



**В помощь
спортсмену**

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

**ПСИХОЛОГИЯ ЧЕМПИОНА.
РАБОТА СПОРТСМЕНА
НАД СОБОЙ**



В помощь спортсмену

Алексей Иванов

**Психология чемпиона.
Работа спортсмена над собой**

«Спорт»

2016

ББК 88.4

Иванов А. А.

Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой /
А. А. Иванов — «Спорт», 2016 — (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

© Спорт, 2016

Содержание

Предисловие к 3-му изданию	6
От автора	7
Предисловие	8
Часть 1	9
Китайский урок	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Алексей Иванов
Психология чемпиона.
Работа спортсмена над собой

© Иванов А. А., 2016

© Оформление. Издательство «Спорт», 2016

Предисловие к 3-му изданию

Возможность победы заключена в противнике, а непобедимость – в тебе самом.

Книга, которую вы держите в руках, впервые была издана в 2012 г., накануне Игр XXX Олимпиады в Лондоне, на которых команда России заняла 4-е место в медальном зачете. Второе издание этой книги состоялось после триумфальных Олимпийских зимних игр 2014 г. в Сочи, где российские атлеты завоевали 1-е место.

В ноябре 2015 г., в преддверии Игр XXXI Олимпиады, которые должны пройти в Рио-де-Жанейро в августе 2016 г., разгорелся крупный международный допинговый скандал во Всероссийской федерации легкой атлетики (ВФЛА), последствия которого со стороны всемирного антидопингового агентства (WADA) оказались самыми серьезными. Многих российских легкоатлетов обвинили в массовом употреблении допинга, из-за чего все отечественные представители «королевы спорта» были отстранены от соревнований под эгидой Международной федерации легкой атлетики, а московская антидопинговая лаборатория лишилась лицензии.

Невзирая на широко обсуждаемую в России вероятность политической подоплеки этого допингового скандала, в его основе, так или иначе, лежат только голые факты. И в этой связи российский спорт еще раз получил наглядный урок о том, что допинг сегодня – тупиковый путь. Пробирки с кровью спортсменов в антидопинговых лабораториях хранятся годами и те запрещенные препараты, которые не обнаруживаются в них сегодня, при нынешних темпах развития медицинской науки, неизбежно будут обнаружены несколько лет спустя на новых поколениях специализированного оборудования. И это только техническая сторона вопроса. А есть еще его медицинская сторона, заключающаяся в тяжелейших проблемах со здоровьем, с которыми вынуждены бороться спортсмены, принимающие допинг, после завершения своей спортивной карьеры.

Нам остается только вернуться к духу и букве Олимпийских игр. А это значит признать, что все необходимые для громких побед вещества, инструменты и способности находятся в здоровых организмах наших спортсменов (не употребляющих допинг) и в их сознании. Более того – многие из этих элементов созданы Богом или природой (кому как угодно) и никогда не будут воспроизведены человеком. Проблема заключается лишь в том, что эти инструменты запечатаны, то есть не доступны человеку (и спортсмену соответственно) без специальных ключей. Разные люди, в разные эпохи и в разных регионах посвящали себя поиску этих ключей.

Сегодня после нескольких десятилетий практической работы автор этой книги со всей ответственностью утверждает, что предлагает нашим спортсменам даже не связку упомянутых ключей, а универсальную отмычку от скрытых резервных возможностей организма и психики под названием «Психологическая система MedicVox». Основные элементы этой системы опубликованы в книгах «Трахни страх» и «Живи за двоих».

Книга «Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой» является адаптацией системы MedicVox для самостоятельной работы спортсмена. Наиболее подробно психологическая система MedicVox будет рассмотрена в готовящейся к печати книге «Квантовая психология».

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».

Предисловие

Хорошо, когда рядом со спортсменом находится мудрый тренер, чутко улавливающий психологическое состояние своего подопечного, способный грамотно и вовремя настроить его на победу. Но не всегда и не у всех это получается. Конечно, тренеру проще работать с одним или двумя спортсменами. А что делать, когда у тебя команда, в которой два десятка игроков? При этом необходимо помочь каждому из них раскрыть индивидуальные способности, позволяющие с максимальной отдачей реализовать творческий потенциал. На такую кропотливую работу может просто не оставаться времени и сил. Естественно, что такие функции должен выполнять штатный психолог, и они в командах есть. Только вот почему-то именно в командно-игровых видах спорта россияне на пекинской Олимпиаде не добились высоких результатов.

Не хочу обвинять командных психологов, у нас разные задачи. Психологическая подготовка спортсмена является сложноорганизованным процессом, в котором можно выделить три базовых уровня: психофизиологический, собственно психологический и социально-психологический. Каждый из них имеет свои законы, которые в спорте находят собственное применение. При такой дифференциации можно осуществить не только комплексность воспитания, но и реализовать системность в подготовке, так как человек будет «охвачен» во всей своей полноте, во всех своих проявлениях. Однако в столь небольшой по объему книге я затрагиваю только один из перечисленных уровней подготовки – психологический. И хочу обратить внимание читателя не столько на психические процессы и функции, сколько на такие сложные явления, как самосознание, самооценка, мировоззрение и сознание личности – одним словом, отношение спортсмена к себе как человеческой личности. По моему мнению, этот аспект психологической подготовки заслуживает большего внимания, нежели это происходит сейчас.

Часть 1

●
Если вы думаете, что вас побьют,
считайте себя битым.

●
Если вы думаете, что не смеее,
вы не посмеете никогда.

●
Если вам нравится побеждать,
но вы думаете, что не сможете победить,
вы почти наверняка потерпите
поражение.

●
Если вы считаете, что проиграете,
вы уже проиграли, потому что
во всем мире
мы видим, что успех начинается
с образа мышления человека –
все зависит от состояния ума.

Китайский урок

Учитывая, что это были первые Олимпийские игры в его жизни, он должен был испытывать жуткий стресс по поводу происходящего. Однако, после того как прозвучал старт, Марк Спитц нырнул в бассейн и поплыл... Через несколько минут никому не известный пловец выиграл золотую медаль и установил новый мировой рекорд. Он участвовал в семи заплывах, выиграл семь золотых медалей и установил семь мировых рекордов на мюнхенской Олимпиаде 1972 года. О чем думал Марк Спитц, когда впервые стоял у бортика олимпийского бассейна, ожидая сигнал старта? Теперь уже сложно получить ответ на этот вопрос. Позже он сказал по поводу своей победы: «Все любят побеждать, но не многие любят трудиться».

Но что понимать под словом «трудиться»? Ежедневные спортивные тренировки? Максимально отточенную технику? Запредельную сложность спортивной программы? Да. Конечно же, тысячу раз – да! Однако повторить и превзойти рекорд Марка Спитца удалось только через тридцать шесть лет, когда в 2008 году на Олимпиаде в Пекине американский пловец Майкл Фелпс установил семь мировых рекордов подряд и завоевал восемь золотых медалей. Возникает вопрос – в одних ли физических тренировках дело? Может быть, существует что-то еще, что помогает добиться столь высоких результатов? Конечно же, можно говорить о волевых качествах личности спортсмена, силе духа, умении концентрироваться, способности держать удар и т. д. Но почему же тогда спортсмены с великолепной техникой, прекрасной физической формой и волевыми качествами часто оказываются в рядах аутсайдеров? Почему после проигранных соревнований они с растерянным видом смотрят в телекамеру и говорят о том, что «сделали все, что смогли», но соперникам повезло больше, поскольку удача была на их стороне. Часто, называя причины поражения, спортсмены говорят о том, что «азарта не хватило», «расслабились», «перегорели». Что означают все эти оправдания, как не то, что психологическая подготовка оказалась не на должном уровне.

Спортивные состязания наполнены драматизмом, и это всегда экстремальная ситуация, которую не все могут успешно пройти. Спортсменам приходится сталкиваться с целым рядом негативных факторов, предусмотреть и подготовиться к которым не всегда бывает возможно: плохая погода; предвзятое судейство; жесткая борьба; психологическое давление соперников; тысячи зрителей, которые могут стать свидетелями твоего «позора». Выстоять и победить в таких условиях очень сложно. Необходимо обладать олимпийским спокойствием и уверенностью в собственных силах, не говоря уже о физической и технической подготовке, т. е. речь

идет об острой необходимости тренировки не только тела, но и разума. А вот здесь наблюдается явный пробел как у спортсменов, так и у тренеров, которые сами порой ведут себя неадекватно, столкнувшись на соревнованиях с непредвиденными обстоятельствами. Одна из олимпийских чемпионки в Пекине говорила о том, что ее тренера буквально охватила паника, когда он увидел уровень спортивной подготовки соперников. В предстартовой лихорадке он не нашел ничего лучшего, чем поделиться своими сомнениями со спортсменкой и сказать ей: «Вся наша подготовка пошла насмарку». Вот такая тренерская установка! Поразительно, как можно беспечно обращаться со словами, заражая таким образом спортсмена «вирусом» страха и паники. И все-таки девушка выстояла и победила, несмотря на жесточайшие условия соревнований. Чтобы понять, какой ценой ей досталась победа, достаточно вспомнить телевизионную трансляцию с пекинской Олимпиады. Это был яркий пример проявления бойцовского духа – победа нашей олимпийской чемпионки Ларисы Ильченко на соревнованиях по плаванию в открытой воде. На десятикилометровой дистанции ей пришлось буквально отбиваться от соперниц, которые не только пытались ее топить, но дважды выбивали из рук стакан с питанием, ударили ногой в глаз и чуть не вывернули травмированную руку, пытаясь заблокировать продвижение спортсменки вперед. Когда Лариса первой пришла к финишу, ее защитные очки были наполнены слезами. Несмотря на жесточайший прессинг, она победила и стала олимпийской чемпионкой. Что двигало этой девушкой в столь драматический момент соревнований? Что помогло ей выстоять и не сломаться? Сила духа? Боевой настрой? Морально-волевые качества? И то и другое – вместе. Как позже сказала сама спортсменка: «Я тогда подумала – вот он, позор! Господи, хоть бы какую-то медаль выиграть, хотя бы бронзу!» Ларисе Ильченко удалось большее – она практически «на зубах» отвоевала золотую медаль, проявив настоящий бойцовский характер.

Спорт – это борьба, часто очень жестокая и бескомпромиссная. И состояние спортсмена на соревнованиях похоже на состояние воина в бою. Не случайно, говоря о спортивных соревнованиях, мы используем военную терминологию: «она завоевала»; «он атаковал»; «они провели успешную контратаку»; «линия обороны»; «разведка боем», «спортивное ристалище» и т. д.

Адепты боевых искусств не разделяют физические тренировки с психологической, духовной, философской и религиозной подготовкой, чего не скажешь о представителях традиционных видов спорта. В этом нельзя винить самих спортсменов, поскольку психологическая подготовка – прямая обязанность тренера. Однако недоработки в этой области напрямую сказываются на результатах. Неумение контролировать свой разум, а соответственно, и психологическое состояние, приводит к досадным поражениям. Так, мужская сборная России проиграла французам в четвертьфинале гандбольного турнира Олимпийских игр в Пекине со счетом 24:27.

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.