**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 |