

В помощь  
спортсмену

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНА.  
РАБОТА СПОРТСМЕНА  
НАД СОБОЙ**

**ОВЕТСКИЙ  
ПОРТ**  
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

<b>От автора .....</b>	<b>3</b>
<b>Предисловие .....</b>	<b>5</b>
 <b>Часть I .....</b>	 <b>7</b>
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
 <b>Часть II .....</b>	 <b>69</b>
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<sup>1/32</sup>.

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](http://www.sovsportizdat.ru)

E-mail: [sovsport@mail.tascom.ru](mailto: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