**«Ты – спортсмен.**

**Основные качества спортсмена»**

**1. Концентрация.** Прочно сформировавшееся качество, обеспечивающее концентрацию на 24 часа в сутки, т.е. длительное, постоянное и предельное внимание к своему совершенствованию в спорте. У обычного спортсмена, как и у обычного человека, концентрация динамична. Спортсмен, ставящий перед собой высшие цели, воспитывает в себе абсолютную концентрацию, которая позволяет противостоять процессу ослабления и разрушению «помехоустойчивости». Первые шаги в самовоспитании этого качества: ведение личного дневника, совершенствование либо смена имиджа, самоизоляция, ограничение повседневного общения с людьми.

**2. Установка-мотивация.** Спортсмен нацелен на обязательное достижение успеха, как в спорте, так и в жизни вне спорта.

**3. Профессионализм.** Это не просто профессиональное отношение к спорту, но и умение спортсмена на протяжении многих лет вести профессиональный образ жизни (имидж, поведение, режим, питание и т.д.). Нужно помнить: профессионалами не рождаются – ими становятся. Даже сверходаренному от природы спортсмену не удастся дойти до своей вершины, если его одаренность не будет опираться на фундамент профессионализма.

**4. «Закрытость».** Спортсмен, которого знают, изучают, узнают, со временем вырабатывает специфический внешний образ, обеспечивающий чувство дистанции, недоступность, своего рода отдаленность от основной массы людей, как защита от необязательного и всегда нагрузочного общения, от вторжений со стороны малознакомых и незнакомых людей в личную жизнь и в саму деятельность, особенно в условиях ответственных соревнований. Спортсмены «закрываются» от конкурентов, тренеров, врачей, судей, журналистов, болельщиков, зрителей. Закрывают информацию о себе и прежде всего о травмах, недомоганиях, переживаниях и т.д.

**5. Ритуализм.** Представляет собой определённым образом организованное поведение, набор примет. Спортсмен преобразует в ритуальную практически всю свою жизнь «от рассвета до заката», и выглядит эта жизнь так: зарядка, система питания, с полной отдачей две-три тренировки в день, сон. Спортсмен понимает, что такая жизнь является наиболее оптимальной, поскольку оберегает его личность от любых неожиданностей и случайностей.

**6. «Сопротивляемость».** Спортсменов отличает выработанная «сопротивляемость» природным инстинктам, собственным комплексам, условиям современного спорта. В экстремальных условиях длительных соревнований подавляющее число спортсменов не способно выдержать нагрузку без сбоев в своем состоянии и в выступлении. Спортсмены способны в подобных условиях не ухудшать свою деятельность и в итоге побеждать, и обеспечивается это за счет вышеперечисленных качеств, одним из которых является сопротивляемость.

**7. Стабильность.** Спортсмены стабильны в своей спортивной деятельности, они никогда не опускаются ниже определенного уровня, в проявлении бойцовских качеств и технико-тактического мастерства. Также спортсмены стабильны в своем поведении, проявлениях черт характера, в основе которых жесточайший самоконтроль. Отсюда исключительная привлекательность их внешнего «образа», в котором читается огромная скрытая сила, уверенность в себе, энергия. Воспитать «стабильность» как качество личности возможно только одним способом – годами беспрерывной тренировочной работы, к которой способны единицы. Спортсмены работают с полной отдачей и тогда, когда впереди нет стимула – очередного крупного соревнования. Именно это умение быть постоянно мотивированным на каждодневную монотонную тренировочную работу и создает фундамент побед, делает спортсмена чемпионом и, в частности, формирует у него важнейшее качество личности – стабильность.