

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

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Предисловие	5
 Часть I	 7
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
 Часть II	 69
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