

В помощь олимпийцу

Рудольф Загайнов

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
МАСТЕРСТВО
**ТРЕНЕРА
И СПОРТСМЕНА**

статьи и интервью



Москва 2006

УДК 796/799
ББК 88.4
314

Загайнов Р.М.

314 Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. [Текст] / Р.М. Загайнов. – М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.

ISBN 5-9718-0077-9

В книге на основе 36-летнего опыта работы со спортсменами высшей квалификации автор освещает две наиболее значимые проблемы современного спорта высших достижений – личности спортсмена-чемпиона и той психологической атмосферы, в которой он действует и живет.

Рекомендуется тренерам и спортсменам, врачам, спортивным психологам, всем тем, кто входит в группу психологической поддержки, а также широкому кругу читателей.

УДК 796/799
ББК 88.4

На обложке использовано фото из личной коллекции автора.

ISBN 5-9718-0077-9

© Р.М. Загайнов, 2005
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт», 2005

Содержание

От издательства	4
К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона	6
Психологическая атмосфера как психологический феномен (опыт построения концепции)	35
Главное – держать стресс	76
<i>ИЗ ЗАПИСНЫХ КНИЖЕК</i>	
О странной профессии – тренер	95
«Жизненное кредо» спортсмена	103

От издательства

Идея издания этой книги родилась неожиданно. Ее автор – выдающийся отечественный психолог, доктор психологических наук, профессор Р.М. Загайнов известен многим поколениям спортсменов не только в России, но и за рубежом. Его подопечными были олимпийские чемпионы Сергей Бубка, Алексей Ягудин; чемпионы мира по шахматам Анатолий Карпов, Гарри Каспаров, Нона Гаприндашвили.

Многие выдающиеся спортсмены с благодарностью отзывались о роли психолога Р.М. Загайнова в их судьбе. «Без сотрудничества с этим человеком мне вряд ли удалось бы сегодня выиграть», – говорил сразу после победного прыжка на чемпионате мира 1997 г. Сергей Бубка. А вот что говорит Алексей Ягудин: «Я убежден, особенно после того, как в олимпийском сезоне проработал с Рудольфом Загайновым, что всем без исключения спортсменам психолог не менее необходим, чем тренер» («Коммерсантъ». № 56. 2.04.2005 г.).

Теннисистка Елена Бовина, которой Рудольф Максимович предрекает стать первой ракеткой мира, отмечала в интервью газете «Спорт-Экспресс»: «Он заставил меня поверить в то, что я могу достичь любых поставленных перед собой целей».

Работая со спортсменами высшей квалификации на протяжении 36 лет, являясь в настоящее время психологом олимпийской сборной страны, Р.М. Загайнов в своих работах со знанием дела говорит об уникальности личности спортсмена-чемпиона, его особенных психологических качествах, глубоко переживает ситуацию, сложившуюся в спорте высших достижений, в том числе в отношениях между тренерами и спортсменами, а также их окружением.

... Издательство давно искало возможность встретиться с этим интереснейшим человеком, завязать творческое сотрудни-

чество. Ведь на счету ученого и публициста Р.М. Загайнова уже более 10 книг по психологии профессионального спорта, ставших бестселлерами. А его последние статьи и интервью стали прорывом в мировой научной литературе по психологии спорта. Что греха таить, в отечественной спортивной науке этим проблемам не уделяется должного внимания, хотя роль спортивного психолога в современной системе подготовки спортсмена-чемпиона все более возрастает.

И вот накануне предстоящих Олимпийских зимних игр в Турине (Италия) совместно с Рудольфом Максимовичем издательство задумало выпустить в помощь спортсменам и тренерам, готовящимся к Олимпиаде, эту книгу (своего рода методическое пособие), в которую вошли статьи, интервью, выдержки из недавно изданной книги «Ради чего?».

По мнению автора, сейчас, когда физические нагрузки спортсменов стали запредельными, а в борьбе за результат счет идет на сотые доли секунды или граммы, абсолютное значение приобретают психологические аспекты подготовки спортсмена-чемпиона и та психологическая атмосфера, в которой он действует и живет. Поэтому так важно сформировать у спортсмена свою философию, так называемую «профессиональную концепцию», которая будет способна облегчить и обезопасить столь тяжкий путь человека к большой победе.

Представляя на суд читателя данную книгу, мы надеемся, что она послужит хорошим подспорьем нашим олимпийцам на завершающем этапе подготовки к Играм 2006 г. в Турине, а главное – станет одним из залогов будущих побед на Играх XXIX Олимпиады 2008 г. в Пекине.