

ББК 88.4
И20

Иванов А. А.

И20 Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – 3-е изд., дополн. – М. : Спорт, 2016. – 116 с. (Серия «В помощь спортсмену»).

ISBN 978-5-906839-13-8

В книге затрагиваются важные аспекты психологической самоподготовки спортсменов на основе авторской программы изменения сознания, помогающей спортсмену по-другому посмотреть на мир и глубже понять свою личную ценность как в спорте, так и в жизни, воспитать в себе психологию чемпиона.

Книга призвана помочь как начинающим, так и опытным спортсменам самостоятельно преодолеть «предстартовую лихорадку», перепрограммировать свой разум с помощью «ментальной мишени».

Для спортсменов, тренеров, спортивных психологов.

ББК 88.4

ISBN 978-5-906839-13-8

© Иванов А. А., 2016
© Оформление. Издательство
«Спорт», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к 3-му изданию	3
От автора	7
Предисловие	9
 Часть I	 11
Китайский урок	13
Магия Елены Исинбаевой	29
Ваше слово, товарищ маузер!	33
В начале была мысль	36
Вы сам себе режиссер и мотиватор	39
Кто вы?	44
Спорт – это война	52
 Часть II	 73
Стань брэндом	75
Человек в четырех измерениях	79
Функциональное измерение	82
Ментальное измерение	88
Социальное измерение	93
Духовное измерение	97
«Медитативная мишень»	100
«Узелки» на память	112