

KARAKTERISTIKE USPEŠNOG NASTAVNIKA / TRENERA

USPEŠNOST U USVAJANJU MOTORIČKIH VEŠTINA

- motoričke sposobnosti deteta
- psiho-socijalna zrelost deteta
- kognitivne sposobnosti deteta
- znanja nastavnika/trenera (motiva, sposobnosti ...)
- uslovi za rad

zašto je uloga nastavnika/trenera najvažnija?

nastavnik/trener:

- predstavlja **značajnu odraslu osobu koja** može imati dugotrajni **pozitivan ili negativan uticaj**,
- Utiče na uspeh u motoričkom učenju ali i na celokupan fizički, psihološki i socijalni razvoj
- igra (motoričko učenje) je specifično iskustvo koje za njih ima određenu socijalnu vrednost
- **trener/nastavnik je oslonac detetu, njegov sistem podrške**
- **trener/nastavnik ima moć pozitivnog uticaja**
- **trener/nastavnik je u prilici da ohrabruje i podstiče samopouzdanje**

ZNANJA I VEŠTINE NASTAVNIKA / TRENERA

- ✓ Široka opšta znanja
- ✓ Poznavanje sposobnosti dece u razvoju
- ✓ Poznavanje procesa motornog učenja, metoda i principa obuke
- ✓ Dobar planer i organizator
- ✓ Poznavanje pravila bezbednosti i smanjenja rizika
- ✓ Dobar motivator, osoba koja inspiriše i nadahnjuje
- ✓ Pozitivan model za identifikaciju
- ✓ Uliva optimizam i energiju
- ✓ Pokazuje smisao za humor
- ✓ Stalno se usavršava, radi na ličnom razvoju – unapređuje stručna znanja, socijalne veštine i ljudske kvalitete.
- ✓ Dobar komunikator (znanje kako komunicirati sa sportistima, školom, roditeljima, medijima ...)

1. **Pozitivan pristup** – korišćenje pohvala, nagrada i ohrabrenja u cilju razvoja i održavanja poželjnih oblika ponašanja
2. **Negativan pristup** – korišćenje različitih oblika kažnjavanja u cilju smanjivanja ili eliminisanja neželjenih oblika ponašanja

Pozitivan pristup podrazumeva:

- ✓ Zadovoljavanje osnovnih motiva za bavljenje sportom
- ✓ Pravilno definisanje uspeha
- ✓ Razvijanje i održavanje unutrašnje motivacije
- ✓ Izgradnju pozitivnih socijalnih odnosa (kolektiv, saradnja)
- ✓ Pravilno korišćenje nagrada i kazni
- ✓ Konstruktivan odnos prema greškama
- ✓ Poštovanje ličnosti
- ✓ Razvoj moralnih karakteristika
- ✓ Komuniciranje sa pozitivnim pristupom

KOMUNIKACIONE VEŠTINE

Komunikacija je ključ uspeha u treniranju, porodici, roditeljstvu, karijeri.

Komunikacija ima 3 dimenzije:

1. **Obuhvata slanje i primanje poruka**, veštine govora i slušanja. Nastavnici/ treneri su poznatiji po oratorskim veštinama nego veštinama slušanja.
2. **Sadrži verbalne i neverbalne poruke**. Preko 70% komunikacije je neverbalno jer imamo više kontrole nad verbalnim, nego nad neverbalnim **porukama**.
3. Komunikacija ima **sadržaj i emocije**. Sadržaj je suština poruke i obično se izražava verbalno, dok emocija saopštava kako se neko oseća i izražava se neverbalno.

KOMUNIKACIJA JE DVOSMERNNA

VERBALNA KOMUNIKACIJA

- jezik sa svojim karakteristikama dijalekta, akcenta, boje glasa, jačine i ritma govora

Uslov za uspešnu verbalnu komunikaciju sa decom:

- Poznavanje sposobnosti i kognitivnih karakteristika dece
- Otklanjanje faktora koji mogu da ometaju pažnju
- Jasno formulisanje svoj iskaz, izbegava tzv. „podrazumevanja“ u svojim iskazima
- povremena proverava da li su shvaćeni osnovni pojmovi

- U verbalnoj komunikaciji između nastavnika i učenika postoji niz **verbalnih smetnji** (dvosmislenosti, govorne mane, poštapalice, emotivne reči, zbunjujući izraz)

NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

- 1) paralingvistički-parajezik (uzvici, jezičke poštapalice, naglašavanje reči),
- 2) kinezički-jezik tela (pokreti delova tela; izrazi lica; telesni stav; dodiri i
- 3) proksemički (razdaljini i prostornim odnosima među učesnicima u komunikaciji, emocionalna inteligencija)

- *Fizička pojava* - Da bi nastavnik bio ubedljiv u komunikaciji mora voditi računa o svom izgledu, načinu odevanja, držanju tela.
- *Gestovi odnosno gestikulacija* je takav način komunikacije kada njeni učesnici koriste šake i ruke.
- *Izraz lica ili facijalna ekspresija* je sastavni deo komunikacije. Osmeh kao poseban izraz lica predstavlja izraz dobre volje, simpatije, prijateljstva i zainteresovanosti. Na osnovu izraza lica učenika možemo saznati kako se on oseća i ako o tome ne želi da govori.
- *Telesni stav* predstavlja način na koji se drži telo.
- *Prostor koje zauzima telo* predstavlja važan komunikacioni znak i ujedno ukazuje na činjenicu da svaka osoba zahteva izvestan prostor za sebe.

- *Signali očiju* su važni znaci u komunikaciji. Pokreti očiju govore o strahu, slaganju ili neslaganju
-
- *Dodir* kao komunikacioni znak ukazuje na stepen prisnosti sa drugom osobom. Oni mogu biti namerni i nenamerni : čestitanje, rukovanja, grljenje, i slično.
- *Parajezik ili paragovor* : uzvici, jezičke poštapalice, naglašavanje određenih reči, jačina, brzina i ritam glasa. Na osnovu ovih parametara procenjuje se govornik isto kao na osnovu onoga što je rekao. Tih, previše spor govor ili preglasan i suviše intenzivan govor ima manje šanse da bude ubedljiv. Čist, jasan i glasan govor izaziva više poverenja od monotonog i tihog izlaganja.

Postoje tri pravila koje treba uvažiti kada se koriste neverbalni signali u grupi:

- slanje neverbalnih signala je neprestan i nezaustavljiv proces jer naše telo, oči, ruke uvek šalju poruku.
- Ako između verbalnog i neverbalnog govora postoji disharmonija, slušaoci će verovati neverbalnim signalima.
- Neverbalni signali su visoko zbunjujući. Isti neverbalni signal može se tumačiti različito zavisno od situacije i verbalnog konteksta npr.: osmeh može značiti prijateljstvo, slaganje ali i porugu, cinizam itd

KOMUNIKACIJA SA DECOM

- Ponašanja, mišljenja i osećanja NASTAVNIKA/TRENERA i učenika su međuzavisna.
- Priroda veze se ostvaruje preko bliskosti, posvećenosti, komplementarnosti i koorijentacije.
 - Bliskost - osećanja uzajamnog poverenja, poštovanja i voljenja.
 - Posvećenost - tendencije da se održi odnos
 - Komplementarnost - kooperativnost i spremnost na recipročna ponašanja
 - Koorijentacija – stepen u kome odnos trenera i sportiste počiva na zajedničkim osnovama i ciljevima.
- Da bi izbegli probleme u komunikaciji, treneri trebaju poznavati fizičke, socijalne, psihološke (intelektualne i emocionalne) karakteristike dece sa kojom rade kako bi komunikacija bila razumljiva, koji odgovara njihovim znanjima, sposobnostima, razumevanju i pažnji

KOMUNIKACIONI PROBLEMI

Obično se pojavljuju kad su ljudi pod stresom, pritiskom, prinudom, kad su obuzeti temom (ostrašćeni), ili kada je rezultat za njih veoma važan.

Neefikasna komunikacija može biti prouzrokovana greškama instruktora/trenera i greškama učenika/sportista.

Šest najčešćih razloga za neefikasnu komunikaciju:

1. **Sadržaj** koji je trener saopštio **ne odgovara situaciji**.
2. Preneta **poruka ne saopštava** ono što je bila trenerova **namera**, **jer on ne poseduje verbalne i neverbalne veštine**.
3. **Sportisti** nedostaju veštine slušanja ili neverbalne veštine, pa je **pogrešno razumeo poruku**, ili je uopšte nije razumeo.
4. **Sportista nije primio poruku**, jer nije bio dovoljno pažljiv
5. Sportista **razume** sadržaj poruke, ali **pogrešno interpretira njenu nameru**.
6. **Poruke** koje šalje trener **su nekonzistentne** i sportistu dovode u **konfuziju** u pogledu njihovog značenja.

SAVETI ZA EFIKASNU KOMUNIKACIJU

- ❖ Komunikaciju bazirati na *pozitivnom pristupu* koji naglašava korišćenje pozitivnog potkrepljenja, ohrabrenja, podsticaja i dobrih tehničkih instrukcija.
- *puno entuzijazma i kooperativnost* (iskrenost, sigurnost, konstruktivnost, inicijativnost; budite usmereni na napredovanje i dobrobit vaših sportista i grupe u celini.
- *Budite zahtevni, ali obzirni*. Postavite jasne, ali realne ciljeve i očekivanja od svojih sportista.
- *Budite konzistentni*, tj. svoj stil komunikacije ne menjajte od treninga do treninga, od jedne do druge situacije, od jednog do drugog deteta. Nedosledna komunikacija zbunjuje decu

SAVETI ZA EFIKASNU KOMUNIKACIJU

- *kontrolišete svoj temperament*, da u situacijama stresa i pritiska zadržite prisebnost i mir
- *decu tretirajte kao osobe*, tj. budite osetljivi prema njihovim individualnim potrebama i pokažite im da o njima brinete kao ličnostima,
- *razgovarate inidividualno*, pojedinačno se obratite imenom
- *Budite dobar slušalac.*
- *Koristite neverbalnu komunikaciju.*

SAVETI ZA EFIKASNU KOMUNIKACIJU

- *Trudite se da uskladite neverbalne i verbalne poruke..*
- *Govorite jasno i uspostavite kontakt očima*
- *spustite se na visinu deteta (nivo očiju)*
- *Koristite glas kao instrument*
- *Prvo demonstrirajte, a zatim objasnite. Nove veštine gradite na onome što deca već znaju*

SAVETI ZA EFIKASNU KOMUNIKACIJU

- ❑ *koristite jezik koji deca i mladi razumeju,*
- ❑ *Koristite povratnu informaciju- fidbek kad god je to potrebno,*
- ❑ *Efikan fidbek treba da bude specifičan, a ne uopšten; konstruktivan, a ne destruktivan; dat odmah nakon izvođenja ili nekog ponašanja, a ne kasnije; jasan i razumljiv, a ne nejasan i nerazumljiv; pozitivan, a ne negativan.*
- ❑ *Pažljivo birajte trenutak kada ćete sportisti saopštiti da je nešto uradio pogrešno. Deci je potrebno vreme da razmisle o svojim greškama, jer im to pomaže da spremnije prihvate vaša zapažanja, komentare i sugestije.*

SAVETI ZA EFIKASNU KOMUNIKACIJU

- *Budite fer, ispunjavajte obećanja i time razvijte poverenje*
- Izaberite manje formalne oblike okupljanja dece -krećite se između dece,
- *Ako dete ne obraća pažnju, ostvarite kontakt pogledom, obratite im se imenom i zatražite njihovu pažnju.*

SAVETI ZA EFIKASNU KOMUNIKACIJU

- Ako ste izgubili pažnju dece, *treba da se zapitate*: da li ste jasni, koncizni
- Ponekad učenike treba *da podsetite na poželjno ponašanja*. “Vesna, ti sada treba da uradiš zadatak, jesam li u pravu?”
- Kada se dete ponaša loše, *u prvi plan stavite njegovo ponašanje, a ne njega kao ličnost*, tj. ne kažnjavajte osobu, već ponašanje.
- *Sankcije predviđene za loša ponašanja* nikada ne smeju biti fizički ili psihološki povređujuće.
- Sankcije -fer, pravične, da podstaknu dobra, a obeshrabre loša ponašanja.

KOMUNIKACIJA SA RODITELJIMA

Dobra komunikacija sa roditeljima je ključ uspešnosti vašeg programa obuke

Budite spremni da roditeljima pružite sve važne informacije u vezi sportske škole:

- koliko dana/časova traje
- koliko traje 1 čas
- cena
- oprema za treninge
- koja znanja/ veštine će steći po završetku škole (ishodi)

■ Nastojte da od roditelja dobijete za vas važne informacije o detetu: koliko je staro; da li je u stanju da prati i sledi instrukcije; kakva mu je pažnja; ima li neki zdravstveni problem; kako reaguje na odvajanje od roditelja; da li je dete motivisano ili roditelji žele da ono bude uključeno u obuku itd.

■ predstavite se: objasnite vaše kvalifikacije i iskustvo

PAMTIĆE VAS VAŠI UČENICI / SPORTISTI, JER STE IH:

- ✓ zainteresovali za sport
- ✓ motivisali da se bave sportom
- ✓ poštovali
- ✓ voleli
- ✓ inspirisali
- ✓ naučili veštinama
- ✓ naučili da se bore za svoje ciljeve,
- ✓ da veruju u sebe,
- ✓ pronađu svoj put i izrastu u zdrave i zadovoljne osobe
- ✓ da budu uspešni u sportu i životu
- ✓ da postanu dobri ljudi snanžnog moralnog karaktera.