

## Взаимоотношения тренер – спортсмен

### Самооценка отношений с тренером.

ФИО

Дата

Группа

**Инструкция:** отметьте на регистрационном бланке номер ответа, точнее всего соответствующего вашему мнению.

1. Если на тренировках мне уделяют внимание, я работаю активнее, чем обычно **1 2 3 4 5 6 7** так же, как обычно
2. Резкие замечания тренера на соревнованиях помогают собраться, быть внимательным, активизируют меня **1 2 3 4 5 6 7** мешают играть, подавляют меня отвлекают, выбивают из колеи
3. После одобрения, похвалы тренера я обычно, играю активнее, собраннее, внимательнее, с большей ответственностью **1 2 3 4 5 6 7** успокаиваюсь, расслабляюсь, иногда выключаюсь из игры
4. После резких замечаний партнеров я обычно играю значительно активнее, собраннее, внимательнее **1 2 3 4 5 6 7** значительно хуже, долго не могу собраться
5. Когда я чувствую поддержку, одобрение, помощь товарищей по команде, то обычно играю значительно лучше, чем обычно **1 2 3 4 5 6 7** не лучше и не хуже, чем обычно

**Более подробное содержание каждой оценки дано в таблице.**

№	Состояние	Результативность игры
1	Значительно улучшается, действует положительно, стимулирует, мобилизует, повышает настроение, желание играть, спортивная злость	Играю значительно лучше, активнее, результативнее, допускаю меньше ошибок
2	Лучше	Лучше
3	Пожалуй, лучше	Пожалуй, лучше
4	Не изменяется; ни лучше, ни хуже	Ни лучше, ни хуже

5	Скорее ухудшается	Играю хуже
6	Ухудшается	Играю хуже
7	Значительно ухудшается (снижается настроение, желание играть, чувствую себя подавленным, отвлекаюсь, трудно играть)	Играю значительно хуже (допускаю больше ошибок, играю вяло, безынициативно)

### ***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 предсказывать 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 отношениях 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 применит 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.	