

САМООЦЕНКА СПОРТСМЕНОВ

Предлагаемые ниже анкеты подойдут для спортсменов не моложе возраста ранней юности, т.е. для учащихся старше 15 лет. Подобные анкеты важны для процесса самоанализа учащихся, уже добившихся результатов и осознанно выбравших для себя большой спорт.

Анкета психической надежности спортсмена (психологические особенности спортивной деятельности)

Инструкция: перед вами вопросы, цель которых – выявить психологические особенности вашей спортивной деятельности. При ответе на каждый вопрос выберите один из вариантов ответа («а», «б», «в») и напишите его на листе ответов рядом с номером. Старайтесь не задумываться над деталями, давайте обобщенные ответы, имея в виду ваш соревновательный опыт последнего времени.

1. В каких случаях вы успешнее выступаете в ответственных соревнованиях?

А) в спокойном состоянии, практически не волнуясь; Б) в состоянии повышенного возбуждения; В) в состоянии сильного возбуждения.

2. Сильно ли вы обычно волнуетесь на соревнованиях?

А) да; Б) иногда; В) нет.

3. Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований?

А) обычно не задумываюсь над этим; Б) иногда; В) да.

4. Нравится ли вам выступать в прикидках, в контрольных упражнениях на результат?

А) да; Б) не могу сказать определенно; В) нет.

5. Можете ли вы в течение наиболее важного периода сезона поддерживать стабильный уровень высоких результатов?

А) да; Б) бывают колебания; В) нет.

6. Стабильна ли ваша техника?

А) да; Б) бывают колебания; В) нет.

7. Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи?

А) да; Б) иногда; В) нет.

8. Мешает ли волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом?

А) да; Б) иногда; В) нет.

9. Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях?

А) да; Б) не всегда; В) нет.

10. Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки?

А) да; Б) не всегда; В) нет.

11) Сильно ли действуют на вас неудачи?

А) да, сильно расстраивают; Б) быстро забываются; В) не придаю большого значения.

12) В каких случаях вы достигаете лучшего результата?

А) при строгом сознательном контроле своих действий; Б) при автоматическом выполнении; В) нечто среднее.

- 13. Бывают ли у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений?**
А) да; Б) иногда; В) практически не бывает.
- 14. Возникает ли у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»?**
А) да; Б) иногда; В) нет.
- 15. Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями?**
А) за несколько дней до соревнований; Б) накануне соревнований;
В) непосредственно перед выступлением.
- 16. Трудно ли вам отключиться от мыслей о предстоящем выступлении на ответственных соревнованиях?**
А) да; Б) нет; В) могу отключиться, но ненадолго.
- 17. Проводите ли вы специальную настройку перед выходом на старт? (Можете выбрать сразу несколько вариантов ответа.)**
А) нет, не провожу;
Б) стараюсь успокоиться, снять напряжение;
В) стараюсь думать о чем-нибудь приятном;
Г) сосредотачиваюсь на предстоящем выступлении;
Д) стараюсь активизироваться, поднять физический тонус;
Е) стараюсь отвлечься от мыслей о предстоящем выступлении;
Ж) стараюсь вызвать в себе спортивную злость;
З) перебираю в уме тактические и технические моменты предстоящего выступления;
И) использую разминку в качестве психологической настройки.
- 18. Можете ли вы, если считаете это нужным, быстро переключиться от одного вида настройки на другой?**
А) нет; Б) обычно не испытываю в этом необходимости; В) да.
- 19. Можете ли вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться?**
А) нет; Б) не всегда; В) как правило, могу.
- 20. Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе?**
А) нет; Б) обычно не чувствую в этом необходимости; В) да.
- 21. Вы многим готовы пожертвовать в жизни ради успехов в спорте?**
А) да, могу отказаться от многих жизненных благ; Б) этой проблемы передо мной не возникало; В) нет.
- 22. Каково ваше отношение к соревнованиям?**
А) соревнование – это трудный экзамен; Б) соревнование – это праздник;
В) и то и другое.

Подсчитывается количество баллов по каждому компоненту.

Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности.

Оценка со знаком «-» говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту.

Оценка со знаком «+» указывает на повышенный, по сравнению со средним, уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.

Анкета самооценки

Анкета ориентирована на самооценку соревновательной надежности (важна для процесса самоанализа).

В целях разработки рекомендаций по повышению соревновательной надежности оцените свои умения и возможности по 9-ти бальной шкале:

9,8,7 – очень сильно выражены,

6,5,4 – вполне удовлетворительно и удовлетворительно,

3,2,1 – слабо

№ п/п	Умения и возможности	Балл
1.	На соревнования я показываю результаты выше, чем на тренировках	
2.	На соревнованиях я показываю запланированные результаты	
3.	На соревнованиях я предельно собран, все мысли сосредоточены на реализации поставленной задачи	
4.	Я могу на соревнованиях управлять своим психическим состоянием	
5.	Я способен максимально мобилизовать свои силы	
6.	Накануне соревнований мой сон не нарушается	
7.	Высокий результат соперника меня не обескураживает	
8.	Я умею «собираться» после неудачной попытки	
9.	Встреча с сильным противником меня не страшит	
10.	Я всегда уверен в успехе	
11.	Я умею не только зрительно, но и идеомоторно (двигательно) представить соревновательное упражнение	
12.	Я не тревожусь о том, чтобы не проиграть	
13.	У меня не бывает ощущения страха перед ответственным стартом	
14.	У меня выработана психология победителя	
15.	Я никогда не тревожусь о том, что могу проиграть	
16.	В сложных ситуациях у меня не дрожат руки	
17.	Я никогда не проигрываю слабому противнику	
18.	Я всегда выигрываю у равных противников	
19.	Я могу выиграть у спортсменов, имеющих более высокие спортивные достижения	
20.	Спортивный авторитет противника меня не волнует	
21.	При возникновении беспокойства я могу взять себя в руки	
22.	Я способен расслабить напряженные мышцы	
23.	Я умею переключать внимание с травмирующих мыслей на индифферентные	
24.	Страх перед возможными травмами и большими нагрузками меня не беспокоит	
25.	Я владею приемами психической саморегуляции	
26.	Моя выдержка и самообладание высоки	
27.	У меня высокие цели в жизни и спорте	
28.	В сложных жизненных ситуациях я всегда беру инициативу на себя	
29.	После неудачных соревнований я тренируюсь с большей энергией	
30.	Меня удовлетворяет моя соревновательная надежность	