МФПУ «Синергия»

Факультет «Спортивный менеджмент»

Курсовая работа по дисциплине «Психология в спорте» на тему:

**Проблемы большого спорта: карьера**

Выполнена

студентом группы ДЛМ201-МС:

Прасадом Р.Р.

Проверил

преподаватель: Полякова Э.Н.

Москва 2013

## **Содержание**

## 1. Введение.

## Определение слова «карьера».

## .Периодизация карьеры.

## . Кризисы спортивной карьеры.

## .Факторы, влияющие на спортивную карьеру.

## . Заключение

## . Список литературы.

## **1. Введение**

Проблемы карьеры в спорте появились со становлением спорта как особого вида деятельности, как смысла жизни и долгосрочного процесса деятельности, который может приносить не только славу, статус, но и доход. Они актуальны до тех пор, пока существует спорт, и профессиональные спортсмены. Этот вопрос не только жизненный, так как каждый из нас каким-либо образом связан со спортом, часто даже не замечая этого, но и очень важный и значимый, ведь миллионы людей во всем мире занимаются и увлекаются спортом, либо потребляют сам продукт, то есть смотрят спортивные соревнования, ходят на выступления любимых спортсменов, покупают спортивные товары. На сегодняшний день спортивная сфера, в том числе и проблемы карьеры, не изучены достаточно хорошо, как многие другие сферы, оно и понятно, спорту, как профессиональной деятельности, всего около сотни лет, в то время как другие сферы, такие как экономика, политика, религия развиваются тысячелетия.

Актуальность курсовой работы связана со значительным распространением исследуемого явления и заключается в том, что материала и практических советов на изучаемую мною тему не так много, поэтому я постараюсь выявить основные проблемы спортивной карьеры и факторы, которые могут повлиять на ее успех.

**Объект исследования** - спортсмены.

**Предмет исследования** - карьера спортсменов.

**Цель работы *-*** рассмотреть карьеру спортсменов, выявить актуальные проблемы, найти решения этих проблем, постараться применить их на практике.

**Задачи**:

Раскрыть определение карьеры;

Разбить карьеру на периоды/этапы;

Выявить проблемы карьеры;

Определить факторы, влияющие на карьеру;

Проанализировать полученную информацию;

Разработать методы, решающие проблемы карьеры;

Систематизировать материал.

**Методы исследования:**

• Анализ литературы;

• Изучение и обобщение отечественной и зарубежной практики;

• Сравнение;

• Теоретический анализ и синтез;

• Конкретизация и идеализация;

• Классификация;

• Обобщение.

**2. Определение слова «карьера»**

Слово «карьера» произошло от латинского «carrus», что означает повозка. Позже оно появилось уже в более привычном для нас виде в итальянском «carriera» (жизненный путь, поприще) и французском «carrière» (быстрый успех на службе и другом поприще). В настоящее время наиболее частое определение слова «карьера» - успешное продвижение в области служебной, социальной, научной, спортивной и другой деятельности; продвижение вверх по служебной лестнице.

В теории управления персоналом «карьера» - это результат осознанной позиции и поведения человека в области трудовой деятельности, связанный с должностным или профессиональным ростом.

Также, на мой взгляд, существует еще одно важное определение «карьеры» - цепь событий, которая составляет жизнь, последовательность профессиональных занятий и других жизненных ролей, которые вместе выражают приверженность человека действовать в соответствии с его обобщенной моделью саморазвития.

Если выявить общие черты из всех определений, то можно сделать вывод:

Карьера это всегда многолетняя деятельность, которую себе выбирает человек;

Карьера это не только процесс деятельности, но и ее итог;

Карьера немыслима без самосовершенствования субъекта в данной области;

Карьера это не только личностная, но и социальная сторона человека;

В каждой иерархической структуре присутствует карьера;

Карьера может означать «движение к успеху», «успешное продвижение».

Для России термин "карьера" является относительно новым. Во времена железного занавеса и противопоставления западного и социалистического образов жизни людей понятиекарьеры было отнесено к жизни буржуазного общества. Отсюда появился отрицательный смыслслова "карьера": делать карьеру - значит непременно быть карьеристом, то есть человеком тщеславным, неразборчивым в средствах достижения своих целей.

На самом деле можно достичь успеха в выбранной деятельности и по-другому - путем постоянного труда и непрерывного самосовершенствования, удовлетворяя при этом свое честолюбие, стремление к самоутверждению и самореализации.

**3. Периодизация карьеры**

Если брать карьеру, как сам процесс работы от первого дня до выхода на пенсию, то она может длиться 20-40 лет. В спорте временной период короче, в идеале с 16 до 40-45 лет, в зависимости от вида спорта. В нашей стране существует несколько различных типов периодизации спортивной карьеры. Наиболее понятные и простые это:

. Этапы многолетней спортивной подготовки (В. П. Филин).

Предварительная спортивная подготовка;

Начало спортивной специализации;

Углубленная тренировка в выбранном виде спорта;

Спортивное совершенствование

а) Зона первых больших успехов;

б) Зона оптимальных возможностей;

в) Зона поддержания спортивных результатов.

. Этапы любой карьеры (Б. Г. Ананьев).

Подготовка;

Старт;

Кульминация;

Финиш.

Также существует периодизации, в которых используются другие критерии - уровни спорта и возрастные категории спортсменов.

. Уровни спорта.

Массовый спорт;

Спорт высших достижений;

Любительский спорт;

Профессиональный спорт.

. Возрастные категории.

Дети;

Юноши;

Взрослые.

**4. Кризисы спортивной карьеры**

При слиянии эти периодизации в чем-то дополняют друг друга, а в чем-то совпадают, что помогает выявить критические точки спортивной карьеры, то есть переходные фазы от одного этапа к другому. В психологии развития аналогичные переходные фазы между возрастными периодами называются возрастными кризисами. В широком смысле можно выявить два признака любого кризиса:

а) Это «поворотный пункт», решающий момент в развитии чего-либо;

б) Время, в которое нас настигают большие трудности.

То есть возрастной кризис это - переходная фаза от одного возрастного периода к другому, связанная с возникновением новых противоречий, которые человек должен разрешить в определенном возрасте.Чаще всего это противоречия между новыми требованиями к человеку, с одной стороны, и его возможностями - с другой.

Можно предполагать наличие аналогичных кризисов-переходов спортивной карьеры, как примерно предсказуемых переходных фаз от одного этапа спортивной карьеры к другому, связанных с возникновением новых противоречий, преодоление которых имеет решающее значение для успешного продолжения спортивной карьеры в целом.

Наложение представленных периодизаций спортивной карьеры помогло выделить семь кризисов-переходов спортивной карьеры:

) Кризис начала спортивной специализации;

) Кризис перехода к углубленной тренировке в выбранном виде спорта;

) Кризис перехода из массового спорта в спорт высших достижений;

) Кризис перехода от юношеского спорта во взрослый спорт;

) Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт;

) Кризис перехода от кульминации спортивной карьеры к финишу;

) Кризис завершения спортивной карьеры.

Главная особенность кризисов-переходов спортивной карьеры - возможность прогнозирования и подготовки к ним. Карьеры нескольких спортсменов будут иметь разное число кризисов-переходов. Ведь именно неспособность спортсмена превозмочь кризис, разрешить появившиеся проблемы обычно ведет к преждевременному уходу из спорта и завершению спортивной карьеры. Знание этих противоречий позволяет заранее подготовиться к ним и упрощает прохождение кризиса.

Кризис начала спортивной специализации связан с поступлением в спортивную секцию или началом занятий у профессионального тренера. Суть этого кризиса - адаптация к требованиям вида спорта, к тренеру, к коллективу. карьера спортивный тренировка секция

Основными противоречиями здесь оказались:

несоответствие ожиданий детей реальному тренировочному процессу, что является причиной разочарования, снижения мотивации. Можно выделить три аспекта "обмана ожиданий":

а) между обыденным для детей представлением о спорте как о празднике и настоящей "черновой работой" спортсмена;

б) между представлением, что в первые же дни начнется обучение основным упражнениям, приемам вида спорта и упражнениями для общей подготовки;

в) между привычкой руководствоваться в двигательной деятельности "принципом удовольствия" и реальным требованием спортивной тренировки работать "через не могу" и "не хочу";

необходимость скорого овладения основами техники вида спорта и становления определенных физических кондиций, то есть демонстрации высокой обучаемости, способностей к виду спорта;

необходимость хорошо показать себя в первых состязаниях при отсутствии соревновательного опыта. Оказывается, что лишь треть молодых спортсменов, которые участвовали в первых соревнованиях, имели хоть какое-то представление о регламенте и правилах соревнований, проведении разминки, настрое на выступление.

Получается, уже на этапе начальной спортивной специализации молодой спортсмен сталкивается с достаточно сложными задачами. Тут впервые ставится вопрос о его потенциале в спорте, проверяются спортивные характеристики, сила и устойчивость мотивации. Те, кто преодолел кризис, переходят к углубленной тренировке в избранном виде спорта, а не справившиеся с ним часто меняют вид спорта или подаются в другие виды деятельности.

Кризис перехода к углубленной тренировке в избранном виде спорта подразумевает и новую задачу - работать "на результат". Перед спортсменом ставятся новые, более высокие цели, непременно возрастает удельный вес специальной подготовки на фоне общего значительного увеличения физических нагрузок, повышается статус соревнований, а значит, и уровень соперничества в них. Отсюда новые проблемы спортсмена, которые нужно будет решить на данном этапе спортивной карьеры:

необходимость привыкания к новым, более мощным физическим нагрузкам, что нередко усугубляется противоречием между "страхом не выдержать нагрузку" и желанием форсировать подготовку и быстрее достичь желаемых результатов. В итоге это может дать толчок травмам, заболеваниям, хроническому перенапряжению, вынуждая спортсмена приобретать опыт лечения, восстановления и "возвращения в строй";

обучение новым приемам, совершенствование техники уже выученных двигательных действий, что необходимо почти во всех видах спорта;

повышение конкуренции в соревнованиях, появление опыта поражений, что рождает проблему психологической подготовки к выступлению;

необходимость стабильности своих выступлений и показателей, что с психологической точки зрения связано с формированием спортивно важных психических свойств и освоением приемов саморегуляции психических состояний;

распределение времени на спорт и на другие занятия.

Первые крупные победы и достижения свидетельствуют о выходе из данного кризиса, что, в принципе, переводит спортсмена на уровень спорта высших достижений. Те спортсмены, которые не преодолели кризис, но сохраняют высокую мотивацию, либо продолжают тренироваться для удовольствия, либо выбирают деятельность, связанную со спортом, и начинают подготовку к ней. Большая же часть спортсменов на этом этапе уходит из спорта, и ищут другие жизненные пути.

Кризисы перехода из массового спорта в спорт высших достижений и из юношеского спорта во взрослый спорт тесно связаны друг с другом, так как спортсмен, вышедший на этап спорта высших достижений, обычно как бы "автоматически" начинает участвовать во взрослых соревнованиях независимо от своего паспортного возраста. На данном этапе кульминации спортивной карьеры спортивные цели становятся наиважнейшими в жизни, что указывает на необходимость изменения образа жизни в целом. То есть появляются новые проблемы:

необходимость согласования спортивных целей с другими жизненными целями; соответствующая перестройка образа жизни, его подчинение целям спортивной карьеры;

отказ от подражания кому-либо, понимание того, что кумиром теперь должен стать ты, и переориентация на творческий поиск своего собственного спортивного пути, новых резервов повышения спортивных достижений, включая базовую теоретическую подготовку, систематизация личного опыта, формирование индивидуального стиля деятельности;

необходимость точного грамотного распределения сил на весь сезон, что с психологической точки зрения соответствует освоению спортсменом разных тактик и планов выступления в соревнованиях;

необходимость получения статуса, авторитета в собственной команде, среди соперников, судей, зрителей; проверка на «звездную болезнь» и необходимость правильного отношения к повышенному вниманию со стороны СМИ и болельщиков;

возможность появления противоречий в отношениях: тренер - спортсмен, а также отношений внутри команды.

Эти кризисы, наверное, самые тяжелые для большинства спортсменов. Именно здесь приходит понимание достигнутых результатов. Ты либо достиг среднего уровня, либо стал высококлассным спортсменом. Выход из этих кризисов связан с обретением не только спортивной, но и личностной зрелости.

Кризис перехода из любительского спорта высших достижений в профессиональный спорт является достаточно новым для российских спортсменов. Проблемы данного кризиса:

необходимость высокой самоорганизации, новой дисциплины спортсмена, подчиненной условиям профессионального контракта;

необходимы новые знания во многих сферах, например, спортивной, экономической, юридической, требуемых для самостоятельной тренировочной работы и общей ориентировки в мире профессионального спорта. Также это может быть изучение иностранного языка.

поиск новых выразительных средств, совершенствование исполнительского мастерства с учетом того, что профессиональный спорт в большой степени является спортом для зрителей и предъявляет высокие требования к зрелищности выступлений в любом виде спорта;

поиск эффективных средств поддержания физической формы, не связанных с применением допинга, что позволяет продлить жизнь спортсменов в профессиональном спорте и заслужить уважения коллег;

необходимость завоевания авторитета в среде профессионалов;

необходимость культурной адаптации для тех, кто заключил контракт с зарубежным клубом.

Успешным преодолением данного кризиса будут являться: большие гонорары и зарплата, высокие результаты на престижных соревнованиях, социальное признание.

Кризис перехода от кульминации к финишу спортивной карьеры наступает в связи со старением, невозможностью постоянно удерживать высокую планку достижений и повышением требований к результатам. Естественно множество различных факторов заставляют задуматься спортсмена о завершении спортивной карьеры. Однако многие спортсмены стараются продлить этап финиша и отложить завершение карьеры. Для этого им нужно решить как минимум две проблемы:

откуда взять резервы для повышения или поддержания высоких спортивных результатов;

готовность уйти из спорта, выбор будущей профессии, что позволит спортсмену уменьшить беспокойство относительно будущего и спокойнее сосредоточиться на решении чисто спортивных задач.

Кризис завершения спортивной карьеры и перехода к другому роду занятий связан с безусловным изменением места спорта в жизни человека и влечет за собой необходимость перестройки образа "Я" и осознания ценности себя вне социальной роли спортсмена. В ходе адаптации после завершения спортивной карьеры перед спортсменом обычно встают следующие проблемы:

необходимость ускорения профессиональной подготовки и начала новой профессиональной карьеры;

формирование нового образа жизни, включая приобретение не только новой профессии, но и хобби, интересов, круга общения;

создание собственной семьи или изменение отношений в семье, если она была создана во время спортивной карьеры.

К сожалению, не всем спортсменам удается успешно преодолеть кризис завершения спортивной карьеры. Острота протекания данного кризиса обычно усиливается при следующих условиях: внезапности ухода, отсутствии предварительной подготовки к нему, пассивной позиции спортсмена, отсутствии материальной и психологической поддержки. Важным фактором является также разница между статусом спортсмена в спорте и статусом спортсмена после завершения карьеры. Чем она больше, тем данный кризис протекает психологически тяжелее.

Подводя итог, можно отметить, что знание противоречий, типичных для каждого кризиса-перехода спортивной карьеры, помогает не только подготовить к ним спортсмена, но и эффективно оказать ему психологическую помощь. Такие полные описания кризисов-переходов спортивной карьеры, а также описания, учитывающие особенности спортивной в различных видах спорта, являются основой для построения системы психологического сопровождения спортивной карьеры и находят применение в спортивной деятельности.

**5. Факторы, влияющие на спортивную карьеру**

Карьера будущего спортсмена будет зависеть от многих факторов. Основными, считаю, 4 фактора.

) Родители.

Успешные спортсмены, как правило, с детства тренируются в спортивных школах, секциях и гимназиях. Именно родители приводят ребенка в ту школу, в которую захотят. От родителей зависит, каким видом спорта будет заниматься их ребенок, ведь последний еще толком не представляет, какое огромное количество совершенно разных видов спорта и спортивных дисциплин окружает его. В возрасте 5-7 лет ребенок еще не понимает, зачем ему всем этим заниматься, в то время как его сверстники целыми днями гуляют, смотрят телевизор и играют в компьютер. По ходу взросления ребенку постоянно нужно оказывать психологическую помощь, поддерживать в трудных ситуациях, кто как не родители смогут своевременно помочь своему чаду справиться с проблемами. Семья - самое дорогое у человека, и она никогда не пожелает тебе плохого, поэтому нужно прислушиваться к их советам и наставлениям. Самым сложным будет переход взаимоотношений родителей с ребенком из разряда родительских в дружеские, когда вместо приказов будут следовать советы. Главное, всегда напоминать своему ребенку, что вы в одной лодке, и у вас одна цель - его успешная спортивная карьера.

) Ребенок (спортсмен).

Нужно, чтоб с самых первых шагов в спорте ребенку объяснили всю ситуацию. Мне кажется, нужно попробовать дитя в нескольких видах спорта, чтоб понять в каких у него получается, какие ему нравятся. Может быть, в каком-нибудь виде спорта, у него вообще талант. А после всего стоит серьезно поговорить с ребенком, узнать, что именно он хочет, каковы последствия его выбора, постараться направить его туда, где, как кажется родителям, их чаду было бы комфортней и лучше. И только, когда сам ребенок будет стремиться вырасти, как спортсмен, когда ему будет нравиться начальный процесс, когда он будет переступать через боль, когда ему будет нравиться приходить вечером уставшим и измотанным, и главное, когда он будет понимать ради чего все это, тогда можно сказать, что все идет хорошо. Конечно, со временем появятся новые заботы и проблемы, кризис подросткового возраста, проблемы мотивационного характера, но если человек правильно настроен, если рядом есть семья, друзья, тренер, которые верят в тебя, то и сам спортсмен будет стараться не подвести их, и даже превзойти их ожидания. На начальных этапах у юных спортсменов существуют кумиры, на которых они хотят быть похожими, играть также как великолепно, обладать такими же качествами. Считаю, что это полезно, так как спортсмен не успокоится, пока не приблизится к достижениям своего идеала. Лишь бы на пике карьеры понять, что теперь историю творишь ты, и что теперь сам должен становиться кумиром. В итоге успех карьеры во многом зависит от самого спортсмена, поставленных целей, задач и силы воли.

) Тренер.

С первых шагов в спорте одним из наиболее важных факторов успешной карьеры, да и успешного становления человека, как спортсмена, является тренер. Самым важным будет первый тренер, который научит тебя азам и основам игры. Он должен быть не просто авторитетом. Тренер обязан кроме естественных высоких профессиональных факторов, быть превосходным психологом, отличным мотиватором, видеть потенциал игроков, и, конечно же, любить детей. Дети доставляют множество хлопот: они частенько капризничают, обижаются, пакостничают, и только тот, кто по-настоящему любит их, может все это вытерпеть, понять, прислушаться, помочь и сделать из них настоящих спортсменов, крепких не только физически, но и духовно. Можно провести параллель со школой, это как первый учитель, которого многие помнят всю свою жизнь, и которому бы безумно благодарны за то, сколько сил и времени он в нас вложил. Часто те навыки и знания, которые мы получили от тренера или учителя, мы усваиваем, как навыки и умения, которые в последствие трудно изменить и сложно переучить. Поэтому в наше время так важны квалифицированные тренерские кадры, особенно в детских школах и секциях. Существуют различные квалификации тренеров, например, практики, теоретики, мотиваторы, но каким бы образом не был построен процесс обучения, главное, найти общий язык с командой/игроком. Не менее важным является процесс развития отношений с тренером (тренер-наставник-друг). Главным тут является взаимодоверие и взаимоподдержка. Пожалуй, одной из основных проблем может стать то, что многим тренерам нужен форсированный результат, то есть хорошее выступление в настоящее время, в ближайший сезон. А вот самому спортсмену нужно думать более широко. Ему придется рассчитывать свои силы, форму, для того чтоб выступать на определенном высоком уровне много лет. От тренера зависит тренировочный процесс, да и жизнь спортсмена в целом, так что он безусловно является одной из самых важных фигур в карьере спортсмена.

) Коллектив/команда.

В командных видах спорта многое будет зависеть и от коллектива, от атмосферы внутри команды. В принципе, она также зависит от тренера, но он не всемогущий и уследить за всеми не может, поэтому часто в командах бывают мини-конфликты, которые, бывает, закаляют команду, а иногда и идут на вред команде. Переход в команду, это как переход в новую школу, твои сверстники, товарищи будут проверять тебя. Попытаются поставить тебя в разные неловкие ситуации и будут смотреть, как ты из них будешь выбираться, сможешь ли ты дать отпор или испугаешься. В такие моменты, главное, показать команде, что ваши цели совпадают, что ты такой же, как и они, и что ты сможешь им помочь, ну и, конечно, ни в коем случае не выносить сор из избы, тебе этого не простят. В самых тяжелых случаях, если разговор с командой или тренером не помогает, лучше перейти в другую команду. В любом случае, внутри коллектива всегда будет идти соперничество. Например, соперничество за роль лидера в команде, либо соперничество за одну и ту же позицию на поле. Главное, чтоб эта конкуренция была здоровой. Естественно, чем лучше отношения в команде, атмосфера внутри, тем больше шансов на победу у этой команды, тем больше шансов психологически выстоять после поражения, ведь члены команды всегда поддержат друг друга, помогут, укажут на ошибки. С развитием команды, с приходом зрелости членов команды игроки будут думать о конечном результате, а не о личных победах и достижениях.

Также всегда существует ряд не таких явных факторов, от которых зависит карьера спортсмена. Они скорее будут внешними. Хоть косвенно и будут касаться или зависеть от первых четырех.

· Местоположение школы/секции.

Каждому человеку, будь он школьником или студентом, рабочим или спортсменом, не очень приятно и комфортно будет ездить на учебу/работу загород или просто на другой конец города. Это также доставляет проблемы. Ведь долгая дорога утомляет, снижает работоспособность, настроение, поэтому важно постараться найти спортивную школу поближе к дому, либо, если в спортивной сфере достигнуты определенные успехи, попытаться переехать поближе к школе/спортивной базе.

· Финансовая составляющая.

В наше время появляется все больше частных спортивных школ. И в отличие от бесплатных или почти бесплатных государственных спортивных учреждений, оплачивать спортивные интересы своего ребенка в частной спортивной школе под силу не каждому родителю. Ведь кроме спортивной экипировки, инвентаря, приходится платить за тренерскую работу, аренду зала/поля. Также недешевым удовольствием является оплата спортивных сборов, начиная от поездки в спортивные лагеря Сочи, заканчивая дорогими поездками в Испанию, на многофункциональную спортивную базу со всеми удобствами и комфортом. По достижению высоких спортивных результатов, спортсмен начнет получать достаточное денежное вознаграждение, что поможет решить этот вопрос. Главное, не дать в юношеском возрасте выбросить все деньги на ветер.

· Система тренировок.

Немало важным в успешной карьере спортсмена, будет система тренировок, восстановления после них и отдыха.

Особенно в начале, когда ребенок продолжает расти, ему необходимо достаточное количество отдыха. Нельзя нагружать на все 100%, ведь все чаще дитя просто не выдерживает и ломается в прямом смысле слова. Сухожилия, хрящи, кости не выдерживают тех нагрузок, которых требует тренер. Часто тренеру хочется форсировать результат, и это грубая ошибка. Еще одной проблемой перегрузки является слишком быстрый пик карьеры спортсмена. Его так быстро и усиленно готовят тренеры, что уже в 14-16 он находится в небывалой отличной форме, а после, когда эти результаты нужны больше всего, форма спортсмена падает вместе с его достижениями. Необходимо составить правильную систему тренировок для каждого спортсмена индивидуально. Это одна из главных задач спортивных школ, менеджмента, тренеров и медицинского персонала. Тем более в наше время возможно очень многое то, о чем раньше можно было только мечтать. Дело доходит до того, что еще при рождении медицинские эксперты могут сказать, к какому виду спорта или деятельности в целом предрасположен их ребенок, какой потенциал у него, и насколько быстрым может оказаться рост его достижений.

· Талант.

Как бы неоднозначно это не звучало, но «Великим» спортсменом можно стать только тогда, когда есть талант. Многие считают, что талант никак не предугадать, и что либо он есть, либо нет. Тут ничего не поделаешь. Я во многом согласен, но все-таки можно повлиять на спортивные навыки ребенка, повысить шансы его великолепной физической формы и так далее. Ученые выявили, что определенная предрасположенность к какому-либо виду спорта возникает у ребенка, например, если твои родители занимались этим же видом спорта. Есть достаточное количество примеров, доказывающих это. И кроме естественных положительных причин, таких как, подсказки и помощь родителей, занимавшихся этим спортом, которые знают о том, как готовиться, которые всегда подскажут и помогут, вплоть до того, что сами родители будут твоими тренерами, существует и так сказать наследственные спортивные признаки и характеристики.

· Труд.

Народная пословица: «Без труда не выловишь и рыбку из пруда» неспроста и в наше время часто упоминается и не теряет своей актуальности. Только постоянный труд, упорные тренировки помогут тебе стать действительно хорошим спортсменом. Вообще, спорт это и есть постоянное совершенствование своих навыков, улучшение своих результатов, просто к этому прибавляем соревновательный момент. Но главное тут борьба с самим собой. Важно доказать себе, что ты можешь пробежать/прыгнуть еще лучше. Особенно это важно тем спортсменам, которых природа не одарила талантом, которым каждый шаг вперед дается непросто. Но после того как ты преодолел очередное препятствие, ты действительно гордишься собой, и только тогда ты понимаешь цену всему, своим достижениям, своему труду и времени, потраченному на выполнение цели.

Так как мне из спорта ближе всего футбол, я приведу в пример футболистов Лионеля Месси и Криштиану Роналду. На данный момент это, пожалуй, два лучших футболиста мира. У первого дар, талант, дарованный ему свыше. Как сказал тренер Манчестер Юнайтед сэр Алекс Фергюсон, когда журналисты спросили его:

Кто лучший футболист на планете?

Роналду

А как же Месси?

Месси с другой планеты.

Лионель с раннего возраста, а именно с 5 лет, начал заниматься футболом. Сначала он играл в Аргентине, потом его заметили скауты Барселоны, и он переехал в Каталонию.

И с 13 лет своей игрой он поражал уже лучших скаутов и тренеров мира. Все видели в нем талантище, кто-то сравнивал с Марадонной. Месси постоянно был на виду, и с раннего возраста на него возлагали большие надежды, которые он вполне оправдал, став лучшим игроком планеты 4 раза подряд.

А вот Криштиану Роналду добился своего прогресса сам. Раньше он был одним из многих мальчишек в Португалии. Никто бы и не сказал, что лет через 15, он станет одним из лучших футболистов мира. Но он каждый день тренировался, тренировался и еще раз тренировался. По историям бывших одноклубников можно понять одно, что он старался больше всех, выкладывался в каждом матче на полную, постоянно был нацелен на ворота. Часто можно было слышать, что Роналду тренировался даже тогда, когда команде давали отдых, он постоянно выходил на поле и просто бил по воротам. И это дало свой результат. Сейчас он является идеальным разносторонним футболистом, великолепно развившим свои навыки.

Так что при упорном труде, постоянном совершенствовании своих навыков можно добиться выдающихся результатов.

· Мотивация.

Выделю мотивацию, как отдельный критерий, ведь без нее не будет ни желания, ни интереса совершенствоваться и заниматься спортом дальше. Существует множество видов мотивации. Например, можно улучшить условия труда, повысить заработную плату, увеличить количество дней отпуска и так далее. У спортсменов основными мотивациями будут: стремление к совершенству, статус, стремление к стрессу и преодоление его, потребность быть частью коллектива, формирование характера. Причем мотивационные критерии будут меняться по мере взросления. Если в детстве тебе будет достаточно обещания родителей о том, что после удачного выступления тебе купят клевую игрушку, то в подростковом возрасте мотивацией может послужить несколько красивых девушек/юношей, следящих за твоей игрой. В еще более зрелом возрасте, мотивацией могут служить большие призовые за выигрыш матча. Мне кажется, что одним из главных мотивирующих компонентов должно быть просто наслаждение игрой и тем, чем ты занимаешься. Раз ты любишь то, что ты делаешь, то ты постараешься выступить, как можно лучше, если не ради болельщиков, то ради себя.

· Сотрудники спортивного клуба/общества.

Спортивная деятельность, тренировки, восстановление - все процессы не обойдутся без других значимых спортивных работников: массажисты, врачи, тренеры по физической подготовке, спортивные менеджеры. Только при грамотном функционировании каждого звена спортивного клуба, можно надеяться на хорошую атмосферу и отличные спортивные результаты.

· Спортивный агент.

У многих спортсменов есть свои спортивные агенты, которые занимаются условиями контракта и прочими отдаленными для самого футболиста вещами. Их главная задача: улучшить условия труда самого спортсмена, показать его лучшие спортивные качества, постараться продать его и сам «бренд» своего подопечного как можно дороже. Истории известно множество случаев, когда судьба спортсмена решалась спортивным агентом. Бывает, когда из-за жадности агента, спортсмену не удается перейти в топ-клуб, и он потихоньку регрессирует. Либо наоборот, когда агенты вовремя замечают игрока, советуют его престижному клубу, и после того, как его купят, все в выигрыше. Игрок получает долгожданную практику в высококлассном клубе, статус, агент - свой процент от продажи игрока. Клуб - высокомотивированного игрока с большим потенциалом.

· Физическое развитие.

В каждом виде спорта свой критерий идеала физических характеристик. Где-то более важными будут плечевые мышцы, грудные, бицепсы и трицепсы. Где-то нужны будут хорошо развитые ноги, то есть мышцы голени, коленей, икроножные мышцы, квадрицепсы и мышцы бедра. Но есть и общие черты, например, хорошо развитые мышцы брюшного пресса, поясничные мышцы и гибкость тела. Также не менее важны здоровые и крепкие сухожилия, которые крепят мышцы к костям, связки, крепящие одну кость сустава к другой, и хрящи, предохраняющие кости от истирающей нагрузки. Существует еще одно правило для всех спортсменов, это обязательный разогрев перед спортивной деятельностью. Разминка в идеале должна длиться не менее получаса, но, например, чтоб разогреть отдельную мышцу или часть тела может потребоваться всего лишь 5-10 минут. О том, что у спортсмена должны быть здоровое тело и органы, например, сердце, почки, легкие, тут речи нет, так как это обязательно. Для проверки здоровья в спортивных школах/клубах спортсмен должен пройти медицинский осмотр. Медицинский персонал должен очень тщательно следить за спортсменом, чтоб не произошло никаких проблем с его здоровьем, чтоб уменьшить риск травм до минимума, это можно сделать только путем постоянного мониторинга и верно построенного восстановительного процесса.

· Духовное развитие.

Определенно физическое развитие играет большую роль у спортсменов, нежели духовное. Но спорт - явление социальное. И как-никак оно затрагивает и других людей, а значит это постоянный контакт, общение, конференции, интервью. Спортсмен не может быть невеждой, который только и знает, что тренируется. Считаю, что каждый уважающий себя спортсмен должен развиваться и духовно, и это не только: читать книги, ходить в театр, посещать музеи и различные выставки, это еще и общение с друзьями, времяпрепровождение с семьей, выделение своего времени на хобби, какие-либо увлечения. То есть спортсмен должен быть многосторонним, начитанным, общительным, воспитанным. У него должны быть другие интересы помимо себя и своего вида спорта. Естественно, что спорт это важно, и даже очень, но нельзя становится машиной. Когда ты поймешь, что спорт это хобби, это то, что ты любишь, это способ заработать, это огромное поприще для твоих идей, эмоций, чувств, но в жизни есть и много других интересных сфер, в которые ты также можешь окунуться, только тогда придет гармония. Тем более после завершения своей карьеры ты должен понимать, что придется заниматься чем-то другим. Это может быть в спортивной сфере, но род деятельности изменится, а значит нужно обучение новым навыкам и умениям. Уверен, что спортсмен должен помимо спортивных званий, разрядов иметь и высшее образование для дальнейшего успешного продвижения по жизни. В случае непредвиденных ситуаций, таких как травма, разрыв контракта и тому подобное, всегда будет возможность пойти работать по специальности.

Также значимыми критериями являются творческое мышление и реакция, которые помогут тебе в соревнованиях. Ведь мыслить нестандартно это козырь перед соперником, он никогда не сможет понять тебя и ход твоих мыслей, а это огромный плюс. Ну и быстрое мышление поможет тебе быть всегда на шаг впереди. Самое главное, что эти два свойства ума можно тренировать, а значит можно постоянно развиваться. Мое мнение, саморазвитие и самопознание - наиглавнейшие цели в жизни человека, а значит и любого спортсмена.

**Заключение**

На сегодняшний день слишком мало работ посвящено спортивной сфере и проблемам карьеры в частности. Спортивная сфера тесно переплетается с другими сферами жизни, поэтому считаю необходимым более подробно изучить различные аспекты спортивной деятельности.Феномен спортивной карьеры зависит от множества факторов, людей, событий и обстоятельств. Учесть все, наверное, невозможно. Но постараться избежать уже найденные ошибки и быть готовым ко многим известным проблемам спортсменам необходимо. Для успешной карьеры необходимо понимание того, что у спортсмена, его семьи, тренера, команды, клуба одна цель - достижение наиболее высоких спортивных результатов. Нужно действовать сообща, доверять друг другу и оказывать поддержку, при таких условиях, будущее спортсмена кажется благоприятным.

**Список литературы**

1) http://ru.wikipedia.org/

) «Кризисы спортивной карьеры» Н.Б. Стамбулова.

) «Этапы многолетней спортивной подготовки» В. П. Филин.

) «Этапы любой карьеры» Б. Г. Ананьев.