

**Диагностическое обследование
с помощью методики Ю. Л. Ханина
«Изучение отношения спортсменов к конкретному
соревнованию»**

Методика позволяет выявить особенности восприятия спортсменом предсоревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Фамилия и имя спортсмена....

Вид спорта Легкая атлетика

Возраст 14лет

Описание показателей

1. Показатель уверенности в себе (Ув) - «смогу ли я?»

Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое.

- Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию.
- Показатель Ув в 0 баллов - высокая готовность к соревнованию.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) - «смогут ли соперники?» - сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников.

- Показатель Сп в 7 баллов - высокая оценка готовности соперников.
- 0 баллов - низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) - «хочу ли я?».

- Показатель Зн в 7 баллов - высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать.
- Показатель в 0 баллов - низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) - «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?».

- Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной самооценке спортсменом его возможностей в соревновании.
- Показатель в 0 баллов - высокая самооценка.

Результаты спортсмена

1. «смогу ли я?» - (1) – спортсмен уверен в своих силах
2. «смогут ли соперники?» - (5) – небольшая тревога спортсмена по отношению к соперникам, ожидание сильных соперников; возможно, слишком много мыслей в отношении соперников и переоценка их
3. «хочу ли я?» - (6) – соревнование является значимым для спортсмена, отмечается сильное желание включиться в соревновательный процесс
4. «смогу ли я по мнению других?» - (3) – другие (тренер, родственники, друзья) кто-то верит; в то же время от кого-то поддержки, по-видимому, спортсмену не хватает

Рекомендации

Спортсмену стоит ответить себе на вопросы:

- 1) в чем я стала сильнее за последний год/месяц?
- 2) в чем я уже сильнее других атлетов, что мне помогает побеждать?
- 3) что я могу делать во время выступления хорошо независимо от соперников (неважно, какие соперники будут)?
- 4) какие есть помехи, что мне может помешать выступить достойно? как я могу повлиять на эти помехи, чтобы минимизировать их?
- 5) какие техники/способы я могу использовать, чтобы отвлекать себя от мыслей от соперников и сосредоточиться на себе, своих действиях?
- 6) как я хочу выступить, чтобы быть довольной собой? (не место/рейтинг/результат, а **именно как?**)

Часто за тревогой, связанной с соперниками, стоит невнимание к своим ресурсам, навыкам или неправильно поставленные цели.

В любом случае, даже если нет достаточного соревновательного опыта, можно проигрывать по-разному. Можно проиграть в борьбе, а можно выйти, пробояться и уйти с чувством неудовлетворенности от своей работы.

Если спортсмен переключит мысли с соперников на себя, свои настройки перед стартом и действия, то ментальная собранность и эффективность на соревновании будет выше.

Войнова Елена Юрьевна
12.12.2023