PROIECT

„Comunicarea si relaționarea eficienta cu elevii”

MOTIVAȚIA SPORTIVILOR
DIN ECHIPA REPREZENTATIVĂ A ȘCOLII

Prof. Nicolae TRIȘCAȘ

2020

Îmbunatatirile in relatia profesor-elev necesare pentru eficientizarea comunicarii

Comunicarea eficientă dintre profesor/antrenor şi elev/sportiv în desfăşurarea lecţiilor de educaţie fizică /antrenament presupune existenţa unor relaţii de intercunoaştere, de intercomunicare precum şi a unor relaţii socio-afective bazate pe încredere reciprocă.

Eficienţa procesului de comunicare a cunoştinţelor, în formarea deprinderilor şi priceperilor, se realizează de către profesorul de educaţie fizică bun în situaţiile în care:

-îi face plăcere să transmită cunoştinţe;

-tratează elevii/sportivii cu multă înţelegere şi în mod egal;

-face aprecieri permanente asupra execuţiei, încurajează reuşitele şi iniţiativele pozitive;

-stârneşte interesul pentru practicarea unor ramuri, discipline sau probe sportive;

-este înţelegător cu problemele lor (sportivii socotiţi răzvrătiţi, neascultători, obraznici);

-are răbdare şi acordă timpul necesar fiecărui elev/sportiv pentru a asigura o cât mai clară înţelegere şi a crea o motivaţie solidă.

1. Identificarea si stabilirea imbunatatirilor/schimbarilor/modificarilor dorite (atitudini, comportamente, obiceiuri, perspectiva etc.)

Motivarea este necesară pentru ca procesul învăţării să devină continuu, interesant şi plăcut.

Motivatia de reusita în antrenament consta in educarea la sportivi a dorintei pentru ameliorarea si mentinerea propriilor capacitati, la un nivel cat mai inalt posibil tehnic, tactic, fizic, moral-volitiv, in asa fel ca performanta sportiva sa poata fi condusa spre un succes sau o performanta valorica superioara. Dezvoltarea motivatiei pentru performanta, depinde de maiestria profesorului, de a aprecia cat mai aproape de adevar rezultatul sportiv.

Sarcina profesorului este de a concepe şi pune în practică modalităţi de a motiva sportivii să-şi atingă potenţialul, ţintele şi idealurile.

Sarcina sportivului este de a-şi asuma responsabilitatea propriei formări prin:

- stabilirea unor ţinte realiste bazate pe dorinţele lor (nu pe ceea ce spun sau îşi doresc alţii pentru ei, indiferent cine sunt aceia), devenind astfel mai motivaţi în atingerea acelor ţinte;

- înţelegerea faptului că atingerea ţintelor presupune muncă, câteodată chiar şi asumarea unor riscuri deoarece a învăţa însemnă a munci şi, poate fi riscant pentru stima de sine ca atunci când încerci ceva nou, când înveţi, să admiţi că nu ştii sau că nu te poţi descurca singur şi să ceri să fii ajutat.

2. Stabilirea acțiunilor necesare/pașilor necesari pentru producerea îmbunătățirilor

- Diversificarea lecțiilor de educație fizică/antrenamentelor;
- Prezentarea sarcinilor din lecțiile de educație fizică /antrenament cu originalitate, desteptand la /elevi/sportivi interesul.
- Responsabilizarea elevilor/sportivilor (elevilor/sportivii stiu clar ca au anumite sarcini de indeplinit).
- Oferirea de recompense (lauda, un plus de odihna, etc.) elevilor/sportivilor atunci cand acestia indeplinesc cu succes activitatea propusa de profesor/ antrenor.
- Oferirea elevilor/sportivilor ocazia de a experimenta succesul.
- Asigurarea unui feed-back constant

3. Identificarea resurselor necesare pentru atingerea obiectivelor propuse (imbunatatirilor) - interne/personale, externe

- Baza sportivă de nivel competiţional;
- Materiale, instalaţii sportive necesare desfăşurării procesul intructiv-educativ;
- Echipamente sportive;

4.Stabilirea ordinii de aplicare/punere in practica a actiunilor (1)

Exercitiile repetate in exces si monotone plictisesesc si fac ca elevii/sportivii sa se nu se mai implice intens in realizarea lor.

Pentru a mentine motivatia elevilor/sportivilor:

- Vom folosi în lecțiile de educație fizică/antrenament exercitii variate din antrenament (din cand in cand se pot schimba zilele in care se desfasoara anumite tipuri de exercitii, se pot alterna jocurile competitive cu cele de cooperare, etc.);

- Vom simula uneori conditiile jocului real (meciuri scoala intre elevi/sportivi) – elevii/sportivii vad legatura din antrenamente si competitia efectiva ... transferul pozitiv;

- Implicarea elevilor/sportivilor in unele decizii din lecțiile de educație fizică/ antrenament – elevii/sportivii sunt invatati cat de importanta este cooperarea si se vor simtii multumiti ca ideile si parerile lor sunt luat in seama de catre profesor.

- Amintim sportivilor din cand in cand, care sunt obiectivele antrenamentului – orice individ accepta mai usor sa faca un lucru daca este convins de importanta acelui lucru, daca intelege la ce ii foloseste, daca stie clar ce are de facut efectiv, cat timp are la dispozitie si ce se asteapta e la el;

4.Stabilirea ordinii de aplicare/punere in practica a actiunilor (2)

-Pe langa obiectivele colective se va stabilii obictive individuale in functie de acele aspecte ce trebuiesc imbunatatite la fiecare sportiv in parte – astfel acesta va sti ce scopuri sa isi propuna, pe ce trebuie sa insiste in pregatirea sa.

- Vom folosi recompensele, lauda, incurajarea si recunoasterea – uneori poti schimba mai usor un comportament nedorit daca folosesti recompensa si nu pedeapsa. (ex: vrei sa determini un elev/sportiv sa fie punctual, poti alege sa-i recompensezi pe cei punctuali in loc sa-l pedepsesti pe cel care intarzie; este foarte probabil ca acesta sa-si doreasca si el recompensa si sa-si schimbe astfel conduita).

- Vom da sportivilor sarcini de facut. Astfel el simte ca este investit cu incredere de catre profesor/antrenor, ca acesta nu-i contesta calitatile.

- Vom acorda permanent feed-back elevilor/sportivilor sub forma laudelor, corectiilor, instructiunilor clare si precise.

- Vom folosi asa numitului “feed-back sandvis” – o corectie este pusa intre doua elemente pozitive, pentru a nu diminua motivatia de schimbare a sportivului (Ex: Inainte de a corecta ceva, ii spunem sportivului despre ceva ce a facut bine (apreciere, lauda) apoi ii spune ce nu este bine, ce trebuie corectat si cum, pentru ca in final sa-l incurajam sa incerce din nou executia respectiva, de aceasta data executand-o corect.

5.Termen realist de implementare/punere in practica a actiunilor - pentru fiecare dintre ele

An școlar 2020-2021

6. Stabilirea termenelor intermediare de evaluare a progreselor - vor fi evaluate rezultatele (reactii, consecinte, impact) intermediare - directe si indirecte - si vor fi integrate observatiile personale, concluziile, descoperirile personale

Decembrie 2020

- **Sportivii au aceleași percepţii cu cele ale profesorului**
- **Sportivii vor avea o mai mare încredere în sine şi în profesor**

Iunie 2021

- **Sportivii sunt motivați să asculte sau să pună în aplicare mesajul profesorului**
- **Performanţa se va clădi pe baze solide privind:**

- **comunicarea**
- **individualizarea în lecţia de educaţie fizică/antrenament**
- **pozitivarea constantă a relaţiei cu profesorul**