Czynniki warunkujące sukces w biathlonie

SUKCES

Sukcesy, sukcesy, sukcesy… Kto nie chciałby mieć ich na swoim koncie? Sportowcy, trenerzy, fizjoterapeuci, psycholodzy – wszyscy chcemy je odnosić. Każdy na swój sposób i według własnych kryteriów. Ale ilu z nas zadało sobie pytanie, czym tak naprawdę jest ten sukces?

Sukces = wynik?

Myśląc sukces w sporcie w pierwszej kolejności do głowy przychodzą nam wyniki – podium, medale, trofea, wyróżnienia. Im jest ich więcej, tym większy sukces. W tym przypadku to zewnętrzne nagrody są miarą tego, jak dobry jest sportowiec czy drużyna. Nic dziwnego, bo w sporcie chodzi o rywalizację i bycie najlepszym. Mierzalne wyniki zawodów decydują o tym, czy zawodnik zasługuje na znalezienie się w gronie najlepszych w swojej dyscyplinie. Niewątpliwie **zwycięstwa to największa i najważniejsza miara sukcesu w sporcie**. Tylko co w takim razie z zawodnikami, którzy aż tak wielkich osiągnięć na swoich kontach nie mają i nie zapisali się na kartach historii złotymi zgłoskami? Czyżby skazani byli na trwałe poczucie niedosytu i smutek? A co z tymi, którzy mimo medali i świetnych wyników nadal uważają, że nie są jeszcze wystarczająco dobrzy.

Wyniki

Wyniki – tak ważne dla sportowca – mogą być dla niego równie niebezpieczne. W większości przypadków **nie mamy 100% kontroli nad ostateczną klasyfikacją**. Nawet jeśli swoją formą dopracujemy w najmniejszym szczególe, to zawsze pozostają jeszcze przeciwnicy i ich dyspozycja warunki atmosferyczne czy szereg innych czynników, których nie możemy kontrolować.

Taka sytuacja może być źródłem frustracji. Brak dużego sukcesu potwierdzającego status zawodnika może prowadzić do **smutku, złości, wypalenia czy nawet depresji**. Jeśli będziemy patrzeć na sukcesy tylko pod względem wyniku, łatwo dojść do wniosku, że nie jest się wystarczająco dobrym, że nic mi nie wyszło, jestem beznadziejny itd

Już na samym wstępie musimy wiedzieć że sukces w sporcie często jest związany z miłością do tego co się robi. Chęć uprawiania sportu a także podnoszenie się po porażkach jest czymś co tworzone jest od wczesnych lat. Wpływa to na radzeniem sobie z trudnościami

- czynniki środowiskowe
- czynniki osobiste (psychologiczne i fizyczne)
- warunki treningowe
- dieta
- grupa **treningowa** (czerpanie przykładu z najlepszych)
- samoświadomość
- optymizm
- baza, ciężka praca
- trener
- elastyczni rodzice (zaangażowani ale pasywni)

„Aby dziecko odniosło sukces, zarówno rodzice, jak i trenerzy muszą je wspierać”

Już na samym wstępie musimy wiedzieć że sukces w sporcie często jest związany z miłością do tego co się robi. Chęć uprawiania sportu a także podnoszenie się po porażkach jest czymś co tworzone jest od wczesnych lat. Wpływa to na radzeniem sobie z trudnościami.

Wzór na sukces

Odnosząc się do różnorodnych wyników badań, widzimy że nie ma gotowego wzoru na sukces w sporcie choć na pewno jest wiele wspólnych kwestii, które pokrywają się wśród zwycięzców. Na pewno na sukces wpływają czynniki ***zarówno środowiskowe jak i osobiste***. Nie możemy jednak przedstawić ich wpływu ponieważ są one niemierzalne.

- KONSEKWENCJA jako główna zasada etosu pracy, odnosi się nie tylko do zawodników, ale również do trenerów
- **PERFEKCJA JEST WROGIEM DOBREGO**
- **ZACHOWAJ BALANS**
- **STAWIAJ SOBIE I OSIĄGAJ MAŁE CELE**
- **NIE PORÓWNUJ SIĘ Z INNYMI**
- **ZBUDUJ DUŻĄ BAZĘ**

Sukces to praca

Konsekwencja definiowana jako 'logiczna ciągłość w działaniu, wytrwałość w dążeniu do czegoś’. W wolnym tłumaczeniu jest to po prostu codzienny etos ciężkiej pracy. Dokładanie cegiełki po cegiełce, aby z dnia na dzień stawać się lepszym.

Zapominamy, że pod tym szczytem istnieje coś jeszcze, czyli praca którą zawodnik musiał wykonać, żeby znaleźć się na tak wysokim poziomie. Nigdy nie zaczynamy budowy domu od dachu, ale od fundamentu. I tak samo powinno wyglądać budowanie mistrza. ZACZNIJ OD PODSTAW I ZBUDUJ DUŻĄ BAZĘ.