

КАК СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ



Татьяна Федотенкова

fedotenkova.com

Татьяна Федотенкова

Как стать чемпионом

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33391823

ISBN 9785449079978

Аннотация

Эта книга предназначена для тех амбициозных людей, которые хотят стать лучшими в своей деятельности и стремятся жить и работать с удовольствием, а не работать, чтобы выжить. Анализируя свой опыт подготовки чемпионов, и сравнивая его с секретами успеха выдающихся людей, автор создал работающую систему подготовки чемпионов в любой нише. Используя ее, вы решите проблему «вечно» второго, найдете свое слабое звено и гарантированно достигнете вершин успеха, станете чемпионом.

Содержание

Вступление	5
Об авторе	9
«7 золотых техник, которые позволят Вам стать чемпионом в своей нише»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Как стать чемпионом

Татьяна Федотенкова

© Татьяна Федотенкова, 2018

ISBN 978-5-4490-7997-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Автор книги «Как стать чемпионом», которая лежит перед Вами, – бизнес-тренер, эксперт по подготовке чемпионов в своей нише.

Эта книга предназначена для тех амбициозных людей, которые хотят стать чемпионами в своей деятельности.

Именно для них, **стремящихся жить и работать с удовольствием, а не работать, чтобы выжить**, я продолжаю делиться своими секретами и предлагаю воспользоваться ими каждому, кто принял решение изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Анализируя свою систему подготовки чемпионов и сравнивая ее с секретами успеха выдающихся людей нашего времени, я создала работающую систему подготовки чемпионов в любой нише.

В книге дана работающая схема последовательных шагов, выполняя которые Вы можете быть уверенными, что через какое-то время именно Вы гарантированно достигнете вершин успеха, станете чемпионом.

Вы поймете, как решить проблему «вечно» второго, а также Вы получите систему, состоящую из золотых техник, которая позволит Вам найти свое слабое звено и стать чем-

пионом в своей деятельности.

У меня есть формула успеха, к которой я шла всю свою сознательную жизнь, и состоит она из золотых техник, которые позволят Вам стать чемпионом.

И в этой книге четко показано, что эта система применима в абсолютно любой сфере деятельности, в любом освоении нового, то есть в любой Вашей нише.

Итак, после прочтения книги:

- узнаете, как стать привлекательным человеком, ПОБЕДИТЕЛЕМ, на которого устремлено внимание людей;
- получите очень важную работающую схему, работающий механизм, как стать лучшими в своей деятельности, применимый к абсолютно любой нише;
- найдете ответ на вопрос: почему у одних получается добиться успеха, а у других нет;
- узнаете, что делать, если Вы не довольны своими результатами и считаете, что достойны большего;
- найдете причину, тонкое звено в Ваших действиях, почему Вы не там, где хотите быть, и поймете, как решить проблему «вечно» второго;
- оцените важность роли грамотного, мудрого наставника, с которым Вы как минимум сэкономите время и не собьетесь с пути;
- узнаете, как делать правильные вещи и быть уверенным, что через какое-то время именно Вы станете чемпионом;

- найдете для себя несколько очень ценных идей, применив которые увеличите масштаб своего бизнеса в разы;
- оцените важность осознания, как и каким ты выйдешь из сложных жизненных ситуаций.

А еще Вы поближе познакомитесь со мной, Татьяной Федотенковой. В настоящий момент я – бизнес-тренер. Эксперт по подготовке чемпионов в своей нише.

По жизни:

- Инструктор по альпинизму, инструктор по горным лыжам, тренер высшей категории и судья всероссийской категории по скалолазанию, создатель и руководитель одного из первых в Москве скалолазного подросткового клуба и направления деятельности – скалолазания.
- Ни одного несчастного случая за 40 лет деятельности в альпинизме и скалолазании, ни одного результата ради результата и ценой потерянного здоровья.
- Создала один из первых в Москве скалолазный клуб и направление деятельности в Москве – детское скалолазание.
- Воспитала несколько поколений чемпионов России, Европы, мира по скалолазанию и стала экспертом по подготовке чемпионов в своей нише.
- Вырастила заслуженного тренера, плеяду тренеров высшей категории и судей всероссийской категории по скалолазанию.

- Стала в своей семье основателем династии из трех поколений – спортсменов, судей и тренеров.
- Создала законодательную базу в рассматриваемом виде спорта.
- Разработала ряд блестящих учебных программ, по которым работают 22 региона России.
- Написала и выпустила ряд брошюр, в основном по технике и истории скалолазания.
- Со временем переквалифицировалась в другое направление – восстановление и сохранение здоровья – и опять достигла потрясающих результатов, став экспертом в искусстве восстановления и сохранения здоровья.
- На собственном примере я показываю путь через оздоровление к активному долголетию.

Я по жизни победитель. У меня есть возможность, потребность и право передать жизненный опыт. Передать знание и мудрость тем амбициозным людям, которые хотят стать первыми в своей нише.

Об авторе



Родилась 1 января 1949 г. Живу в Москве.

В 1961 году получила свое первое спортивное звание – кандидат в мастера спорта по легкой атлетике.

Окончила школу с медалью и поступила в Московский институт стали и сплавов (МИСиС). Потом работала инженером во Всесоюзном научно-исследовательском институте Стали (ВНИИ Стали). Еще в студенческие годы стала заниматься альпинизмом и горными лыжами. В результате в 1985 г стала инструктором – методистом по альпинизму. А через год инструктором – методистом по горным лыжам.

В конце семидесятых годов увлеклась скалолазанием. В 1988 г присвоено звание судьи всероссийской категории по скалолазанию. В этом же году поступила на работу в Московский Городской Дворец Пионеров и Школьников (МГД-ПиШ) на должность педагога дополнительного образования.

В начале 90-ых годов создала один из первых в Москве скалолазный клуб для подростков «Ящерка», который работает до сих пор. За время работы клуба, его воспитанники выступали и становились чемпионами и призерами на этапах Кубка и первенствах Европы, молодежном чемпионате мира, участвовали в экспедиции, посвященной 200-летию перехода А. В. Суворова через Альпы. Опыт создания и развития скалолазного клуба «Ящерка» (15 учебных групп), обобщенный на городском и российском уровне, позволил определить тенденцию развития данного направления в городе.

С 1988 по май 2012г. была членом Президиума Федера-

ции альпинизма и скалолазания г. Москвы, отвечая за рейтинг и состав сборной Москвы по скалолазанию. Являясь также членом Президиума Федерации скалолазания России, организуя и проводя соревнования, определила концепцию, методическое руководство и способствовала развитию такого направления деятельности в Москве, как детское скалолазание.

Разработала авторскую программу «Юные скалолазы», ставшую лауреатом городских конкурсов авторских программ (1992, 2002 гг.). Программа имеет сертификат №014. Разработала ряд блестящих учебных программ, по которым работают 22 региона России. Изучение этого опыта позволяет прогнозировать направления развития детского скалолазания в Москве, России и за рубежом.

В 1995 г. присвоена высшая квалификационная категория тренера-преподавателя по скалолазанию и высшая квалификационная категория педагога дополнительного образования.

За время работы во «Дворце» стала отличником народного просвещения (1996 г.) и лауреатом конкурса «Грант Москвы в области наук и технологий в сфере образования» (2004 г.).

А в 1997 г. награждена медалью «850-летия Москвы».

В 1990 году построен один из первых в г. Москве скальный тренажер. На этом, модернизированном скальном тренажере проходят подготовку воспитанники клуба «Ящер».

ка». На нем с 1996 г. ежегодно проводятся открытые соревнования по скалолазанию, которые является рейтинговыми и внесены в календарный план г. Москвы по скалолазанию.

В своей семье стала основателем династии из трех поколений – спортсменов, победителей соревнований различного ранга, как российских, так и международных; судей все-российской категории по скалолазанию и тренеров – заслуженного тренера и плеяду тренеров высшей категории.

Ни одного несчастного случая за 40 лет деятельности в альпинизме и скалолазании, ни одного результата, ради результата и ценой потерянного здоровья.

В настоящий момент – бизнес-тренер, эксперт по подготовке чемпионов в своей нише. Анализируя свою систему подготовки чемпионов и сравнивая ее с секретами успеха выдающихся людей нашего времени, создала работающую систему подготовки чемпионов в любой нише.

«7 золотых техник, которые позволят Вам стать чемпионом в своей нише»

Меня зовут Татьяна Федотенкова. Живу в Москве. Я инструктор по альпинизму, инструктор по горным лыжам, тренер высшей категории по скалолазанию.

В начале 90-ых я создала один из первых в Москве скалолазный клуб для подростков «Ящерка», который работает до сих пор, и направление деятельности в Москве – детское скалолазание.

В настоящий момент я бизнес-тренер, эксперт по подготовке чемпионов в своей нише.

Я умею растить чемпионов из тех, кто стремится стать лучшими в своем деле, чем бы человек ни занимался.

То есть я смогу обучить людей достигать поставленной цели в любой сфере деятельности.

Я по жизни победитель.

У меня есть возможность, потребность и право передать огромный жизненный и тренерский опыт, передать знание и мудрость тем амбициозным людям, которые хотят стать первыми в своей нише.

У меня сильная позиция в этом вопросе, так как я реально занималась этим всю жизнь.

Воспитала несколько поколений чемпионов России, Европы, мира по скалолазанию и стала экспертом по подготовке чемпионов в своей нише.

Создала законодательную базу в рассматриваемой сфере спорта и разработала ряд блестящих учебных программ, по которым работают 22 региона России.

В своей семье я стала основателем династии из трех поколений: спортсменов (победителей соревнований различного ранга – как российских, так и международных), судей всероссийской категории по скалолазанию и тренеров (заслуженного тренера и плеяды тренеров высшей категории).

Потом переквалифицировалась в другое направление – восстановление и сохранение здоровья при интенсивном занятии спортом – и опять достигла потрясающих результатов.

Ни одного несчастного случая за 40 лет моей тренерской и спортивной деятельности, ни одного высокого результата ради награды или ценой потерянного здоровья спортсмена.

И вот, анализируя свою систему подготовки чемпионов и сравнивая ее с секретами успеха выдающихся людей нашего времени, я создала работающую систему подготовки чемпионов в любой сфере деятельности.

Да, у меня есть формула успеха, к которой я шла всю свою сознательную жизнь, и состоит она из золотых техник, которые позволят Вам стать чемпионом. Применима она в учебе, в работе, в занятии музыкой, в любом освоении нового, то

есть в любой вашей нише.

Делайте правильные шаги и можете быть уверенными, что через какое-то время именно Вы достигните вершин успеха, станете чемпионом.

Вот об этом далее и пойдет речь.

А начну я с золотого правила, с золотой техники – спирали успеха – (ДАО) ДЕЙСТВИЕ, АНАЛИЗ, ОБУЧЕНИЕ. Причем я сделаю это на примере обучения скалолазов.

В ноябре 2017 года я провела очередной спортивный сбор в г. Пятигорске. На всероссийских соревнованиях, которые там проводились, я еще раз убедилась – разработанная мною техника работает.

Например, чтобы скалолазу пройти трассу, необходимо совершить ряд последовательных действий. Именно правильных действий, иначе он не достигнет цели.

Пройдя трассу и спустившись на землю, скалолаз совместно с тренером анализирует технику прохождения маршрута.

Далее эта техника корректируется, и опять проходится трасса. Все это повторяется до достижения навыка, и это позволяет на соревнованиях показывать максимально возможный результат.

Вот это и есть техника ДАО, идущая по спирали: *действие, анализ с наставником, обучение*, снова действие, снова анализ и опять обучение, пока действия не будут совершенными, правильными.

Так вот, все это применимо к любой деятельности. Правильные, последовательные действия, анализ с наставником, корректировка (обучение, как сделать лучше) и опять действие до достижения результата (навыка). Только так достигается успех.

В полной мере применяя эту технику, одна из моих воспитанниц, моя старшая внучка Анастасия Чистякова, выиграла суперфинал и соревнования в Пятигорске.

А трасса, которую она блестяще прошла, теперь носит ее ИМЯ.



Анастасия на трассе



НАУЧНО-СПОРТИВНАЯ ГОРНАЯ ШКОЛА КAVKAZСКОГО
ГОРНОГО ОБЩЕСТВА ФЕДЕРАЦИЯ АЛЬПИНИЗМА КМВ
КАВМИНВОДСКИЙ СПОРТИВНО-АЛЬПИНИСТСКИЙ КЛУБ
«МАКСИМУМ»

НАСТОЯЩИМ УДОСТОВЕРЯЕТСЯ
ЧТО 5 НОЯБРЯ 2010 ГОДА В РАМКАХ IX ТРАДИЦИОННЫХ
СОРЕВНОВАНИЙ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ «МАТЧЕВАЯ ВСТРЕЧА
ГОРОДОВ МОСКВА-ПЯТИГОРСК», НА СКАЛОДРОМЕ
«СПАРТАКОВСКИЕ СКАЛЫ» (ЮГО-ВОСТОЧНЫЕ СКЛОНЫ ГОРЫ
МАШУК) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ, БЫЛА
РАЗРАБОТАНА КОНЦЕПЦИЯ НОВОЙ ТРАССЫ ДЛИННОЙ 11,6 М. В
ХОДЕ СОРЕВНОВАНИЙ, ПЕРВОПРОХОЖДЕНИЕ ТРАССЫ
ОСУЩЕСТВЛЕНО АНАСТАСИЕЙ ЧИСТЯКОВОЙ ГОРОД МОСКВА,
ПЯТЫЙ РАЗ ПРИНИМАЮЩЕЙ УЧАСТИЕ В ДАННЫХ
СОРЕВНОВАНИЯХ.

В ЧЕСТЬ ВЕТЕРАНА СОРЕВНОВАНИЙ И ПЕРВОПРОХОДЦА,
ТРАССА НАЗВАНА «АНАСТАСИЯ».
ИЗМЕНЕНИЯ В ПУТЕВОДИТЕЛЬ СКАЛОЛАЗНЫЕ МАРШРУТЫ
КАВМИНВОД БУДУТ ВНЕСЕНЫ ПРИ ПОДГОТОВКЕ НОВОГО
ТИРАЖА GUIDE BOOK.

Директор НСГШ КГО

Александр Гребенюк

Тренер КМВ САК «Максимум»

Мария Ушакова



Вроде все понятно, уже привычно и просто. Но здесь каждое слово имеет значение. Например, в том же скалолазании. Допустим, стоит задача – пройти трассу с формой рельефа

под названием «камин». Когда вертикальная расщелина достигает такой ширины, что в ней свободно может поместиться человек, она и называется камином. При взгляде снизу вверх создается впечатление, будто над вами огромная труба без одной боковой стенки.

Так вот, здесь и надо применять правильную «каминную» технику. А если рельеф практически без зацепов – применяется, естественно, другая техника. Иначе до финиша не доберешься.

Если Вы качаете определенные мышцы, чтобы поднимать тяжести, а стремитесь стать прямой балериной... Ну, не получится. Потому, что для выполнения каждой задачи применяются свои действия и они должны быть не только правильные, а еще и последовательные.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.