

Оценка спортсменом условий эффективной тренировки (Б. Дж. Кретти)

Спортсмену предлагается оценить по 10-балльной шкале различные факторы, которые помогают ему хорошо тренироваться. В конце списка факторов спортсмен может записать свои факторы. Опросник можно модифицировать под специфику того или иного вида спорта (например, взаимодействие игроков в команде).

№ п/п	Вопросы теста	Мало помогает	Помог ает	Очень помогает
1	Соревнование с товарищем по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
2	Частые указания по технике выполнения элементов	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
3	Возможность активно тренироваться	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
4	Информация о характере интенсивности предполагаемой тренировки (до ее начала)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
5	Соревнование с самим собой	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
6	Видеосъемка и другие наглядные пособия	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
7	Стимуляция тренеров и его помощников	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
8	Поддержка и похвала товарищей по команде	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
9	Личная поддержка и внимание тренера	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10
10	Другие вопросы (укажите, что именно)	1 2 3	4 5 6 7	8 9 10

После проведения опроса членов команды полученную информацию можно использовать следующим образом.

1. Вычисляется сравнительная значимость каждого фактора. При необходимости в тренировочный процесс вносятся коррективы.
2. Прежде чем анализировать средние для всей команды показатели ответов, тренер может сам попробовать предсказать, как, по его мнению, спортсмены оценят каждый из предложенных ответов. В результате сопоставления оценок тренера с действительными ответами спортсменов получают индекс чувствительности тренера, дающий представление о том, насколько мнение тренера совпадает с мнением большинства членов команды.

Достоинством этого метода является не только получение тренером обратной связи, но и то, что, отвечая на вопросы, спортсмены начинают размышлять над построением тренировочных занятий, принимать косвенное участие в их планировании и управлении своей тренировочной работой. Такая демократичность тренера может стимулировать спортсменов и способствовать осуществлению наставником принципа сознательности в тренировочном процессе.

Литература:

Ильин Е. П. Психология спорта. — СПб.: Питер, 2009. — 352 с.