



Психология физической культуры и спорта.фис_тБаск

- 1 Какая основная причина появления ошибок на соревнованиях, которые не происходят на тренировках?
- 2 Назовите канадского ученого, кто начал исследовать понятие «стресс».
- 3 Назовите три стадии развития стресса.
- 4 Приведите примеры внешних и внутренних стимулов на соревнованиях, которые будут влиять на психоэмоциональное состояние спортсмена.
- 5 Опишите три уровня реагирования на стрессовую ситуацию, который описывал Г. Селье.
- 6 Кратко расскажите, чем отличается тревога от страха накануне или во время соревнований.
- 7 Назовите три основные стратегии управления стрессом перед соревнованием?
- 8 Приведите пример использования психологической методики управления стрессом в командных видах спорта.
- 9 Перечислите основные параметры анализа результатов соревнований с игроками.
- 10 Дайте определение спортивной мотивации Р.А. Пилоян
- 11 Назовите два уровня спортивной мотивации исследователей В.К. Сафронов и Ю.И. Филомоненко
- 12 На что важно опираться при формулировании целей со спортсменами?
- 13 Чем отличается проявление мотивации достижения от мотивации избегания неудачи?
- 14 Перечислите основные составляющие эффективного Формирования целей со спортсменами по SMART.
- 15 Для укрепления самооценки спортсмена тренеру эффективнее развитие установки на данность или развитие?





- 16 Назовите основные шаги по проведению конструктивного анализа ошибок техники «ПОКА».
- 17 Укажите основные причины потенциального развития эмоционального выгорания тренеров в спорте.
- 18 Назовите основные стадии развития эмоционального выгорания по Э.В. Косиновой.
- 19 Опишите основные причины эмоционального выгорания у спортсменов по Дж. Раглин и В. Морган.
- 20 Кратко опишите основные стратегии по профилактике или коррекции эмоционального выгорания, составленные Р.С. Уэйнбергом и Д. Гоулдом

