



Manifesto della comunicazione non ostile Nello sport

Lega ,Luggeri, Altavilla, Ciccarese



VIRTUALE E REALE

Bisogna applicare un comportamento rispettoso come nel mondo virtuale, come per esempio il rispetto anche sui social di persone appartenenti a un'altra squadra.

SI È CIÒ CHE SI COMUNICA

Bisogna essere consapevoli di ciò che si dice perché questo andrà a raffigurare la persona, andando a definirla a primo impatto per il modo di parlare.

LE PAROLE DANNO FORMA AL PENSIERO

Le parole possono modificare o formare pensieri, e sono uno strumento che consentono, come per esempio l'angolo che dà consigli al pugile, di migliorarsi e dare il meglio di sé.

PRIMA DI PARLARE BISOGNA ASCOLTARE

Prima di parlare, come per esempio, quando nello spogliatoio dopo una lite la prima cosa che pensiamo è aggredire verbalmente il compagno, bisognerebbe ascoltare l'altro e poi parlare.

LE PAROLE SONO UN PONTE

Le parole possono creare catene per unire persone nello sport ispirandole. Ma come possono unire possono anche distruggere, bisogna perciò usare parole in maniera giusta

LE PAROLE HANNO CONSEGUENZE

Le parole contano, soprattutto quando ci si trova in situazioni intense come una gara o una partita importante. Quello che dico può avere un effetto sugli altri, sia positivo che negativo. Per esempio, durante una partita difficile, posso scegliere se urlare contro un compagno per un errore o incoraggiarlo a non mollare, come possono anche scoraggiare il compagno. Per questo bisogna dosarle.

CONDIVIDERE È UNA RESPONSABILITÀ

Il karateca che insegna le sue tecniche alle persone attirando tutti i tipi di pubblico, tra i meno numerosi ai più numerosi, fa ricordare a tutti che tutto ciò che imparano da lui è severamente vietato se usato contro altre persone che non hanno queste conoscenze.

LE IDEE SI POSSONO DISCUTERE. LE PERSONE SI DEVONO RISPETTARE

Posso discutere le idee, ma mai mancare di rispetto a una persona. Ad esempio, se un compagno la pensa diversamente da me su una tattica di gioco, posso esprimere il mio punto di vista, ma sempre con educazione e apertura.

GLI INSULTI NON SONO ARGOMENTI

Un vero sportivo sa che una parola di incoraggiamento può sollevare un compagno, mentre un insulto spezza lo spirito. Dopo aver perso una partita importante, anziché incolpare gli altri, ho stretto la mano all'avversario e ringraziato la mia squadra senza insultare perché hanno giocato male. Quel gesto ha rafforzato il rispetto reciproco.

ANCHE IL SILENZIO COMUNICA

Quando sono sul ring ciò che faccio conta molto di più di quello che dico, i fatti comunicano più delle parole, come anche il silenzio o lo sguardo dopo una sconfitta dice di più di un pianto.