

Д. АКАЖАНОВ

Путь к спортивному чемпионству

СЕКРЕТНЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВОК



Д. Акажанов

**Путь к спортивному
чемпионству. Секретный
метод тренировок**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20097613

ISBN 9785447496173

Аннотация

В этой книге вы узнаете секрет, с помощью которого вы сможете достичь самых больших высот в мировом спорте. Вплоть до мирового чемпионства. В ней описана секретная система, применив которую вы быстро обойдете своих конкурентов. Система похожа на бомбу замедленного действия. Чем больше вы будете заниматься по этой системе, тем взрывоопасней вы будете становиться для своих соперников. Занимайтесь по ней, и ваши спортивные показатели будут расти просто фантастически быстро. Книга для спортсменов.

Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Путь к спортивному чемпионству Секретный метод тренировок

Д. Акажанов

*Секретные методы, которые ускорят ваше
движение к своей спортивной мечте.*

Школа спорта

© Д. Акажанов, 2019

ISBN 978-5-4474-9617-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Секреты новых тренировок о которых тебе никогда не говорили тренеры!

Тайна абсолютного чемпиона

Книга для настоящего чемпиона!

Д. Акажанов

В этой книге вы узнаете о методах, которые помогут вам достичь своей спортивной цели как можно быстрее. Эти методы достаточно просты. Применяйте их с удовольствием. И двигайтесь к своей спортивной мечте! Книга предназначена для начинающих и профессиональных спортсменов, а также для широкого круга читателей.

Предисловие

Здравствуйте, уважаемые читатели. Я очень рад, что вы открыли эту книгу. В ней я хочу раскрыть вам **секрет** достижения выдающихся успехов в мировом спорте. Это настоящий научный прорыв! Вам больше не будут нужны изнуряющие тренировки, изматывающие тело и дух! Также вам не придется торчать в спортивных залах по десять-двенадцать часов, чтобы достичь хоть каких-либо результатов! Вам просто нужно делать это!

Следуя этой простой методике, вы начнете добиваться выдающихся успехов в мировом спорте в кратчайшие сроки!

Вам абсолютно необязательно иметь природный талант, уникальные способности, навыки, чтобы достичь своей высокой спортивной цели! От вас требуется только вера в себя, решительность и настойчивое применение этого **секрета!!!**

Это действительно, правда! Настойчиво следуя моей методике, вы со временем начнете «сворачивать горы»! Вы станете гением в своем деле! Ощутимые результаты будут видны уже после одной-двух тренировок! Вы только представьте себе, каких успехов вы сможете достигнуть после недели, месяца или года таких тренировок! Вы действительно «свернете горы»! Это настолько простой и одновременно уникальный секрет!

В каких видах спорта можно применить эту тренировоч-

ную систему? Практически в любых! Далее я перечислю те виды спорта, для которых этот метод лучше всего работает.

Итак, вот эти виды спорта: все виды футбола, все виды хоккея, все виды волейбола, баскетбол, все виды тенниса, бокс, кикбоксинг, все виды восточных единоборств и рукопашного боя, гандбол, регби, лапта, все виды лыжного и горнолыжного спорта, конькобежный спорт, гольф, поло (гольф на лошадях), американский футбол, ватерполо, бильярд, боулинг, авто-мотоспорт, сноубординг, все виды водного спорта (серфинг, виндсерфинг, парусный спорт, гонки на байдарках, гонки на гидроциклах и др.), фигурное катание, спортивные танцы, бальные танцы, конный спорт, акробатика, аэробика, спортивная гимнастика, шахматы, шашки и т. д.

Как вы, читатели, уже увидели я перечислил почти все виды спорта в мире. Исключение составляет лишь несколько видов спорта, для которых моя методика тренировок не подходит.

Итак, что же вас ждет? Предположим, вы занимаетесь европейским футболом. Следуя моей методике, вы в очень короткий срок начнете соперничать с... суперзвездой мирового футбола!!! Пожалуйста, не смейтесь! Это действительно произойдет! Конечно, сначала вы, возможно, очень скептически отнесетесь к моей системе тренировок. Но это только вначале! Как только вы проведете одну-две тренировки и начнете выступать в соревнованиях, ваш скепсис сменится удивлением и радостью! Это работает! Да еще как работает!

Вы начнете добиваться огромных спортивных успехов в кратчайшие сроки! Если придерживаться моей системы тренировок довольно продолжительное время, то можно стать... чемпионом мира!!! Вы добьетесь выдающихся результатов в мировом спорте!

Хотите стать чемпионом мира по футболу?! Пожалуйста, используйте мою систему тренировок, и вы добьетесь своего! А может, вы хотите выиграть чемпионат Европы по волейболу?! А может чемпионат страны по баскетболу! Ничего невозможного, следуйте моей методике, и вы достигнете нужного результата! Причем очень быстро!

Если вы будете следовать старым рекомендациям, типа – упорно тренируйтесь по двенадцать-тринадцать часов в день и каждый день, то вы рискуете надолго застрять на пути к чемпионству. Поймите меня, такая рекомендация уже давно устарела. Она подходит для прошлого века. Но не для нынешнего! Сейчас, когда в мировом спорте жесточайшая конкуренция, выбиться в лидеры невероятно тяжело! Побеждают лишь самые талантливые, настойчивые, выдержанные и терпеливые. Мир быстро и стремительно меняется, и поэтому нужно идти в ногу со временем, уметь быстро усваивать новую информацию и быть открытым к новым возможностям, чтобы преуспеть в нем.

Итак, приведем пример. Предположим, вы поставили перед собой очень высокую цель – стать чемпионом мира по боксу (кикбоксингу, каратэ, дзюдо, футболу, хоккею или

любому другому виду спорта). Вы нанимаете классного тренера, тратите кучу денег на диету, пищевые добавки, витамины, спортивный инвентарь и т. д. Начинаете тренироваться. Очень много тренироваться! И постепенно прогрессируете. Понемногу добиваетесь каких-то спортивных результатов.

Все бы ничего, но, как правило, все тренеры тренируют под один стандарт. Они заставляют тренироваться по двенадцать-тринадцать, а то и по пятнадцать часов в день. Они думают, что чем больше, тем лучше. По их мнению, надо работать на износ, чтобы достичь каких-либо результатов. Так вот, это полная чушь! Тренироваться надо правильно, а не много! Побеждает тот, кто тренируется правильно! И если вы будете и дальше следовать только старым рекомендациям, то может, станете чемпионом мира лет через... пятнадцать-двадцать. Если, вообще, конечно, станете!

Но если вы будете следовать моей методике, то сможете достигнуть своей цели года через... два-три! Может быть немного больше или, наоборот, даже меньше! Неважно, есть у вас талант или нет, вы в любом случае будете достигать выдающихся результатов, причем очень быстро! Вы сможете достичь выдающихся успехов в любом виде спорта, в рекордно короткие сроки!

Конечно же, это не значит, что нужно полностью выбросить старые рекомендации и перейти только на мои. Нет, конечно, этого делать не стоит! Но добавьте к своим обычным тренировкам мой секретный метод, и дело сдвинется с мерт-

вой точки!

Ну а теперь, уважаемый читатель, я надеюсь, вам уже не терпится узнать эту секретную спортивную методику! Итак, опять приводим пример. Допустим, вы занимаетесь футболом (европейским). Взяв на «вооружение» мою систему тренировок, вы, примерно, через год-два систематических занятий по ней, будете играть, как такие футбольные асы: Леонель Месси, Криштиану Роналду, Френк Лэмпард, Златан Ибрагимович, Андрей Аршавин и др. Возможно, это произойдет немного позже или, наоборот, даже раньше. Не исключаю. У каждого разные способности и таланты. Каждый работает и растет в своем темпе! Поэтому не стоит смотреть на других!

Если вы заинтересованы, то читайте дальше! Повторюсь, вам больше не понадобятся годы изматывающих тренировок по двенадцать-тринадцать часов каждый день. Вполне будет достаточно от получаса до часа занятий в день по моей «системе». Ну а традиционные (обычные) тренировки распределяйте сами. Занимайтесь ими столько, сколько хотите. Или на усмотрение вашего тренера. Но в разумных пределах, конечно. И все! Это просто невероятно! Теперь вам не нужно стоять в стороне и наблюдать за происходящим. Теперь вы сами сможете стать настоящим чемпионом!

Годы изматывающих тренировок уже в прошлом. *Теперь это абсолютно не нужно.* Вы, наверное, знаете, что существует так называемый закон Парето – 20%/80%. Это озна-

чает, что только 20% усилий приносят 80% результата! Чем больше копаешься в чем-либо, тем больше создаешь себе проблем. Поэтому, нужно лишь делать небольшое количество нужных усилий, чтобы получить наибольший результат! Если ты хочешь стать супер чемпионом, используй мою систему.

Эта книга состоит из трех частей. Первая часть посвящена психологии успеха, вторая – раскрывает сам *секрет тренировок*, с помощью которого вы достигните выдающихся спортивных результатов. В третьей части я дам вам несколько чрезвычайно важных и очень полезных советов, которые помогут вам быстро и легко взобраться на вершину спортивного олимпа. В ней также большая часть будет посвящена психологии успеха. Вообще, эта книга будет очень полезна всем, кто ее прочитает, не только спортсменам.

Я настоятельно советую вам хорошенько изучить все три части этой книги. Пожалуйста, дочитайте эту книгу до конца, даже если она вам покажется, на первый взгляд, неинтересной. Будете судить о ней только после того, как прочитаете ее от начала до конца.

Психология для успеха очень важна. Зачастую, психология – это восемьдесят процентов успеха (а то и все девяносто). Без психологической устойчивости невозможно достичь настоящего успеха! Почти все выдающиеся люди – бизнесмены, политики, ученые, топ менеджеры, спортсмены, да и просто успешные люди – изучали психологию успе-

ха. Поэтому я настоятельно рекомендую вам изучить все три части этой книги!

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.