

Zawodnik dyscypliny sportu

342102

Inna nazwa zawodu: sportowiec profesjonalny, zawodnik

Zadania i czynności

Celem pracy w profesjonalnym sporcie jest osiągnięcie wyniku, który umożliwi kontynuację treningów i dalszych startów w danej dyscyplinie.

Do głównych zadań sportowca zaliczamy przygotowanie pod względem fizycznym i psychicznym oraz uczestnictwo w zawodach.

Wszystkie dyscypliny sportowe możemy podzielić na dwie grupy. Są to: indywidualne i zespołowe. Inny ważny podział obejmuje dyscypliny, w których zawodnicy ćwiczą swoje ciało (np. gimnastyka, piłka nożna) oraz dyscypliny, gdzie decydujące znaczenie ma sprawność umysłu (np. brydż, szachy).

Do codziennych czynności zawodnika należy odbycie treningu. W tym czasie pogłębia on swoje podstawowe sprawności (fizyczne, psychiczne, techniczne i taktyczne).

Najważniejsza część treningu każdego sportowca polega na ćwiczeniu podstawowych elementów danej dyscypliny. Ich sprawne wykonanie podczas zawodów składa się na dobry występ. W przypadku szachisty będzie to np. analiza debiutów, a dla tenisisty ćwiczenie serwisu. Kolejnymi ważnymi elementami są przygotowanie kondycyjne, siłowe i ogólna sprawność. Nawet najlepsze umiejętności techniczne ich nie zastąpią. W większości dyscyplin wypracowanie tych elementów wiąże się z ciężką i monotonną pracą. Trening ten zazwyczaj polega na przebiegnięciu od kilku do kilkunastu kilometrów dziennie, "przerzuceniu" kilkunastu ton w określonym czasie, czy wykonaniu innych bardzo wyczerpujących ćwiczeń.

Dla sprawdzenia swojej aktualnej formy sportowcy biorą udział w różnych zawodach kontrolnych i meczach towarzyskich. Jest to czas, gdy można się przyjrzeć popełnianym błędom, wyeliminować niewielkie braki, czy ustalić ostateczny skład drużyny.

Najważniejszym momentem w pracy sportowca są zawody. To właśnie na podstawie kalendarza imprez jest opracowywany plan przygotowań i odpoczynku. Są zawody różnej rangi, i na te główne np. mistrzostwa świata, sportowcy szykują najwyższą formę. Od sukcesów odniesionych na zawodach zależą dalsze losy; czy zawodnik zostanie dostrzeżony przez trenera kadry narodowej, czy może zainteresuje się nim menedżer. Ponadto podczas występów sportowcy uzyskują doświadczenie, uczą się taktyki, zgrania i ćwiczą odporność psychiczną.

Do innych obowiązków sportowca należy przestrzeganie zasad rywalizacji oraz regulaminów sportowych i poddawanie się okresowym badaniom lekarskim.

Podczas pracy sportowcy mogą korzystać ze zwykłych i prostych przyrządów (np. materace gimnastyczne, drabinki, piłki sportowe itp.), a także wszelkiego rodzaju trenażerów (np. urządzenia do ćwiczeń siłowych typu "Atlas", ergometru, stepperu itp.).