

Качества победителя

Семь качеств чемпиона

В чем секрет чемпиона? Какие качества нужно развивать, чтобы ребенок вырос чемпионом? Существуют семь основных качеств, позволяющих спортсмену стать победителем и оставаться им всю свою жизнь.

1. Психологическая устойчивость

Эмоциональная и психологическая устойчивость спортсмена – это самое главное качество чемпиона, способное компенсировать любое другое качество, необходимое для победы (недостаток силы, скорости, выносливости и т.д.). Психологическая устойчивость определяется:

— внутренней мотивацией на победу, которая сохраняется при любых, даже самых неблагоприятных обстоятельствах;

— позитивным мышлением, заряженным на успех не только в спорте, но и в жизни;

— верой в свои силы и возможности для достижения поставленной цели;

— способностью полностью принимать образ жизни, ведущий к успеху и включающий в себя стабильный распорядок дня с необходимой тренировочной нагрузкой, специальной системой питания, правильно организованным отдыхом;

— достаточным уровнем сопротивляемости к внутренним комплексам, проблемам со здоровьем и в спортивной подготовке, жёсткой конкуренции с соперниками, давлению необъективного судейства и болельщиков, негативному воздействию неудачных выступлений и прочее.

Эмоциональную и психологическую устойчивость можно и нужно обязательно тренировать. Для этого существуют специальные упражнения и методики, о которых вы можете узнать на нашем сайте в рубрике «Психологическая устойчивость».

2. Сила и выносливость

Независимо от вида спорта и целей, которых хочется достичь, принципы физической подготовки одинаковы. К основополагающим относятся сила и выносливость.

Сила в науке о спорте определяется, как величина усилия, которое способна создать мышца, чтобы преодолеть сопротивление. Сила определяет результат в любом виде спорта и если в тяжелой атлетике нужно приложить силу, чтобы справиться с весом штанги, то в легкой атлетике и аэробике сила нужна, чтобы преодолеть силу тяжести собственного веса. Специальные физические упражнения способствуют развитию силы как физического качества, необходимого для достижения высоких результатов.

Выносливость, как физическое качество организма — это способность дыхательной и сердечно-сосудистой систем обеспечивать мышцы кислородом, «сжигание» которого обеспечивает выполнение физической работы, как в спорте, так и в обычной жизни. Уровень выносливости определяется способностью организма преодолевать максимальные нагрузки более 3 минут при непрерывном физическом напряжении (бег, плавание, велосипедный спорт и т.д.) и до 1,5 минут во взрывных видах спорта (прыжки, метание копья и т.д.).

3. Скорость, ловкость и координация

Если скорость является производным силы, так как требует ее приложения, то ловкость относится к врожденным качествам. Ловкость, как физическое качество человека – это скорость, с которой он способен перемещаться из одного положения тела в пространстве в другое. Координация является «родной сестрой» ловкости. Координация — это скорость, с которой человек способен переключаться с одних движений на другие. Считается, что люди невысокого роста от природы более ловкие, чем люди высокие. Однако при помощи специальных физических упражнений можно успешно развивать ловкость, одновременно улучшая способность к координации и наоборот.

Считается доказанным тот факт, что ловкость и координация, скорость движения в большой степени зависят от скорости и эффективности работы мозга. Чем быстрее человек реагирует на внешнюю информацию, чем быстрее ее мозг обрабатывает ее и принимает решение, тем быстрее и правильнее тело реагирует. Из этого положения следует очень важный вывод: скорость, ловкость и координацию можно и нужно развивать, тренируя мозг.

4. Дыхание

Правильное глубокое дыхание — это один из важнейших источников энергии для организма. Во время дыхания организм получает из воздуха кислород, который при «сжигании» в мышцах дает энергию, необходимую для сокращения или расслабления мышцы. Однако роль правильного дыхания для здоровья намного шире, чем обеспечение физических качеств мышц. Более пяти тысяч лет назад, индийские йоги научились использовать дыхания для контроля своих эмоций и повышения уровня психологической устойчивости, что особенно важно для достижения высоких результатов в спорте.

Специальные дыхательные упражнения помогают:

- увеличить рабочий объем легких, что способствует получению энергии, необходимой для преодоления высоких спортивных нагрузок;
- полностью контролировать эмоции в критических ситуациях;
- повысить порог психологической устойчивости.

5. Гибкость

Гибкость тела определяется, как способность человека выполнять движения с определенной амплитудой. Гибкость – это одно из основных качеств спортсмена в таких видах спорта, как аэробика, гимнастика, плавание, прыжки с шестом, барьерный бег и т.д. Гибкость определяется как качество, противоречащее силе, так как сила укорачивает мышцу, а гибкость удлиняет.

Гибкость, так же как и ловкость, относится к врожденным качествам, однако существует достаточно много физических упражнений, способствующих ее развитию, причем абсолютно независимо от возраста.

6. Питание

Правильное сбалансированное питание — такой же важный фактор в развитии спортсмена, как физические качества и психологическая устойчивость. Только достаточно калорийная и витаминизированная пища позволяет выдерживать регулярные физические нагрузки, обеспечивать необходимый рост мышечной массы и силы. Спортивная диета, несмотря на похожие ингредиенты и пропорции, должна

подбираться индивидуально с учетом физических кондиций и особенностей развития организма спортсмена.

7. Профессионализм и стабильность

Профессионализм чемпиона – это не только умение правильно выполнять спортивные приемы, долго и упорно тренироваться, но умение и готовность вести образ жизни, включающий в себя строгий режим тренировок, поведение, специальное питание, добровольный отказ от многочисленных соблазнов и т.д.

Очень важно понимать, что профессиональными спортсменами не рождаются, ими становятся. Даже самый талантливый спортсмен без профессионализма и стабильности никогда не станет чемпионом. Спортсмен-чемпион всегда стабилен в своей деятельности по достижению результата. Он никогда не опускается ниже профессионального уровня проявления бойцовских качеств и тактико-технического спортивного мастерства. Основой такого качества является жесткий самоконтроль и постоянная готовность к каждодневным монотонным тренировкам, даже при отсутствии стимула в виде соревнований. Именно эти факторы формируют важнейшее качество личности чемпиона – стабильность.