

7-Лекция. Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом

- Для оценки взаимоотношений между тренером и его подопечными применяется **шкала «тренер – спортсмен»**.
- Авторы - Ю. Ханин и А. Стамбулов.

Шкала «тренер – спортсмен»

- Шкала включает 24 вопроса, выявляющих **отношение спортсмена к тренеру по трем параметрам (по 8 вопросов): гностическому, эмоциональному и поведенческому.**
 - **Гностический** параметр выявляет уровень компетентности тренера как специалиста с точки зрения спортсмена.
 - **Эмоциональный** – определяет, насколько тренер симпатичен спортсмену как личность. **Поведенческий** – показывает, как складывается реальное взаимодействие тренера и спортсмена.

Шкала «тренер – спортсмен»

- **Инструкция.** Внимательно прочитайте каждое из приведенных суждений. Если вы считаете, что оно верно и соответствует вашим отношениям с тренером, то напишите «да»; если же оно неверно, то – «нет».

1. Тренер умеет точно предсказать результаты своих учеников.
2. Мне трудно ладить с тренером.
3. Тренер – справедливый человек.
4. Тренер умело подводит меня к соревнованиям.
5. Тренеру явно не хватает чуткости в отношении с людьми.
6. Слово тренера для меня – закон.
7. Тренер тщательно планирует тренировочную работу со мной.
8. Я вполне доволен тренером.
9. Тренер недостаточно требователен ко мне.
10. Тренер всегда может дать разумный совет.
11. Я полностью доверяю тренеру.
12. Оценка тренера очень важна для меня.
13. Тренер в основном работает по шаблону.
14. Работать с тренером – одно удовольствие.
15. Тренер уделяет мне мало внимания.
16. Тренер, как правило, не учитывает моих индивидуальных особенностей.
17. Тренер плохо чувствует мое настроение.
18. Тренер всегда выслушивает мое мнение.
19. У меня нет сомнений в правильности и необходимости методов и средств, которые применяет тренер.
20. Я не стану делиться с тренером своими мыслями.
21. Тренер наказывает меня за малейший проступок.
22. Тренер хорошо знает мои слабые и сильные стороны.
23. Я хотел бы стать похожим на тренера.
24. У нас с тренером чисто деловые отношения.

Интерпретация

- Каждый вопрос, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл.
- **Гностический** компонент включает вопросы 1, 4, 7, 10, – 13, – 16, 19, 22 (номера со знаком « – » означают ответ «нет», остальные – «да»).
- **Эмоциональный** – вопросы – 2, – 5, 8, 11, 14, – 17, – 20.
- **Поведенческий** – вопросы 3, 6, – 9, 12, – 15, 18, -21, – 24.

Оценка межличностного взаимодействия между тренером и спортсменом

- ✓ Критериями оценки взаимоотношений служат готовность спортсмена выполнить указания тренера, наличие творческого компонента при их использовании, выражение стремления к общению с тренером.
- ✓ Оценка производится по пятибалльной шкале
- ✓ Авторы - В. Л. Марищук, Л. К. Серова.

Критерии оценки межличностного взаимодействия между тренером и

№	Наблюдаемые показатели у спортсмена	Условные оценки
1	Стремится к всестороннему общению с тренером, полностью выполняет его указания, проявляя при этом элементы творчества	5
2	Охотно поддерживает контакты с тренером, выполняет его указания, но не проявляет при этом инициативы	4
3	К общению не стремится, не отвергает советы тренера, но заинтересованности в их получении не проявляет	3
4	К общению с тренером относится негативно, указания выполняет формально, проявляя раздражительность, ищет доводы к тому, чтобы не выполнить указаний, конфликтует	2
5	Стремится избежать контактов с тренером, не выполняет указаний, пытается делать наоборот,	1

8-Лекция. Оценка общей психологической устойчивости, психической надежности самооценка личности спортсмена

8.1 Оценка общей психологической устойчивости

8.2 Самооценка личности. Методика С. А. Будасси

8.3 Психическая надежность спортсмена.

8.1 Оценка общей психологической устойчивости.

- Под **общей психологической устойчивостью** понимается способность сохранять устойчивость психических процессов при сильном утомлении и различных неблагоприятных воздействиях.
- **Оценка** общей психологической устойчивости может осуществляться путем сопоставления результатов каких-либо упражнений на **координацию движений, внимание, быстроту.**

Проба №1:

После разучивания и проверки упражнений на координацию движений в бросках теннисного мяча в цель (5 – 7 раз с 3 – 5 м) выполнить кросс на 1 км и повторить после него упражнения на координацию в бросках. **Снижение результатов** координации и точности движений свидетельствует о недостатках психологической устойчивости на фоне физических нагрузок.

- **Проба №2:**
- После выполнения упражнения в ударах баскетбольным мячом в круг (5 – 7 раз) провести упражнение **с вестибулярными нагрузками.**
- *Исходное положение* – наклон вперед, касаясь пальцами рук носков ног:
- 1) быстро выпрямиться и откинуть голову назад, повернуться переступлением в течение 1 с на 360°;
- 2) наклониться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз. Повторить упражнение в ударах баскетбольным мячом в круг.
- **Снижение результатов** в бросках свидетельствует о недостатках в психологической устойчивости на фоне вестибулярных нагрузок (при этом результат медицинского освидетельствования может быть положительным, без вестибуло-вегетативных реакций).

- **О настойчивости** можно судить также по результатам таких статических упражнений, как вис на согнутых руках, удержание горизонтального положения с опорой на скамью лицом вверх или вниз, по результатам пробы с задержкой дыхания и др., а также по способности к спуртам, продолжительным ускорениям в конце дистанции кросса на фоне сильного утомления.

- **О волевых качествах** (смелости, решительности) можно судить, наблюдая за выполнением испытуемыми гимнастических упражнений, особенно прыжков, а также путем создания ситуации свободного выбора, где более близкий путь опаснее (например, переход через канаву по узкой опоре или прыжком), а менее опасный – длиннее (возможность обежать препятствие).

- **Оценка волевого качества смелости.** Один из приемов оценки смелости (и эмоциональной устойчивости) является поочередное выполнение физических упражнений на бумажных листах разной высоты. Вначале обследуемый проходит вперед и назад (спиной вперед) по бумаге, лежащей на земле, выполняя упражнение на координацию движений (одно движение на каждый шаг), а затем повторяет то же самое упражнение на бумаге высотой 1,5 м (при надлежащей страховке).
- Пример упражнения: *И. п.* – руки на поясе: 1) левая рука к левому плечу; 2) правая рука к правому плечу; 3) левая рука вверх; 4) правая рука вверх; 5) левая рука к левому плечу; 6) правая рука к правому плечу; 7) левая рука на пояс; 8) правая рука на пояс и т. д.
- По обычной схеме судейства гимнастического упражнения обследуемому выставляется оценка сначала при движении по низкому бумажному листу, а затем по высокому. Особое внимание обращается на движение спиной вперед.
- Если обследуемый сохраняет точность, координированность движений, выполняет упражнение на высоком бумажном листе, как и на низком, действует смело, уверенно, ему выставляется 5 баллов.
- При проявлении некоторой неуверенности, 1 – 2 ошибках в выполнении упражнения – 4 балла.
- При проявлении робости, 2 – 4 ошибках – 3 балла.
- При проявлении робости, ведущей к искажению формы упражнения (5 ошибках и более) – 2 балла.
- Полное невыполнение упражнения, падение, отказ от движения спиной вперед – 1 балл.

8.2 Самооценка личности.

- **Самооценка** определяет развитие мнения человека о себе как о личности, которое находится у истоков самопознания. Следовательно, самооценка — это основополагающий компонент самосознания.
- **Самооценка имеет ряд функций: познание субъектом себя** («чего я стою»); **прогностическая** («что я могу»); **регулятивная** («что я должен делать, как себя вести»).
- **Самооценка** может быть **адекватной** (соответствующей имеющимся у человека качествам и возможностям) и **неадекватной** (завышенная или заниженная самооценка).
- **Завышенная самооценка** школьника приводит к возникновению конфликта с окружающими при объективной оценке его качеств и возможностей. Такой ученик отличается проявлением множества неоправданных приказаний (получение более высоких оценок и т. п.).
- **Заниженная самооценка** сковывает активность и инициативу школьника. Все его успехи он сам считает случайными.
- **Адекватная самооценка** позволяет человеку максимально использовать имеющиеся у него возможности, полностью раскрыть свои способности и тем самым быть достойным, востребованным членом общества, принося значительную пользу в результате своей деятельности.

Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси

- Методика С.А. Будасси позволяет проводить количественное исследование самооценки личности, то есть ее измерение. В основе данной методики лежит способ ранжирования.
- **Инструкция.** Вам предлагается список из 48 слов, обозначающих свойства личности, из которых Вам необходимо выбрать 20, в наибольшей степени характеризующих эталонную личность (назовем ее «мой идеал») в Вашем представлении. Естественно, что в этом ряду могут найти место и негативные качества.

Текст методики

1. Аккуратность	17. Легковерие	33. Педантичность
2. Беспечность	18. Медлительность	34. Радушие
3. Вдумчивость	19. Мечтательность	35. Развязность
4. Восприимчивость	20. Мнительность	36. Рассудительность
5. Вспыльчивость	21. Мстительность	37. Самокритичность
6. Гордость	22. Надежность	38. Сдержанность
7. Грубость	23. Настойчивость	39. Справедливость
8. Гуманность	24. Нежность	40. Сострадание
9. Доброта	25. Нерешительность	41. Стыдливость
10. Жизнерадостность	26. Несдержанность	42. Практичность
11. Заботливость	27. Обаяние	43. Трудолюбие
12. Завистливость	28. Обидчивость	44. Трусость
13. Застенчивость	29. Осторожность	45. Убежденность
14. Злопамятность	30. Отзывчивость	46. Увлеченность
15. Искренность	31. Подозрительность	47. Черствость
16. Капризность	32. Принципиальность	48. Эгоизм

8.3 Психическая надежность

спортсмена.

- **Психическая надежность**, рассматриваемая как устойчивость функционирования основных психических механизмов в сложных соревновательных условиях, состоит из **ряда компонентов**:
 - соревновательной эмоциональной устойчивости,
 - саморегуляции,
 - мотивационно-энергетического компонента,
 - стабильности и помехоустойчивости.
- Каждый из компонентов психической надежности характеризуется совокупностью типичных показателей.

- **Показателями соревновательной эмоциональной устойчивости** являются характер, интенсивность и длительность предсоревновательного и соревновательного эмоционального возбуждения и его колебания, степень его влияния на характер выступления и т. д.
- **Показатели саморегуляции:** умение правильно осознавать и оценивать свое эмоциональное состояние, умение влиять на него, в частности, посредством словесных самоприказов, умение перестроиться в ходе спортивной борьбы, развитие функции самоконтроля над своими действиями и т. д.
- **Показатели мотивационной сферы:** любовь к спорту вообще и к своему виду спортивной деятельности, стремление к любой форме соревновательной борьбы, отдача на тренировках и соревнованиях и т. д.
- **Показатели стабильности и помехоустойчивости:** устойчивость внутреннего функционального состояния, стабильность двигательных навыков и спортивной техники, невосприимчивость к воздействию разного рода помех и т. д.

Анкета психической надежности.

- **Психическая надежность спортсмена** определяется с помощью анкеты, разработанной **В. Э. Мильманом**.
- Сокращенный вариант анкеты психологической надежности включает 22 вопроса. На листе ответов испытуемый отмечает суждение, соответствующее его собственному. Каждый ответ относится к одному из 4 компонентов (кроме общего вопроса № 17) и оценивается определенным количеством баллов.

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», «г») и напишите его на листе ответов рядом с номером вопроса, например: «4-в», «6-а» и т. д. 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) Находясь в спокойном состоянии, практически не волнуетесь; б) находясь в состоянии повышенного ; возбуждения; в) в состоянии сильного возбуждения; г) не могу сказать точно.
- Сильно ли вы обычно волнуетесь на ваших соревнованиях? а) Да; б) иногда; в) нет.
- Вы обычно точно оцениваете степень своего волнения и других эмоциональных состояний во время соревнований? а) Обычно не задумываюсь об этом; б) иногда; в) да.
- 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 стабильным уровень высоких результатов? а) Да; б) бывают колебания; в) нет.
- Стабильна ли ваша техника? а) Да; б) бывают колебания; в) нет.
- Сильно ли сбивают вас неожиданные помехи? а) Да, б) иногда; в) нет.
- Мешает ли вам волнение в соревнованиях выступить наилучшим образом? а) Да; б) иногда; в) нет.
- Вы полностью выкладываетесь на важных соревнованиях? а) Да; б) не всегда; в) нет.
- Вы охотно выполняете объемные, интенсивные нагрузки? а) Да; б) не всегда; в) нет.
- Сильно ли действуют на вас неудачи? а) Да, сильно расстраивают; б) быстро забываются; в) не придаю большого значения.
- В каких случаях вы достигаете лучшего результата?
- а) При строгом сознательном контроле за своими действиями;
- б) при автоматическом выполнении; в) нечто среднее.
- Бывают у вас во время ответственных соревнований серьезные, необъяснимые ошибки, влияющие на результат выступлений? а) Да; б) иногда; в) практически не бывают.
- Возникает у вас при удачном течении спортивной борьбы чувство, что «дело сделано», «скорее бы все заканчивалось»? а) Да; б) иногда; в) нет.
- Когда вы обычно начинаете испытывать волнение перед ответственными соревнованиями? а) За несколько дней до соревнований; б) накануне соревнований; в) непосредственно перед выступлением.
- Трудно ли вам отключаться 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) сосредоточиваюсь 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 с одного вида настройки на другой? а) Нет; б) обычно не испытываю в этом необходимости; в) да.
- 19. Можете вы в ходе спортивной борьбы при необходимости заставить себя быстро успокоиться? а) Нет; б) не всегда; в) как правило, могу.
- Пользуетесь ли вы для этих целей словесными приказами самому себе? а) Нет; б) обычно не чувствую в этом необходимости; в) да.
- 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.
- Каково ваше отношение к соревнованиям? а) Соревнование – это трудный экзамен; б) соревнование – это праздник; в) и то и другое.

Интерпретация

- Подчеркивается количество баллов по каждому компоненту. Оценка 0 баллов соответствует среднему уровню психической надежности. Оценка со знаком « – » говорит о снижении уровня надежности по данному компоненту по сравнению со средними данными. Соответственно оценка со знаком «+» указывает на повышенный по сравнению со средним уровень выраженности того или иного компонента психической надежности.
- Диапазон оценок по компонентам равняется: СЭУ – от 12 до 5 баллов; СР – от 10 до 6 баллов; М-Э – от 10 до 7 баллов; Ст-П – от 6 до 3 баллов.
- Как показывают исследования, средние групповые значения компонентов психической надежности (кроме мотивационного) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства.

Задание для СРС

- Шкала «тренер – спортсмен». (Ю. Ханин, А. Стамбулов): составление паспорта методики, проведение и интерпретация результатов
- Самооценка личности. Методика С. А. Будасси: составление паспорта методики, проведение и интерпретация результатов