



**В помощь
спортсмену**

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНА.
РАБОТА СПОРТСМЕНА
НАД СОБОЙ**



**СОВЕТСКИЙ
СПОРТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО**

Москва 2012

ББК 88.4
И20

Иванов А. А.

И20 Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А. А. Иванов. – М. : Советский спорт, 2012. – 112 с. (Серия «В помощь спортсмену»).

ISBN 978-5-9718-0605-9

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

© Иванов А. А., 2012
© Оформление.
ОАО «Издательство
“Советский спорт”», 2012

ISBN 978-5-9718-0605-9

От автора

Когда в начале прошлого века К.С. Станиславский разработал прогрессивный метод обучения актерской профессии, изложив его в книге «Работа актера над собой», он и не подозревал, что нашел мощный психологический инструмент для изменения сознания человека. Идея метода заключалась в том, что актер, работая над созданием роли, должен был глубоко проникнуть во внутреннюю жизнь своего персонажа, понять мотивы его поведения, увидеть позитивные и негативные стороны характера, овладеть психофизикой героя и внутренне в него перевоплотиться...

Однако глубокому пониманию, видению, ощущению и осознанию своей уникальной роли, которую каждый человек играет в реальной жизни, необходимо учиться не только актерам, но и представителям абсолютно разных профессий. В принципе было бы даже полезно, если бы в свет вышла серия книг, которые бы помогли людям не только овладеть секретами профессионального мастерства, но и способствовали развитию лучших личностных качеств человека.

Книга, которую вы держите в руках, затрагивает только один из аспектов подготовки спортсменов – психологический. Эта книга – одна из моих авторских *программ изменения сознания* – доступна для понимания каждому мало-мальски образованному человеку. **ПРИЗ Сознания** поможет спортсменам по-другому посмотреть на мир и глубже понять свою личную ценность как в спорте, так и в жизни.

Моя цель – помочь спортсменам более эффективно использовать возможности своего разума, благодаря осознанию сути собственной личности и ее уникальной роли в спорте. При этом я призываю спортсменов к самостоятельной работе над собой, потому что в конечном счете, как сказал замечательный мастер рукопашного боя А.А. Кадочников, «в мире есть только один человек, способный потянуть тебя на дно или вытянуть наверх, – это ты сам». ■

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Предисловие	5
 Часть I	 7
Китайский урок	9
Магия Елены Исинбаевой	25
Ваше слово, товарищ маузер!	29
В начале была мысль	32
Вы сам себе режиссер и мотиватор	35
Кто вы?	40
Спорт – это война	48
 Часть II	 69
Стань брэндом	71
Человек в четырех измерениях	75
Функциональное измерение	78
Ментальное измерение	84
Социальное измерение	89
Духовное измерение	93
«Медитативная мишень»	96
«Узелки» на память	108

Научно-популярное издание

Серия «В помощь спортсмену»

Алексей ИВАНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНА.
РАБОТА СПОРТСМЕНА НАД СОБОЙ**

Книга издана в авторской редакции

Художник Е.А. Ильин

Корректор А.С. Белова

Компьютерная верстка С.И. Штойко

Подписано в печать 22.06.2012 г. Формат 70×90^{1/32}.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 4,55. Уч.-изд. л. 3,5. Тираж 1000 экз.

Изд. № 1680. Заказ № 3928.

ОАО «Издательство “Советский спорт”».

105064, г. Москва, ул. Казакова, 18.

Тел./факс: (499) 267-94-35, 267-95-90.

Сайт: www.sovsportizdat.ru

E-mail: sovsport@mail.tascom.ru

Отпечатано с электронной версии заказчика

в ОАО «Первая Образцовая типография»,

филиал «Дом печати – ВЯТКА».

610033, Россия, г. Киров, ул. Московская, 122