðu að óyrt skilaboð séu ekki í mótsögn við orð þín
- Endurtaktu þig til að leggja áherslu á e-ð
- Hafðu skilaboðin í samræmi við þekkingarheim viðtakanda
- **Leitaðu eftir endurgjöf frá viðtakanda**
- **Dragðu skilaboðin saman í lokin með áherslu á hvað skuli gera næst**

## Að taka við skilaboðum

- Það skiptir máli hvernig við hlustum
- Gott að nota virka hlustun
  - Spyrja spurninga
  - Endurorða það sem viðmælandi sagði
  - Kinka kolli
  - Halda augnsambandi
  - Styðja við hugmyndir



## Misheppnuð samskipti

- Getur verið tvíeggja sverð því bæði sendandi og viðtakandi geta valdið misskilningnum
  - Mistök sendanda (sender failures)
    - Tvíræð skilaboð
    - Mótsagnakennd skilaboð
  - Mistök viðtakanda (receiver failures)
    - Hlustar ekki á skilaboðin til enda
    - Dregur ályktanir út frá hluta boðanna
    - Heyrir bara það sem viðkomandi vill heyra
    - Hlustar með hálfum hug

## Geta leiðbeiningar verið of skýrar?

- Áhrif skýrra leiðbeininga (explicit) vs óbeinna (implicit) leiðbeininga á frammistöðu
  - Nota uppgötunarnám
  - Nota leiðandi spurningar ef þess þarf
  - Spyrja af hverju

# Gagnrýni

- Gagnrýni (rýna til gagns)
  - Hvernig er best að gagnrýna
    - Veldu stað og stund
    - Haltu ró þinni
    - Vertu ákveðin(n)
    - Vertu bjartsýn(n), viðbrögð gætu verið góð
    - Dragðu fram það jávæða (samlokuaðferðin)
    - Sýndu skilning á öllum sjónarmiðum
    - Vertu nákvæm(ur), ekki alhæfa
    - Haltu þig við efnið
    - Vertu málefnaleg(ur), ekki rugla saman hegðun og persónu
    - Forðist fordóma, alhæfingar og gildisdóma um persónur
    - Gerðu raunhæfar kröfur
    - Bentu á afleiðingar neikvæðrar hegðunar eða framkomu
- Samlokuaðferðin + - + og **Framgjöf**
  - **FÓKUS Á FRAMTÍÐINA**



## Mikilvægi samskipta

- Aðferð til að vekja iðkendur í liðsírpróttum til umhugsunar um mikilvægi samskipta er að prófa að hafa æfingu þar sem öll samskipti milli iðkenda eru bönnuð.
  - Virkar oft vel fyrir lið sem mættu bæta samskipti á æfingu og í keppni.

## Gryfjur sem þjálfarar falla í

- Þjálfari reynir að hafa alla góða
- Þjálfari vonar að leikmaðurinn “fatti” sjálfur hvað þarf að laga
- Þjálfari vill vera vinur allra í stað þess að stjórna
- Þjálfari tekur vandamál leikmanna of mikið inn á sig og er alltaf í vinnunni
- Þjálfari á oft erfitt með að segja nei
- Þjálfari telur að allir séu með sama hugsunarhátt og þeir sjálfir
- Þjálfari ætlar að breyta öllu á stuttum tíma
- Þjálfari sem hafði áður verið afburðar leikmaður gerir of miklar kröfur til leikmanna sinna