



руководство  
**ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ



руководство  
**для спортсменов**

Комиссия спортсменов МОК и издатели благодарят Айвора Халлера за вклад, внесенный им в подготовку и издание Руководства для спортсменов.

А также хотели бы поблагодарить:

- Кристофера Редгейта
- Стива Идена
- Андреанну Морен
- Т. Дж. Джорджсинка
- Рэйчел Диксон, Кароль Фонтанна Ренгли и Аннук Хейнрик

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие	5
Письмо председателя Комиссии спортсменов МОК	
<b>1 Роль спортсмена</b>	
Особая роль в обществе Сергей Бубка	7
Роль спортсмена в руководстве спортом Петер Таллберг	8
Спортсмен как образец для подражания Япин Ден	11
<b>2 Психологическая подготовка</b>	
Постановка целей Барбара Кендалл	17
Достижение целей Пернилла Вибберг	22
Что в моей жизни значил успех Ли Кун Чун	26
<b>3 Физическая подготовка</b>	
Тренировки, питание и допинг Рания Элвани	33
<b>4 Оптимальное использование времени</b>	
Умение распоряжаться своим временем Ян Железны	41
<b>5 Ведение финансовых дел</b>	
Заблаговременное планирование Яри Курри	45
Определение стоимости Франк Фредерикс	47
<b>6 Спортсмены и агенты</b>	
Взаимоотношения с агентами Роберт Ктвртлик	53
<b>7 Отношения со СМИ</b>	
Создание положительного образа Мануела ди Чента	59
Несколько рекомендаций спортсменам	
В отношении «смешанной зоны» Мануела ди Чента	61
Умение подать себя и навыки общения со СМИ Шармен Крукс	63
<b>8 После завершения спортивной карьеры</b>	
Жизнь после завершения спортивной карьеры Адне Сёндраль	67
Программа планирования и организации карьеры	
Для спортсменов Адне Сёндраль	73
Послесловие	
Всемирные партнеры Олимпийских игр	81



# Предисловие

---

Добро пожаловать, олимпийцы, на XX зимние Олимпийские игры 2006 года в Турине!

Благодарю Вас за то, что Вы нашли время ознакомиться с Руководством для спортсменов, сборником статей, авторами которых являются прославленные олимпийцы из разных стран мира.

Цель Руководства для спортсменов – оказать поддержку Вам, нынешним спортсменам-олимпийцам, в осуществлении своих сокровенных желаний и планов как в спорте, так и в других сферах жизни. Настоящее руководство - это подготовленное специально для Вас пособие, содержащее личные соображения и конкретные советы по целому ряду вопросов. Включенные в сборник статьи затрагивают крайне актуальные темы и предоставляют спортсменам-олимпийцам рекомендации, касающиеся самых разнообразных аспектов их жизни и деятельности, включая подготовку к соревнованиям, организацию и планирование спортивной карьеры, заботу о здоровье, формирование благоприятного образа в глазах общественности и приготовление к жизни после ухода из большого спорта.

Руководство для спортсменов подготовлено усилиями действительных членов Комиссии спортсменов Международного олимпийского комитета. Авторы статей – представители разных стран мира, принадлежащие к различным культурам и обладающие своим богатым жизненным опытом. Но их объединяет то, что все они добились больших успехов в спорте и в жизни и в публикуемом руководстве охотно предоставили нынешним спортсменам-олимпийцам свои советы и рекомендации.

Большинство спортсменов, принявших участие в составлении настоящего руководства, являются многократными обладателями олимпийских медалей. Многие из авторов активно участвуют в руководстве спортом на международном уровне. Многие из них добились и продолжают добиваться больших успехов, занимаясь бизнесом, некоторые имеют выдающиеся достижения в области образования. Все они продолжают преуспевать в жизни после ухода из спорта и в предлагаемой Вашему вниманию книге изложили свои взгляды и дали ценные советы по широкому кругу жизненно важных вопросов.

Руководство для спортсменов издано Международным олимпийским комитетом. Проект был подготовлен Комиссией спортсменов МОК, и его осуществление стало возможным благодаря содействию Всемирных партнеров Олимпийских игр.

Все принимавшие участие в подготовке и издании Руководства для спортсменов надеются, что изложенные здесь идеи и соображения будут восприняты Вами, спортсмены-олимпийцы, как ценные и полезные рекомендации.

Я желаю Вам успехов на XX зимних Олимпийских играх. Пусть Олимпиада 2006 года в Турине принесет Вам влчч. станет незабываемым и радостным событием.





# 1 Роль спортсмена

---

## Сергей Бубка



Сергей Бубка, обладатель золотой олимпийской медали и в течение многих лет рекордсмен мира в прыжках с шестом, принимал участие в четырех Олимпийских играх — в Сеуле в 1988 году, Барселоне в 1992 году, Атланте в 1996 году и Сиднее в 2000 году. В продолжение своей спортивной карьеры он 35 раз устанавливал рекорд мира, шесть раз становился чемпионом мира, был золотым призером Кубка мира, чемпионатов Европы и Кубка Европы. Г-н Бубка был признан несколько раз лучшим спортсменом мира. Сергей Бубка родился на Украине в 1963 году. С 1999 года он является членом МОК, где возглавляет Комиссию спортсменов и представляет интересы спортсменов в Исполкоме МОК и нескольких других комиссиях. Г-н Бубка является депутатом Парламента Украины.

## Особая роль в обществе

---

Сергей Бубка

**Ч**то такое спортсмен сегодня? Это, конечно, тот, кто бежит, прыгает, метает спортивный снаряд или играет в мяч.

Но спортсмен — это также тот, с кем многие люди во всем мире отождествляют себя и чьему примеру стремятся следовать, чтобы стать чемпионом.

Сегодняшний спортсмен — современный герой. Спортсмен является образцом для подражания — примером, который очаровывает молодых людей, служит для них стимулом, вдохновляет их, заставляет мечтать об участии в Олимпийских играх и, таким образом, побуждает их заниматься спортом.

Поскольку спорт в современном обществе играет важную роль — гораздо более важную, чем когда-либо, — то и спортсмен в этом обществе призван играть определенную роль. Как говорил Нельсон Мандела, «Спорт способен изменить мир. Мало что может сплотить людей так, как это делает спорт».

Роль спорта особая — объединять людей, вселяя в них надежду. Спорт — это не только надежда, но также и чувство собственного достоинства, индивидуальность и здоровье. Спорт развивает человека духовно и физически. Он сплачивает людей в общество, учит быть терпимыми и относиться с уважением к другим.

Спортсмену постоянно приходится совмещать свою спортивную карьеру и личную жизнь. Он должен организовать свою жизнь, реагируя на проявление к нему повышенного интереса со стороны публики, политиков, бизнеса и СМИ. Вот почему сегодня такое важное значение имеет взвешенный подход спортсмена к своей спортивной карьере и к карьере, которая ждет его после ухода из большого спорта.

Спортсмен очень много получает от спорта: он вырос в спорте. Благодаря спорту он стал «кем-то». Проявив силу воли, он сумел преодолеть все препятствия, чтобы достичь своей цели, осуществить свою заветную мечту — принять участие в Олимпийских играх. Благодаря своей силе воли спортсмен в состоянии улучшить

жизнь тысяч людей. И теперь, проявив силу воли, он сам должен в свою очередь сделать что-то полезное для спорта или для общества.

Спортсмен - гражданин мира, полноправный член сообщества на спортивной арене и вне ее. И как все граждане, спортсмен имеет не только права, но и обязанности. Его мастерство, опыт, энтузиазм и увлеченность должны быть отданы служению на благо спортивного движения и человечества.

Когда в 2002 году я стал председателем Комиссии спортсменов МОК, я объявил, что одной из моих целей будет усиление роли спортсменов в Олимпийском движении. Спортсмены вправе высказывать свое мнение и поднимать вопросы, вызывающие их озабоченность, как на международном, так и на национальном уровнях. Спортсмены способны оказать влияние на происходящее.

Спортсмены мира могут внести свой вклад в создание лучшего и счастливого мира для будущих поколений, продолжая делать все возможное и проявляя максимум энергии на спортивной арене и за ее пределами.

---

### Петер Таллберг



Петер Таллберг, известный бизнесмен, спортивный администратор и спортсмен, принимал участие в парусных гонках в пяти Олимпийских играх — в Риме в 1960 году, Токио в 1964 году, Мехико в 1968 году, Мюнхене в 1972 году и Москве в 1980 году. Г-н Таллберг родился в Финляндии в 1937 году. Он занимал ряд ответственных постов в руководстве спортом на национальном и международном уровнях. С 1976 года Петер Таллберг является членом МОК. В 1981 он стал первым председателем Комиссии спортсменов МОК — на этом посту он оставался свыше 20 лет. Он также работал и продолжает работать в ряде других комиссий МОК.

## РОЛЬ СПОРТСМЕНА В РУКОВОДСТВЕ СПОРТОМ

---

Петер Таллберг

За последние 25 лет роль спортсменов в деятельности руководящих органов, принимающих решения в области спорта на национальном и международном уровнях, кардинально изменилась.

Инициатором этих перемен стал Президент Международного олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранч вскоре после Олимпийского конгресса в Баден-Бадене, Германия, в 1981 году. Самаранч пригласил принять участие в работе конгресса тридцать восемь олимпийских медалистов и действующих спортсменов. По просьбе Президента МОК я руководил в ходе конгресса работой спортсменов. Спортсмены проявили себя самым достойным образом. Их присутствие, их манера держаться и их речи произвели на всех очень благоприятное впечатление. Ими был создан плацдарм, предоставлявший действующим спортсменам возможность более деятельного участия в работе МОК, Международных спортивных федераций и в подготовительной работе, ведущейся в различных рабочих группах и комиссиях на всех уровнях.

На конгрессе спортсмены убедительно доказали, что они верят в свое будущее, преодолев сложные препятствия, которые стояли на пути достижения принятых единодушно решений и предложений. Эти 38 спортсменов из разных стран мира, говорящие на разных языках и представлявшие разные виды спорта, действовали методично и целеустремленно. С этого момента трехпартийная система всемирного «спортивного парламента» стала четырехпартийной — спортсмены обрели практически такое же право заявлять свое мнение при решении рассматриваемых вопросов, каким обладали МОК, Национальные олимпийские комитеты и Международные спортивные федерации.

За прошедшие после съезда в Баден-Бадене 25 лет произошло много важных событий. Первое официальное заседание после включения в работу Комиссии спортсменов МОК в декабре 1981 года состоялось в Риме 24 мая 1982 года. На первом заседании присутствовали назначенные члены — Ивар Формо (Норвегия), Томас Бах (Германия), Светлана Оцетова (Болгария), Кипчого Кейно (Кения), Владислав Третьяк (Советский Союз), Себастьян Ко (Великобритания) и я.

Первые шесть членов были приглашены к участию в работе во время конгресса в Баден-Бадене, где они также выступали перед собравшимися от имени присутствующих спортсменов. Я был участником Олимпиады в Москве в 1980 году, являясь членом МОК, и это, возможно, было причиной, по которой меня привлекли к этой работе.

За время, прошедшее после первого заседания Комиссии спортсменов МОК, в работе комиссии приняли участие в общей сложности около 50 действующих спортсменов. Комиссия провела более 40 заседаний, и Президент МОК выразил пожелание, чтобы между комиссией и Исполкомом была установлена и поддерживалась связь на постоянной основе.

Комиссия спортсменов МОК представляет рекомендации Исполкому МОК, который их рассматривает и принимает по ним решения. Однако следует заметить, что

практически все рекомендации Комиссии спортсменов за прошедшие 25 лет были Исполкомом МОК приняты. Согласно Олимпийской хартии, полноправными членами МОК в настоящее время избираются 15 действующих спортсменов. В Олимпийской хартии также установлено, что в состав Исполкома МОК должен входить один действующий спортсмен.

В Олимпийской хартии дано определение термина «действующий спортсмен». В правиле 29 [«Состав Национальных олимпийских комитетов»] Олимпийской хартии [в действии с сентября 2004 года], говорится, что, каким бы ни был состав НОК, в него должны входить действующие или ушедшие из спорта спортсмены, участвующие в Олимпийских играх; однако последние должны покинуть свой пост по окончании трех Олимпиад с момента их последнего участия в Олимпийских играх.

Согласно инструкциям МОК, только те страны, которые имеют в составе своих НОК национальные комитеты спортсменов, могут выдвигать кандидатов, которые будут избраны в Комиссию спортсменов МОК и, следовательно, станут полноправными членами МОК в течение восьми лет. Из существующих сегодня в мире 202 Национальных олимпийских комитетов почти половина уже учредили комиссии спортсменов, а многие другие собираются это сделать в скором будущем.

Учредили комиссии спортсменов большинство Международных спортивных федераций, имеются также активно действующие комиссии спортсменов, работающие в тесном сотрудничестве с Олимпийскими комитетами континентов. За прошедшие 25 лет нам удалось ввести действующих спортсменов во все важнейшие комиссии, которые занимаются рассмотрением и решением вопросов, касающихся спортсменов.

Некоторые утверждают, что спортсменов интересуют только соревнования и что они не проявляют никакого интереса к вопросам, касающимся руководства спортом или процесса принятия решений. Это в корне неверно. Напротив, я заметил, что спортсмены чрезвычайно заинтересованы и прекрасно разбираются в вопросах, затрагивающих их положение и интересы как в спорте, так и в повседневной жизни.

В настоящее время члены комиссий спортсменов входят в состав Учредительного совета Всемирного антидопингового агентства (ВАДА), Исполкома ВАДА, медицинской комиссии МОК и Суда спортивного арбитража. Представители спортсменов принимали также участие в качестве независимых наблюдателей в мероприятиях по контролю за применением допинга на всех проводившихся недавно Олимпийских играх. Кроме того, спортсмены являются членами комиссий МОК по культуре и образованию, по этике, по номинациям, комиссии, занимающейся вопросами женщин и спорта, комиссий по маркетингу, по прессе, по Олимпийской программе, по радио и телевидению, по олимпийской солидарности, по спорту и законодательству, по окружающей среде, по спорту для всех, а также координационных комиссий по организации будущих Олимпийских игр, оценочных комиссий и комиссии по изучению Олимпийских игр.

МОК сегодня является самой главной спортивной организацией в мире. Пример, подаваемый этой организацией, имеет огромное значение. Последние 25 лет степень участия спортсменов в работе МОК и вносимый ими вклад постоянно росли, и их влияние во всем мире при нынешнем высшем руководстве МОК будет усиливаться и расширяться.

### Япин Ден



Япин Ден, четырехкратная олимпийская чемпионка по настольному теннису, принимала участие в Олимпийских играх в Барселоне в 1992 году и Атланте в 1996 году. В продолжение своей спортивной карьеры госпожа Ден в течение восьми лет подряд занимала первое место в мировом рейтинге и завоевала девять золотых и пять серебряных медалей на чемпионатах мира. Япин Ден родилась в Китае в 1973 году. Она является членом Исполкома Олимпийского комитета Китая, членом Всекитайской федерации молодежи и участвует в работе ряда других осуществляющих руководство спортом комитетов. Госпожа Ден является также членом Комиссии спортсменов МОК и Комиссии по спорту и окружающей среде. В настоящее время она готовится к защите докторской диссертации в Кембриджском университете (Великобритания).

## СПОРТСМЕН КАК ОБРАЗЕЦ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ

Япин Ден

**В** современном обществе все стремятся к победе и жаждут иметь кумиров, которыми можно восхищаться. Добившиеся успеха спортсмены становятся знаменитостями, потому что они лучше других умеют побеждать в труднейшей борьбе с соперниками. С древних времен люди восхищаются спортсменами, потому что в спортивных состязаниях подвергаются испытанию физические возможности и умственные способности спортсменов и потому что мы восхищаемся основными ценностями спорта: честная игра, здоровый образ жизни, патриотизм и победа.

Молодые люди во многом подражают своим спортивным кумирам, а у пожилых людей вызывает восхищение то, с каким упорством и решимостью спортсмены стремятся к достижению цели. Когда спортсмен становится сильнейшим в своем виде спорта, то он или она становится для нашего общества образцом для подражания. Люди питают к ним глубокое почтение, видя в них героев нашего времени.

Спортсмены могут научить не только спортивному мастерству, но и преподать уроки нравственности и этики. Именно поэтому они могут стать образцом для подражания в обществе. Но вопрос о том, примет ли общество того или иного спортсмена в качестве образца для подражания, часто зависит от его поведения на спортивной арене и за ее пределами.

Что же надо знать и как следует поступать, чтобы стать хорошим образцом для подражания?

Что мы вправе требовать от известных спортсменов и что мы в состоянии сделать, чтобы помочь им стать образцом для подражания?

### **Необходимо понимать общество**

Выдающиеся спортсмены обладают редкими достоинствами и способностями и поэтому становятся нашими героями. Они выступают на мировой арене, и это расширяет их возможности стать хорошим образцом для подражания. Однако многим спортсменам не удается стать хорошим образцом для подражания, поскольку они недостаточно хорошо понимают, как можно понравиться публике. Назову несколько причин, по которым спортсмен может оказаться неспособным быть хорошим образцом для подражания:

#### **1. Отсутствие тесной связи между звездами спорта и публикой:**

Ведущие спортсмены в большинстве случаев не рождаются чемпионами. Требуется много упорного труда и жертв, чтобы достигнуть таких выдающихся результатов. Они должны постоянно тренироваться и прилагать такие огромные усилия, какие большинство людей даже не в состоянии вообразить. По этой причине ведущие спортсмены, к сожалению, в определенной мере оказываются изолированными от мира. Эта изоляция и является причиной неадекватного понимания ими того, что происходит в нашем обществе.

В то время как большинство молодежи учится тому, как строить свои взаимоотношения с людьми, развивая свои социальные навыки и углубляя свои общие знания в колледже или университете, спортсмен высокого класса ведет жизнь, состоящую из постоянных тренировок и посвященную одной единственной цели — спортивному состязанию.

Парадоксальная ситуация: с одной стороны, лучшие спортсмены обладают способностями и имеют возможность оказывать влияние на других людей в обществе, с другой стороны, у спортсменов такого класса нет времени, чтобы научиться тому, как надлежащим образом использовать имеющиеся возможности.

Некоторые спортсмены обладают огромным потенциалом воздействия на общество, но не знают, как этим потенциалом распорядиться.

#### **2. Не подготовлены к тому, чтобы быть образцом для подражания:**

Почему некоторые известные спортсмены не в состоянии стать признанным образцом для подражания? В ряде случаев это происходит потому, что они не подготовлены к тому, чтобы быть образцом для подражания.

В качестве образца для подражания спортсмен в идеале должен брать на себя ответственность за оказание помощи в обучении и воспитании молодых людей и привитие нашему обществу положительных качеств. В идеальном случае все спортсмены должны осознавать, что они могут оказывать влияние на окружающих своим поведением и образом действий. В идеале поведение звезды спорта должно быть сдержанным – он должен быть скромным, не кичиться своим превосходством в случае победы и оставаться дружелюбным в случае поражения. Это было бы хорошим примером для молодых людей независимо от того, какое поприще они выбирают в жизни. Однако некоторые спортсмены оказываются неожиданно для себя в центре внимания у себя на родине или становятся мировыми знаменитостями, еще не имея ясного представления о том, как им следует вести себя.

Олимпийская хартия гласит: «Олимпизм представляет собой философию жизни, возвышающую и объединяющую в сбалансированное целое достоинство тела, воли и ума. Олимпизм, соединяющий спорт с культурой и образованием, стремится к созданию образа жизни, основывающегося на радости от усилия, на воспитательной ценности хорошего примера и на уважении к всеобщим основным этическим принципам».

В Олимпийской хартии особое значение придается «воспитательной ценности хорошего примера». Подлинная ценность образца для подражания в нашем обществе заключается в том, чтобы быть «хорошим примером». Главная цель состоит в том, чтобы научить людей вести здоровый образ жизни, состязаться с соперником в честной борьбе, по принятым правилам и преодолевать трудности и препятствия.

К сожалению, подаваемый некоторыми звездами спорта пример нельзя назвать хорошим. Некоторые их поступки могут оказывать негативное воздействие на общество и сбивать молодежь с правильного пути. Возможно, они не осознают того, что тот факт, что они являются образцом для подражания, возлагает на них определенную ответственность. Возможно, они не понимают того, что некоторые молодые люди будут имитировать их поведение. По-видимому, они не отдают себе отчета в том, что, являясь спортсменами такого класса, они становятся образцом для подражания. Может быть, они не понимают того, что значит быть образцом для подражания в обществе.

### **3. Неумение делиться своим опытом**

Являясь образцом для подражания, ведущие спортсмены должны передавать свой опыт в достижении успеха своим последователям. Публика желает научиться чему-то полезному и ценному. Люди стремятся усвоить опыт других, чтобы руководствоваться им в своей собственной жизни. Они считают, что опыт ведущих спортсменов может помочь и им добиться успеха.

Чтобы быть хорошим образцом для подражания, очень важно, помимо всего другого, уметь делиться с другими своим опытом. Для некоторых спортсменов это может быть трудновыполнимой задачей, потому что их никогда не учили тому, как выражать себя – словами либо действиями – в общении с публикой.

Общество должно помочь ведущим спортсменам стать по-настоящему положительным образцом для подражания. Я по собственному опыту знаю, что быть образцом для подражания – это действительно трудная роль. Нелегко быть образцом для подражания. Если мы выбираем известных спортсменов в качестве образца для подражания, то мы должны помочь им в том, чтобы они смогли оказывать положительное влияние на те виды спорта, в которых они выступают, и на их последователей.

## **Понимание социальных ролей**

Существует много способов для того, чтобы спортсмен стал образцом для подражания также и за пределами спортивной арены:

### **1. Занятие бизнесом**

Известность ведущих спортсменов может быть их главным богатством и может помочь им создать имидж торговой марки, не расходуя на это больших средств. Многие известные спортсмены обладают всеми необходимыми качествами для того, чтобы стать преуспевающими бизнесменами - умом, мудростью, приверженностью трудовой этике и способностью быть лидером. Все эти черты могут вдохновлять людей, которые уже занимаются бизнесом или собираются им заняться.

В Китае известный в прошлом гимнаст Ли Нин после ухода из спорта основал спортивную торговую марку, используя свое имя. Он владеет 16 % акций компании, производящей на китайском рынке спортивные товары. Он имеет также степень магистра делового администрирования. Ли Нин является самым удачным примером превращения в капитал своей известности в Китае. И молодые звезды спорта, и широкая публика считают его великим образцом для подражания.

### **2. Участие в благотворительной деятельности и общественной работе**

Некоторые ведущие спортсмены могут оказывать влияние на общество даже в большей степени, чем на спорт. Участие звезд спорта в благотворительности и общественной работе является свидетельством их стремления отблагодарить общество. Все большее число спортсменов принимает участие в оказании помощи бедным, в мероприятиях по предотвращению болезней и лечению, защите окружающей среды и в программах, связанных с охраной здоровья. Звезда баскетбола Яо Мин организовал через свой персональный веб-сайт сбор

пожертвований и поступление помощи в период эпидемии атипичной пневмонии. Он также участвовал в изготовлении агитационного фильма, призывающего к предупреждению СПИДа.

Я призываю спортсменов заниматься общественной работой и использовать свою известность с целью побуждать людей творить добро в мире. В этом они проявляют себя не только как победители в спорте, но и как люди, которым небезразличны интересы общества. Звезды спорта могут преподать людям урок равенства, дружбы и милосердия.

### **3. Осознание социальной ответственности**

Некоторые звезды спорта заявляют, что они только спортсмены и что они не хотят быть образцом для подражания. Для многих, включая лично меня, такая позиция является неприемлемой и безответственной. Невозможно запретить людям восхищаться спортсменами.

Спорт - один из наиболее важных видов человеческой деятельности. В спортивных состязаниях главным всегда является действие, поступок, а не видимость, что дает простым людям надежду на равенство. Спортивные звезды пользуются известностью и уважением в обществе. Как же тогда они могут говорить «Это не ваше дело»?

### **4. Быть в контакте с обществом**

Звезды спорта почти все свое время отдают тренировкам и соревнованиям. Некоторые из ведущих спортсменов зарабатывают большие деньги. Поскольку они в некоторой степени изолированы от общества, они могут не очень ясно представлять себе, как живут простые люди, что простые люди думают или какие чувства испытывают простые люди.

Я призываю всех ведущих спортсменов стараться не отрываться от повседневной жизни общества, постараться понять, какую жизнь ведут люди, которые не принадлежат к числу спортсменов-лауреатов. Эти люди восхищаются вами, болеют и переживают за вас и вашу команду, интересуются тем видом спорта, которым вы занимаетесь. Без них вы просто ничто.

Знание и понимание людей и общества поможет вам стать лучшим образцом для подражания.

## **Выводы**

Я рекомендую всем известным спортсменам подумать о некоторых основных правилах, которым необходимо следовать, чтобы быть хорошим образцом для подражания. Эти простые истины могут помочь вам обрести уверенность и стать положительным образцом для подражания. Никогда не пренебрегайте этими важными истинами:

Делитесь с людьми своим опытом:

- Задайте себе вопрос: благодаря чему вы добились такого успеха в спорте?
- Свой ответ на поставленный выше вопрос сообщите своим болельщикам.
- Поступайте в полном соответствии с тем, что вы декларируете.

Любите свою страну:

- Никогда не делайте ничего, что могло бы унижить ваше собственное достоинство или достоинство вашей страны.
- Национальная гордость гораздо важнее ваших материальных выгод.
- Всегда выступайте в защиту своей родины и своего народа.
- Знакомьте своих последователей со своей страной и ее культурой.

Старайтесь приобрести как можно больше знаний:

- Постоянное образование и стремление придерживаться широких взглядов – лучший способ самоусовершенствования.
- Максимально используйте новые технологии.
- Никогда не вводите в заблуждение своих последователей.
- Одним из путей обретения уверенности в себе является чтение.

Будьте порядочными и высоконравственными:

- Не употребляйте наркотики и допинг.
- Ведите честную игру сами и учите других поступать таким же образом.
- Старайтесь избавиться от дурных привычек.
- Относитесь с уважением к простым людям – ведь им приходится так же много работать, как и вам.
- Ведите себя скромно и не зазнавайтесь.

Будьте в контакте с обществом:

- Поддерживайте хорошие отношения с общественностью, особенно со средствами массовой информации.
- Любите свою семью — пусть ваша семья станет для вас самым ценным и важным в жизни.
- Относитесь добросовестно к общественным делам.
- Никогда не обижайте своих поклонников — ведь это люди, которые самоотверженно болеют за вас.

## **Заключение**

Выдающиеся спортсмены могут стать для нас образцом для подражания, если будут делать следующее:

1. Проявлять скромность, когда становятся победителями.

К известным спортсменам будут относиться с еще большим уважением, если они проявляют почтение к другим участникам соревнований и своим болельщикам. Победа - не самое главное в этом мире.

- 2.** Нести ответственность за свои слова и поступки.  
Вы обладаете гораздо большим, чем вы подозреваете влиянием. Будьте осторожны, когда вам вдруг захочется проявить ребячество – вы не должны забывать о том, что на вас смотрит молодежь.
- 3.** Не забывайте о тех людях, которым в жизни повезло гораздо меньше, чем вам. Забота и помощь бедным людям – добродетель нашего времени. Являясь образцом для подражания, вы должны подавать пример проявления заботы о других людях. Милосердие – это прекрасная возможность для вас создать и поддерживать хороший имидж в глазах общественности и быть ближе к своим болельщикам и тем, кому в жизни повезло меньше.



## 2 Психологическая подготовка

---

### Барбара Кендалл



Барбара Кендалл, обладательница трех олимпийских медалей в виндсерфинге, принимала участие в четырех Олимпийских играх — в Барселоне в 1992 году, Атланте в 1996 году, Сиднее в 2000 году и Афинах в 2004 году. В продолжение своей спортивной карьеры госпожа Кендалл также становилась 20 раз призером национальных чемпионатов и завоевала восемь медалей на чемпионатах мира. Барбара Кендалл родилась в Новой Зеландии в 1967 году. Она была признана четыре раза лучшей спортсменкой года своей страны. В 2005 году госпожа Кендалл стала членом МОК, где она работает в Комиссии спортсменов.

### ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

---

Барбара Кендалл

Большинство выпускников начальной школы не знают, чего они хотят достичь в жизни и кем они хотят стать. Одной из причин этого, по-видимому, является то, что в школе детей не учат тому, как ставить перед собой цели и задачи. Но цели и задачи очень важны для достижения высокой степени эффективности и успеха во всех сферах деятельности в жизни.

Выбор, а не случай определяет вашу судьбу. Лучшие результаты достигаются тогда, когда мы ставим перед собой ясные и реальные цели и вырабатываем ясные и реальные планы по их осуществлению. Успех достигается тогда, когда мы двигаемся в соответствии с четкой и выверенной схемой от одной цели к другой.

#### Чтобы достигнуть успеха, необходимо иметь ясные цели

Зачастую спортсмены не ставят перед собой соответствующие цели, необходимые для достижения желаемого результата. Поскольку их не учили тому, как ставить перед собой цели и зачем это делать, они оказываются в замешательстве, отчаиваются и обрекают себя на неудачу. Они не ставят перед собой цели, потому что:

- Они не знают, как ставить перед собой цели и какие цели ставить.
- Они не понимают, почему необходимо ставить перед собой цели, чтобы достичь лучших результатов.
- Они опасаются возможной неудачи.

Я думаю, что перед тем как наметить цели, необходимо четко определить путь следования. Почему это необходимо и как это должно быть сделано? Определение пути следования является обязательным предварительным условием для того, чтобы сознательно направлять свою жизнь. Представьте себе город и ведущее к нему

шоссе, а также стоящие вдоль него верстовые столбы, которые показывают расстояние, которое вы уже преодолели и которое вам еще предстоит преодолеть. Город – ваша мечта, шоссе – путь следования, который приведет вас к ее осуществлению, а верстовые столбы – это те достижения, которые помогут вам определить скорость движения. Если вы выбрали город, т.е. определили предмет своих стремлений, то у вас уже есть путь следования.

Если этот предмет стремлений четко определен, то тогда это можно назвать предназначением или главной целью. Чем яснее мечта, тем яснее путь следования, вдоль которого ставят вехи, т.е. промежуточные цели. Если вы имеете туманное представление о предмете своих стремлений, то вам будет нелегко определить свой путь следования. Возможно, вы будете продвигаться очень быстро, но это движение не будет целенаправленным, и вы не осуществите свою мечту. Вот почему, прежде чем пускаться в дорогу, необходимо определить предмет ваших стремлений и маршрут следования.

Когда вы следуете по заранее намеченному маршруту, то у вас не будет сомнений в том, что вы на верном пути. Это поможет вам обрести душевное спокойствие и придаст вам уверенности в своих силах.

Если вы мечтаете стать олимпийским чемпионом, то имеет смысл задать себе вопрос о том, что будет после того, когда мечта осуществится. Ответ на этот вопрос поможет вам понять, готовы ли вы подумать о своей жизни в более отдаленной перспективе или вас все еще интересуют только ваши спортивные результаты в ближайшем будущем. Если продолжать говорить аллегориями, то спорт – это всего лишь «средство передвижения» или профессия, дающие возможность осуществить мечту своей жизни.

Все эти «средства передвижения» появятся в вашей жизни тогда, когда вы будете готовы и возьмете на себя ответственность за свои действия. Только тогда вы сможете решить, какими средствами воспользоваться и с какой скоростью двигаться по намеченному пути. Вы можете избирать спорт, бизнес, политику или еще что-то.

Независимо от того 13 вам лет или 30, вам следует рассмотреть и опробовать множество вариантов жизненного поприща, чтобы обрести то, которое приведет вас к самоосуществлению. Думайте, используйте силу своего воображения, читайте и общайтесь с людьми, имеющими отношение к тем различным областям деятельности, которой вы хотели бы заниматься. Старайтесь быть в курсе всего того, что поможет вам избрать эту область деятельности как свою профессию. Делайте это систематически и последовательно. Ищите до тех пор, пока не найдете то, что в наибольшей степени удовлетворяет вас. Возможно, это будет профессиональный спорт. Возможно, это будет что-то иное, а спорт – это лишь одно из «средств передвижения» по избранному вами пути.

Неспособность ставить перед собой цели связана с одной общей проблемой.

Спортсмены смешивают два близких понятия в процессе принятия решения: цели и навязчивые идеи. Попробую объяснить это, используя аллегории. Цель – это веха на пути к успеху и самореализации. Навязчивая идея – золотой самородок, обретение которого представляется решением главной задачи всей жизни.

Представьте себе, что спортсмен одержим навязчивой идеей, будто завоевание медали на соревнованиях обеспечит его всем необходимым в будущем. Этот спортсмен подчиняет все свои действия и мысли тому, чтобы добиться победы.

И вот, наконец, он стоит на пьедестале с медалью на шее, зачастую опьяненный радостью от достигнутого успеха. Эйфория, которая сопровождает воплощение в жизнь навязчивой идеи, однако, проходит, когда становится ясно, что эта победа не решает всех стоящих перед ним в жизни важных задач и не обеспечивает полного самоосуществления. В этих случаях надежда сменяется разочарованием. Это, конечно, совсем не то, к чему спортсмен стремился.

В этой связи, ввиду невозможности осуществить навязчивую идею, необходимо конкретную методологию, которая была использована, рассмотреть на предмет ее применимости. Начнем с того, что приверженный навязчивой идее спортсмен приносит в свою жизнь ненужное беспокойство и стресс. Система, предложенная в настоящем руководстве, дает надежный метод, позволяющий распознавать, когда и каким образом спортсмен становится рабом навязчивой идеи и лишает себя возможности испытывать в полной мере наслаждение от спорта во время тренировок и соревнований. Это очень важно для достижения счастья и успеха в спорте и жизни.

Выше мы, используя метафору, представляли цели в виде вех. Давайте теперь подумаем о том, что разумно использовать в качестве цели (вехи):

- Если вы избираете в качестве цели какую-либо деятельность, то это автоматически не гарантирует вам того, что ожидаемый результат будет достигнут. Бегать ради того, чтобы бегать или поглощать пищу ради того, чтобы поглощать пищу – это свидетельство скорее зависимости, нежели целенаправленной деятельности. Деятельность ради деятельности бессмысленна в ориентированном на достижение цели жизненном проекте.
- Если в качестве цели вы избираете достижение результатов, то в этом случае крайне важно определить, в какой именно момент и каких конкретно результатов (качественно и количественно) вы желаете добиться. В противном случае ваши цели будут сведены к неопределенной, бесформенной концепции вроде «я хотел бы достичь лучших результатов». Если вы стремитесь просто к тому, чтобы достичь лучших результатов, а не конкретных результатов в течение определенного периода времени, то вы будете не в состоянии выработать ясный план действий. Без ясного плана вы не достигните своей цели.

- Цель, которая лучше всего коррелирует с вашими возможностями, – это ваша спортивная форма, т.е. состояние, отражающее степень готовности использовать свои силы и способности. Как правило, любое достижение в спорте предполагает, что спортсмен физически и психологически находится в такой форме, которая отвечает определенным требованиям и соответствует целому ряду четко определенных контрольных результатов и испытаний. Достижение желаемой спортивной формы, соответствующей определенным требованиям, является одной из наиболее четко определяемых целей, которые можно поставить себе в спорте.

Если у вас нет определенной стратегии, то ваши цели будут лишены ясности (деятельность ради деятельности) и/или превратятся в навязчивую идею (результаты ради результатов).

Многие спортсмены избирают в качестве цели завоевание того или иного чемпионского титула. Говоря аллегориями, завоевание чемпионского титула, к сожалению, – это скорее тот самый конечный пункт следования, а не веха на пути к нему. Предположим, что вы поставили себе целью стать олимпийским чемпионом. Вы делаете все, что в ваших силах, чтобы показать на Олимпийских играх выдающийся результат. Однако может случиться так, что кто-то другой окажется чуть-чуть лучше вас. Ситуация сложная, что обусловлено двумя основными причинами.

Во-первых, высока вероятность того, что у вас разовьется страх перед тем, что кто-то может быть просто лучше вас на Олимпийских играх. Этот контрпродуктивный страх – чувство, которое трудно искоренить и которое может отрицательно сказаться на ваших тренировках и подготовке.

Во-вторых, поставив себе целью победить на Олимпийских играх, вы ставите свой успех в зависимость от успеха или неудачи других спортсменов – т.е. от того, что вам совершенно неподконтрольно. Чем в большей степени ваши цели зависят от факторов, которые вы не контролируете, тем в большей степени они становятся бессмысленными.

Сосредоточьтесь на выборе целей, которые напрямую зависят от вас – таких как ваше психологическое состояние и физическая спортивная форма и соответствующие им спортивные достижения. То, в какой вы форме, зависит от вас самих, и я рекомендую вам избрать своей целью именно это. Пусть завоевание титула чемпиона будет красивой мечтой, которая пробуждает ваши чувства и заставляет действовать.

Неудачи не избежать, если не ставить перед собой целей. (Или в другой редакции: Неудачи можно избежать, если ставить перед собой цели – что звучит позитивнее и понятнее, чем при двойном отрицании.)

Ставя перед собой цели, мы идем на определенный риск, связанный с осуществлением этих целей. Однако гораздо больший риск – вообще не ставить перед собой цели. Бесцельное движение – потраченное впустую время.

Я убеждена в том, что все мы рождены для того, чтобы осуществить определенные цели. Какими могут быть эти цели? Я думаю, что главной целью является самореализация. В некоторых сферах жизни (спорт, наука, политика, бизнес и т.д.) это просто проявление лучшего, что есть в человеке. Самоосуществление необходимо для того, чтобы относиться с уважением к самим себе и чтобы помочь нам приносить еще большую пользу окружающим.

## **Какого рода цели следует ставить перед собой спортсменам?**

### **Личные цели**

Относящиеся к нематериальным аспектам

- Когда, какого рода и с кем я хочу установить отношения?
- Какие иностранные языки, на каком уровне и в течение какого времени я хочу изучать?
- В чем мне хотелось бы изменить к лучшему свои отношения со своими близкими и каким образом?

Относящиеся к материальным аспектам

- Сколько заработанных мною денег и во что я хочу инвестировать?
- Какой дом мне хотелось бы купить и когда?
- Какой автомобиль мне хотелось бы иметь?

### **Спортивные цели**

Относящиеся к нематериальным аспектам

- В какой форме я планирую выйти на следующие соревнования, каких результатов я планирую добиться и что конкретно я должен делать, чтобы осуществить запланированное?
- Какие тренировки, когда и как я должен проводить, чтобы обрести желаемую спортивную форму?
- Где я планирую продемонстрировать свою лучшую спортивную форму сезона и какие результаты показать?

Относящиеся к материальным аспектам

- Сколько бы мне хотелось заработать спортом в следующем сезоне?
- Сколько мне придется потратить на содержание своей группы обеспечения в течение следующего сезона?
- Сколько я могу потратить в следующем сезоне на пользование тренировочными базами?

### **Несколько рекомендаций**

- Четко определите приоритеты: что является самым важным, так как всего вы не можете позволить себе?
- Не ставьте перед собой цели, с тем чтобы произвести впечатление на других: вы отклонитесь от правильного курса, в результате чего цели превратятся в навязчивые идеи.
- Не ставьте перед собой нереальные цели в наивной надежде на удачу.

- По возможности посвящайте в свои личные планы только тех, кому вы доверяете. Они не только окажут вам поддержку, но и верят в вас и желают, чтобы вы осуществили свои цели.

Дерзайте мечтать! Добрые и смелые помыслы всегда воплощаются в жизнь, если они опираются на твердую веру! Самая серьезная опасность на пути к успеху – это психологические барьеры, которые мы же сами и возводим.

Было время, когда казалось невозможным пробежать милю быстрее, чем за четыре минуты. Тренеры подсчитали, что четыре минуты – это недостижимая цель (лучшее время тогда было 4.06). Врачи полагали, что человеческий организм просто не выдержит напряжения. Роджер Баннистер отказывался признавать это и поразил мир, когда преодолел этот мифический барьер. После этого, как грибы после дождя, один за другим стали появляться бегуны, способные пробежать милю за четыре минуты.

Многим спортсменам не удастся осуществить свои цели, даже если они были правильно избраны. Если Вы не достигаете поставленных целей, задайте себе два вопроса: Полностью ли вы выложились? Чему вас научила неудача?

При изобретении электрической лампочки Томас Эдисон поставил 4000 неудачных экспериментов и дал своим злорадным недоброжелателям простой и ясный ответ: «Теперь мне известны 4000 способов, которые не дают желаемого результата!»

Если вы прилагаете все свои силы и энергию и способны из неудачи извлекать полезный урок, то вы никогда не проиграете!

### **Наслаждайтесь процессом достижения своих целей**

- Решите, чего вы хотите достичь. Цель должна быть конкретной и осуществимой.
- Составьте перечень всего того, что достижение поставленной цели даст вам лично. Используйте глобальный подход.
- Определите основные препятствия, стоящие на пути достижения цели.
- Составьте перечень тех знаний и навыков, которые потребуются для достижения цели.
- Определите, с какими с людьми, группами и организациями вам необходимо сотрудничать, чтобы осуществить свою цель.
- Составьте соответствующий план действий для осуществления своей цели. Не бойтесь больших целей, бойтесь ограниченных сроков выполнения! Выработайте краткосрочный и долгосрочный планы.
- Решите, когда именно вы хотели бы достигнуть ожидаемых результатов. Определите в своем плане сроки, меры и приоритеты и регулярно проводите оценку результатов.

Никакая победа или достижение не имеют для нас, в конечном счете, такого значения, как те положительные изменения в нас самих, которых эта победа

помогает добиться. Важно вовсе не достижение цели, а скорее то, что мы называем самосовершенствованием и самоосуществлением! Как раз эти изменения в нас самих больше всего и восхищают других людей.

---

### Пернилла Виберг



Пернилла Виберг, обладательница двух золотых олимпийских медалей и одной серебряной медали в горнолыжном спорте, принимала участие в четырех зимних Олимпийских играх — в Альбервилле в 1992 году, Лиллехаммере в 1994 году, Нагано в 1998 году и Солт-Лейк-Сити в 2002 году. В продолжение своей спортивной карьеры госпожа Виберг также завоевала четыре золотых медали на чемпионатах мира и 25 раз одерживала победу в соревнованиях на Кубок мира. Пернилла Виберг родилась в Швеции в 1970 году. В 2002 году она была избрана в качестве действующего спортсмена членом МОК и входит в состав Комиссии спортсменов и ряда других комиссий МОК.

## ДОСТИЖЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

---

Пернилла Виберг

**Д**ля меня психологическая подготовка – очень широкая тема для разговора. Сколько людей в мире, столько и вариантов и методов психологической подготовки. Самое главное для спортсмена – постараться выяснить, какой метод является действительно эффективным в вашей обычной жизни и в вашей жизни в роли профессионального спортсмена.

Ознакомление с пособием такого рода, как это может помочь вам сделать выбор. В настоящем пособии предлагаются различные способы достижения того, к чему вы стремитесь в жизни. Однако помните о том, что это не единственно возможное решение, а только один из путей найти способ, который давал бы вам возможность наиболее эффективно реагировать на различные ситуации, возникающие в жизни и спорте. Если вы никогда прежде не пробовали заниматься психологической подготовкой, то я надеюсь, что настоящее пособие вызовет у вас желание использовать тренировки такого рода.

Я считаю, что сохранять самообладание и выдержку намного легче, если вы физически в хорошей спортивной форме. Когда Вы в неважной форме физически, вы и духовно слабее. Ведь в здоровом теле – здоровый дух!

## Преодоление негативных воздействий

Спортсмен может подвергаться негативным воздействиям — даже манипуляциям и психологическому террору — в продолжение своей карьеры в спорте. Но если вы психологически подготовлены и вообще крепки духом, то ваши шансы на то, что вы сможете преодолеть все это и справиться с ситуацией, значительно возрастают.

Какой была бы ваша реакция, если бы перед самым началом Олимпийских игр кто-то распространил в газетах слух о том, что вы пользуетесь допингом?

А что, если бы какой-нибудь официальный представитель или спортсмен другой команды подошли к вам перед самым началом соревнований и сказали, что вы выглядите очень большим, слабым или что им кажется, что вы сейчас в неважной спортивной форме?

Лучший способ преодолеть такое негативное психологическое воздействие — это, конечно, использовать эту отрицательную энергию в своих интересах. (В первой описанной мною ситуации я бы сначала опровергла слухи, послав в газеты результаты всех проводившихся в течение моей спортивной карьеры проверок на допинг, — пусть все видят!) Я бы использовала эту отрицательную энергию в качестве стимулятора, побуждающего меня показать всем, кто сегодня сильнейший. Чтобы сделать это, мы должны быть прежде всего стойкими и сильными духом.

Когда мне было 16 - 19 лет, я училась в Швеции в Лыжной академии и в этом возрасте была в известной мере упрямой и своенравной. С физической подготовкой у меня было все в порядке, а вот в горнолыжном спорте дела шли все хуже и хуже. Во время подготовки к чемпионату страны по слалому-гиганту мой тренер сказал мне, что мне следует уйти из этого вида спорта, потому что лучших результатов в нем мне никогда не добиться. И тогда я решила, что никто не сможет мне помешать делать то, что я хочу. Как я уже говорила, я была в то время очень здоровой, физически сильной девушкой — так что и духом тоже была сильной. В тот день я решила доказать тренеру, что я смогу стать в будущем лучшей в этом виде спорта. Через три года я стала чемпионкой мира в слаломе-гиганте. А через четыре года я стала в этом виде спорта олимпийской чемпионкой.

Я думаю, что любой спортсмен довольно часто в продолжение своей спортивной карьеры будет испытывать на себе разного рода негативное влияние со стороны разных людей. Для вашей будущей спортивной карьеры большое значение будет иметь то, как вы будете справляться с негативными воздействиями. (Хотелось бы верить, что мой тренер просто очень хорошо знал мой характер, и сказанное им тогда имело целью побудить меня показать все, на что я способна ... но я не думаю, что дело обстояло именно таким образом!)

Умение превращать отрицательные воздействия в положительный стимул поможет вам преуспеть в спорте и в жизни.

## **Достижение заветной цели**

Для меня как для спортсменки всегда было важным знать, чего я хочу достичь в своей спортивной карьере. Уже в детстве, глядя на свою старшую сестру, которая всегда была в спорте лучшей, я решила, что я буду сильнейшей в мире в каком-нибудь виде спорта. Эта мечта помогала мне в продолжение всей моей спортивной карьеры, вдохновляла меня в трудные моменты.

Я назвала эту цель своей «заветной целью». Заветная цель – это то, что служит вам стимулом. В известном смысле это такая же цель, как и все другие цели, которые вы ставите перед собой. Но являясь «заветной целью», эта цель должна быть далекой и, возможно, до конца неосуществимой. Вам также не следует огорчаться, если вы не достигаете этой заветной цели в продолжение своей спортивной карьеры.

Только в 19 лет, когда я получила свою первую серьезную травму колена, я по-настоящему поняла, как много значит для меня моя заветная цель. Будучи почти год отлученной от лыж, я поняла, какое значение для меня имеет горнолыжный спорт. Когда я была лишена возможности встать на лыжи, я чувствовала, что утратила какую-то часть самой себя. Именно тогда, когда я после травмы вернулась на трассу, я стала тренироваться с удвоенным рвением — и это помогло мне значительно приблизиться к моей заветной цели.

После того как я избрала «заветную цель», я определила более скромные цели, которых я намеривалась достигнуть на своем пути вперед. В то время я жила на равнине, в южной Швеции, и моей первой целью, конечно, было поступить в школу, расположенную поближе к местам, где занимаются горнолыжным спортом. Затем я шаг за шагом продвигалась дальше. Приведу несколько примеров вполне реальных целей на моем пути к спортивной славе: чемпион местного клуба, чемпион района, чемпион области, чемпион страны, победитель соревнований на Кубок Европы, победитель соревнований на Кубок мира, чемпион мира и т.д. Я прошла все эти этапы, прежде чем достигла самой вершины, став чемпионом Олимпийских игр в первый раз в 1992 году — в том виде спорта, занятия которым по мнению одного из моих тренеров я должна была бросить!

## **Смотрите на жизнь шире**

Я всегда полагала, что стойкость и сила духа даются от рождения. Беседы с психологом могут, конечно, помочь вам достигнуть определенного уровня стойкости и силы духа, но последний шаг вам всегда приходится делать самостоятельно. Многое из того, что мы называем силой духа, – это главным образом здравый смысл во всем его разнообразии. В продолжение своей спортивной карьеры я постоянно вела разговоры с людьми, которые были близки мне — с членами моей семьи и моими самыми близкими друзьями. Я чувствовала, что, поговорив со своими близкими и

друзьями, я начинаю смотреть на жизнь шире. Это помогало мне в моей спортивной карьере (и это было определенно гораздо дешевле бесед с психологом!).

В свой первый сезон участия в соревнованиях по скоростному спуску я должна была участвовать в соревнованиях на Кубок мира в скоростном спуске, проходивших в г. Вейле (штат Колорадо, США). Я и мое окружение надеялись на высокие результаты. На Кубке мира мои три тренировочных спуска были просто катастрофой: я пришла к финишу, не добрав более 5 секунд – это в горнолыжном спорте равнозначно световому году! После тренировки я позвонила в Швецию своей маме. По моим щекам катились слезы. Я кляла всех и вся вокруг – кроме себя самой, разумеется. Она слушала меня очень внимательно в течение долгого времени, а под конец сказала: « Ну хорошо, садись тогда на самолет и первым рейсом возвращайся домой, в Швецию. Никто не заставляет тебя участвовать в этих соревнованиях по скоростному спуску».

Ее слова заставили меня понять, что я занимаюсь горнолыжным спортом для себя самой и не для кого другого. И я могу решить завтра, хочу я вообще продолжать заниматься этим или нет.

Днем позже во время выступлений на соревнованиях я значительно улучшила свои результаты. Я заняла пятое место – уступив победительнице соревнований всего лишь полсекунды. Одной фразы моей матери было достаточно, чтобы рассеялись все мои тревоги и сомнения – у меня словно гора свалилась с плеч.

Разговоры с дорогими и близкими вам людьми и умение относиться к спорту с позиций здравого смысла, смотреть на жизнь шире могут помочь вам стать сильнее духом.

### **Зримо представляйте себе успех, который вас ждет**

Чтобы суметь остаться лидером в своем виде спорта, а не быть только «бывшим чемпионом», необходимо отчетливо представлять себе те средства, которые вам требуются для того, чтобы из года в год показывать лучшие результаты и быть на высоте. Вы должны помнить о том, что в прошлом больше всего помогало вам быть в хорошей форме физически и психологически. В продолжение своей спортивной карьеры я перепробовала много различных способов, чтобы выяснить, какой вид психологической подготовки подходит мне лучше всего. Я посвятила много времени упражнениям по релаксации, во время которых я рисовала в своем воображении то, как я выхожу на состязание и одерживаю победу. Я мысленно представляла, как я побеждаю на чемпионате мира или на Олимпийских играх. Ощущение от этого было захватывающим, пусть даже все это происходило только в моем воображении.

Перед зимними Олимпийскими играми в Нагано в 1998 году я провела ужасный сезон и из-за травмы два месяца не могла ничего делать. Во время тренировок в восстановительном центре я постоянно мысленно представляла, как я спускаюсь по трассе скоростного спуска в Нагано. (К счастью, мы выступали на этой трассе годом раньше, так что этот образ был еще свеж в моей памяти.) И я всегда видела себя спускающейся по трассе с медалью на шее. В этом не было никаких сомнений. И когда я, наконец, вышла на старт олимпийских соревнований по скоростному спуску, я была уверена в том, что к концу дня я займу призовое место. А ведь на самом деле я только две недели назад завершила программу восстановительных тренировок после серьезной травмы колена. Если бы кто-нибудь знал о том, насколько самоуверенна я тогда была в своих мыслях, то рассмеялся бы. Никто не поверил бы мне. А вечером того же дня я стояла на пьедестале с серебряной медалью на шее.

Другим способом психологической подготовки для меня было всегда стараться проводить тренировки в условиях, максимально приближенных к тем условиям, которые будут на соревнованиях. Для меня это означало тренироваться по возможности с секундомером в руках, чтобы знать свой результат. Когда я видела, что я быстрее своих товарищей по команде, это придавало мне еще больше уверенности.

### **Старайтесь относиться ко всему без предубеждения**

Я всегда с готовностью принимала новые методы проведения тренировок как в горнолыжном спорте, так и в том, что касается моей физической подготовки. Я всегда старалась получить максимум информации от насколько возможно большего числа людей. Затем, через какое-то время, я «фильтровала» полученные сведения и выбирала наиболее для меня подходящее. Перед одним крупным чемпионатом я опробовала программу тренировки для развития силы, которая действительно оказалась очень эффективной. Я завоевала золотую медаль на моем первом чемпионате мира в 1991 году, а свою последнюю золотую медаль я получила в 1999 году. Я пользовалась одним и тем же методом подготовки ко всем проводившимся в течение этого периода чемпионатам, результатом чего стали шесть золотых, две серебряные и одна бронзовая медали на чемпионате мира и зимних Олимпийских играх.

Придерживайтесь в целом широких взглядов на жизнь. Это поможет вам в вашей карьере в спорте быть всегда простым и скромным!

---

## Ли Кун Чун



Ли Кун Чун, обладательница четырех золотых олимпийских медалей и одной бронзовой в конькобежном спорте, принимала участие в трех зимних Олимпийских играх — в Лиллехаммере в 1994 году, Нагано в 1998 году и Солт-Лейк-Сити в 2002 году. Она входит в число семи спортсменок, завоевавших свыше четырех золотых медалей на зимних Олимпийских играх. В продолжение своей спортивной карьеры госпожа Чун также несколько раз становилась победительницей чемпионатов мира. Ли Кун Чун родилась в Корее в 1976 году. Она получила степень бакалавра и степень магистра гуманитарных наук в университете Ёнсей в Сеуле. Она является членом Олимпийского комитета Кореи и входит в состав Комиссии спортсменов МОК.

## ЧТО В МОЕЙ ЖИЗНИ ЗНАЧИЛ УСПЕХ

Ли Кун Чун

**Д**ля меня с детского возраста занятие спортом было вопросом жизни или смерти.

Спортивные упражнения были средством выживания.

Я родилась недоношенной, веся всего 1,7кг. Вскоре после моего рождения мои родители обнаружили, что из моего организма не выводятся отходы жизнедеятельности, потому что я не могла переваривать пищу. Врач сказал, что мне необходимо сделать операцию, чтобы устранить причину недуга, но мои родители отказались, посчитав, что младенцу с таким маленьким весом, как у меня операцию делать нельзя. Врач предупредил, что я могу в скором времени умереть, но родители все-таки забрали меня из больницы.

Затем моя семья переехала в сельскую местность. Я отчаянно боролась за жизнь. В то время, принимая пищу, я тут же ее срыгивала – и так продолжалось без конца. Но в один прекрасный день произошло чудо. Функции пищеварения восстановились, однако мой врач продолжал наблюдение за моим здоровьем, потому что я была все еще очень слабой. После этого я болела коклюшем (спазматический кашель). Сопrotивляемость моего организма была слабее, чем у других детей. Я очень часто в детстве попадала в больницу.

Мой врач сказал моим родителям, что, для того чтобы правильно развиваться, мне необходимо как можно раньше начать заниматься физическими упражнениями. Так что я начала заниматься физкультурой, стремясь к нормальной жизни.

Сначала я училась плавать в Ассоциации молодых христиан, где имелись спортивные программы для маленьких детей. В то время я была очень маленькой и весила меньше нормы, так что они не хотели принимать меня. Но по просьбе моих

проявивших настойчивость родителей меня приняли в плавательную секцию, хотя я не достигла возраста, в котором обычно начинают заниматься плаванием, и была на год младше других детей.

Однако мне было трудно учиться плавать – я боялась воды.

Всякий раз когда я погружала голову под воду, я боялась, что могу утонуть. Однажды меня охватил такой страх, что я спряталась в душевой. Мой тренер пришел за мной в душевую. Он поднял меня одной рукой, отнес в бассейн и бросил в воду. Первые секунды я была просто в шоке. Но затем я пришла в себя и начала бить руками воздух, чтобы выбраться из воды, и производить различные телодвижения.

Потом мне как-то на Рождество подарили фигурные коньки. Я ходила с отцом на каток неподалеку от своего дома и училась кататься на коньках. Мне не нравилось кататься на коньках на открытом воздухе, потому что я плохо переносила холод. Кроме того, я не могла удержать равновесие на льду. Но было очень здорово.

Однажды со своим братом, который на два года старше меня, я пошла на закрытый каток – просто посмотреть. И мне сразу же захотелось научиться ездить на беговых коньках. Я стала упрашивать свою маму позволить мне заниматься этим видом спорта вместе с братом. В конце концов, мама согласилась. Моя мама поговорила с тренером по скоростному бегу на коньках. Он посмотрел на мои лодыжки и сказал, что они слишком слабы для занятия конькобежным спортом. Он сказал мне, что если я действительно хочу заниматься конькобежным спортом, то я должна сначала заняться фигурным катанием, чтобы укрепить свои лодыжки. Только через два года мне позволили встать на беговые коньки.

Во время тренировки перед моим первым выступлением на соревнованиях по скоростному бегу на коньках произошел несчастный случай. Я упала с другим конькобежцем, и лезвие его конька порезало мне кожу рядом с левым глазом. Соревнования должны были начаться всего через 10 дней. Мои родители убеждали меня отказаться от участия в соревнованиях, но не сумели сломить мою волю. Я выступала на соревнованиях с забинтованной головой. Я заняла второе место и была безумно счастлива. Я поклялась себе быть на следующих соревнованиях первой.

В дальнейшем я много тренировалась под руководством замечательных тренеров, чтобы освоить технику и добиться хороших результатов. Я обычно побеждала на всех соревнованиях, в которых принимала участие. И однажды я узнала, совершенно случайно, о шорт-треке – беге на коньках по укороченной дорожке.

Оказалось, что и в шорт-треке у меня проявились незаурядные способности. Я выиграла свою первую гонку. Затем я показала хорошие результаты в отборочных соревнованиях и стала самой молодой конькобежкой, отобранной в национальную сборную команду. Мне было в то время 13 лет и 4 месяца. Я была в восторге. Но мои родители очень волновались за меня. Их беспокоило то, что в таком юном возрасте тренировки мне будут не по силам.

Мы собрались на семейный совет. Мои родители спросили меня: «Ты действительно так любишь бег на коньках? В состоянии ли ты выдержать тренировки? Сможешь ли ты перенести разлуку с отцом и матерью?»

На все их вопросы я ответила утвердительно — нисколько, конечно, не сомневаясь в своих силах.

Под конец мои родители сказали мне: «Мы знаем, что мы не в состоянии сломить твою волю. Но ты теперь сама несешь ответственность за все принимаемые тобой решения. Ты не вправе сваливать вину за последствия на других».

Я обещала отвечать за все принимаемые мною решения. Когда я впадала в уныние, мои родители напоминали мне о данном обещании и говорили: « Это твоя жизнь, — так что решай сама».

Благодаря их помощи я смогла воспитать в себе чувство ответственности.

К своим первым Олимпийским играм я была подготовлена неважно и показала слабые результаты. Тогда-то я и поняла, что я переоценивала свои возможности. Я думала, что я обладаю незаурядными способностями. Но мой тренер сказал мне: «Ты не принадлежишь к числу тех, кого называют прирожденными конькобежцами. Поэтому тебе надо прилагать более значительные усилия, чем это требуется другим».

Я говорила себе: «Да, я несовершенна »... « У меня нет таланта, так что я должна напрягать все свои силы».

И я это делала даже тогда, когда была сильнейшей в мире — даже в последний день своей карьеры в большом спорте.

Зимние Олимпийские игры в Нагано были моими последними Олимпийскими играми. Я готовилась к Олимпиаде, твердо веря в победу. Это были самые трудные Олимпийские игры в моей жизни. Я видела, что все стараются обогнать меня, потому что я сильнейшая. Тогда кто-то сказал мне: «Золотая медаль - в руках Провидения».

Я думаю, что в этой максиме заключен глубокий смысл. Чтобы завоевать золотую медаль, требуются не только способности, но также и удача. Я знаю, что многим ведущим спортсменам не везло на Олимпийских играх. Но я думаю также, что удача нам до некоторой степени подвластна. Мы можем так тщательно подготовиться, что удача никак не сможет повлиять на исход соревнований. Как можно жаловаться на результат, после того как мы сделали все, что в наших силах.

Мой принцип: «Старайся изо всех сил и принимай результат со смирением. Процесс — гораздо важнее результата».

И еще одно из моих любимых изречений: «Выходи на тренировку как на настоящие соревнования... А на соревнования – как на тренировку». Это означает, что мы должны полностью выкладываться даже на тренировке, а на соревнованиях выступать с легким сердцем и без излишних тревожностей.

### **Мои цели**

Очень важно иметь цели в жизни. Самой главной целью моей жизни было завоевать золотую медаль на Олимпийских играх. Чтобы достичь ее, я двигалась шаг за шагом: от менее значительных целей к более важным — в стремлении осуществить свою сокровенную мечту. Моей конечной целью было стать выдающейся спортсменкой, которой все восхищаются. Конечно, это легче сказать, чем сделать. Нам приходится бороться со многими искушениями, чтобы достичь своих целей. Однако не зря говорят, что «хорошее начало – половина дела». Поставив перед собой цель, мы избираем способ ее осуществления, а это значит, что мы уже на полпути к достижению этой цели.

### **Мотивы моих действий**

Согласно модели иерархии мотивов Абрахама Маслоу, человек в своих действиях руководствуется пятью мотивами: физиологическими потребностями (пища, жилище и т. д.), потребностью в безопасности своего существования, потребностью в сопричастности, потребностью в уважении и потребностью в самореализации. Я полностью согласна с этой теорией, и она применима ко мне в том, что касается моей жизни в спорте.

Я стала заниматься спортом, чтобы выжить. Благодаря тренировкам я окрепла – как духовно, так и физически. После того как я начала заниматься спортом серьезно, я стала членом сборной команды страны и ощутила свою принадлежность к коллективу, сопричастность. Когда я достигала внешних целей, я прилагала все усилия, чтобы стать выдающейся и вызывающей всеобщее восхищение спортсменкой и развиваться внутренне. Это вело к самоосуществлению. Я думаю, что названные выше пять факторов, которые побуждают нас к действию, определенно оказывали на меня воздействие в надлежащее время и надлежащим образом.

Существует и другой важный стимулирующий фактор - Соперник. Я думаю, что у каждого спортсмена есть личный соперник. Все мы знаем, что существуют спортсмены, мастерство которых ни в чем не уступает нашему. Чтобы достичь своей цели, вы должны вести борьбу со своим главным соперником. Сознание того, что у вас есть соперник может стать для вас стимулирующим фактором при подготовке к соревнованиям. Иногда мне не давала покоя мысль о том, что пока я отдыхаю, мои соперники, наверное, продолжают тренироваться. Поэтому я давала себе обещание в следующий раз тренироваться еще упорнее. Дух соперничества часто являлся одним из лучших стимулов в процессе тренировки.

## **Долгосрочные и краткосрочные цели**

Умение ставить перед собой цели имеет очень важное значение также и в жизни спортсмена. Когда вы ставите перед собой цели, позаботьтесь о том, чтобы долгосрочные цели были значительны, а краткосрочные – осуществимы. Я поставила перед собой несколько осуществимых краткосрочных целей, которые помогли мне достичь долгосрочной цели – завоевать золотые медали на Олимпийских играх и стать выдающейся спортсменкой. Разработать планы по осуществлению поставленных целей не составляет большого труда. Гораздо труднее воплотить эти планы в жизнь.

Как поставить перед собой цель? Сначала определите свою конечную цель. Затем спланируйте время, необходимое для ее осуществления. Предположим, например, что ваша цель состоит в том, чтобы завоевать через четыре года золотую медаль на Олимпийских играх. Поставьте перед собой кратковременные осуществимые цели для каждого года этого четырехлетнего периода. Кратковременные цели могут касаться подготовки, результатов выступлений или места в классификации сильнейших спортсменов мира. Затем составьте планы – на каждый квартал и на каждый год. После чего составьте план на каждый день в соответствии со своими ежеквартальными и годовыми планами. Ваши намеченные на каждый день цели будут просты и практически осуществимы. Вы почувствуете, что с каждым днем вы постепенно повышаете свое мастерство и приближаетесь к осуществлению своей конечной цели.

## **Несколько советов относительно того, как улучшить свои результаты**

Напряжение – это иногда ваш главный враг, а иногда оно в некотором смысле полезно. Слишком большое напряжение может отрицательно сказаться на результатах выступления. С другой стороны, напряжение «в меру» может помочь добиться хорошего результата. Если вы перенапряжены, то возрастает вероятность того, что вы будете совершать ошибки. Аналогичным образом, если вы вообще не чувствуете никакого напряжения, вы не сможете сосредоточиться на выступлении. От вас самих зависит то, какую «дозу» напряжения подбирать для того, чтобы достичь пиковой результативности.

Работа воображения тоже может стать эффективной тренировкой. Перед соревнованиями моделируйте в воображении успешное выступление – мысленно представляйте себе ход игры или гонки. Дайте волю вашему воображению, избегая при этом слишком большого напряжения и не позволяя фантазии «разыграться». Представляйте мысленно только то, что укрепит вашу уверенность в том, что вы способны выступить надлежащим образом и показать хороший результат.

Во время тренировки также большое значение имеет умение сосредоточиться. Лучше двухчасовая тренировка при полной концентрации внимания и сосредоточенности, чем четыре часа тренировки, в процессе которой вы постоянно отвлекаетесь на посторонние мысли. В юности меня интересовал только конькобежный спорт. Так что мне было нетрудно сосредоточивать все свое внимание на тренировке. Даже если у вас есть другие интересы и ваша жизнь наполнена другими событиями, чтобы достигнуть успеха в спорте, необходимо уметь сосредоточиваться во время тренировки. Важно также, чтобы полная концентрация внимания на тренировке не стала для вас чем-то трудным и обременительным, потому что это может привести к стрессу и нежелательному нервному напряжению.

### **Оставайтесь оптимистами**

Говорят, что все зависит от ума. Позитивное мышление поможет в любой ситуации. «Я способен это сделать»... «Все будет хорошо». Подобного рода мысли дают нам утешение, благодаря им мы остаемся спокойными и уравновешенными, независимо от того, что нас ждет в будущем. Кроме того, положительное мышление благотворно влияет на наши выступления на соревнованиях. Если вы чрезмерно боитесь неудачи, то это только повышает вероятность того, что вы потерпите неудачу. Если вы неудачно выступите на соревнованиях, скажите себе: «В следующий раз у меня обязательно получится». Тогда вы будете готовиться к следующим соревнованиям с положительным настроем и верой в себя. Оставаясь оптимистом, вы улучшите подготовку, обретете большую уверенность в себе, повысите уровень выступлений, и это позволит вам добиться лучших результатов.



## 3 Физическая подготовка

---

### Рания Элвани



Рания Элвани, олимпийская финалистка в соревнованиях по плаванию, принимала участие в трех Олимпийских играх — в Барселоне в 1992 году, Атланте в 1996 году и Сиднее в 2000 году. В продолжение своей спортивной карьеры госпожа Элвани также завоевала несколько медалей в соревнованиях на Кубок мира, на Африканских играх, Средиземноморских играх и Панарабских играх. Рания Элвани родилась в Египте в 1977 году. Она была трижды признана лучшей спортсменкой года своей страны. Госпожа Элвани получила степень бакалавра биологических наук и бакалавра медицины, избрав медицину своим поприщем. Рания Элвани занимает ряд ответственных постов в руководстве спортом в Египте, а также является членом Комиссии спортсменов МОК, Медицинской комиссии МОК и входит в состав Учредительного совета и Исполнительного комитета Всемирного антидопингового агентства.

## ТРЕНИРОВКИ, ПИТАНИЕ И ДОПИНГ

---

### Рания Элвани

**С**портсменам всегда полезно знать, что происходит в нашем организме, когда мы тренируемся, выступаем на соревнованиях и восстанавливаем свои силы. А происходит столько всего, что мы порой просто не в состоянии вникнуть во все происходящее. Переходя из любительского спорта в профессиональный спорт и начиная участвовать в соревнованиях, мы обнаруживаем, что режим и программа подготовки становятся все сложнее и сложнее. Тренировки, питание, лечебная физкультура, массаж, психологическая подготовка, спортивная медицина — спорт превращается в сложный комплекс проблем. Но мы любим спорт и идем на риск, не забывая ни о чем и не сожалеем ни о чем впоследствии.

### Совместная работа команды и правильной организации тренировочного процесса

Когда я начала выступать на соревнованиях по плаванию, никакой научный подход к моим тренировкам не применялся. Талант и очень простые методы тренировки — вот все, что у меня было. И когда в возрасте 12 лет я начала выезжать на соревнования в другие страны, я стала задаваться вопросом: Отчего это в составе других команд пловцов так много людей — врачи, массажисты, профессиональные тренеры, психологи? Я не могла этого сначала понять, поскольку была юной и наивной. В то время я выезжала на соревнования в сопровождении своего отца. Он был моим тренером, врачом, массажистом, психологом, кинооператором и моим самым главным болельщиком. Но несмотря на то, что мне было всего 12 лет, я, тем не менее,

понимала, что люди, которые окружали «известных» пловцов, были одной из главных причин их успеха. Конечно, был нужен талант, но дело не только в таланте.

Человеческий организм – это чудо природы. Многие же из нас стремятся выжать из него все возможное, доходя до предела своих физических возможностей. Мы достигаем этого тренировками, а иногда перетренировками.

Первое, чему я учу молодых пловцов, – это «слушать» свой организм. Я внушаю им, что боль – не всегда нормальное явление, что они должны научиться отличать доброкачественную боль, которая является свидетельством упорных тренировок, от недоброкачественной боли, которая может в дальнейшем оказывать вредное воздействие. Боль – это сигнал тревоги, подаваемый нашим организмом, когда что-то неблагополучно и требуется помощь. Если мы научимся распознавать различные виды боли, мы будем в состоянии определить, можно ли нам боль, которую мы ощущаем в тот или иной момент, игнорировать или на нее следует обратить внимание.

Мы должны быть уверены в том, что выполняемые нами тренировочные упражнения соответствуют нашим физическим возможностям. Да, нам необходимо прилагать значительные усилия, для того чтобы стать более выносливыми, быстрыми и гибкими. Но делать это надо на научной основе, чтобы не нанести своему здоровью ущерб.

Помимо специальных тренировок, связанных с освоением техники того или иного вида спорта, мы занимаемся общей физической подготовкой. И многие из нас ошибочно полагают, что когда мы чувствуем боль после тренировки по программе физической подготовки, это означает, что тренировка пошла нам пользу. Это в корне неверно! Да, боль – это показатель того, что наши мышцы натренированы, но мы должны проявлять осторожность и знать меру. Поскольку самим нам знать это довольно сложно, мы, не стесняясь, должны полагаться на профессиональный совет своих тренеров, врачей и других членов команды. Эта команда может правильно определить, сколько нам требуется тренировок и какого рода, а также провести экспертизу полученной травмы и – что еще лучше – предотвратить травматизм. Важно помнить, что если травму не лечить, то это может привести к необратимым повреждениям и нарушениям функций. Многие считают, что в большом спорте возникновения такого рода проблем не избежать. Но это отнюдь не так, и мы, спортсмены, обязаны изменить принятое представление.

Один из важнейших аспектов правильной организации процесса тренировок – это полное восстановление сил. Многие атлеты, выкладываясь на тренировках, не получают необходимого отдыха. Тренировки требуют большого напряжения сил, и отдых – это не значит просто иметь возможность выспаться. Мышцы требуют ухода, что предполагает удаление продуктов обмена посредством массажа или других методов расслабления, им также требуется соответствующее питание, чтобы подготовить их к следующей тренировке.

Это предполагает профессиональное планирование нашей тренировочной недели, позволяющее нам проводить интенсивную подготовку и максимально восстанавливать свои силы между тренировками. Я рекомендую вам позаботиться о том, чтобы ваш тренер был осведомлен о наиболее передовых методах подготовки и комплексах тренировочных упражнений, чтобы вы были хорошо подготовлены, но не перетренированы.

### **Энергия, необходимая для достижения высоких результатов**

Мой любимый тренер любил повторять мне во время тренировок: «Ты – первоклассная гоночная машина!» Он был прав. Мы все – хорошо отлаженные машины. Мы «заправляем горючим» свой организм и ожидаем, что он продемонстрирует хорошие эксплуатационные качества.

Здоровье – это энергия. Энергия – способность организма производить работу. Когда организм работает, он потребляет энергию. Потребляемую энергию необходимо восстанавливать. Как наш организм восстанавливает энергию?

Всем спортсменам известно, что одним из важнейших источников энергии является пища. Многие спортсмены знают, что необходимо потреблять оптимальное количество жидкости. Но относительно немногим из них известно, что самый важный источник энергии – это правильное дыхание. Без пищи человек может прожить несколько недель. Без воды – несколько дней. А лишенные возможности дышать, мы продержимся только несколько минут!

Чтобы вы могли получать максимальное количество энергии, чувствовать себя здоровым и добиваться выдающихся результатов, я рекомендую вам обращать пристальное внимание на то, как вы дышите, как и на то, что вы едите и пьете.

Ваш организм состоит приблизительно из 75 триллионов клеток. Клеткам вашего организма, чтобы жить и развиваться, необходим кислород. Кислород поступает в клетки через кровь. Клетки используют кислород, пищу и жидкости, чтобы произвести необходимую организму энергию. Затем клетки освобождаются от отходов этого процесса – продуктов обмена веществ. Чем лучшего качества сырьем вы снабжаете свои клетки в виде кислорода, пищи и жидкостей, тем меньшее количество энергии ваши клетки расходуют на рециклизацию продуктов обмена. Чем меньшее количество энергии ваши клетки расходуют на рециклизацию, тем большее количество энергии аккумулируется в организме – и тем лучше вы себя чувствуете.

Рассмотрим более подробно процесс воздействия дыхания на наш организм. Кровь производит клетки. Лимфа – жидкость, которая очищает клетки нашего организма. Сердце нагнетает кровь в артериальную систему, а расположенная между легкими и брюшной полостью диафрагма обеспечивает циркуляцию лимфы. Когда мы дышим, лимфа выводит из организма продукты обмена: часть их выходит через легкие, часть

– попадает в кишечник. Правильное диафрагмальное дыхание увеличивает обращение лимфатической жидкости, в 10 - 15 раз лучше очищая ваш организм! При интенсивных тренировках диафрагмальное дыхание поможет вашему организму намного быстрее восстанавливать свои функции.

Один известный тренер-гуру, который помогал многим ведущим спортсменам, рекомендует выполнять дыхательные упражнения три раза в день для улучшения очистки систем нашего организма. Спортсменам рекомендуется делать десять вдохов-выдохов за один раз по следующей схеме:

- 4 секунды – вдох через нос
- 16 секунд – задержка дыхания
- 8 секунд – выдох через рот

Дыхательный цикл может быть разной продолжительности, но соотношение 1:4:2 должно оставаться неизменным.

Специфика диафрагмального дыхания заключается в том, что находящаяся между брюшной полостью и легкими диафрагма опускается, увеличивая объем легких. В результате живот выпячивается во время вдоха и возвращается в нормальное положение, когда мы выдыхаем. Противоположно по характеру грудное дыхание, при котором воздух нагнетается в верхнюю часть легких. При таком дыхании происходит следующее: грудь поднимается, расширяется грудная клетка, а плечи отходят назад. Я не возьму на себя смелость назвать один из типов дыхания неправильным, но могу сказать, что доказано, что диафрагмальное дыхание помогает возобновлять энергетические ресурсы организма спортсмена. Однако я полагаю, что существует много других хороших и полезных дыхательных упражнений в дополнение к тому, которое я описала. Чтобы найти наиболее подходящий вам метод, обратитесь к специалисту.

Вообще говоря, если воздух, который вы вдыхаете или то, что вы употребляете в пищу, вредны для здоровья — если вы отравляете свой организм алкоголем, наркотиками и тому подобным, — тогда клетки вашего организма будут расходовать всю свою энергию на борьбу с загрязнением.

Ниже приводятся некоторые факты и дается ряд советов относительно потребления воды и продуктов питания. Вода покрывает около 70 % поверхности нашей планеты. Приблизительно на 70 % наш организм состоит из воды. Ваш организм может потерять 50 % содержащихся в нем жиров, белков или глюкозы, и ничего страшного не произойдет. Но если поступление в ваш организм воды сократится на 20 %, то последствия будут трагическими.

1. Позаботьтесь о том, чтобы 70 % вашего рациона составляли жидкости и чтобы жидкость содержали многие пищевые продукты. Несоблюдение этого правила очень скоро приведет к загрязнению вашего организма.
2. Получайте удовольствие от еды. В процессе еды ваш организм тоже получает положительную (или отрицательную) энергию.
3. Отдавайте предпочтение свежим и натуральным пищевым продуктам и избегайте рафинированных, консервированных и замороженных продуктов,

поскольку свежие пищевые продукты дают больше энергии. Любое консервирование продуктов снижает их качество.

4. Избегайте переедания. Когда вы переедаете, ваш желудок расходует много энергии на усвоение пищи. Большая часть потребляемой пищи сохраняется в организме в виде жира или запасов, в которых вы фактически не нуждаетесь (в конце концов, вы в скором времени снова будете принимать пищу).
5. Избегайте есть, когда вы чувствуете себя плохо или когда вы физически или психически переутомились. Пища в этот момент усваивается плохо, и развивается процесс брожения, который производит в организме токсины.

### **Ваш организм нуждается в отдыхе**

Другим источником энергии является сон. Сон напрямую связан с дыханием. Медицинские исследования показали, что если мы не дышим правильно через нос во время сна, то в крови повышается уровень углекислого газа, и недостаток кислорода ведет к повышению кровяного давления. Это, в свою очередь, посылает организму сигнал тревоги, чтобы подготовиться к бою, что сопровождается повышением уровня сахара в крови. Но поскольку никакого боя не происходит, сахар остается в крови. Неиспользованный сахар превращается в жир, который только увеличивает вес тела.

Выделяют три стадии сна, которые должны чередоваться в определенной последовательности:

1. Поверхностный сон или дремота
2. Быстрый сон или стадия сновидений
3. Глубокий сон или стадия отдыха

Если нарушающие сон факторы (включая храпение) или внешние раздражители нарушают чередование этих стадий, то все начинается с начала. Сколько бы часов вы ни провели в постели, ворочаясь и переворачиваясь с боку на бок, ваш организм не отдыхает. Мое предложение: если у вас не все в порядке со сном, обратитесь к специалисту.

Чтобы создать нужные предпосылки для нормального сна, было бы желательно, перед тем как лечь спать, делать дыхательные упражнения, которые помогут настроить ваш организм на правильное дыхание через нос в продолжение ночи.

Разработайте при содействии специалиста, занимающегося вопросами дыхания, питания и сна, режим, который вы будете соблюдать, и систему мониторинга. Любое незначительное отклонение от нормального состояния вашего здоровья – это знак надвигающейся беды. Учитесь быть благодарными судьбе за мелкие неприятности, которые учат вас избегать более серьезных проблем.

## **Несколько слов о пищевых добавках**

Широко распространено мнение, что включение пищевых добавок в наш рацион позволит нам показывать лучшие результаты. Но нам слишком мало известно об отдаленных последствиях применения пищевых добавок.

Вещества, полезные для нашего здоровья, имеются в природе — во всех натуральных пищевых продуктах и напитках, — так зачем же использовать синтетические формы тех же самых компонентов? Если вы правильно питаетесь, вам не нужны пищевые добавки! (Впрочем, существуют простые солесодержащие жидкости, такие как изотонические напитки, которые помогают нам во время длительных тренировок и даже бега на выносливость.)

Кроме того, что мы не нуждаемся в пищевых добавках, мы, спортсмены высокого класса, должны всегда знать, какие вещества мы потребляем. Трудно знать, что содержат некоторые пищевые добавки, но еще сложнее гарантировать, что та или иная добавка не подделка. Было бы ужасно жалко потерять годы тренировок и упорного труда, из-за того что какая-то белковая смесь была загрязнена стероидами или другими стимуляторами.

Мой совет: не принимайте пищевые добавки. Обращайтесь за советом к специалисту-диетологу, который проконсультирует вас относительно того, что необходимо вашему организму. Если по какой-либо медицинской причине вам необходимо принимать добавки, позаботьтесь о том, чтобы вам был известен их состав, чтобы принимаемая добавка была надлежащим образом маркирована и чтобы ее приготавливали люди, которым вы доверяете.

## **О допинге в спорте**

### **Вопрос стоит так:**

надо ли насильствовать свой организм, чтобы любой ценой добиться известности и спортивной славы?

Если на этот вопрос вы отвечаете "нет", тогда позаботьтесь о создании наилучших условий для своего физического развития и совершенствования. Вы упорно трудитесь, интенсивно тренируетесь, многим пожертвовали ради того, чтобы добиться высоких почестей и наград. Какой бы была ваша реакция, если бы кто-то, кто использовал запрещенные вещества, чтобы одержать победу, лишил вас всего этого? Я уверена, что вам было бы обидно и горько. Так зачем же вам самому становиться причиной крушения надежд другого спортсмена-трудолюбивца?

Использование запрещенных веществ не только неэтично, но и причинит серьезный вред вашему собственному здоровью.

Окружающие вас люди могут утверждать, что применение того или иного лекарственного препарата увеличит кислородную емкость крови, что сделает вас быстрее и сильнее. Но они не станут объяснять вам, что использование допинга связано с большим риском развития серьезных заболеваний — таких как инфаркт и инсульт.

Вы сами должны следить за тем, чтобы в ваш организм не попадали запрещенные вещества. Вы должны быть осведомлены о всех правилах и изменениях, касающихся борьбы с применением допинга. Большую помощь в этом нам оказывает Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), которое разработало антидопинговый кодекс, где определены наши права и обязанности.

Вы обязаны соблюдать положения этого кодекса и быть примером для следующего поколения спортсменов. Вы должны детально изучить вопрос и хорошо знать, какие препараты вам разрешается принимать, а какие запрещается. Надо знать все виды допинга и способы предохранения. Изучите свои права и обязанности. Самое главное – не применяйте допинг!

1. Регулярно знакомьтесь со списком запрещенных веществ ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)) и не принимайте включенные в этот список препараты даже тогда, когда вы больны.
2. В случае болезни сообщите своему лечащему врачу о том, что вы спортсмен и что в любой момент вас могут подвергнуть контролю на допинг. Позаботьтесь о том, чтобы прописываемые врачом лекарственные средства не значились в этом списке.
3. Если вы нуждаетесь в экстренной медицинской помощи или том или ином лечении, позаботьтесь о том, чтобы перед тем, как применять любое включенное в список лекарственное средство, было сделано официальное исключение ввиду его использования в лечебных целях.
4. Если у вас возникли сомнения относительно возможности применять тот или иной препарат, обратитесь за советом к специалисту.

### **Допинг-контроль и предусмотренные меры наказания**

Будьте готовы к тому, что вас могут в любое время в течение года подвергнуть допинг-контролю как во время соревнований, так и до и после соревнований.

- Невяка на запланированный допинг-контроль расценивается как нарушение положений кодекса.
- Первое нарушение правил влечет за собой отстранение от участия в соревнованиях на 2 года. Повторное нарушение – пожизненную дисквалификацию.
- Решения о наложении санкций можно обжаловать, апеллируя в Суд спортивного арбитража.

Мой совет: вы должны четко знать свои права и обязанности, касающиеся допинг-контроля. Обязательно ставьте свою подпись в получаемом вами уведомлении и указывайте все лекарственные препараты, которые вы принимали.

## **Выводы**

Окружайте себя людьми, этические идеалы и убеждения которых совпадают с вашими. При обращении к помощи специалистов выбирайте врача, которому вы доверяете и который верит в вас.

Советы, касающиеся достижения оптимального уровня физической подготовленности:

1. Пройдите тщательное медицинское обследование, чтобы установить, в каком состоянии находится ваш организм.
2. Совместно со своим тренером и специалистами определите цели, которых вы хотите достичь, и установите сроки их достижения.
3. Определите, каких изменений в физиологическом состоянии организма вы хотите добиться (мышечный рост, увеличение потребления кислорода и т.д.), чтобы достичь желаемых результатов.
4. Совместно со своим тренером и специалистами определите средства достижения результатов (питание, техника дыхания, методы физической и психологической подготовки, отдых и т.д.).
5. Неукоснительно следуйте рекомендациям специалистов в отношении питания, питьевого режима и техники дыхания.
6. Регулярно проверяйте состояние вашего здоровья, чтобы как можно раньше выявить любые отклонения от нормы.
7. Перед сном обязательно проветривайте комнату и делайте дыхательные упражнения.
8. Относитесь к своему телу с уважением и любите его.

Учитесь знать себя! Это создаст нужные предпосылки для того, чтобы понимать потребности своего организма, в целях достижения и поддержания в нужный момент наивысшего уровня подготовленности. Понимая это, вы поймете, что можно добиться выдающихся результатов, не пользуясь допингом. Человек еще не достиг пределов своих возможностей.

---

## 4 Оптимальное использование времени

### Ян Железны



Ян Железны, обладатель трех золотых олимпийских медалей и одной серебряной в метании копья, принимал участие в пяти Олимпийских играх — в Сеуле в 1988 году, Барселоне в 1992 году, Атланте в 1996 году, Сиднее в 2000 году и Афинах в 2004 году. В продолжение своей спортивной карьеры он три раза становился чемпионом мира, и сегодня ему принадлежит мировой рекорд в этом виде спорта. Ян Железны родился в Чехии в 1966 году. Он был награжден президентом Чешской Республики медалью за заслуги и дважды удостоивался награды Чешского национального олимпийского комитета за лучшие спортивные достижения года. В 1999 году господин Железны был первый раз избран членом Комиссии спортсменов МОК и в настоящее время находится на этом посту второй срок.

## УМЕНИЕ РАСПОРЯЖАТЬСЯ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

### Ян Железны

**М**ногим из нас постоянно не хватает времени. К сожалению, нам приходится мириться с тем фактом, что в сутках только 24 часа, а в неделе семь дней. Единственный рациональный подход к использованию времени – это дорожить как можно больше тем временем, которое мы имеем.

Что значит дорожить временем? Это значит осознавать важность каждого момента времени, которым мы располагаем, для достижения стоящих перед нами целей. Это означает, что мы должны в свой план намеченных дел внести в виде списка задачи согласно их значимости и использовать имеющееся время в соответствии с этим списком приоритетов. На практике это означает, что мы должны поставить перед собой цели, определить те меры и действия, которые необходимо предпринять, чтобы достигнуть поставленных целей, определить, сколько потребуется времени для выполнения каждого действия, и определить приоритетные действия. Нам требуется максимально использовать имеющееся время, осуществляя каждое действие с учетом его важности в течение времени, которым мы располагаем.

### Постановка целей

Если мы хотим достичь чего-либо, то нам необходимо подумать о своем образовании, системе тренировок и некоторых экономических вопросах. В начале своей спортивной карьеры я не задумывался о будущем. Теперь я знаю, что это было ошибкой. Нам всегда надо думать о том, что будет после завершения нашей спортивной карьеры. Но самое главное в жизни и спорте – это иметь цель. Путь к

успеху тернист. Существует много различных возможностей и вариантов. Случаются взлеты и падения. Но если вы поставили перед собой цель, то вы должны сделать все, что в ваших силах, чтобы осуществить ее разумными и этичными средствами, не прибегая к недозволенным приемам. В спорте мы всегда должны добиваться поставленных целей честно, играя по правилам. Я знал многих очень одаренных спортсменов, которым не удалось достигнуть желаемого, потому что они решили пойти другим путем — возможно, более легким, — чтобы осуществить свои цели в спорте и жизни. Однако нет никаких сомнений в том, что выдающийся талант — это только одна из составляющих возможного успеха.

### **Чтобы осуществить свои цели, определите приоритеты**

Для меня победа на Олимпийских играх была первостепенной по важности задачей. Олимпийскую медаль не дают за прошлые достижения в спорте. Не достаточно быть победителем всевозможных соревнований, проходящих в мире. Чтобы завоевать олимпийскую медаль, вы должны быть в своей лучшей спортивной форме именно во время проходящей один раз в четыре года Олимпиады. Чтобы как следует подготовиться к Олимпийским играм, я в продолжение своей карьеры сознательно отказывался от участия во многих соревнованиях. Особенно в годы проведения Олимпиады я старался не перегружать себя выступлениями на соревнованиях. Я должен был участвовать в Олимпийских играх хорошо подготовленным. Это было для меня непростым делом, потому что я люблю состязания. Но это было необходимо для того, чтобы осуществить свою самую главную цель. Я также составлял все свои контракты таким образом, чтобы гарантировать, что никакие налагаемые на меня обязательства не помешают мне проводить подготовку к Олимпийским играм.

Должен также признаться, что выполнение тренировочных программ перед Олимпийскими играми было причиной известных осложнений моей семейной жизни. Мы хотели иметь наилучшие условия для тренировок, — а для этого мне нужно было провести три месяца за границей. Это было очень трудно — я жил один, без семьи, — но в результате этот способ достижения целей оправдал себя.

Карьера спортсмена коротка: ему всегда не хватает времени осуществить все свои цели и мечты. Возможно, вы не сможете достичь своих целей пока не завершите свою спортивную карьеру. Часто эти цели заслуживают того, чтобы подождать. Опираясь на свой личный опыт, могу подтвердить это.

### **Гармония физического и интеллектуального развития**

Я верю в гармонию физического и интеллектуального развития. Если вы найдете время для образования своего ума, то вы будете щедро вознаграждены. С каждой минутой, отданной умственному совершенствованию, будет расширяться ваш

кругозор. И в определенный момент вы придете в недоумение от вашей собственной наивности, когда вы примитивно делили свой день на три части: тренировка, прием пищи и сон.

В промежутке между Олимпийскими играми – 208 недель. Составьте план на эти 208 недель. Отметьте все самые важные соревнования и результаты, которых вы хотите добиться. Затем внесите в план полный цикл подготовки (тренировки и сборы), которая необходима для достижения спортивной формы к самому важному соревнованию. Теперь вы можете определить для себя первостепенные по важности спортивные сезоны и соревнования. Затем точно так же распланируйте свою повседневную жизнь, расписав по дням свои потребности. В результате вы получите подробный план, который создает необходимые предварительные условия для достижения вами лучших спортивных результатов в нужное время и в нужном месте. Это касается спортивной стороны вашей жизни, а есть еще другая.

Задайте себе вопрос: какие задачи и дела (помимо тренировок), если их не выполнить, могут осложнить вашу жизнь в ближайшем будущем. Эти затруднения могут касаться семьи, учебы, финансового положения и т.д. Составьте перечень того, что вы должны сделать вне занятий спортом, чтобы вести нормальную жизнь, и позаботьтесь о том, чтобы в ваших планах на каждый день было выделено для этого достаточно времени.

Теперь уместно задать себе другой важный вопрос: что из того, что вы не делаете, существенным образом повысило бы качество вашей жизни, если бы вы это регулярно делали? Размышления над этим вопросом, возможно, послужат для вас дополнительным стимулом для улучшения отношений со своей семьей и близкими или улучшения отношений со своим менеджером и будущим работодателем. Теперь наступил момент планировать выделение времени на семью, хобби, учебу, дом или встречи с важными людьми.

### **Надо уметь говорить «нет»**

Чтобы сказать «да» тем видам деятельности, которые помогут осуществить ваши цели и предназначение, надо научиться говорить «нет» тем видам деятельности, которые не являются для вас приоритетными. Если вы верите, что успех в духовной сфере обеспечивает материальный успех, то наиболее важным для вас будет все то, что помогает вам развиваться внутренне и, таким образом, становится лучше и совершеннее.

Я всегда ставил перед собой в жизни цели. Добиваясь их осуществления, я также знал, что если я хочу чего-либо достичь, то я должен время от времени говорить «нет». Я отказывал себе слишком часто выступать на соревнованиях. Я отказывал себе в чем-то в обыденной жизни. Мы должны делать все зависящее от нас, чтобы

осуществить свои цели — достичь самых высоких результатов. И иногда нам приходится отказываться от чего-то, говорить «нет». Я делал все, что было необходимо, чтобы осуществить свои цели — всегда ведя честную игру и соблюдая все правила. В некоторых случаях ради достижения своей цели мне приходилось жертвовать такими желанными вещами, как популярность и финансовая выгода. Порой было нелегко отказаться от них, но это было необходимо. Я думал так: известность, конечно, это здорово, но только достижение известности не может быть моей единственной целью. Самое главное — это ваша сокровенная внутренняя цель и чувствовать, что вы сделали все от вас зависящее, чтобы осуществить ее.

Сосредоточьтесь на своих возможностях и любите то, что вы избрали, даже тогда, когда (особенно когда) ваш выбор требует от вас приложить усилия. Какое счастье ощущать, как после каждого усилия увеличиваются ваши возможности. Вам, как спортсмену, известно, что успеха можно достичь только тогда, когда вы прилагаете усилия.

### **Вы не одиноки**

Спортсмену высокого класса необходимо собрать вокруг себя хорошую команду. В одиночку вам будет трудно осуществить многое из задуманного. В вашем окружении должны быть люди, которые помогут вам решить вопросы, касающиеся проведения тренировок, здоровья и питания, ваших контактов со средствами массовой информации, спонсорами и организации вашей жизни. И последнее, но не менее важное: ваша семья — тоже часть этой команды. Ваша команда помогает создать наилучшие условия для повседневной жизни и подготовки к соревнованиям. Ваши результаты на соревнованиях во многом зависят от условий, созданных для вас вашей командой.

### **Говорите со своими детьми**

Мои двое детей мечтают практически о том же, о чем мечтал я в их возрасте. Поэтому я должен рассказать им, чему я научился на своих ошибках. Им следует уже в молодости подумать о своем положении в жизни, позаботиться об образовании наряду со спортивной карьерой. Нет никаких гарантий, что вам удастся достичь всего в спорте. Но, конечно, стоит постараться осуществить свои цели. Я советую своим детям сосредоточиться на избранных целях и не менять слишком часто ни сами цели, ни пути их достижения.

**Подходите творчески к процессу тренировок**

Одна из самых больших ошибок, которые может совершить спортсмен, – это в течение многих лет проводить свои тренировки по одной и той же программе, повторяя одно и то же. Спортсмены должны планировать свое время таким образом, чтобы у них была возможность проявлять в вопросе организации тренировок изобретательность и гибкость. Я уверен в том, что многие спортсмены, проводя из года в год тренировки по однообразной программе, чувствуют, что они делают что-то не совсем правильно, что что-то надо изменить. Они чувствуют, что им не удастся показать лучшее, на что они способны. В таких случаях нет необходимости менять все коренным образом, часто бывает достаточно изменить только какой-то элемент тренировочной программы. Прислушивайтесь к своему организму и своим чувствам. Учитесь понимать свое тело. И подходите творчески ко всему, чем вы занимаетесь.

---



## 5 Ведение финансовых дел

---

### Яри Курри



Яри Курри, призер Олимпийских игр по хоккею с шайбой, принимал участие в зимних Олимпийских играх в Лейк-Плэсиде в 1980 году и в Ногано в 1998 году и был помощником тренера на зимних Олимпийских играх 2002 года в Солт-Лейк-Сити. В продолжение своей спортивной карьеры в Национальной хоккейной лиге господин Курри принимал участие в восьми «Играх всех звезд», и его команда пять раз становилась обладательницей Кубка Стэнли (высшей награды чемпионата НХЛ). Яри Курри родился в Финляндии в 1960 году. Он провел 101 матч в составе национальной сборной своей страны по хоккею с шайбой, девять раз подряд ему присваивали титул лучшего игрока года Финляндии. В 2002 году он был избран в качестве действующего спортсмена членом Комиссии спортсменов МОК.

## ЗАБЛАГОВРЕМЕННОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ———

### Яри Курри

**П**оскольку профессиональная карьера спортсмена по сравнению с другими профессиями обычно относительно непродолжительна, мы должны думать о том, чтобы откладывать деньги заблаговременно. Любому преуспевающему профессиональному спортсмену не трудно хорошо зарабатывать себе на жизнь в продолжение своей спортивной карьеры. Намного труднее, однако, обеспечить, чтобы ваших сбережений было достаточно, чтобы гарантировать вам солидную финансовую поддержку после того, как завершится ваша спортивная карьера.

Во многих случаях трудно прогнозировать ваши будущие заработки и продолжительность вашей спортивной карьеры, и поэтому трудно прогнозировать, что вам потребуется делать, чтобы уйти из большого спорта, имея значительные сбережения, которые обеспечили бы вашу дальнейшую жизнь. Поэтому очень важно начать откладывать деньги как можно раньше. Вот почему я советую спортсменам в продолжение своей карьеры жить экономно, т.е. тратить меньше, чем зарабатываете, постоянно помнить о том, что «пенни сбереженное – все равно что пенни заработанное».

Первый важный шаг, чтобы обеспечить экономию достаточных средств, – это разработать свой личный бюджет. Его не обязательно составлять в какой-то определенной форме. Одним будет достаточно грубого расчета денежных расходов и сбережений. Другим потребуется более подробный бюджет, что даже может стать дополнительным стимулом к экономии. Следующий шаг – постоянно и систематически контролировать и подвергать анализу свой бюджет, чтобы оценить его эффективность и скорректировать цели на будущее.

Для многих молодых профессионалов, которые начинают зарабатывать хорошие деньги уже в самом начале своей спортивной карьеры, это тема, конечно, вряд ли является очень интересной темой для размышлений и дискуссий. Однако речь идет о ваших деньгах, и для достижения успеха в долгосрочной перспективе необходимо интересоваться этим аспектом и понимать, как важно экономить деньги.

Поскольку будущие заработки – дело весьма неопределенное, я бы также воздержался тратить деньги в счет будущего или брать ссуды. Это касается не только обычного потребления, но и таких крупных приобретений, как покупка дома и т.д. Иногда может быть очень трудно купить дом без ипотечного кредита. В некоторых случаях по налоговым соображениям может быть выгодно иметь долг и выплачивать по нему проценты. Но вообще я рекомендовал бы спортсмену никогда не забывать, что его карьера будет относительно короткой – порой намного короче, чем он надеялся, – и быть поосторожнее с кредитами.

Когда вы начнете откладывать деньги и у вас начнут накапливаться средства, важно найти в качестве партнера хорошего финансового консультанта. Это так же важно, как иметь хорошего агента и консультанта по вопросам налогового обложения. Постарайтесь найти такого партнера, с которым вы сможете установить доверительные и долгосрочные отношения. Старайтесь избегать обещаний неправдоподобно высокой доходности и «дешевых» услуг. Выбирайте известную солидную организацию, которая способна предложить именно те услуги, в которых вы нуждаетесь. Желательно, чтобы ваш финансовый консультант имел в прошлом опыт работы с профессиональными спортсменами и был также готов сотрудничать с вашим агентом и консультантом по налоговому обложению. Хороший финансовый консультант – это надежный партнер, благодаря которому вы познакомитесь с положением дел на финансовых рынках.

Третий шаг на пути к устойчивому финансовому положению – это вложение денег. Когда вы начинаете откладывать деньги и делать сбережения на будущее, я бы рекомендовал вам начинать осторожно. На практике это означает довольно часто использование традиционных пенсионных фондов и других не сопряженных с риском вкладов. Это могут быть депозиты, другие кредитные обязательства, обращающиеся на денежном рынке, или государственные ценные бумаги. Поскольку обычно нельзя быть уверенным в отношении своих будущих заработков, я советую спортсменам избегать вкладывать деньги в то, что подвержено резким колебаниям. Лучше выбирайте стабильные и даже в краткосрочной перспективе надежные доходы от вложений. Надежный традиционный инвестиционный портфель в продолжение вашей карьеры в спорте во многих отношениях будет благоприятен и для вашего морального состояния, поскольку если вам не приходится беспокоиться о своих сбережениях и накоплениях, то вы можете сосредоточиться на осуществлении других своих целей. Инвестиции – это часто самый простой и прямой способ накопления. А по мере аккумуляции капитала и инвестиционного опыта вы можете переходить к

вложениям в финансовые инструменты, подверженные более резким колебаниям. На более поздних стадиях вашей спортивной карьеры — и особенно после ухода из спорта — часто легче составлять долгосрочные планы и бюджеты, основанные на стабильных пенсионных начислениях и прибыли со сбережений в будущем. После завершения спортивной карьеры у вас будет гораздо больше времени для контроля, анализа и управления вашим инвестиционным портфелем.

Многим известным спортсменам, по мере того как они приближаются к завершению своей спортивной карьеры, начинают делать различные предложения относительно открытия какого-либо дела или участия в каком-либо бизнесе. Я советую вам проявлять осторожность в отношении этих предложений и быть очень разборчивым. Если предлагаемые предприятия относятся к сферам, в которых вы слабо разбираетесь и не намерены уделять им много времени, то за них не стоит браться. Можно легко ошибиться, расходуя много времени и денег на различные предприятия, поэтому лучше вкладывать деньги в успешные инвестиционные проекты.

Тратить деньги на что-то приятное в жизни — большое удовольствие. Чтобы иметь возможность наслаждаться жизнью после ухода из спорта, необходимо помнить о том, что надо экономить. Процесс накопления и вложения денег тоже может стать интересным. Разнородный портфель ценных бумаг может гарантировать вам и вашей семье хорошую жизнь.

---

### Франк Фредерикс

Франк Фредерикс, обладатель четырех серебряных олимпийских медалей по легкой атлетике,



принимал участие в четырех Олимпийских играх — в Барселоне в 1992 году, Атланте в 1996 году, Сиднее в 2000 году и Афинах в 2004 году. В продолжение своей спортивной карьеры господин Фредерикс несколько раз становился чемпионом мира и обладателем рекордов мира и Африки. Он также был золотым призером игр Содружества наций, Кубка мира и Африканских игр. Франк Фредерикс родился в Намибии в 1967 году. Он имеет диплом магистра делового администрирования и в 2004 году был избран в качестве действующего спортсмена в Комиссию спортсменов МОК.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТОИМОСТИ

Франк Фредерикс

---

**Ч**тобы откладывать деньги, их надо зарабатывать, — иначе нечего будет откладывать. А чтобы начать зарабатывать, необходимо определить свою цену или стоимость.

Мы живем в условиях развивающейся рыночной экономики, где все имеет рыночную цену и для всего существует свой метод назначения цены. И не имеет никакого значения, являетесь ли вы художником, учителем или спортсменом. Фигурально говоря, все мы имеем ярлык с указанием цены. Рынок вносит поправки в цифры, обозначенные на этом ценнике, и определяет нашу самооценку.

Когда в 1991 году я стал профессиональным бегуном, Намибия только что стала независимой, и нам было позволено участвовать в международных соревнованиях. Я просто любил бегать, и моя рыночная цена была низкой. После того как я завоевал свою первую медаль, рынок создал мою стоимость. Я стал более перспективным спортсменом, и рынок должен был платить более высокую рыночную цену. Аналогичным образом рынок создает вашу стоимость: если вы хорошо выступаете и перспективный спортсмен, то платить будут больше; если вы выступаете неважно и безнадежны, платить будут, скорее всего, меньше.

Часто ли вам приходилось встречать людей, довольных своей заработной платой? Вероятно, очень редко. Но давайте определим, что такое заработная плата. Зарботная плата – это справедливая плата за работу, которую вы согласились сделать. Когда вы начинаете любую работу, вы и ваш работодатель устанавливаете стоимость вашего времени и труда, и вы начинаете выполнять рабочее задание, на которое вы согласились. Если мнение работодателя совпадает с вашей точкой зрения, то вы оба довольны и счастливы. Если нет, то одному из вас придется пересмотреть свой подход к определению стоимости.

Отношения между предложением и спросом на рынке также следует принимать в расчет. Если на рынке много людей такой же квалификации, как ваша, то неизбежно средняя рыночная цена или заработная плата понизятся. Если же людей с такой квалификацией, как у вас, единицы, то у вас появляется уникальная возможность диктовать цену.

Если вы действительно цените самого себя, то тогда внесите полную ясность в принципы назначения цены. Когда эти принципы ясны, не надо жаловаться на низкую оплату труда. Вы будете точно знать, что вам необходимо делать, чтобы повысить свою цену. Учитесь ценить самого себя и вы научитесь признавать ценность других — и с вами будет приятно и выгодно иметь дело.

Зачем я говорю о необходимости ценить самого себя в разделе, посвященном сбережению денег? Если вы научитесь ценить самого себя и свой труд, то вы также научитесь ценить результаты своего труда. Одним из результатов вашего труда являются деньги. Только тот, кто знает цену деньгам, может научиться экономить деньги.

### **Знать цену себе и знать цену деньгам**

Для большинства спортсменов период зарабатывания денег в спорте очень короткий. Деньги, заработанные в течение этого периода, могут кому-то показаться очень

большими, но не следует забывать, что это – те деньги, которые необходимы для того, чтобы обеспечить себя в будущем.

Если спортсмен, который зарабатывал приличные деньги, относится к деньгам по принципу «пришло махом – ушло прахом», то он может остаться без гроша если не во время, то сразу после завершения своей спортивной карьеры. Это обусловлено двумя существенными обстоятельствами.

Во-первых, многие из нас не знают цену себе, цену своему труду и деньгам, которые мы зарабатываем. Во-вторых, многие из нас привыкли жить по принципу «что заработал, то съел», сразу тратя все, что заработали. Чем больше зарабатываешь, тем больше тратишь. Не трудно представить, к чему приведет такой образ жизни после ухода спортсмена из большого спорта.

Ответьте на следующие вопросы: сколько денег вы инвестировали за последние четыре года? В пенсионные фонды, в фонды страхования, акции, облигации, образование и т. д.? Если вы будете продолжать в том же духе, сколько у вас будет денег через 12 лет или через 24 года?

Золотое правило: чем раньше вы начнете экономить и вкладывать деньги, тем более обеспеченным будет ваше будущее.

### **Сосредоточьтесь на том, что вы в состоянии контролировать**

Многим спортсменам хотелось бы знать, как продать себя подороже. Я обычно советую этим спортсменам поставить вопрос немного иначе: что вам надо делать, чтобы у вас были деньги? И если деньги появятся у вас, то как добиться того, чтобы они вам обеспечили безбедную жизнь сейчас и в будущем?

Повторяйте мудрую молитву Св. Франциска: «Господи, дай мне смирения принять то, что я не могу изменить, мужества, чтобы изменить то, что я могу, и мудрости, чтобы понять разницу между первым и вторым».

Вещи, которые вы не в состоянии контролировать, могут причинить вам серьезные неудобства только в одном случае, — когда вам приходится иметь с ними дело. Приведу пример: вы готовитесь к прыжку в длину, и вам в лицо начинает дуть ветер. Вы можете проклинать все на свете и топтать ногами, но от этого направление ветра не изменится. Имейте дело с тем, что вам подконтрольно. Перенесите свою стартовую отметку вперед и делайте в этих обстоятельствах все, на что вы способны.

Существует многое другое, что вы не в состоянии контролировать, — соперники, публика, судьи и т.д. Но есть три вещи в мире, которые всегда зависят от вас и которые вы всегда в силах контролировать: ваши поведенческие установки, ваше

усердие и ваша мудрость. В профессиональном плане для спортсмена это означает следующее:

- Поведенческие установки включают отношения, намерения, умонстроение, волю и мотивацию.
- Усердие включает тренировки и интенсивность тренировок, полную отдачу сил.
- Мудрость включает ваши профессиональные знания и навыки и знания и навыки, относящиеся к жизни вообще.

Умение сосредоточиваться на том, что подвластно вам, является, вероятно, самым главным предварительным условием создания обстановки, благоприятной для зарабатывания денег. Если вы сосредоточиваетесь на том, что вам не подконтрольно, то вы начнете искать оправдания этому. Если же вы сосредоточиваетесь на том, что поддается вашему контролю, то вы начинаете искать возможные пути решения. И вы найдете то, что вы ищете.

### **Экономия денег**

Когда у вас есть деньги, как вы их храните? Всегда очень важно иметь ясное представление о состоянии своих финансовых дел. Поставьте перед собой цель ежедневно делать отчет о своем финансовом положении. Для этого вам придется вести ежедневный учет своих доходов и расходов. Если ваша память изменяет вам иногда, то купите небольшую записную книжку, в которую вы сможете вносить сведения о всех финансовых операциях, которые вы совершили в течение дня.

Должен сказать, что я смолоду был очень практичным и осторожным в том, что касалось денег. Даже став спортсменом-профессионалом, который зарабатывал хорошие деньги, я заботился больше о том, куда деньги вложить, чем как их потратить. Я понимал, что моя спортивная карьера может быть непродолжительной, и принимал меры к тому, чтобы иметь достаточные финансовые средства к тому времени, когда я уйду из спорта. Приемам экономии денег меня никто не обучал, всему этому меня научили моя бедность в прошлом, чтение книг и самообразование.

Чем раньше вы начнете учиться контролировать свое финансовое положение, тем меньше риск оказаться в трудных финансовых обстоятельствах. Сразу привыкайте вносить в таблицу свои доходы и расходы и учитесь ежемесячно проводить контроль и планирование движения своих наличных средств.

Внеся в таблицу поступление и расход наличных денежных средств за определенный период, вы можете подвести первые итоги и сделать выводы. Искренне надеюсь, что эти итоги покажут, что вы относитесь к своим деньгам ответственно. Если это не так, то вам следует пересмотреть свои расходы. Понимание своего бюджета позволит вам понять простую истину: «пенни сбереженное – все равно что пенни заработанное».

Что делать с этой простой истиной? Она может стать для вас стимулом зарабатывать еще больше и вкладывать заработанные деньги еще более разумно. Благоразумное

использование денег – это значит контроль за тратами и инвестирование. Инвестиции могут означать регулярные взносы в пенсионный фонд, фонд на образование детей, страхование своей жизни, здоровья и имущества и т.д. Подумайте о своем будущем и будущем своей семьи. Умно распорядитесь своими деньгами, чтобы это будущее обезопасить.

Период, в течение которого спортсмен остается «трудоспособным», довольно короткий. В идеале материальные основы вашей будущей жизни должны быть заложены в течение этих нескольких лет. В то же самое время, зарабатывая большие деньги, вы подвергаетесь миллионам разных искушений, которым вы можете поддаться.

К счастью, моя спортивная карьера была успешной и очень продолжительной. Несмотря на это, я продолжаю жить «ниже своих возможностей» и во всем экономлю. Более того, поскольку детство мое прошло в бедности, я всегда знал, что никогда не захочу вновь оказаться бедным. И я продолжал откладывать столько денег, сколько я только мог, и жил как человек, у которого мало денег. Я продолжаю жить по средствам.

Бедность в прошлом научила меня быть бережливым и жить просто. Моя мать разъясняла цену денег, стараясь внушить, что в жизни ничего не наживается без труда, и чтобы добиться хороших результатов, необходимо много работать и прилагать максимум усилий.

В начале своей спортивной карьеры я помещал свои деньги в банк, где они постоянно приносили мне небольшие проценты. Позднее я начал вкладывать в облигации. Сегодня в моем инвестиционном портфеле преобладают облигации. 70 % моих сбережений хранятся в облигациях, 20 % в акциях и 10 % – в наличных. Мне приятна мысль о том, что, даже если я по какой-то причине потеряю 20 % своих сбережений, я все равно буду жить в достатке.

Может быть, вы годами бедствовали, может быть, сейчас, когда у вас наконец появились деньги, вы не хотите на всем экономить. Я говорю не о режиме строжайшей экономии. Я говорю о вложении денег. Если вы жили по принципу «что заработал, то съел», то вам будет нетрудно жить скромно. Инвестируйте свои сбережения с низкой вероятностью риска и на длительный срок. Найдите такого финансового консультанта, который мыслит так же, как и вы, и который сможет подобрать для вас инвестиционную программу, которая является наиболее подходящей для вас. Если вы будете регулярно обращаться за помощью к финансовому консультанту, то за разумную плату вы сможете избавить себя от малых и больших финансовых бед.

Я уверен, что если вы будете следовать этому совету, вы поймете, что не вы служите деньгам, а деньги служат вам!

## Выводы

Давайте вкратце перечислим те действия, которые помогут вам вступить в дружеские отношения с деньгами:

- Экономьте свою энергию и занимайтесь только тем, что вам подконтрольно.
- Помогайте другим в достижении их целей и старайтесь получать от этого удовольствие.
- Всегда делитесь с другими всем, что у вас есть.
- Верьте в то, что вы стоите больших денег.
- Постоянно следите за состоянием своих финансовых дел и содержите в порядке бухгалтерию.
- Избегайте необоснованных расходов.
- Перед тем как совершить крупную финансовую сделку, обратитесь за помощью к своему финансовому консультанту.
- 10 - 20 % каждого centa вкладывайте в длительный рост.

Помните, что экономия денег – дело непростое. Наши желания превосходят наши потребности. Но сберегая 10 - 20 % нашего дохода, мы прежде всего платим самим себе.

Чем раньше вы начнете откладывать «на старость», тем более приятным будет конечный результат.

---

## 6 Спортсмены и агенты

---

### Роберт Квртлик



Роберт Квртлик, обладатель золотой олимпийской медали по волейболу, принимал участие в трех Олимпийских играх — в Сеуле в 1988 году, Барселоне в 1992 году и Атланте в 1996 году. Роберт Квртлик родился в Соединенных Штатах Америки в 1963 году. С 1994 по 1996 год он был капитаном олимпийской команды США. В 1994 году он был признан Олимпийским комитетом США лучшим игроком года, а в 1995 году Международная федерация волейбола присвоила ему звание лучшего игрока мира. Роберт Квртлик является членом ряда правлений и комитетов Олимпийского комитета США, Всемирного антидопингового агентства и Всемирной ассоциации олимпийцев. В 1996 году господин Квртлик был избран членом Комиссии спортсменов МОК и с 1999 года является членом МОК.

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С АГЕНТАМИ

---

Роберт Квртлик

**В**о многих отношениях моя статья основывается на тех сведениях и знаниях, которыми поделились с нами на страницах настоящего руководства наши коллеги. То, как вы будете строить свои взаимоотношения со своим агентом, может оказать существенное влияние (положительное или отрицательное) на ведение вами финансовых дел, использование вами своего времени, на ваш имидж в глазах общественности, на взаимоотношения со спонсорами и на вашу жизнь после завершения вашей спортивной карьеры.

### История вопроса

Учитывая то потенциальное влияние, которое агент может оказывать на карьеру спортсмена, не удивительно, что ваши представители в Комиссии спортсменов МОК и на Международном спортивном форуме неоднократно выражали свою озабоченность растущим значением агентов в большом спорте, который становится все более и более профессиональным. Все согласны с тем, что спортсменам, которые заключают соглашение с агентом, необходимо предоставлять конкретную помощь и поддержку. Я надеюсь, что настоящая статья послужит достижению этой цели, предоставив вам практические советы и информацию, основанные на опыте спортсменов-олимпийцев, представляющих различные виды спорта и страны мира.

### Роль агента в достижении вами своих целей

Независимо от уровня профессионализации в вашем виде спорта, наличия спонсорских денег и внимания к нему со стороны средств массовой информации,

хорошие взаимоотношения с вашими агентами могут помочь вам сосредоточиться на повышении уровня выступлений. Я не сомневаюсь в том, что вы преданы делу осуществления своих целей ничуть не меньше, чем высокооплачиваемые звезды американского футбола, и эта ваша преданность должна быть каким-то образом субсидирована. В этом и заключается функция агента спортсмена, это и является подлинной областью его профессиональной деятельности. Агент, вероятно, призван играть еще более важную роль в тех видах спорта, к которым спонсоры и СМИ не проявляют большого интереса. Хороший агент должен дать вам возможность сосредоточиться на выступлениях на спортивной арене и избавить вас от забот о квартплате или очередной сломанной ракетке или лыже.

В этом случае становится очевидным, что ваш агент – это человек, на которого возложены большое доверие и ответственность. Слово «доверие» – это слово, которое я слышу чаще других слов от коллег-спортсменов, когда они говорят о том, что они ценят больше всего в отношениях со своими агентами. К сожалению, многие спортсмены приходят к такому выводу только наученные горьким опытом. Что же вы можете сделать, чтобы избежать подобных неприятных историй и обеспечить извлечение максимальной пользы из взаимоотношений со своим агентом?

### **Что агент может сделать для вас?**

Как только спортсмен достигает успеха, вместе с успехом приходят спонсоры, контракты, отношения со СМИ, тренировки, соревнования и разъезды, и у него остается меньше времени для организации своей спортивной карьеры и подготовки к соревнованиям. Агент может взять на себя большую часть ваших административных забот. В этом разделе я перечисляю ряд функций, которые традиционно выполняет агент в интересах спортсмена, с учетом различий между командным видом спорта и индивидуальным.

### **Спортсмены, занимающиеся командными видами спорта**

- Основная функция агента, работающего на спортсмена, занимающегося командным видом спорта, – определить стоимость ваших услуг на рынке и затем убедить спортивный клуб платить вам столько, сколько вы стоите.
- Агент должен хорошо понимать вас и разбираться в том виде спорта, которым вы занимаетесь. Только путем тщательного анализа ваших выступлений, технического мастерства, способностей и изучения рынка агент сможет подыскать более всего подходящие для вас клуб или команду и таким образом повысить вашу ценность.
- Обычно агент также ведет переговоры относительно срока вашего контракта и размера заработной платы и других средств поощрения со стороны клуба. Одновременно он защищает ваши личные права и права, вытекающие из договора.

### **Спортсмены, занимающиеся индивидуальными видами спорта**

- Основная функция агента, работающего на спортсмена, занимающегося индивидуальным видом спорта, – организовать и обговорить условия вашего участия в соревнованиях, турнирах или показательных выступлениях. Это включает организацию поездок и бронирование билетов и гостиницы.
- Агент также продает место для «афиш или объявлений» на вашей одежде и снаряжении. Очень важно, чтобы агент обеспечивал вам доход помимо обычных соревнований, как, например, через спонсорство, рекламные мероприятия, публичные выступления и интервью в СМИ, поскольку, не являясь спортсменом, занимающимся командным видом спорта, вы лишены гарантированной заработной платы и будете обязаны за все платить сами.

В действительности, как в отношении спортсменов, занимающихся командными видами спорта, так и в отношении спортсменов, занимающихся индивидуальными видами спорта, ваш агент должен помогать вам получать дополнительный доход от многих других видов деятельности, таких как спонсорство, рекламные мероприятия и публичные выступления. Ваш агент может также обеспечивать вас помощью в финансовых и юридических вопросах, используя в случае необходимости профессиональных консультантов.

### **Выбор агента**

На рынке сегодня так много агентов, что найти себе агента не представляет большого труда. Но не так легко найти хорошего и компетентного агента, которому можно полностью доверять. Чтобы стать агентом, не требуется специального образования, и только в отношении нескольких видов спорта и в ограниченном числе стран существуют системы лицензирования. Похоже, что большинство спортсменов в наши дни при выборе агента руководствуются главным образом его репутацией и советом других спортсменов и тех людей, кому доверяют.

Однако, учитывая исключительную важность существования доверия во взаимоотношениях между спортсменом и агентом, о чем я говорил выше, при выборе агента и для того, чтобы в дальнейшем деловое сотрудничество с ним было успешным, важную роль будут также играть соображения этического характера. Конечно, ценности и установки у разных спортсменов разные, но вы должны удостовериться, что подход агента, его этические принципы, тактические приемы и отношение к конфиденциальности и к возможным конфликтам интересов соответствуют вашим требованиям, критериям и нравственным убеждениям.

Хотя вам как занятому спортсмену, которому приходится думать о том, как завоевать золотую медаль, может показаться привлекательным иметь дело с одним человеком, я советую вам выбрать снижающий риск подход – обращаться за советом к

независимым адвокатам и финансовым консультантам, которые никак не связаны с вашим агентом. Это означает, что не все деньги и власть сосредоточены в руках одного человека.

Позаботьтесь о том, чтобы потенциальный агент хорошо разбирался в специфике вашего вида спорта и признавал первенство спортивных соображений над финансовыми. Нельзя позволить, чтобы требования и пожелания ваших спонсоров или увеличение комиссионных за участие в различных акциях отрицательно влияли на ваши выступления на спортивной арене. Вы должны дать понять, что вы видите главную функцию агента в организации времени, места и удовлетворении потребностей, с тем чтобы позволить вам и вашему тренеру полностью сосредоточиться на достижении более высоких спортивных результатов.

### **Роль агента в планировании вашей жизни после завершения спортивной карьеры**

Как объясняет в своей статье о жизни после завершения спортивной карьеры Адне Сёндраль, посвятив столько лет своей жизни достижению высокого мастерства в спорте, вы поступите благоразумно, если отведете хотя бы немного времени рассмотрению вопроса выбора стратегии, которая обеспечит вашу экономическую независимость после завершения спортивной карьеры. Роль агента – помочь вам разработать такую стратегию. Важно также, чтобы вы и ваш агент, принимая решения, касающиеся стратегии вашей карьеры, рассматривали этот вопрос в долгосрочной перспективе.

Помимо ваших спонсоров, ваших собственных знакомств и связей, приобретенных в продолжение спортивной карьеры, вы можете воспользоваться ценными связями вашего агента, которыми он располагает в мире спорта.

### **Заключительное слово**

Мы, как ваши представители в Комиссии спортсменов МОК, будем и в дальнейшем доводить до сведения спортивной общественности ваши мнения и опасения, касающиеся роли агентов в спорте. Вы можете продолжать делать то же самое, знакомя со своими взглядами на этот вопрос и мнениями комиссии спортсменов в ваших Национальных олимпийских комитетах и Международных федерациях своих видов спорта.

Нижеприведенный перечень контрольных вопросов был составлен специально для вас и включает моменты, о которых надо помнить, когда вы имеете дело с агентом. Надеюсь, что это вам поможет. Желаю вам удачи.

### Краткая памятка спортсмену

Перечисленные ниже моменты следует учитывать, вне зависимости от того, работает ли ваш агент индивидуально, в штате большой компании или является членом вашей семьи:

- ✓ Не торопитесь с выбором агента – ведь это важное решение, которое повлияет на вашу спортивную карьеру. Собирайте сведения о вашем агенте — какой репутацией от пользуется в вашем виде спорта, обладает ли он нужными связями, которые могут помочь вам в вашей спортивной карьере.
- ✓ Потребуйте от своего агента представить вам всю информацию, касающуюся любых взаимоотношений, которые могут привести к конфликту интересов. Вы должны иметь возможность сделать обоснованный выбор. Например, полностью ли независим ваш агент от вашего клуба?
- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы ваш агент понимал специфику вашего вида спорта и чтобы все решения, касающиеся спортивных аспектов, принимались исключительно вами самими и вашим тренером.
- ✓ Если в вашем виде спорта действует система регулирования или лицензирования, удостоверьтесь в том, что ваш агент имеет лицензию (обратитесь с запросом в свою федерацию, если у вас возникнут сомнения).
- ✓ Составьте с агентом контракт в письменной форме. Позаботьтесь о том, чтобы в контракте как минимум было оговорено следующее: срок действия; каким образом, на каком основании и кем будет оплачиваться агент; обязанности агента; возможные способы прекращения действия контракта.
- ✓ Никогда не подписывайте контракт, содержание которого вы не понимаете, – потрудитесь проконсультироваться у независимого адвоката и, если это необходимо, потребуйте перевести контракт на язык, который вы лучше понимаете.
- ✓ Несмотря на занятость, проявляйте интерес к действиям, которые ваш агент совершает или собирается совершить от вашего имени, и остерегайтесь выдавать вашему агенту доверенность.
- ✓ Соглашайтесь с агентом на проведение 1 – 2 раза в год независимым аудитором проверки ваших финансовых счетов.
- ✓ При планировании своего будущего подумайте о том, не будет ли лучше поручить ведение финансовых дел независимому финансовому консультанту, который может дать совет о более надежном вложении денег и т.д.
- ✓ Четко объясните своему агенту цели и задачи, которые вы ставите перед собой в спорте, и планы в отношении того, что вы собираетесь делать после завершения своей спортивной карьеры. Позаботьтесь о том, чтобы ваш агент был согласен с вами в вопросе долгосрочного планирования карьеры.



## 7 Отношения со СМИ

---

### Мануела ди Чента



Мануела ди Чента, обладательница семи олимпийских медалей по лыжным гонкам, принимала участие в пяти зимних Олимпийских играх — в Сараево в 1988 году, Альбервилле в 1992 году, Лиллехаммере в 1994 году, Нагано в 1998 году и Солт-Лейк-Сити в 2002 году. В продолжение своей спортивной карьеры госпожа Ди Чента была также обладательницей 22 национальных титулов и завоевала семь медалей на чемпионатах мира и соревнованиях на Кубок мира. Мануела ди Чента родилась в Италии в 1963 году. Она известная телевизионная ведущая, журналистка и альпинистка. В 1993 году она стала первой итальянкой, совершившей восхождение на Эверест, где на вершине мира она водрузила олимпийский флаг. С 1999 года госпожа Ди Чента является членом МОК и входит в состав Комиссии спортсменов и Комиссии МОК по радио и телевидению, а с 2005 года занимает также пост заместителя вице-президента Национального олимпийского комитета Италии.

### СОЗДАНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ОБРАЗА ———

#### Мануела ди Чента

**С**портсмену бывает в спорте не до улыбок. Случается, что мы не побеждаем. Иногда мы проигрываем, и нам приходится подавлять досаду и скрывать свое огорчение. Я считала и считаю, что очень важно — даже необходимо — всегда реагировать на все с улыбкой, даже когда радоваться нечему.

Но у меня возникает чувство гордости также тогда, когда я слышу от людей, что им было очень приятно видеть, что я состязалась, побеждала и проигрывала всегда с улыбкой. Короче говоря, они, возможно, не помнят всех моих побед и поражений, но зато помнят положительный образ.

Мне вспоминается один эпизод: поражение итальянской команды в эстафете на чемпионате мира в 1997 году в Норвегии. Я вышла на заключительный этап эстафеты с надеждой удержаться на третьем месте. Я была не в лучшей своей форме на этих гонках, и третье место вместе с надеждой на бронзовую медаль вскоре улетучились. Я пересекла финишную черту, дала себе несколько секунд, чтобы отдышаться, и сразу же направилась к площадке, где располагались представители СМИ, чтобы выступить перед собравшимися журналистами. Я не плакала. Я не была в унынии. Я не пряталась от журналистов в страхе, что не знаю, что мне сказать им. Наоборот: я заставила себя улыбаться и сказала, что иногда мы одерживаем победу, а иногда — терпим поражение, что на одних соревнованиях вы летите как на крыльях, а на других — бежите вхолостую. Я старалась, чтобы передаваемое мною обращение было положительным. Возможно, мне было очень грустно и я была раздосадована, но я все равно старалась сохранять позитивный подход.

У меня нет намерения превозносить себя или хвастаться своим положительным отношением ко всему происходящему. И, конечно, я не хочу сказать, что я легкомысленно отношусь к поражению. Нам, спортсменам, приходится много трудиться, чтобы достичь своих целей, и никто не выходит на соревнования, чтобы проиграть. Но по многим причинам в наших интересах сохранять позитивный подход.

А что мне еще было делать? Если вы убеждены в том, что ваш долг – нести благую весть, то вы должны это делать всегда и всюду. Потому что спорт, настоящий спорт, – это всегда что-то положительное. Само собой разумеется, что вы должны улыбаться в случае победы, точно так же как не должны плакать в случае поражения. Вы должны взять себя в руки и жить дальше.

Такое отношение у меня сформировалось инстинктивно, но со временем превратилось в принцип, которым я стала руководствоваться в своих отношениях со средствами массовой информации. Это была сознательно выбранная мною стратегия, а не импровизация; я действовала продуманно, осмысленно, а не под давлением обстоятельств. Я отношусь к этому почти как к своей обязанности. Конечно, в начале дело обстоит иначе, когда мне приходилось прилагать огромные усилия для того, чтобы в местной газете появилось несколько строчек обо мне. Но когда я начала показывать высокие результаты, приобрела большую известность, журналисты стали больше интересоваться мною. Формирование вашего имиджа посредством СМИ, если подумать, дело не только полезное, но и приятное.

### **Использование СМИ в своих интересах**

Я была одной из первых лыжниц, имевших регулярные контакты с прессой. Я всегда сама обращалась к журналистам, чтобы сообщить о том, что я считала важным и достойным внимания. Я не раз устраивала свои собственные пресс-конференции. Я думаю, что я имею право сказать, что мои отношения со средствами массовой информации были всегда активными, я никогда не сидела сложа руки.

По моему мнению, средства массовой информации – это не то, что надо безропотно сносить, а то, что следует *использовать*.

Я советую нынешним спортсменам использовать (в хорошем смысле этого слова) мир информации. Глупо оставаться безучастным и равнодушным, когда вы фигура в спорте. Это только усложнит вашу жизнь. Однако очень важно выстраивать свои взаимоотношения со средствами массовой информации *разумно*, разрабатывать свою индивидуальную стратегию в сфере коммуникаций. Короче говоря, не достаточно просто стремиться к славе: вам нужно соединить ваш имидж с тем обращением, которое вы хотите донести окружающему миру.

В настоящее время, поскольку я больше не участвую в соревнованиях, я активно работаю в СМИ и стала известной телевизионной ведущей. Чувство, что я принадлежу к другому кругу, не исчезло, но это было очень приятно осознавать. Я всегда поднимала темы, которые меня волновали, и мне пришлось бороться, чтобы доказать, что мои идеи соответствуют программам государственного телевидения, посвященным альпинизму и горам. Даже находясь по другую сторону баррикад, я, тем не менее, старалась быть самой собой и доносить приятные чувства, доставлять удовольствие – то, что, я думаю, люди привыкли ожидать от меня во время моих спортивных выступлений.

### **Использование новых средств массовой коммуникации и технологий**

Не следует забывать о том, что методы и средства коммуникации постоянно совершенствуются.

Я создала свой собственный веб-сайт, чтобы как можно более обстоятельно и подробно рассказать о себе. Я считаю, что это очень эффективное средство массовой коммуникации. На моем сайте есть специальный раздел для прессы – вроде онлайн-овой карточки представителя прессы, – который регулярно обновляется. Журналисты могут найти на сайте практически все материалы обо мне, которые им могут потребоваться. Этот сайт ([www.manueladicenta.it](http://www.manueladicenta.it)) – это своего рода моя собственная вселенная, то, что я хочу передать о себе во внешний мир.

### **Положительный образ в глазах общественности на всю жизнь**

Сегодня я занимаюсь очень многими вещами, но главный мой интерес – политика в сфере спорта. Не так давно я была избрана вице-президентом Национального олимпийского комитета Италии, и в этом качестве мне приходится ежедневно иметь дело с журналистами и прессой. Я знаю, как они работают, потому что мне хорошо известен мир СМИ – мир, с которым я познакомилась не только извне, но и изнутри.

Если мне удавалось оставаться популярной в течение тех лет, которые прошли с момента, когда завершилась моя карьера в лыжном спорте, то это стало возможным, прежде всего, благодаря принятому мною давно решению поддерживать в глазах общественности положительный образ.

Моей мечтой всегда было сделать что-нибудь стоящее в спорте. Со временем мои должности менялись, но цели оставались прежними.

## НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ СПОРТСМЕНАМ, КАСАЮЩИХСЯ «СМЕШАННОЙ ЗОНЫ» \_\_\_\_\_

Мануела ди Чента

### **Отношения со средствами распространения информации во время Олимпийских игр**

**Ц**ель настоящих заметок – помочь вам, спортсменам, справиться с повышенным вниманием к вам со стороны СМИ, с которым вы столкнетесь во время Олимпийских игр.

СМИ будут передавать информацию о ваших достижениях миллиардам телезрителей, радиослушателей и читателей во всех странах мира, поэтому для того, чтобы Олимпиада была успешной, крайне важно, чтобы между спортсменами и журналистами поддерживались хорошие рабочие отношения.

#### **«Смешанная зона»: что вас ждет**

Интервью после выступления берут и дают главным образом в «смешанной зоне», расположенной на выходе с места выступления во всех местах проведения соревнований.

Спортсмены должны пройти через «смешанную зону», но не обязаны вступать в разговор с представителями средств массовой информации. От журналистов вас будет отделять барьер безопасности высотой по пояс.

Первыми, с кем вы встретитесь в «смешанной зоне», будут представители телекомпаний, обладающих правами на показ Олимпийских игр по телевидению, которые обычно предлагают дать интервью в прямом эфире. Следующая группа – видеожурналисты, которые берут интервью в записи. Последний участок «смешанной зоны» предоставлен представителям печатных СМИ.

В «смешанной зоне» журналисты получают свою первую и часто единственную возможность узнать подробности, которые позволят полнее осветить события дня. Для многих спортсменов это также единственный шанс обратиться к журналистам.

Некоторые спортсмены будут также посещать пресс-конференции, проводимые после выступлений. Но для тех СМИ, которые работают в режиме срочных информационных выпусков, встреча в «смешанной зоне» может стать единственной возможностью получить от спортсменов информацию о событиях, которые интересуют их читателей.

Из-за ужасной спешки продолжительность телеинтервью в «смешанной зоне» ограничивается одной минутой. Это дает спортсменам возможность продолжать

разговор с представителями печатных СМИ по пути на допинг-контроль или церемонию вручения наград.

Если вы ищете в толпе журналистов знакомые лица, то вы, возможно, захотите сразу направиться к репортерам из своей страны, не останавливаясь, чтобы поговорить с международной прессой. Однако следует обращаться и к международной прессе, чтобы высказанные вами мнения могли достичь более широкой аудитории.

### **Совет в отношении того, как отвечать на вопросы журналистов**

Сразу после выступления вы можете испытывать усталость или быть крайне возбуждены, поэтому желательно, перед тем как отвечать на вопросы, иметь возможность собраться с мыслями.

Имейте в виду, что СМИ, вызывая повышенный интерес общественности к вашим выступлениям, помогают укреплять финансовое положение вашего вида спорта.

Ответы на вопросы будут зависеть от индивидуальных особенностей личности, но более уверенные в своих силах и опытные спортсмены будут стараться избегать типовых ответов, отдавая предпочтение более содержательным комментариям.

Мой вам совет: держитесь естественно. Будьте самими собой. Старайтесь поделиться тем, что вы пережили и испытали на Олимпийских играх, с телезритателями и читателями газет и журналов во всех странах мира. Помогите публике лучше узнать вас как человека и спортсмена, поведав им о своих взглядах, представлениях и мыслях.

### **Шармен Крукс**



Шармен Крукс выступала в соревнованиях по легкой атлетике на пяти Олимпийских играх. В 1984 году она завоевала серебряную медаль, представляя на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе Канаду, а в 1996 году на Олимпийских играх в Атланте была знаменосцем команды Канады. Госпожа Крукс является членом Исполкома Всемирной ассоциации олимпийцев, членом Исполкома Олимпийского комитета Канады, председателем Комиссии спортсменов Панамериканской спортивной организации и членом правления Организационного комитета Олимпийских игр в Ванкувере в 2010 году. Госпожа Крукс работает телевизионной ведущей / продюсером-фрилансером и занимает пост общественного спикера. Она также владеет

работающим со спортсменами консультационным агентством и входит в состав совета директоров целого ряда национальных корпоративных организаций.

## УМЕНИЕ СЕБЯ ПОДАТЬ И НАВЫКИ ОБЩЕНИЯ СО СМИ

Шармен Крукс

**Ч**тобы показывать высокие результаты и участвовать в соревнованиях мирового уровня, требуются преданность делу, стремление к совершенству и увлеченность. Участие в Олимпийских играх, жизнь в олимпийской деревне и причастность к мировому спортивному сообществу являются выражением олимпийских идеалов честной игры, взаимопонимания и всеобщности, к которым стремятся все спортсмены.

Олимпийские игры поистине являются международным праздником мира и культуры, главную роль в котором призваны играть спортсмены-олимпийцы. Участие в Олимпийских играх – событие уникальное. Рассказ о том, какой путь пришлось пройти каждому спортсмену, чтобы стать участником Олимпиады, способен произвести неизгладимое впечатление на окружающих.

Мой путь на Олимпиаду начался на Ямайке, где я родилась. В последствие наша семья, в которой было восемь человек детей, переехала в Канаду. Мою увлеченность спортом всячески поощряли мои родители, которые приветствовали наше участие в различных играх и занятии физическими упражнениями. Я очень быстро поняла, какое значение имеют взаимодействие, преданность делу и упорство, – в продолжение 20 лет участия в состязаниях я неумолимо продвигалась вперед, стремясь попасть в число сильнейших легкоатлетов мира.

Однако как у большинства спортсменов мой путь был тернист. Отличительной особенностью настоящего борца является способность преодолевать препятствия, стойко держаться в трудные моменты и в случае неудач. Благодаря поддержке тренеров, семьи и друзей, которые всегда верили в меня, я сумела преодолеть многие препятствия и создала ту основу, опираясь на которую я была в состоянии решить новые сложные задачи, которые ставила передо мною жизнь. В моей «олимпийской истории», рассказываемой публике и СМИ, эти уроки имеют большое значение в том, что касается перехода из спорта в мир бизнеса и руководство спортом.

Спортсменов часто просят, обращаясь к ним официально, или это происходит спонтанно, поведать публике свою «олимпийскую историю». Чтобы получилась убедительная и не похожая ни на какие другие истории, нам следует вспомнить о том, что естественно объединяет и крепко связывает всех спортсменов-олимпийцев.

### **Общие универсальные темы, объединяющие спортсменов**

- Связь со своими общинами
- Преодоление препятствий

- Установка «никогда не сдаваться»
- Совершенство
- Целеустремленность
- Упорство и настойчивость

Чтобы ваша история была интересной и незабываемой, необходимо, как в спорте, тщательно поработать над манерой ее подачи, так чтобы она могла по-человечески тронуть СМИ или ту аудиторию, перед которой вы выступаете. Как это ни парадоксально, но многие спортсмены, неоднократно выступавшие на спортивной арене перед огромными толпами зрителей, начинают нервничать, выступая даже перед небольшой аудиторией. Это объясняется тем, что выступление перед публикой является для всех нас очень сложным делом. Мне потребовалось несколько лет и несколько «тренировочных курсов», чтобы усвоить некоторые принципы, которыми следует руководствоваться, чтобы быть в состоянии достойно выступить перед публикой или ответить на вопросы журналистов.

### **Основные вопросы, ответы на которые помогут вам установить связь с аудиторией, перед которой вы выступаете**

- Перед какой аудиторией я выступаю?
- Каковы основные идеи моего выступления?
- Что из того, что принято относить к олимпийской тематике, я хочу включить в свое выступление?
- Убеждают ли аудиторию те невербальные средства коммуникации, которые я использую?
- Достаточно ли я уделила времени «тренировкам» перед выступлением на подобного рода встречах?

### **Отношения со средствами массовой коммуникации**

Когда вы имеете дело со СМИ, довольно просто быть застигнутым врасплох, когда вас засыпают вопросами сразу после выступления, в момент, когда вы совершенно вымотаны и еще не успели отдышаться. Такое возможно также в случае возникновения серьезной проблемы или скандала, когда вы не владеете всей информацией, необходимой для того, чтобы дать правильный ответ.

При ответе на вопросы я бы советовала сосредоточиться на том, что вы действительно хотите сказать, и не позволять СМИ манипулировать вами и принуждать говорить то, что хотят они. Полезно заранее прорепетировать, поскольку вы зачастую легко можете предсказать такие вопросы, как «Как вы себя чувствуете?» и «Как вы пробежали дистанцию?» Приобретая опыт, вы всегда сможете держать наготове ясный и лаконичный ответ, который автоматически дают в подобных обстоятельствах.

Когда дело касается вопросов, вызывающих спор, то ситуация может измениться, что зачастую приводит к усложнению отношений со СМИ. Первое, о чем следует помнить, – это необходимость сохранять спокойствие, потребовать прояснить суть дела и сообщить вам касающиеся его подробности и подумать о том, как вы можете прокомментировать происшедшее, если вы вообще хотите его комментировать. В такого рода ситуациях особенно красноречивы невербальные средства коммуникации (язык тела), в особенности если вам действительно известно то, на что ссылаются СМИ, но при этом вы вынуждены отрицать свою осведомленность. Я бы старалась отвечать честно, «основываясь на той информации, которой я в настоящий момент располагаю». Такой подход позволяет установить отношения доверия со СМИ и создает вам репутацию человека, которому можно задавать непростые вопросы всегда и везде.

Многие национальные олимпийские комитеты и спортивные организации предлагают сегодня спортсменам курсы по обучению навыкам общения со СМИ и презентации. Я советую вам пройти эти курсы, чтобы обучиться тому, как строить свои взаимоотношения со СМИ.

Овладение этими навыками поможет вам повысить свою конкурентоспособность, чувствовать себя увереннее во время собеседования при приеме на работу и при выступлениях перед публикой. Наконец, внимательно наблюдайте за другими спортсменами, когда у них берут интервью, чтобы набраться у них ума или же научиться на их ошибках.

Существует столько возможностей поделиться своими «олимпийскими историями» с молодежью, теми или иными общественными группами, со СМИ и коллегами-спортсменами. Обращаясь к окружающим нас людям с ясными, искренними и простыми словами, мы способствуем распространению олимпийских идеалов, обретаем веру в себя и производим незабываемое впечатление на все тех, кто связан с нами.

## 8 После завершения спортивной карьеры

### Адне Сёндраль



Адне Сёндраль, обладатель трех олимпийских медалей в скоростном беге на коньках, принимал участие в четырех зимних Олимпийских играх — в Альбервилле в 1992 году, Лиллехаммере в 1994 году, Нагано в 1998 году и Солт-Лейк-Сити в 2002 году. В продолжение своей карьеры господин Сёндраль четыре раза был чемпионом мира. Адне Сёндраль родился в Норвегии в 1971 году. В 2002 году он был избран в качестве действующего спортсмена в Комиссию спортсменов МОК, а также входит в состав Комиссии МОК по маркетингу. Он является менеджером инвестиционного банка и имеет степень магистра управления – диплом Программы развития методов управления Гарвардской школы бизнеса.

## ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

### Адне Сёндраль

Это известно всем. Не имеет значение даже тот факт, что вы сильнейший в мире. Рано или поздно все кончается. Рано или поздно вам придется распрощаться с тем, что было вашей мечтой в детстве и часто поприщем во взрослом возрасте. Почти во всех видах спорта вам придется оставлять активную карьеру в тот период жизни, когда вы все еще молоды.

В этот период одни спортсмены полагают, что «хорошенького понемножку», и с радостью готовы заняться в жизни чем-нибудь другим. Другим же оказывается очень трудным начать новую жизнь после ухода из спорта. Только очень немногим спортсменам удастся аккумулировать финансовые средства, достаточные для того, чтобы жить безбедно. Большинству приходится подыскивать себе другое занятие и начинать зарабатывать себе на жизнь.

Многие спортсмены продемонстрировали исключительный талант, мастерство и способность упорно трудиться ради достижения высоких целей. И когда настает время уходить из большого спорта, одни из них используют свой талант, навыки и способности для того, чтобы стать тренером и, используя свой прежний опыт, тренировать других. Другие же решают — или вынуждены — взяться за совершенно новое для себя занятие, отдавая ему, так же как в спорте, все свои силы и действуя с непреклонной решимостью.

### Значение образования

Когда я был действующим спортсменом, я, как и многие мои коллеги, сосредоточивал все свое внимание на подготовке и планировании. У меня были

мечты, которые я хотел осуществить, и цели, которых я стремился достичь. Я ставил перед собой долгосрочные цели, касавшиеся всей моей карьеры. Я преследовал среднесрочные цели, касавшиеся каждого спортивного сезона, и у меня были относящиеся к тренировкам цели на каждую неделю и месяц.

Я всегда знал, что мне придется заполнить большую часть своей жизни чем-то иным, помимо соревнований на катке. Однако я не строил никаких планов в отношении своей жизни после ухода из спорта практически до завершения своей спортивной карьеры. Насколько я знаю, так поступают большинство спортсменов. Мы полностью сосредоточены на спорте и на избранных нами целях и редко строим планы на будущее.

Мои родители учителя. И как многие учителя, они всегда относились к образованию как к крайне важному делу. В детстве мне это доставляло массу огорчений и неприятностей, поскольку я все свое время стремился уделять занятиям спортом. Они мне без конца повторяли, что если я не позабочусь о получении необходимого образования, то я буду в гораздо большей степени огорчен тем, что не оставил себе большого выбора для занятий в жизни после завершения спортивной карьеры.

Я хорошо успевал в школе, научился быстро справляться с домашними заданиями, чтобы иметь возможность тренироваться в своем виде спорта. Мне это очень пригодилось, когда из-за очень плотного графика участия в выездных соревнованиях пришлось делать домашнюю работу и сдавать экзамены, практически не посещая школу.

Когда я попал в сборную команду страны, мой тренер подчеркивал важность того, чтобы все члены команды обучались какой-либо рабочей профессии или получали образование. В течение нескольких лет все мы брали с собой на тренировочные сборы учебники и книги и занимались по школьной программе в промежутках между тренировками и в те периоды года, когда не было регулярных соревнований. Целью нашего тренера было воспитать физически и интеллектуально полноценных людей. Он полагал, что развитие интеллекта приведет также к улучшению результатов на спортивной арене.

Тогда мне было 18 лет. Мои родители больше не контролировали то, как я распоряжаюсь своим временем, и мне самому предстояло решать, чем я буду заниматься в жизни. На этой стадии спортсмен достигает уровня, когда он становится членом команды высшего звена. Это тот возраст, когда помимо тренировок появляется множество других интересных занятий. И на этой стадии многие из моих друзей-спортсменов бросили учебу.

Я благодарен тем, кто помог мне найти возможность сочетать спорт с занятиями в университете Осло, и благодарю своего тренера, который настаивал на том, чтобы я продолжал учиться.

Нам, подобно большинству спортсменов, приходилось много разъезжать, и никто не имел возможности нормально учиться в школе и университете. Многие из нас занимались самостоятельно, а затем сдавали экзамены. Приходилось проводить за книгами и учебниками много времени в периоды, когда не было регулярных соревнований, но все равно на тренировочных сборах оставалось время и для развлечений.

В результате из нашей команды «вышли» один инженер-электрик, один врач и два экономиста.

Мне потребовалось десять лет на то, чтобы получить степень магистра в области экономики и управления. Студенты, с которыми я начинал учебу, окончили университет, по-видимому, на пять лет раньше меня, но когда я завершил свою карьеру в спорте, у меня оставалось только полгода, чтобы защитить свою магистерскую диссертацию.

### **В какой момент лучше всего уходить из большого спорта?**

Не имеет значения ваш уровень. Вы знаете, что это не может длиться вечно. В один прекрасный день вы поймете, что больше не подходите своей команде.

Жизнь спортсмена – прекрасна и удивительна, но большинство из нас завершают свою карьеру в спорте в довольно молодом возрасте. Как правило, к тому моменту, когда нам приходится расставаться с большим спортом, у нас впереди большая часть жизни.

Для меня было очень важно самому принять решение о завершении своей спортивной карьеры. Я хотел поблагодарить всех и попрощаться с хорошим чувством. Я хотел завершить свою карьеру в спорте триумфально — остаться в воспоминаниях о своем последнем состязании чемпионом.

Всем нам самим приходится решать вопрос о том, в какой момент надо уходить из большого спорта. Многим из моих друзей-спортсменов так нравится жизнь спортсмена, что они готовы оставаться в спорте настолько возможно дольше. Их не смущает понимание того, что их лучшие дни уже позади. Спорт, по-видимому, приносит им радость, даже несмотря на то что их шансы на высокий личный результат понижаются. Мне понятно, что можно очень сильно любить свой вид спорта и что можно очень сильно любить жизнь спортсмена. Я очень хорошо понимаю и уважаю тех, кто хочет, чтобы эта жизнь продолжалась как можно дольше.

### **Страх перед другой жизнью**

Большинство спортсменов понимают, что им придется работать, чтобы заработать себе на жизнь. Они только не знают, что это будет за работа. Я знаю нескольких

спортсменов, которые остаются в спорте, исходя из ложных оснований. Некоторые не уходят из спорта не только потому, что им нравится то, чем они занимаются, а потому, что они не знают, чем еще они могли бы заняться.

Мне известны спортсмены, которые говорят: «У меня нет никаких других интересов, кроме спорта. Я не имею никакого представления о том, каким делом я бы хотел заниматься после ухода из спорта». Поэтому они откладывают на как можно более поздний срок решение о завершении своей спортивной карьеры. Они остаются в спорте не потому, что любят его, а потому, что боятся жизни вне спорта.

Этих спортсменов зачастую ждет безрадостный конец. Результаты их выступлений постоянно ухудшаются. Ими движет ложная идея, и они знают это. Трудно показывать высокие результаты, когда стимулирующим фактором является исключительно желание оставаться в спорте как можно дольше только потому, что жизнь «вовне» кажется пугающей.

Да, выбор новых целей и организация и планирование новой карьеры могут внушать опасения и страх. Однако нам надо приложить все свои силы и проявить решимость, как мы это делали в спорте и благодаря чему мы достигли в нем успехов, чтобы суметь построить свою жизнь после завершения спортивной карьеры.

### **Один на один перед трудным вопросом**

Как спортсмен высокого класса вы часто были окружены сильной командой. В состав вашей команды поддержки входили тренеры, менеджеры, врачи, физиотерапевты, диетологи, психологи и другие консультанты, призванные оказывать вам помощь. Вам было предоставлено все необходимое, чтобы помочь вам показать наивысшие результаты.

И когда вы уходите из спорта, эта команда поддержки уходит с другими спортсменами. Я планировал уход из большого спорта задолго до завершения своей спортивной карьеры. Я заблаговременно готовил себя к тому, что буду заниматься чем-то другим. И все равно я чувствовал себя очень одиноким, когда все кончилось.

Мне повезло: я получил массу предложений работы. Было приятно чувствовать, что ты высоко котируешься на рынке. Однако было трудно сделать выбор. Я плохо себе представлял, какая именно работа лучше всего мне подходит.

Некоторые предлагаемые варианты были привлекательны в краткосрочной перспективе в финансовом отношении, но не казались мне подходящим для меня родом занятий. Одни потенциальные работодатели были заинтересованы в основном тем, чтобы использовать известное имя. Другие хотели иметь в своем штате спортсмена, представляющего их любимым вид спорта. Мне приходилось встречать спортсменов, которые выбирали совершенно не подходящую для себя карьеру после

ухода из спорта, — спортсменов, которые соглашались на работу, предложенную им на основе ложных мотивировок. Часто этих спортсменов ожидало в будущем разочарование.

Крайне важно принять правильное решение. Я чувствовал себя одиноким и не знал, куда обратиться со своими вопросами, где получить квалифицированный совет. Многие из спортсменов, с которыми я обсуждал эту тему, тоже сталкивались с подобного рода проблемами.

В сравнении с вашей страстной увлеченностью спортом многие другие занятия могут показаться скучными. Когда я уходил из большого спорта, я понимал, что не смогу сразу найти для себя то, что на 100 % заменило бы мне спорт. Большинство людей никогда не будут испытывать к своей работе такого чувства увлеченности, какое испытывает по отношению к спорту спортсмен высшего класса. Не отчаивайтесь, если карьера, начатая вами после ухода из спорта, сразу не удовлетворяет вас в полной мере.

Я выработал для себя определенную модель, которую использую в процессе оценки своей карьеры:

### **Налаживайте связи**

Являясь спортсменом, выступающим на соревнованиях высокого уровня, вы часто встречаетесь со многими интересными людьми, — в том числе с людьми влиятельными. Когда я сам выступал на соревнованиях, я об этом много не думал, но теперь я понимаю, что налаживание связей — весьма полезная и ценная вещь. При устройстве на работу или в деловой практике эти люди очень важны и могут повлиять на то, как сложится ваша будущая карьера.

Я рекомендую всем спортсменам хранить все визитные карточки тех людей, с которыми вы встречаетесь. Еще лучше, если вы сможете делать записи о том, где вы встретили того или иного человека и какое он занимает положение. Такая коллекция визитных карточек может в будущем оказаться просто бесценной.

После завершения своей спортивной карьеры я начал работать в фонде, который занимался инвестированием в акции частных компаний (венчурные инвестиции). Я давно мечтал об этом. Работа в течение первых месяцев, конечно, сильно отличалась от того, чем я занимался прежде, но мне все было очень интересно.

Я испытывал странное чувство: выходишь из одних дверей ведущим спортсменом и капитаном команды конькобежцев иходишь в другие двери в качестве стажера-новичка в области венчурного инвестирования.

В своей профессии я много раз проводил оценку различных руководящих групп, и мне известны модели и способы оценки как групп, так и отдельных людей. Мне приходилось встречаться по работе с целым рядом «охотников за головами», и один из них сказал мне, что он всегда оценивает людей по трем основным критериям:

- Индивидуальные особенности личности
- Мотивация
- Профессиональные навыки

### **Индивидуальные особенности личности**

Вы, как спортсмен, хорошо усвоили, что требуется для достижения успеха: быть целеустремленным, много работать и быть готовым заплатить за все требуемую цену. Эти опыт и качества важны во всех областях жизни — и, разумеется, на работе.

Разного типа люди подходят к разного типа работе. Тип личности, соответствующий творческой работе в рекламной компании, не обязательно будет соответствовать тем личностным свойствам, которые необходимы для бухгалтера или адвоката.

Большинство людей постепенно начинают понимать, какая работа больше соответствует индивидуальным особенностям их личности. Мне потребовалось немало времени, чтобы выяснить, какая профессиональная деятельность больше соответствует моим индивидуальным особенностям, и меня ждали неприятные сюрпризы, когда я ошибался. С другой стороны, я обнаружил в себе талант к таким видам деятельности, которые, как я полагал прежде, совершенно не соответствуют моим личностным свойствам.

### **Мотивация**

Чтобы добиться успеха в спорте, требуется мотивация, сильная приверженность достижению своих целей. Вам нужен стимул для того, чтобы еще упорнее тренироваться, прилагать дополнительные усилия.

Мне приходилось слышать от многих спортсменов, что они опасаются того, что у них не будет стимула делать карьеру после ухода из спорта. Это, возможно, является одним из наиболее важных факторов для спортсмена, который собирается завершить свою спортивную карьеру: определить, в какой новой области деятельности он сможет обрести стимул, побуждающий его к действию.

Неплохо было бы поговорить с кем-нибудь, кто мог бы вам помочь найти сферу ваших возможных интересов и то, как определить, в какой области деятельности вы сможете обрести стимул, побуждающий вас к действию.

## **Профессиональные навыки**

Для разного вида деятельности требуются разные профессиональные навыки.

Необходимо начинать планировать свою карьеру после ухода из спорта за некоторое время до завершения вами спортивной карьеры. Если вы хотите стать инженером — или получить профессию, на овладение которой потребует несколько лет обучения, — желательно начинать подготовку до того, как вам исполнится 35 лет.

Сегодня существует много различных способов обучения — даже по Интернету. Желательно обсудить с консультантом то, какие вы ставите перед собой цели, какое образование вам необходимо для вашей будущей карьеры и какие существуют возможности для того, чтобы интегрировать этот процесс образования в вашу программу тренировок и выступлений на соревнованиях.

Когда вы добились успеха в спорте, вам кажется, что для вас нет ничего невозможного. Я когда-то говорил своим коллегам, что моя цель — стать через несколько лет лучшим в мире специалистом в области венчурных инвестиций. В скором времени я понял, насколько я был наивным.

Я встречал спортсменов, которые говорили, что после завершения спортивной карьеры хотели бы занять пост директора отдела маркетинга в какой-нибудь крупной компании. Это, конечно, возможно, но, скорее всего, только по прошествии определенного времени.

Здесь, как и в спорте, шансы добиться успеха без необходимых профессиональных навыков невелики. В спорте, прежде чем выступать на Олимпийских играх, приходится участвовать в юношеских соревнованиях. То же самое происходит в любом другом деле.

## **Депрессия через два года**

Первые полтора года после завершения спортивной карьеры мне нравилась моя новая жизнь. Мне нравилось то, что я чаще вижу с семьей, имею больше времени для встреч с друзьями, меньше разъезжаю и что я могу проснуться утром в воскресенье, когда идет дождь, и решить остаться в постели, потому что не надо выезжать на четырехчасовую тренировку на велосипеде.

Было также приятно и то, что приходится решать сложные и интересные проблемы в новых для себя областях деятельности.

Но по прошествии двух лет я стал вспоминать о том, сколько радости и счастья приносил мне спорт. Я скучал по тренировочным сборам и соревнованиям. Мысль, что я уже никогда не смогу соревноваться на мировом уровне, угнетала меня. Многие спортсмены из разных стран мира, с которыми я говорил на эту тему, испытывали

схожее с моим чувство, которое обычно наступало приблизительно через два года после завершения спортивной карьеры.

Работа – дело интересное, требующее ума и изобретательности, но вы нечасто испытаете такое воодушевление, какое вы испытывали от участия в Олимпийских играх или других крупнейших соревнованиях. Вы знаете, что вы в состоянии добиться хороших результатов в своей работе, но вы все-таки осознаете тот факт, что вы никогда не сможете занять такое положение, какое вы занимали в спорте — стать сильнейшим в стране или даже сильнейшим в мире.

Трудно найти что-либо, что давало бы вам такое сильное ощущение жизни, какое вы испытывали, выходя в волнении на тренировки и соревнования. Я до сих пор тоскую по спорту, и мне всегда будет его не хватать, однако мне нравится моя новая жизнь и те вызовы, которые она мне бросает, пусть они и не вызывают у меня такого трепетного чувства, как скоростной бег на коньках на Олимпийских играх.

Нам известны грустные истории спортсменов, которые испытывают серьезные затруднения в процессе перехода из спорта к обычной жизни. Я встречал совершенно несчастных спортсменов, и мы читали в журналах о спортсменах, для которых жизнь после завершения спортивной карьеры утратила, кажется, всякий смысл.

К этой проблеме нужно относиться со всей серьезностью. Вот почему Комиссия спортсменов МОК совместно с компанией Adecco, одним из крупнейших в мире рекрутинговых агентств, приступили к осуществлению проекта, цель которого – предоставить спортсменам всех стран мира консультации и помощь в том, чтобы они могли найти свое место в жизни после завершения спортивной карьеры.

---

## ПРОГРАММА ПЛАНИРОВАНИЯ И ОРГАНИЗАЦИИ КАРЬЕРЫ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ

---

Адне Сёндраль

**Р**ано или поздно ваша спортивная карьера завершится. Подобно тому, как вы готовились ко всем своим соревнованиям, следовало бы также готовиться к тому моменту, когда вы уйдете из спорта. Тот период времени, который вы проведете в будущем на работе, будет продолжительным и важным периодом вашей жизни, поэтому такое большое значение имеет планирование и организация приемлемой для вас карьеры.

Задавали ли вы себе когда-нибудь следующие вопросы? Если задавали, то вы в этом не одиноки:

- Как планировать карьеру, когда я провожу тренировки и участвую в соревнованиях?
- Буду ли я готов заниматься приносящей доход деятельностью сразу же по завершении своей спортивной карьеры?
- Что я могу сделать сегодня из того, что облегчит мне переход к приносящей доход деятельности, не отвлекая меня при этом от тренировок?
- Для какой работы я лучше всего подхожу?
- Как я могу использовать свои качества спортсмена, чтобы получить работу?
- Какую пользу сослужит мне мое резюме, если мой опыт связан главным образом со спортом?
- Следует ли мне пройти практику в каком-либо учреждении для изучения какой-либо специальности?
- При какой временной работе у меня останется время для тренировок?
- Что мне включать в сообщаемые сведения об образовании и профессиональном опыте?
- Есть ли на рынке спрос на те навыки, которыми я обладаю?

Программа планирования и организации карьеры для спортсменов была создана с целью помочь вам найти ответы на вышеперечисленные и многие другие вопросы.

Чтобы стать спортсменом высокого класса, требуются значительные затраты времени и самоотверженность. В большинстве случаев это сказывается на времени, которое спортсмен может посвятить образованию, и на возможности для него иметь работу на полный рабочий день.

В то же самое время вы как спортсмен проявляете такие личностные свойства, которые позволяют вам добиться успехов в спорте. Такими же личностными свойствами обладают многие преуспевающие руководители и администраторы в бизнесе. Главное – научиться тому, как «конвертировать» эти личностные свойства и ваши спортивные опыт и знания в успешную карьеру.

Программа планирования и организации карьеры для спортсменов разработана с целью помочь спортсменам совершить эту эволюцию. Эта состоящая из четырех стадий программа призвана оказать персонально каждому спортсмену помощь в разработке и осуществлении плана организации успешной карьеры. Это программа может быть приспособлена к тому, чтобы помочь вам найти соответствующую работу без отрыва от тренировок, или быть использована в процессе разработки и подготовки долгосрочной цели, касающейся вашей карьеры.

Профессиональная цель определяет тот вид деятельности, которой вы хотите заниматься по своей профессии. Это помогает людям, к которым вы обращаетесь, знать точно, чего вы хотите, и оказать вам эффективную помощь. Профессиональными целями следует руководствоваться как раз потому, что они вас характеризуют и отражают ваши устремления в отношении карьерного роста.

Программа разработана таким образом, чтобы удовлетворять требованиям отдельных спортсменов, имеющих различные потребности и жизненный опыт. Это гибкая программа. Более подробные сведения о ней содержатся в руководстве, которое выдается всем участвующим в программе спортсменам.

Программа планирования и организации карьеры для спортсменов была создана и осуществляется компанией Adecco, входящей в список 500 компаний журнала «Форбс» и являющейся крупнейшим в мире рекрутинговым агентством. Компания впервые стала консультировать спортсменов в Испании в 1999 году и в дальнейшем распространила свою программу повсеместно и заключила соглашение с Международным олимпийским комитетом.

То, какие элементы будет включать программа, в которой будет участвовать спортсмен, будет зависеть от избранной им конечной цели. Эти цели могут касаться как желаний одних спортсменов найти временную работу по причинам финансового характера, так и стремления других спортсменов хорошо разобраться в программе организации оптимальной карьеры, изучить все элементы системы поиска работы и довести до конца процесс определения на выбранную должность. Программа учитывает потребности каждого спортсмена в отдельности и уровень участия в программе, который избирает сам спортсмен. Поэтому:

1. Если ваша цель – быстро найти работу, то программу можно упростить, сведя к обучению основным навыкам, необходимым для получения работы, включая анализ существующих возможностей получения работы.
2. Если же вы уже завершили свою спортивную карьеру и сосредоточились теперь на определении своих личностных свойств и навыков, необходимых для начала новой карьеры, то вам будет предоставлена возможность научиться лучше понимать себя и свои намерения. Программа тогда поможет вам получить ту работу, которую вы выберете для себя.

Первое, что необходимо сделать, – это определить параметры и цели, с тем чтобы вы и ваш консультант по профориентации смогли разработать план по их осуществлению.

Программа включает следующие четыре стадии:

### **Стадия I**

- Определите область интересов
- Уточните, какие вы ожидаете результаты и какие имеете потребности, и согласуйте план действий
- Приступайте к исследованию рынка
- Сформулируйте свои профессиональные задачи / цели
- Подготовьте средства коммуникации / резюме / автобиографию / сопроводительное письмо
- Разработайте свой личный маркетинговый план

**Стадия II**

- Составьте список лиц, с которыми возможно вступить в контакт
- Составьте список компаний, выбранных в качестве целевых, и определите приоритеты
- «Продавайте» себя на рынке как бренд (использование системы связей , «продажа» по телефону, встречи)

**Стадия III**

- Подготовка к интервью
- Методы проведения интервью / ролевая игра
- Подготовленность к интервью с конкретными компаниями
- Обратная связь и анализ после интервью

**Стадия IV**

- Обсуждение предложений (включая полный компенсационный пакет)
- Заключение трудового договора
- Завершение поиска
- Первые действия на новом месте работы
- Поддержание связей в течение первых 6 месяцев

**Образование и спорт**

Почему одним спортсменам удастся сочетать спорт и образование, а другие считают, что это вообще невозможно? Многие Национальные олимпийские комитеты, а также Национальные федерации имеют хорошие отношения с различными университетами и учебными заведениями. Кроме того, благодаря современным технологиям в области образования и коммуникаций, сегодня прохождение обучения по большинству учебных курсов значительно упростилось. К числу тех, кто в течение последних лет сумел повысить свое образование, относятся также и спортсмены.

Если вы все еще активны в спорте, то мы знаем и понимаем, что все ваше внимание сосредоточено на вашей спортивной карьере. С другой стороны, можно сочетать работу и обучение со спортом. Если вы начнете планировать свое будущее в тот период жизни, когда вы еще выступаете на спортивной арене, то это поможет вам проложить путь в профессиональный мир.

Однако необходимо, чтобы все спортсмены понимали, что существует множество мест работы, которые невозможно получить без образования. Все мы должны постараться получить насколько возможно лучшее образование и ставить перед собой реальные цели, учитывая уровень полученного нами образования.

**Навыки и умения**

Олимпийские идеалы распространяются далеко за пределы спортивной арены. Для того чтобы стать членом преуспевающей команды предпринимателей, требуется такая же преданность делу, как и для того, чтобы добиться успеха в составе спортивной команды: мотивация, целеустремленность и способность решать задачи, требующие максимума усилий, и освоить технические приемы.

Компании понимают важность привлечения в свой штат высокоодаренных людей, способных привнести в их работу нечто новое и оригинальное.

### Несколько советов

- Проявляйте ваши достоинства, навыки и способности, которые были вам необходимы для того, чтобы достигнуть высшего уровня в мировом спорте.
- Как вы трудились и чему вы научились?
- Гордитесь своими индивидуальными особенностями, используйте эти черты характера для достижения уровня высококлассного спортсмена и используйте свои главные ценные качества в формировании и осуществлении желаний, связанных с карьерой. Навыкам можно обучить и научиться. Помните, что то, что делает вас великими, заключено главным образом в вас самих.
- Вопрос заключается не в том, можете ли вы то, чему вы научились в спорте, принести в деловой мир, а скорее в том, как вам передать этот опыт наиболее эффективным и выгодным для себя способом.

Во время 2-ого Международного форума спортсменов, проходившего в июне 2005 года, мы опросили спортсменов, представляющих различные виды спорта, задав им вопрос о том, какие навыки и умения обычно формируются или требуются в мире спорта и в мире бизнеса. Их ответы приведены в следующем перечне:

Перечень навыков и умений (2-ой Международный форум спортсменов - Лозанна, июнь 2005 года)

- |  |  |
|--|--|
| • Умение распознавать проблемы                           | • Независимость                                |
| • Умение распознавать сильные стороны                    | • Стремление к совершенствованию               |
| • Умение справляться с затруднительными обстоятельствами | • Терпение и ответственность                   |
| • Целеустремленность                                     | • Дисциплина                                   |
| • Планирование/стратегия                                 | • Сила духа                                    |
| • Ориентация на коллектив                                | • Мотивация                                    |
| • Навыки общения   | • Лидерство                                    |
| • Опыт, относящийся к разным культурам                   | • Привычка к работе в изменяющейся обстановке  |
| • Уважение   | • Скромность                                   |
| • Самосознание   | • Умение проигрывать                           |
| • Увлеченность   | • Умение следовать рекомендациям и инструкциям |
| • Адаптируемость   | • Состязательный дух                           |
| • Преданность  | • Креативность                                 |
| • Умение распоряжаться временем                          | • Знание того, что делает нас особенными       |
| • Владение языками                                       |  |
| • Ценности   |  |

**Какими из этих навыков вы обладаете?**

## Вы в качестве бренда

Каждый из нас – бренд. Поэтому нам необходимо представлять себя соответствующим образом, поскольку на нас самих лежит ответственность за наш бренд и мы влияем на его окончательную стоимость. Говорят, что чрезвычайно важно первое впечатление, поскольку его гораздо труднее исправить, чем создать.

Как спортсмен вы всегда на виду у публики. Ваше поведение в обществе других людей и на спортивной арене формирует общественное мнение о вас как о человеке. Кажитесь ли вы им доступным? Находят ли они вас невежливым или высокомерным? Имеет значение даже ваша домашняя страница в Интернете и сообщение на автоответчике: содействует ли это ваше обращение к другим достижению ваших целей или нет?

Даже мелочи могут иметь серьезные последствия. Приведу пример. Некий спортсмен только что прошел собеседование при приеме на хорошую работу, и спустя некоторое время уполномоченный по найму менеджер позвонил ему домой, чтобы предложить эту работу. Но спортсмена нет дома. На его автоответчике записано неподходящее в данной ситуации сообщение. Менеджер по найму был шокирован и в конечном счете решил, что не будет звонить повторно, чтобы предложить эту работу.

## Рекомендации

- При любых ваших контактах с людьми вы должны осознавать, что вы представляете того, кем вы являетесь, и того, кем вы хотите быть. Всегда заботьтесь о том, чтобы передаваемые вами сообщения (в письменной и устной форме) и производимые вами впечатления представляли именно того человека, который в соответствии с вашим желанием и должен запечатлеться в памяти окружающих.
- Как спортсмен высокого класса вы находитесь в очень выгодном положении в том, что касается возможностей для установления контактов и налаживания связей. Люди, с которыми вы встречаетесь, могут в будущем оказать вам поддержку и покровительство. Установление контактов и налаживание связей – важнейший элемент в приготовлениях к будущему на стадии активных занятий спортом и продолжения выступлений. Когда вы последний раз просили человека, с которым вы вступали в общение, оставить вам его или ее визитную карточку?

Вы помните свою реакцию, когда последний раз ваш тренер или руководство команды сообщили вам о том, что вы должны присутствовать на организуемом спонсором обеде или ином мероприятии? Ваша реакция была положительной или отрицательной? Вы с нетерпением ждали этого случая? Оценили ли вы возможность

встретиться с крупными бизнесменами и установить контакты, о которых обычные люди могут только мечтать? Или вы реагировали отрицательно, думая о других вещах, которыми вы предпочли бы заняться вместо посещения этого мероприятия?

Знаете ли вы, что свыше 90 % всех доступных рабочих мест получают через неформальные связи и знакомства? В случае предпринимателей тот же самый принцип действует и в отношении получения поставщиков, партнеров и клиентов. Вот почему налаживание системы связей будет одним из главных фактор успеха в достижении ваших целей в вашей будущей карьере.

Как спортсмену вам предоставляется гораздо больше всевозможных благоприятных возможностей в период активных занятий спортом, тренировок и выступлений, чем вы будете иметь в любой другой период своей жизни. Сейчас люди хотят говорить с вами, именно вы интересуете их, – так пользуйтесь этим для того, чтобы наладить связи и приобрести нужные знакомства.

Почему бы не начать подготовку уже сегодня? Помните: «финишная черта – только начало».

---

## Послесловие

---

### ВСЕМИРНЫЕ ПАРТНЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Более двадцати лет назад Международный Олимпийский Комитет разработал Глобальную программу спонсорства, призванную оказывать в длительной перспективе поддержку олимпийскому движению, Олимпийским играм и спортсменам-олимпийцам.

В тот самый период, в начале 80-х годов, олимпийское движение находилось в сложном положении. Немногие страны мира могли позволить себе провести у себя такое крупнейшее в мире спортивное мероприятие, и многие Национальные Олимпийские Комитеты испытывали финансовые затруднения при поддержке своих национальных олимпийских команд и олимпийцев.

Сутью Олимпийских игр всегда являлись спортивные достижения, и никакие финансовые сложности не могли погасить огонь олимпийской мечты. Но глобальная программа спонсорства МОК, известная под названием «Олимпийское партнерство» или «ТОП-Программа», в значительной степени содействовала тому, чтобы эти трудности окончательно ушли в прошлое.

В настоящее время насчитывается одиннадцать Всемирных Олимпийских Партнеров, известных также как ТОП-Партнеры, т.е. партнеры самого высшего уровня, которые участвуют в этой глобальной программе спонсорства и оказывают значительную помощь в претворении в жизнь олимпийской мечты в нашем современном мире. Эти компании всячески привержены поддержке спортсменов-олимпийцев во всем мире, обеспечению проведения Олимпийских игр и распространению олимпийских ценностей.

Всемирные Олимпийские Партнеры обеспечивают в настоящее время ценные финансовые ресурсы всем Национальным Олимпийским Комитетам и каждой олимпийской команде. Этот финансовый вклад помогает Национальным Олимпийским Комитетам в их усилиях по тренировке олимпийцев и возвращению новых спортивных надежд. Помимо этого, многие Всемирные Олимпийские Партнеры имеют тесные связи с Национальными Олимпийскими Комитетами, а также с отдельными олимпийцами, стремясь найти новые способы их поддержки для того, чтобы их мечта воплотилась в жизнь на Олимпийских играх.

Всемирные Олимпийские Партнеры поддерживают проведение Олимпийских игр не только своими значительными финансовыми вкладами, но и многим-многом другим. Продукция, услуги, технология, опыт и персонал Партнеров, присутствующие здесь в Турине, помогают Олимпийским играм во всех отношениях – они действительно делают возможным проведение этого спортивного праздника, обеспечивая при этом, чтобы он был как можно более приятным и запоминающимся для вас, спортсменов-олимпийцев. Многие мероприятия и события нынешних зимних Олимпийских игр, и не

только снежные и ледовые, поддерживаются благодаря вкладу Всемирных Олимпийских Партнеров.

Другой важной задачей Всемирных Олимпийских Партнеров является увеличения зрелищности Олимпийских игр для зрителей, находящихся непосредственно в Турине, и олимпийских болельщиков во всем мире. Осуществляя свои новаторские программы, Партнеры приглашают весь мир принять участие в Олимпийском празднике и разделить с вами радость спортивных побед. Таким образом, они оказывают мощную поддержку вашему виду спорта, вашей команде и вашим усилиям.

Благодаря поддержке Партнеров в настоящее время в играх участвует больше спортсменов из большого числа стран. Благодаря поддержке Партнеров большее количество людей во всем мире имеет в настоящее время возможность разделить с вами ваши спортивные достижения. Благодаря поддержке Партнеров Олимпийские игры по-прежнему являются величайшим мировым торжеством спорта и культуры.

Мы призываем вас, спортсменов-олимпийцев, присоединиться к нашей благодарности, которую мы выражаем Всемирным Олимпийским Партнерам.



#### ВСЕМИРНЫЕ ПАРТНЕРЫ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

*Coca-Cola.*



Atos  
Origin

Ω  
OMEGA



**Panasonic**

**Kodak**



*lenovo*

**VISA**

 **Manulife**



Компания «Кока-кола» (Coca-Cola) поддерживает самые длительные и непрерывные отношения с олимпийским движением. Эта компания являлась спонсором Олимпийских игр 1928 года в Амстердаме, и с того времени поддерживала все без исключения Олимпийские игры. «Кока-кола» освежает своими напитками олимпийцев, олимпийских должностных лиц и зрителей во время Олимпийских игр. Компания имеет давнюю традицию разработки программ и мероприятий, призванных донести дух игр до потребителей в городах, принимающих Олимпиаду, и в других странах мира. «Кока-кола» также тесно сотрудничает с Национальными Олимпийскими Комитетами для поддержки спортсменов и команд приблизительно в 190 странах. «Кока-кола» стала уставным членом «ТОП-Программы» в 1986 году в эксклюзивной категории безалкогольных напитков. В 2005 году Компания «Кока-кола» и МОК продлили свое соглашение о партнерстве на беспрецедентный срок 12 лет до 2020 года. Компания «Кока-кола» является крупнейшим мировым производителем, продавцом и дистрибутором концентратов и сиропов, которые используются для производства более 230 наименований безалкогольных напитков. Компания осуществляет свою деятельность более чем в 200 странах мира.



«Атос Ориджин» (Atos Origin), Всемирный Партнер по информационной технологии, руководит технологической деятельностью, направленной на обеспечение проведения Олимпийских игр: в Солт-Лейк-Сити в 2002 году (поставщиком технических решений которых была SchlumbergerSema), в Афинах в 2004 году, в Турине в 2006 году, в Пекине в 2008 году, в Ванкувере в 2010 году и в Лондоне в 2012 году. «Атос Ориджин» управляет работой и сводит воедино вклады всех технических партнеров и поставщиков технологий для гарантирования безупречно слаженного и надежного функционирования технологий и услуг, призванных обеспечить мгновенную связь для спортсменов, зрителей, организаторов, должностных лиц, средств массовой информации, телезрителей и пользователей Интернета во всем мире. Компания стала Всемирным Олимпийским Партнером после присоединения к «ТОП-Программе» как SchlumbergerSema в 2001 году. «Атос Ориджин» является международной компанией, оказывающей услуги в области информационных технологий (ИТ). Ее деятельность направлена на ориентирование клиентов на реально видимые результаты путем использования консультационных услуг, системной интеграции и управленческого опыта. Годовая прибыль компании составляет более 5 млрд. евро, а штат ее сотрудников насчитывает 45 000 человек, работающих в 50 различных странах.



В качестве Всемирного Партнера Олимпийских игр GE является эксклюзивным поставщиком широкой гаммы новаторской продукции и услуг, которые являются неотъемлемым элементом успешного проведения игр. Обеспечивая энергоснабжение, освещение, безопасность и модульные конструкции для организации помещений в местах проведения олимпийских состязаний, а также предоставляя оборудование для ультразвуковых и магнитно-резонансных исследований, позволяющее врачам лечить спортсменов, GE работает в тесном контакте с Организационными Комитетами, местными муниципалитетами и другими Олимпийскими Партнерами с тем, чтобы лучше понять их потребности и найти решения, которые может предложить только GE. Подразделение GE, «Эн-Би-Си Юниверсал» (NBC Universal) является эксклюзивным североамериканским партнером игр в области средств массовой информации. Партнерство GE и «Эн-Би-Си Юниверсал» продлится как минимум до 2012 года. GE представляет собой диверсифицированную группу, занимающуюся 11 видами деятельности, призванными сделать нашу жизнь лучше благодаря их продукции и услугам. GE работает более чем в 100 странах и насчитывает во всем мире более 320 000 сотрудников, сфера деятельности которых простирается от авиационных двигателей и производства электроэнергии до медицинской диагностической визуализации, телевизионного программирования и производства пластмасс.

## Kodak

«Кодак» (Kodak) играет важную роль запечатления на пленку и представления наиболее значимых событий олимпийской истории. На протяжении более чем 27 Олимпиад, с тех пор, когда «Кодак» поддержал первые современные Олимпийские игры в Афинах в 1896 году, практически каждый великий момент олимпийской истории был увековечен на пленке «Кодак». Компания «Кодак» стала Всемирным Олимпийским Партнером в 1986 году, когда она присоединилась к «ТОП-Программе» в качестве уставного члена. Эксклюзивной категорией олимпийского спонсорства компании «Кодак» являются фото- и кинопленка, фотоматериалы и средства воспроизведения изображения. Сегодня «Кодак» вносит свой вклад продукцией, услугами и технологиями, связанными с цифровой и традиционной фотографией, оказывая различного рода поддержку Организационному Комитету, спортсменам, средствам массовой информации и зрителям. «Кодак» является лидером в области запечатления, передачи, воспроизведения и просмотра изображений будь то для сохранения их в памяти людей, для информации или же для развлечения. «Кодак» является одним из основных участников «инфоимиджинга» - индустрии, которая включает в себя оборудование, инфраструктуру, услуги и средства массовой информации. Деятельность компании распространяется на несколько областей: фотография, здравоохранение, коммерческое воспроизведение изображения, различные компоненты и дисплеи.

## **lenovo**

Компания «Леново Групп» (Lenovo Group) (ранее именовавшаяся «Ледженд Групп Лимитед») активно занимается поддержкой спортивной деятельности в Китае, включая спонсорскую поддержку национальной женской футбольной команды Китая в 1999 году. Компания стала Всемирным Олимпийским Партнером в январе 2005 года, когда она присоединилась к «ТОП-Программе». «Леново Групп» является крупнейшим в Китае производителем персональных компьютеров. Компьютеры, выпускаемые под принадлежащей группе маркой, занимают с 1997 года первое место по продажам в Китае, а также в регионе Тихого океана (за исключением Японии). В декабре 2004 года «Леново» объявила о крупном приобретении, которое сделает эту группу третьим по величине мировым производителем персональных компьютеров. Ожидается, что сделка будет завершена до конца второго квартала 2005 года.

## **Manulife**

«Мэньюлайф Файнэншл» (Manulife Financial) разделяет олимпийский дух со своими торговыми посредниками, потребителями и сотрудниками благодаря целой гамме новаторских инициатив, зарождающихся в широких массах общественности. Компания разработала также ряд программ по распространению информации среди населения, призванных привить олимпийские идеалы, особенно в среде молодежи. Эти программы позволяют оказывать значительную поддержку спортсменам всех стран мира, как в отношении их спортивной подготовки и режима во время соревнований, так и их главной мечты о представлении своих стран на Олимпийских играх. «Мэньюлайф» стала Всемирным Олимпийским Спонсором в результате слияния с компанией «Джон Хэнкок» весной 2004 года. До этого слияния «Джон Хэнкок» стала партнером олимпийского движения после присоединения к «ТОП-Программе» в 1993 году. В настоящее время «Мэньюлайф» является пятой крупнейшей в мире компанией, занимающейся страхованием жизни, в которой насчитывается более 20 000 сотрудников и тысячи партнеров-дистрибуторов, работающих в 19 странах и территориях мира. Предлагая целый спектр услуг в области финансовой защиты, таких как страхование жизни, пенсионные ренты и страхование долгосрочного ухода за больными, «Мэньюлайф» осуществляет свою деятельность под различными фирменными названиями, включая «Джон Хэнкок» в Соединенных Штатах Америки и «Мэньюлайф Файнэншл» в Канаде, Китае, Юго-Восточной Азии и Европе.



Компания «МакДоналдс» (McDonald's) стала официальным спонсором Олимпийских игр в 1976 году и демонстрирует свою длительную приверженность олимпийскому движению. На зимних Олимпийских играх в 1968 году «МакДоналдс» самолетом доставляла гамбургеры американским спортсменам, соревновавшимся в Гренобле, во Франции, и посетовавшим на то, что им недостает привычной еды из «МакДоналдса». С того времени компания предложила свои разнообразные меню миллионам спортсменов, членам их семей и болельщикам. В 2004 году компания «МакДоналдс» объявила о продолжении своего спонсорства на самом высшем уровне в категории «ТОП» в течение следующих восьми лет вплоть до игр 2012 года. Компании «МакДоналдс» принадлежит более 30 000 ресторанов в 119 странах, в которых работает 1,5 млн. человек и которые обслуживают ежедневно 47 млн. посетителей.



«Свотч Груп» (Swatch Group) на протяжении уже многих лет является всемирным спонсором Олимпиад и держателем лицензии, неизменно - лишь только с тремя исключениями - обеспечивающим услуги по замеру времени на всех Олимпийских играх со времени проведения игр в Лос-Анджелесе в 1932 году. «Свотч Груп Лтд.» стала Всемирным Олимпийским Партнером после присоединения к «ТОП-Программе» в 2003 году. Всемирное Олимпийское Партнерство компании, в настоящее время связанной эксклюзивной договоренностью с маркой «Омега», продлится вплоть до зимних Олимпийских игр в Ванкувере по категории замера времени, подсчета очков и услуг по информированию о результатах в местах проведения состязаний. «Свотч Груп Лтд.», штаб-квартира которой находится в Бьеле, Швейцарии, является крупнейшим мировым производителем и дистрибутором часов. «Омега» является одной из шестнадцати торговых марок «Свотч Груп».

## Panasonic

Компания «Матсушита Электрик Индастриал Ко. Лтд.» (Matsushita Electric Industrial Co. Ltd.) обеспечивает Олимпийским играм новейшее цифровое аудио- и видеоборудование марки «Панасоник» (Panasonic), такое как плоские телевизионные экраны, цифровые видеокамеры, плееры с записью на диски DVD, а также профессиональное аудио- и видеоборудование. На нескольких прошедших играх «Панасоник» также являлся для принимающей Олимпиаду страны официальным поставщиком радио- и телевещательного оборудования. Технология «Панасоник» играет основную роль в передаче изображения, звука и уникального олимпийского накала страстей как зрителям на месте проведения соревнований благодаря установленным там огромным телеэкранам и профессиональным акустическим системам, так и болельщикам во всем мире благодаря оборудованию, используемому для цифрового радио- и телевещания. Впервые «Панасоник» поставил профессиональные акустические системы и огромный телеэкран на главном стадионе в 1984 году на Олимпийских играх в Лос-Анджелесе. Компания стала Всемирным Олимпийским Партнером в 1987 году, когда она присоединилась к «ТОП-Программе» в качестве уставного члена. Эксклюзивной категорией продукции для «Панасоник» является аудио-, теле- и видеоборудование, включая автомобильные навигационные системы и мультимедийную продукцию. Компания «Матсушита Электрик Индастриал Ко. Лтд.», больше известная под торговой маркой «Панасоник», является мировым лидером в области научно-исследовательской разработки и производства электронной продукции, способной удовлетворить широкий спектр потребностей бытовых потребителей, профессиональных пользователей и промышленности.



Компания «Самсунг» (Samsung) предоставляет олимпийскому семейству беспроводное оборудование для электросвязи, необходимое при проведении Олимпийских игр. Такое беспроводное оборудование компании «Самсунг» позволяет также спортсменам делиться своими впечатлениями с их семьями и друзьями во всем мире. Приверженность «Самсунга» делу проведения Олимпийских игр является одним из наиболее значимых усилий по проявлению международной «доброй воли». Компания «Самсунг» стала Всемирным Олимпийским Партнером в 1997 году, когда она присоединилась к «ТОП-Программе» в категории беспроводного оборудования для электросвязи. «Самсунг Электроникс Ко. Лтд.» является мировым лидером в области технологии электросвязи. В «Самсунг Электроникс» насчитывается приблизительно 88 000 сотрудников, которые работают в 89 отделениях компании в 46 странах мира. Компания является третьим мировым производителем сотовых телефонов по количеству и вторым крупнейшим производителем сотовых телефонов по объему продаж.



«Виза Интернэшнл» (Visa International) является эксклюзивной платежной карточкой и официальным платежным средством Олимпийских игр. Помимо оказания платежных услуг Организационным Комитетам и зрителям Олимпиады, «Виза Интернэшнл» ввела традицию осуществления программ поддержки спортсменов-олимпийцев во многих странах, а также программы просвещения молодежи мира в области истории, ценностей и идеалов олимпийского движения. «Виза Интернэшнл» является Всемирным Олимпийским Партнером с 1986 года, когда эта компания присоединилась к «ТОП-Программе» в качестве уставного члена. «Виза» является ведущей мировой платежной маркой, обеспечивающей ежегодный объем продаж по карточкам, составляющий более трех триллионов долл. США. «Виза» имеет непревзойденное признание в качестве платежного средства более чем в 150 странах и играет ведущую роль в разработке новаторских платежных методов и технологий в интересах 21 000 своих членских финансовых учреждений и владельцев одноименной карточки. «Виза» является лидером в области платежей через Интернет и первым создателем «i-commerce», или «универсальной торговли», обеспечивающей возможность вести торговлю в любом месте, в любое время и любым образом.