

Тест на страхи спортсменов

Я боюсь

Я не боюсь

☐

Соревнований

☐☐

Торжественной
обстановки соревнования

☐☐

Соревнований
в другой стране, городе (на «чужом» поле)

☐☐

Отсутствия опыта участия
в соревнованиях определенного ранга

☐☐

Трансляции соревнований
по телевидению

☐☐

Спортивного зала

☐☐

Зрителей

☐☐

Присутствия на соревновании
родственников (друзей) как зрителей

☐☐

Негативного влияния, присутствующего на
соревнованиях человека (соперника, зрителя)

☐☐

Неожиданных помех на соревновании

☐☐

Задержки начала соревнований

☐☐

Предмета, ковра, воды и другого

☐☐

Поломки спортивного инвентаря

☐

Тест на страхи спортсменов

Я боюсь

Я не боюсь

☐

Сильного соперника

☐☐

Превосходства соперника
в уровне подготовленности

☐☐

Ответственности
за результаты выступления

☐☐

Подвести партнера (товарища по команде)

☐☐

Плохого (грубого) отношения тренера
или товарищей по команде

☐☐

Не выполнить задание тренера
(не справиться с поставленной задачей)

☐☐

Не выдержать нагрузку

☐☐

Замечаний тренера во время выступления

☐☐

Поражения

☐☐

Опозориться

☐☐

Допустить ошибку

☐☐

Потери самообладания
после допущенной ошибки

☐☐

Получения травмы

☐

Тест на страхи спортсменов

Я боюсь

Я не боюсь

Боли

Выступления на соревнованиях после падения

Выступления на соревнованиях после травмы

Проблем с засыпанием накануне
ответственных соревнований

Страшных снов

Дрожания рук (ног) перед стартом

Нарушения дыхания перед стартом

Сильного повышения пульса перед стартом

Потери бдительности

Потери чувства опасности

Нарушения контроля за техникой упражнения в
условиях соревнований

Нарушения концентрации перед стартом

Потери уверенности в достижении
поставленных целей

Опоздания на тренировку или соревнования