**KARTA UMIEJĘTNOŚCI KOMUNIKOWANIA SIĘ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | - + |
| **UMIEJĘTNOŚCI WERBALNE** | Przekaz zawiera wiarygodne (prawdziwe) informacje | 1 2 3 4 5 |
| Trener posługuje się imionami zawodników | 1 2 3 4 5 |
| Trener przekazuje proste i jasne (bezpośrednie) informacje | 1 2 3 4 5 |
| Trener koncentruje się na jednej kwestii - nie porusza wielu wątków naraz | 1 2 3 4 5 |
| Trener posługuje się zrozumiałym językiem | 1 2 3 4 5 |
| Trener powtarza i podsumowuje ważne punkty | 1 2 3 4 5 |
| Trener sprawdza czy został właściwie zrozumiany | 1 2 3 4 5 |
| Trener sprawnie i skutecznie posługuje się pytaniami | 1 2 3 4 5 |
| Trener posługuje się pytaniami otwartymi | 1 2 3 4 5 |
| Trener stosuje pozytywną informację zwrotną | 1 2 3 4 5 |
| Trener dostarcza konkretnych informacji zwrotnych | 1 2 3 4 5 |
| Trener jest uczciwy / wiarygodny | 1 2 3 4 5 |
| Trener ma dobrą projekcję głosu | 1 2 3 4 5 |
| Trener różnicuje natężenie i rytm mówienia | 1 2 3 4 5 |
| Trener udziela adekwatnych pochwał | 1 2 3 4 5 |
| Trener wypowiada opinie po to, aby wywołać dyskusję | 1 2 3 4 5 |
| Trener mówi zawodnikom raczej to co mają robić, niż czego robić nie mają | 1 2 3 4 5 |
| Aby ułatwić komunikację stosowane są tzw. słowa klucze  (zarówno przez trenera jak i przez zawodnika). | 1 2 3 4 5 |
| Trener stosuje adekwatnie do sytuacji różne style trenowania | 1 2 3 4 5 |
| **UMIEJĘTNOŚCI NIEWERBALNE** | Przekaz niewerbalny jest spójny z przekazem werbalnym | 1 2 3 4 5 |
| Trener słucha zawodników. | 1 2 3 4 5 |
| Trener stosuje pokaz, aby wspomóc informację słowną | 1 2 3 4 5 |
| Trener wykazuje zainteresowanie informacjami płynącymi od zawodników (aktywne słuchanie) | 1 2 3 4 5 |
| Trener często się uśmiecha | 1 2 3 4 5 |
| Trener odpowiednio posługuje się gestami (rąk, ramion), aby wspomóc przekaz | 1 2 3 4 5 |
| Trener właściwie posługuje się dotykiem (przybicie piątki, klepnięcie po plecach itp.) | 1 2 3 4 5 |
| Trener właściwie wykorzystuje przestrzeń, odległość od podopiecznego | 1 2 3 4 5 |
| Ubiór i ogólny wygląd trenera sprawiają profesjonalne wrażenie | 1 2 3 4 5 |
| Trener prawidłowo utrzymuje kontakt wzrokowy | 1 2 3 4 5 |
| Trener wykorzystuje właściwy sprzęt i przybory | 1 2 3 4 5 |
| Trener wykazuje zainteresowanie poziomem gry, zaangażowaniem i samym zawodnikiem, a nie tylko wynikami | 1 2 3 4 5 |