

ПАМЯТКА

ДЛЯ СПОРТСМЕНА

сборной команды России по боксу

1. КТО ЯВЛЯЕТСЯ СПОРТСМЕНОМ

СПОРТСМЕН – это тот, кто тренируется под руководством более сведущего и опытного спортсмена – ТРЕНЕРА. Когда спортсмен тренируется, он знает, что его цель – понять поставленную перед ним задачу и выполнять упражнения так, чтобы смочь эффективно применять их для достижения победы в соревнованиях. Спортсмен связывает то, что тренирует, с тем, что будет делать в будущем на соревнованиях.

Спортсмен – это тот, кто хочет побеждать и идет к этой цели кратчайшим для себя путем, используя помощь тренера и других специалистов.

2. НАМЕРЕНИЕ СПОРТМЕНА

Есть спортсмены, которые тренируются с целью получить: славу, статус, деньги, показ по телевизору, любовь женщин и т.п. При таком подходе такой спортсмен так и не обретет способности быть чемпионом и лидером на соревнованиях.

Существует одна **настоящая причина тренировки: тренировка с целью выработки практических знаний и навыков, которые будут использоваться в достижении высоких спортивных результатов на соревнованиях.**

3. ОБЯЗАННОСТЬ СПОРТСМЕНА

Победа – это следствие последовательно выполненных действий. Следовательно, очень важно при достижении цели правильно спланировать и выполнить каждый пункт плана тренировочно-соревновательного процесса.

Спортсмен – это должность, и, поэтому, у него есть должностная обязанность и план деятельности, в котором четко и ясно описано: что, когда, сколько и как необходимо делать то или иное действие в тренировочно-соревновательной деятельности. Составление плана всегда начинается с ожидаемого результата – конечного продукта деятельности (КПД) и заканчивается статистикой, по которой судят об эффективности выполненной работы.

Если в деятельности спортсмена отсутствует планирование и контроль по статистике, такой спортсмен вряд ли когда-либо достигнет своей цели. Только наличие четкого плана деятельности и контроль по статистике дает гарантию достижения цели – победы на соревнованиях.

Это должен знать каждый спортсмен:

1. **ЦЕЛЬ СПОРТСМЕНА:** Достижение максимально высоких спортивных результатов на международных соревнованиях.
2. **ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ СПОРТСМЕНА:** Выполнение модельных характеристик и занятие призовых мест на международных соревнованиях.
3. **НЕОБХОДИМЫЕ РЕСУРСЫ:** Намерение быть мировым лидером; тело, способное

выдерживать высокие нагрузки; устойчивая психика; спортивный инвентарь; спортзал; тренер; специалисты (медик, психолог, массажист, и т.п.) финансы.

4. ЛИЧНЫЕ СВОЙСТВА СПОРТСМЕНА: Наличие способностей и внутренних ресурсов для достижения высоких спортивных результатов (более развернутый список способностей у психолога).
5. КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНА: Выполненные Модельные характеристики и занятые призовые места на международных соревнованиях.
6. СТАТИСТИКА СПОРТСМЕНА: Совпадающие графики Модельных характеристик и реальных результатов, а также количество призовых мест на международных соревнованиях.

4. ЦИТАТЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ:

1.
Побеждает не тот,
Кто сильный, смелый, выносливый,
А тот – кто отключает сознание противника точным ударом!

2.
Сила, смелость, выносливость -
Помогают точным ударом отключить сознание противника!

3.
ПОБЕДА – это следствие
Последовательно выполненных действий,
Которые и есть ПРИЧИНА победы.

4.
АНАТОМИЯ ПОБЕДЫ:
Целеустремленность, работоспособность,
Уверенность в себе, в своем тренере и своей команде.

5.
Побеждают не одиночки,
Побеждают команды.

6.
УВАЖАЙ СОПЕРНИКА, ИБО ОН ДАЕТ ТЕБЕ
ВОЗМОЖНОСТЬ БЫТЬ ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ И УСПЕШНЕЕ.

7.
Победа, как женщина,
Любит сильных, мудрых и
Преданно любящих её.

8.
Спортсмен без дисциплины,
Тоже самое, что женщина без мужчины.

9.
ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНА ЦЕЛЬ,
И ЭТА ЦЕЛЬ – ПОБЕДА!

10.
Тренер славен спортсменами,
Спортсмен – победами.

11.
Сила не в мышцах,
Сила – в уме.

12.
ПОБЕЖДАЮЩИЙ – ЖЕЛАЛ ПОБЕДЫ,
ПРОИГРАВШИЙ – ЖЕЛАЛ ПРОИГРЫША

13.
Самая большая победа –
Над своими ограничениями разума.

14.
Чтобы победить,
В чем-то надо проиграть.

15.
Спорт без побед,
Как жизнь без любви.

16.
Идущий к победе – побеждает,
Думающий о победе – проигрывает.

17.
СТРАХ НЕДОСТИЧЬ ПОБЕДЫ –
ГЛАВНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ К ПОБЕДЕ.

18.
Мудрец благодарит прошлое за своё будущее,
Глупец ругает прошлое, из-за своего настоящего.

19.
Есть тысячу способов как не достичь победы,
И есть только один способ, как гарантированно ее получить.

20.
Либо ты сделаешь все возможное,
Либо все возможное пройдет в стороне от тебя.

21.
Жизнь любит сильных людей,
Сила же проявляется в мудрых и разумных поступках.

22.
Осознай, что жизнь разнообразна,
И либо ты будешь использовать эту разнообразность,
Либо разнообразность использует тебя.

23.

Ты – спортсмен!
Исполни свой долг,
Тебя хотят видеть на пьедестале!

5. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ СПОРТСМЕНА, ЖЕЛАЮЩЕГО БЫТЬ УСПЕШНЫМ В СВОЕЙ ЖИЗНИ

Для того чтобы стать успешным не только на соревнованиях но и в жизни, тебе необходимо начать готовиться уже сейчас. В подготовку входит:

1. Приучи себя ставить цель и составлять план тренировок. Человек, не способный ставить цель и планировать ее достижение – похож на корабль без управления, который случайный ветер болтает туда-сюда и рано или поздно разобьет о скалы.
2. Приучи себя учиться всегда и везде (ведь каждые 18 месяцев информация в мире удваивается). Помни, что среди умных людей ты будешь чувствовать себя глупым, а среди глупых – умным. Это и будет верным указателем того, кого выбрать себе в учителя и с кем находиться рядом.
3. Приучи себя общаться с другими (начать с обычных «Здравствуйте», «Доброе утро», «Приятного аппетита», «До свидания» и т.п.), потому что от других зависит то, что ты будешь иметь в жизни. Не жалея приятных слов для других людей (особенно для окружающих тебя специалистов), и другие люди не подставят тебе подножку в самый неподходящий для тебя момент.
4. Приучи себя быть ответственным за свою жизнь, а не валить все на тренера, условия, настроение, погоду, и т.д. Ответственный человек – это тот, кто ставит цели, планирует их достижение, и, выполняя план – достигает желаемого. Ответственный человек всегда говорит: «Это сделал я, и поэтому я могу это изменить!»
5. Улыбайся каждое утро перед зеркалом, когда умываешься и чистишь зубы. Люди любят видеть счастливые лица, а не зомби с озлобленными глазами. Обезьяны и то больше улыбаются, чем некоторые из людей.
6. Тренируй походку, имитируя известных западных артистов и политических лидеров, которых можно увидеть по телевизору (а не ходи мешком или походкой «не успевшего добежать до туалета»). То, что ты делаешь с наружи, – то будет и внутри.
7. Тренируй жесты, чтобы случайно на званом ужине у Била Гейца не разбить его любимые хрустальные светильники на потолке.
8. Изучай язык (в первую очередь русский, особенно правописание и риторику). После овладения русским можно будет заняться английским, немецким, французским, китайским, японским, и т.д. Чем больше ты знаешь языков, тем больше у тебя шансов найти более «теплое» место в жизни.
9. Тренируй положительное мышление. Для этого утром после сна и вечером перед сном вспомни в своей жизни хотя бы одного человека, о котором ты сможешь подумать с положительными эмоциями и мыслями.
10. Тренируй себя правильному обмену: считай, что и сколько ты получил от других, и давай этим людям в таком же количестве (а лучше больше, чтобы компенсировать то, что ты уже набрал от других и не отдал им ничего взамен). Люди любят щедрых, а не жадных и скупых. Начни думать через призму финансовых вложений.

11. Тренируй себя быть не только в роли спортсмена, но и играть другие роли: умного спортсмена, удачливого спортсмена, успешного спортсмена, общительного спортсмена, порядочного спортсмена, доброжелательного спортсмена и т.д. Играя эти роли, ты приучишь себя быть живым человеком, а не застывшей статуей «Женщина с веслом».
12. Тренируй у себя способность быть личностью, а не бараном в стаде себе подобных. Надо понимать, что стадом всегда управляет пастух (личность), который выкармливает баранов для забоя на котлеты.
13. Тренируй у себя способность принимать людей такими, какие они есть и не навязывая им своих галлюцинаций, постоянно обсуждая и осуждая их манеры и способы жизни. Не тошни на людей своей болтовней, и люди будут тебе благодарны за тишину, которую они могут услышать стоя рядом с тобой.
14. Готовьтесь к большим как физическим, так и психологическим нагрузкам, потому как действительно успешный человек в день: смотрит телевизор – 10 мин.; ест – 50 мин.; спит 4-5 часов; проводит время с семьей – 60 мин.; занимается своим профессиональным делом – 18-20 часов. Жизнь успешного человека больше похожа на труд каторжника, а не на халявный бутерброд с маслом, который каждый день будет падать в твои руки с неба.
15. Учись радоваться жизни в каждый ее момент, ибо жизнь скоротечна и может закончиться в любое мгновение. И чтобы каждое мгновение жизни было использовано продуктивно, задавай себе вопрос: «Как то, что я сейчас делаю, помогает мне достичь моей цели _____ (назови свою цель)».
16. Учись любить себя и окружающих людей (иначе ты ничем не будешь отличаться от одинокого людоеда, который боится смотреть даже в зеркало, чтобы не сожрать зеркало и самого себя). Надо осознать, что любовь – это и есть то самое ценное, чему мы можем научиться в этой жизни, и именно она является самым желанным и ценным для всех и всегда.

Делая так, ты подготовишь себя к тому, чтобы после спортивной карьеры стать успешным и счастливым человеком, которого будут любить не только воробьи, кошка и собака (из-за того, что ты их кормишь), но и окружающие тебя люди, т.к. ты их уважаешь и понимаешь.

Успехов тебе в твоём стремлении быть более успешным!

6. САБОТАЖНИКИ В СПОРТЕ

30% успешности любого человека – это психология.

По последним научным исследованиям основные составляющие психологического успеха:

1. Осознание своей цели.
2. Положительные мысли о себе, своей деятельности, других людях и жизни.
3. Высокий уровень концентрации внимания.
4. Высокая уверенность в себе.
5. Высокая степень ориентации в заданиях, которые необходимо выполнить.
6. Способность в большей степени использовать положительные идеомоторные акты

с целью визуализации успеха.

7. Решительность.
8. Обязательность и дисциплинированность.
9. Низкий уровень тревожности и наличие навыков устранять стресс.
10. Способность быстро расслабляться.
11. Умение управлять своими эмоциональными состояниями.
12. Умение разрабатывать планы для достижения цели и оценки своих результатов, а также разработка планов преодоления сбивающих факторов.
13. Способность эффективно общаться с другими людьми.

Этот 30%-ный ресурс может быть разрушен или значительно уменьшен при использовании трех механизмов общения:

- а) **Обесценивание** (уменьшение ценности чего-либо или кого-либо, принижение достоинств и качеств). **Пример:** Василий, ты вчера так слабо выступил на отборочных соревнованиях... Наверное ты уже не сможешь быть первым... Да и зачем тебе вообще рвать жилы ради этой золотой медали...
- б) **Навязывание** (вынуждение принять чужую точку зрения без проверки на практике ее правильности). **Пример:** Петр, тебе бы лучше пойти поспать, и еще поесть хорошенько, а то наверняка, будучи таким дохляком, ты ничего путного не сможешь достичь. И вот что я тебе еще хочу посоветовать, так сказать, слушай пока я жив: _____ (далее идет всякий бред, который ни в коем случае нельзя выполнять).
- в) **Подавление** (уменьшение пространства деятельности). **Пример:** Александр, если ты будешь так на меня смотреть, я не возьму тебя на соревнования! И вообще сиди лучше в номере и не шляйся по гостинице! Была бы у меня возможность, я бы тебя связал и запер в шкафу, может так от тебя будет больше пользы!

Тот, кто применяет эти три механизма общения – обесценивание, навязывание и подавление, – называется «крытый саботажник».

ОСНОВНАЯ ИНСТРУКЦИЯ по общению со скрытыми саботажниками:

1. Предупреди саботажника, чтобы это (обесценивание, подавление или навязывание) было в последний раз.
2. При повторном случае – закрой ему рот всем возможными способами, после чего прекрати с ним общаться.

Успех человека зависит не столько от приобретения знаний, сколько от конкретных способностей, отработанных навыков, благополучного и надежного окружения.

Успех - это продукт человеческих способностей и взаимоотношений.

Вы способны достигать успех!

**ПУТЬ К УСПЕХУ И СЧАСТЬЮ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРОЙТИ
С ПОРЯДОЧНЫМИ И НАДЕЖНЫМИ ЛЮДЬМИ !**

7. ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ

Рекомендуем всем спортсменам подумать о некоторых основных правилах, которым необходимо следовать, чтобы быть хорошим образцом для подражания. Эти простые истины могут помочь вам обрести уверенность и уважение в обществе. Никогда не пренебрегайте этими важными истинами:

Делись с людьми своим опытом:

- Задай себе вопрос: благодаря чему я добился такого успеха в спорте?
- Подумай, а всех ли людей ты поблагодарил, благодаря которым ты добился успеха.
- Поступай в полном соответствии со своими убеждениями и тем, что ты говоришь.

Люби свою родину:

- Никогда не делай ничего, что могло бы унижить твое собственное достоинство или достоинство твоей родины.
- Всегда выступай в защиту своей родины и своего народа.
- Изучай свою родину и ее культуру.

Старайся приобрести как можно больше нужных для достижения успеха знаний:

- Постоянное образование и стремление познать глубину и суть явлений - лучший способ самоусовершенствования.
- Максимально используй новые технологии.
- Одним из путей обретения уверенности в себе является знание и умение применять это знание на практике для получения желаемых результатов.

Будь порядочным и высоконравственным:

- Не употребляй разного рода наркотики.
- Будь честным перед самим собой и соблюдай свои правила.
- Избавляйся от дурных привычек.
- Никогда не вводи в заблуждение своих друзей и тех, кто тебе помогает.
- Относись с уважением к простым людям - ведь им приходится так же много работать, как и тебе.
- Веди себя скромно и не зазнавайтесь.

Будь в контакте с обществом:

- Поддерживай хорошие отношения с общественностью, особенно со средствами массовой информации.
- Люби свою семью — пусть твоя семья станет для тебя самым ценным и важным в жизни.

- Относись добросовестно к общественным делам в своей команде.
- Никогда не обижай своих сторонников — ведь это люди, которые самоотверженно помогают тебе достигнуть сбеа.

И последнее (для тех, кто уже достиг больших успехов в спорте):

1. Проявляй скромность, когда становишься победителем.

К известным спортсменам будут относиться с еще большим уважением, если они проявляют почтение к другим участникам соревнований, к своим болельщикам и тем, кто помогал достичь победы. Победа – не самое главное в этом мире, так как она скоротечна, а уважение людей – долговечно.

2. Будь ответственным за свои слова и поступки.

Ты обладаешь гораздо большим влиянием, чем ты подозреваешь. Будь осторожен, когда тебе вдруг захочется проявить ребячество – ты не должен забывать о том, что на тебя смотрят молодые спортсмены и другие люди. Что ты посеешь сегодня, то ты пожнешь завтра.

3. Не забывай о тех людях, которым в жизни повезло гораздо меньше, чем тебе.

Забота и помощь бедным и неспособным людям – это добродетель нашего времени. Являясь образцом для подражания, ты должен подавать пример проявления заботы о других людях. Милосердие – это прекрасная возможность не только создать и поддерживать хороший имидж в глазах общественности, но возможность воспитать себя настоящим человеком, осознающим, что самым ценным в жизни являются взаимоотношения, которые и дают тебе возможность достижения твоих целей и получения чувства удовлетворения и счастья. Жизнь – это взаимоотношения, которые зависят от твоей способности уважать окружающих тебя людей.

Итог.

У тебя есть все, чтобы быть успешным в этой жизни. И лишь только лень, отсутствие знаний, высокомерие, невежество, зазнайство, неумение общаться с другими людьми, наличие негативных привычек, неумение управлять своими эмоциями, отсутствие правильных стратегий действий, жадность, коварство, пренебрежение к другим людям, бескультурье, невежество, незнание своей жизненной цели, и т.п. – мешают тебе достичь желаемого успеха.

У тебя есть все, чтобы быть успешным в этой жизни. И все, что тебе лишь надо сделать для того, чтобы быть успешным – это захотеть быть успешным и делать все необходимое, чтобы стать успешным.

Главный тренер
сборной России по боксу

Н.Д.Хромов

Психологи КНГ

**А.И.Балыкин
Т.В.Балыкина-Милушкина**