

# KOMUNIKACIJA

## VAJA 1

Trener (glasno): »kolikokrat ti moram povedati, da ...«

Športnik (skozi zobe): »Oprostite, pozabil sem«

Dodaj svoj primer:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Kaj je hotel povedati trener: hotel mu je dati povratno informacijo o tehnični napaki, ki jo pogosto dela in ga spodbuditi, da bo v prihodnosti naredil drugače.
- Kako si sporočilo razloži športnik: misli da ne znam, da sem slab igralec. Želim narediti dobro, pa moram misliti na preveč stvari naenkrat. Bolj ko se trudim, slabše mi gre. Ko bi mi vsaj nehal težiti«.

## VAJA jaz sporočila

Primeri

- »Niste me ubogali, trening ni bil izveden kvalitetno, in to me jezi.«
- »Včasih zamudim na trening, takrat je trener name jezen, zato se takrat slabo počutim in na treningu ne dam vsega od sebe.«
- »To kar si storil me je prizadelo in mislim, da si mi dolžan opravičilo.«

## VAJA povratne informacije

Ocenite s prav in narobe naslednje stavke:

- s povratnimi informacijami počakam do konca vadbe, da ne motim poteka ure
- pogoste povratne informacije so boljše kot nobene
- kadar šp. dela veliko napak je bolje, če popravljamo eno za drugo
- trener in pomočnik trenerja sta edini osebi, ki lahko dajeta povratne informacije
- kadar popravljáš ni nujno, da poveš kaj je bilo narobe. Poveš le, kako izvesti vajo pravilno
- informacije o tem, kako mora biti nekaj izvedeno, naj bodo preproste in natančne
- poskrbite za pogoste pozitivne P.I., kot npr. "Lepo", "Dobro"...
- uporabljajte vizualne in slušne informacije



### Test spretnosti za poslušanje (Martens, 1987)

Kolikokrat...	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto
1. se zaveste, da druge poslušate nezainteresirano.	1	2	3	4
2. imate tendenco, da se osredotočite na sogovornikov način govora in videz in ne na njegovo sporočilo.	1	2	3	4
3. bolj poslušate dejstva in podrobnosti ter zgrešite ključne točke, ki dajo dejstvom pomen.	1	2	3	4
4. vas zlahka zmoti pogovor drugih ljudi v prostoru, žvečenje, šumenje papirja ipd.	1	2	3	4
5. se delate, da ste pozorni, gledate sogovornika, vendar razmišljate o čem drugem.	1	2	3	4
6. poslušate samo kar zlahka razumete.	1	2	3	4
7. določene čustveno nabite besede zmotijo vaše poslušanje.	1	2	3	4
8. slišite nekaj stavkov o težavah sogovornika in takoj začnete razmišljati kakšne nasvete lahko posredujete.	1	2	3	4
9. je vaš obseg pozornosti zelo kratek, tako da stežka poslušate več kot nekaj minut.	1	2	3	4
10. hitro najdete stvari, s katerimi se ne strinjate in nehate poslušati, ker pripravljate svoj odgovor.	1	2	3	4
11. poskušate umiriti sogovornika s podpirajočim prikimavanjem in soglašanjem, ampak resnično niste vpleteni v poslušanje.	1	2	3	4
12. spremenite predmet pogovora, kadar se dolgočasite ali vam je neprijetno.	1	2	3	4
13. se začnete braniti takoj, ko nekdo reče kaj kar se vam zdi, da vas prikazuje v negativni luči.	1	2	3	4
14. pri sogovorniku ugotavljate kaj je <i>resnično</i> mislil s povedanim.	1	2	3	4



## Test prepoznavanja pogostih kretenj

GESTA	POMEN
1. dotikanje, vlečenje svojega ušesa	A. zmedenost, zbeganost, osuplost
2. manemo si roke, drgnemo dlani	B. žalost, potrto
3. roke prekrižamo čez prsni koš	C. superiornost
4. praskanje po glavi	D. želja po prekinitvi
5. kadar sedim: dlani sklenem za glavo, noge iztegnem	E. jeza, frustracija
6. roke držim pred telesom, dlani so obrnjene navzven, navzgor, proti sogovorniku	F. odnos do sebe
7. drgnjenje vratu	G. pričakovanje
8. noge niso prekrižane, stopala so vzporedno	H. odprtost
9. kazanje s prstom nase	I. tesna ali tekmovalna stališča
10. zavijanje in skrivljanje rok	J. iskrenost in odkritosrčnost

