**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**П А М Я Т К А**

**Д Л Я С П О Р Т С М Е Н А**

**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; спортинвентарь; 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 еѐ.**

 **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 своѐ 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 жалей 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, французики, 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 незастывшей 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 навязывай 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 твоем 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 6 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 K 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 уважением 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 унизить 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 зазнавайтеся.

**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 спеха.

**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.**