

Экспресс-диагностика психологической подготовленности спортсмена

Фамилия и имя спортсмена

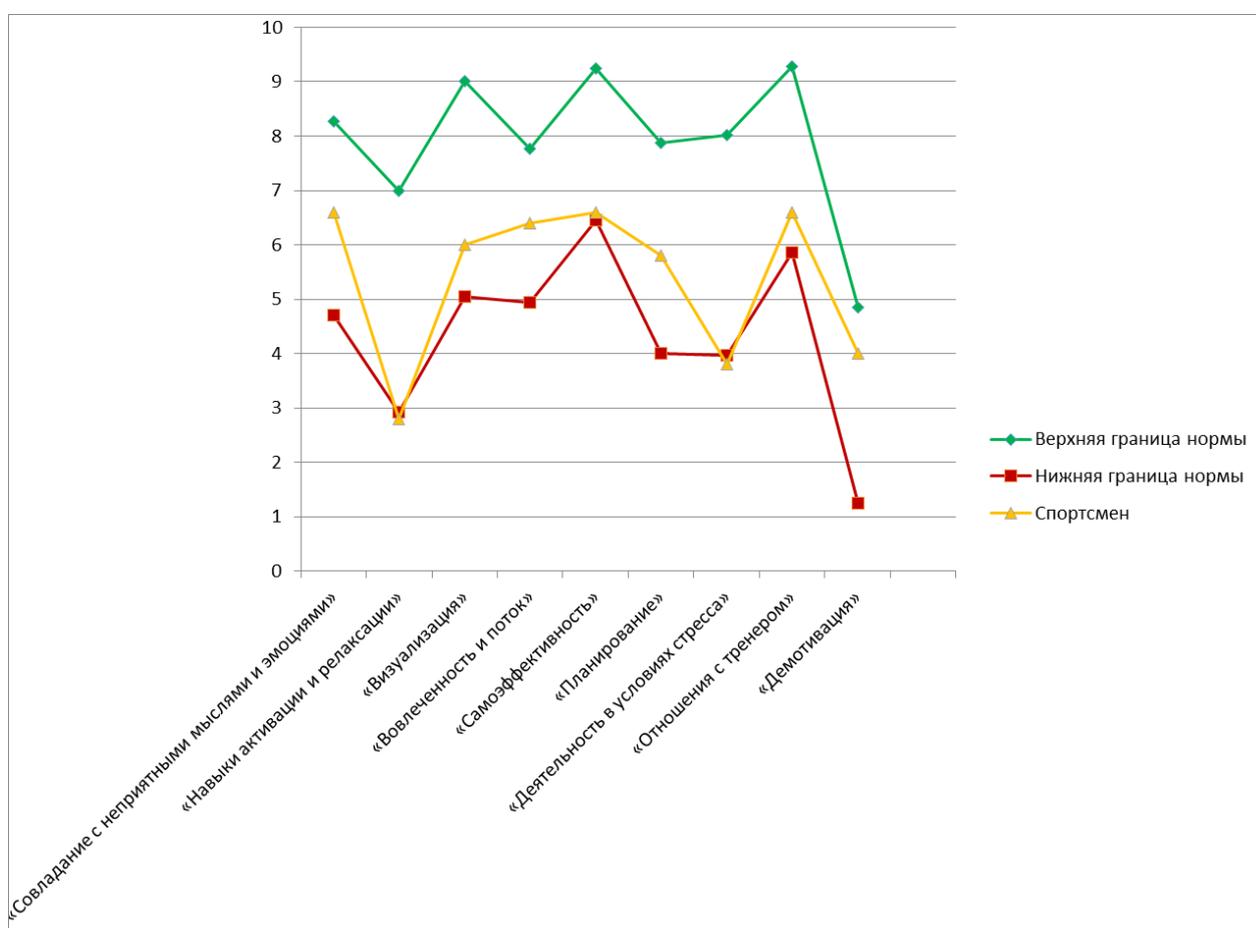
Вид спорта триатлон

Спортивный разряд 1 юношеский

Возраст 12 лет

Результаты

I. Результаты по тесту Компас



Спортсменка обладает хорошей мотивацией к соревновательной деятельности, имеет положительные отношения с тренером, умеет получать удовольствие от процесса.

Для повышения ментальной прочности рекомендуется:

- 1) улучшить навыки активации и релаксации
- 2) повысить стрессоустойчивость

II. Особенности мотивации

Мотивация к избеганию неудач – средний уровень (15)

Мотивации к успеху – слишком высокий уровень (21)

Спортсменка, по-видимому, не из пугливых. При этом слишком ориентирована на достижение успеха, что может вызывать тревогу, страх проиграть перед и в ходе выступления.

III. Мотивы занятия спортом (макс. – 5 баллов):

- **познание – 4,5**
- **коллективистическая направленность – 4,4**
- получение эстетического удовольствия и острых ощущений – 3,8
- потребность в одобрении – 3,8
- развитие характера и психических качеств – 3,7
- повышение престижа, желание славы – 3,7
- физическое совершенство – 3,6
- приобретение полезных для жизни умений и знаний – 3
- материальные блага – 2,6
- общение – 2,6
- улучшение самочувствия и здоровья – 2

Почему спортсмен занимается спортом и выбрал именно данный вид спорта:

- посмотрела кино, телепередачу об этом виде спорта
- потому что побывала на соревнованиях по этому виду спорта
- встреча (знакомство) со знаменитыми спортсменами
- считает себя подвижной и с хорошей координацией, что ценно для этого вида спорта
- потому что в этом виде спорта наиболее отчетливо виден рост собственных результатов

Спортсменка имеет четкие мотивы в спорте.

IV. Тип темперамент

Сангвинический тип – 30%

Флегматический тип – 24%

Холерический тип – 24%

Меланхолический тип – 22%

Спортсменка обладает сильным типом темперамента. Спортсмены с преобладающим сангвиническим типом темперамента, как правило, общительные и позитивные. Флегматичный темперамент добавляет в характер трудолюбие и надежность. Холеричный – целеустремленность.

V. Перфекционизм

Спортсменка имеет уровень перфекционизма чуть выше среднего.

Иногда могут проявляться следующие моменты:

- беспокойство по поводу ошибок, присутствуют сомнения в правильности действий;
- ощущение, что родители ставят высокие задачи и ожидают результат, критикуют;
- высокие личные стандарты (что влияет на самооценку).

При этом отмечается высокий уровень самоорганизации.

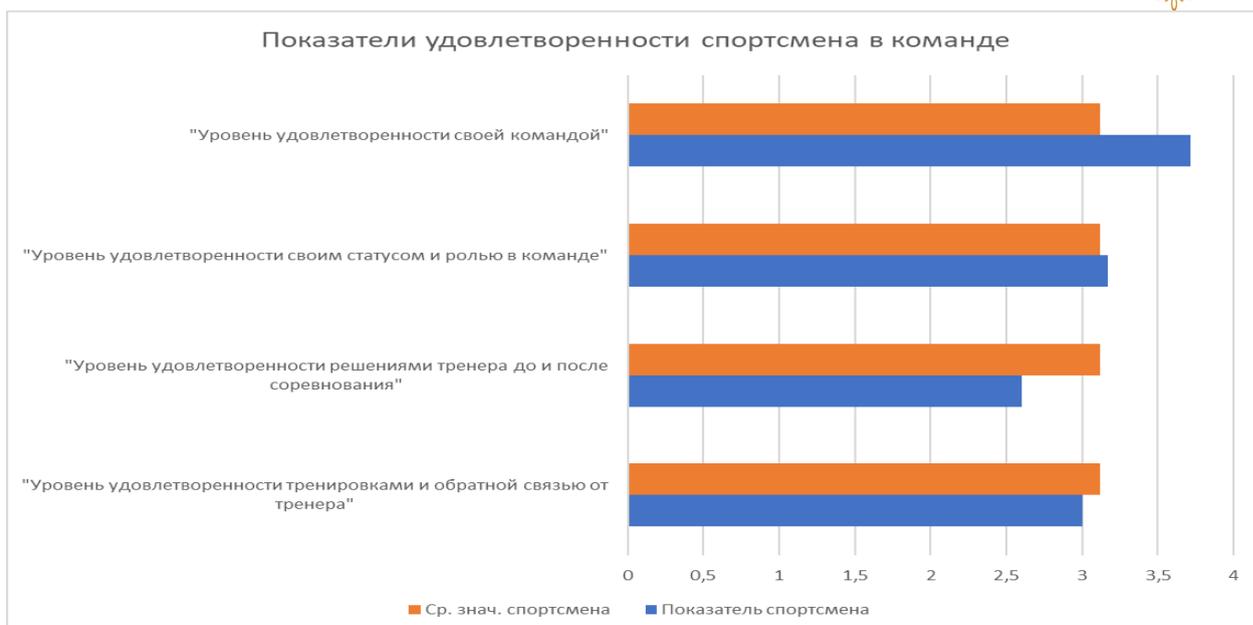
VI. Отношения в команде



По ощущениям спортсменки в команде преобладает развивающий мотивационный климат, когда члены команды помогают друг другу, каждый вносит свой вклад, целеустремленность и настойчивость вознаграждаются, спортсмены совместно достигают целей.

При этом Эго-климат также имеет место быть, когда тренер замечает только лучших спортсменов, спортсмены боятся ошибиться, между членами команды конкуренция и отсутствие поддержки.

VII. Опросник "Мое место в команде"



Спортсменка в большей степени довольна командой и своей ролью в команде.

Спортсменка, по-видимому, не всегда удовлетворена решениями и обратной связью тренера после выступления, хотела бы получать больше внимания со стороны тренера.

Кандидат психологических наук

*Войнова Е.Ю.
12.12.2023*