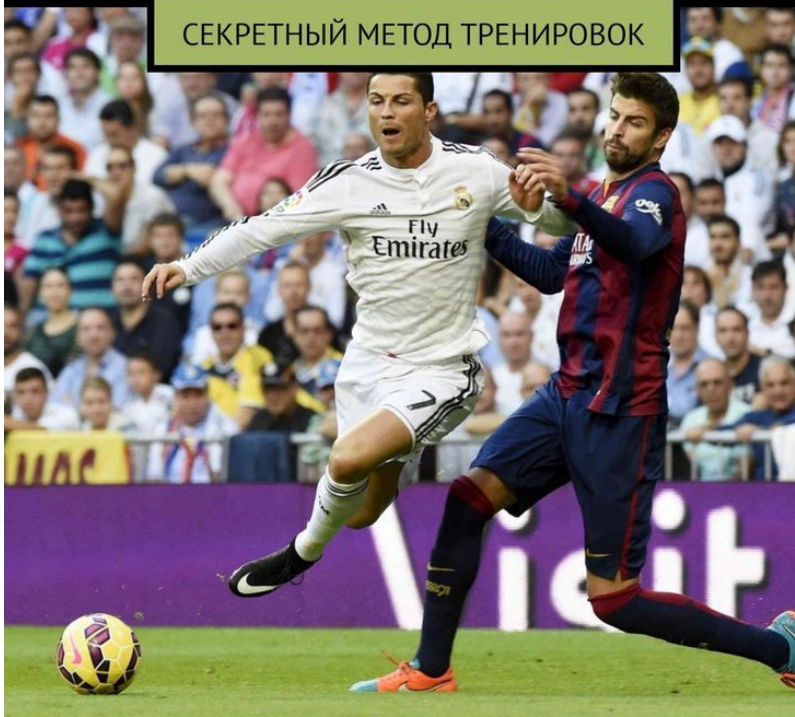


12+

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
Часть 1. Секреты суперметодики. Психология успеха	13
Глава 1. Подсознание	13
Глава 2. Настойчивость в достижении цели	16
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Путь к спортивному чемпионству Секретный метод тренировок

Д. Акажанов

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

Школа спорта

© Д. Акажанов, 2025

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

Здравствуйтесь, 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!

Итак, дорогие читатели, приступаем к раскрытию *секретов* спортивных побед! Надеюсь, что вы получите большое удовольствие, читая эту книгу.

Итак, начинаем...

Часть 1. Секреты суперметодики. Психология успеха

Глава 1. Подсознание

Подсознание – это самая главная и самая мощная составляющая вашего успеха! Помните, что вы никогда не добьетесь успеха, если не возьмете под контроль свое *сознание*. Сознание контролирует *подсознание*. Оно (сознание) передает команды подсознанию, а последнее, в свою очередь, начинает выполнять приказы. Таким образом, можно передать своему подсознанию любую команду и оно постепенно выполнит ее.

Так как ваша цель – победа в спортивном состязании, то вы должны закрепить в своем сознании установку на победу и успех. Как это можно сделать? Сформировать у себя *позитивные утверждения*. Начинайте мыслить подобным образом: «я выиграю», «я одержу победу», «я чемпион», «я победитель», «я сильнейший», «я стану чемпионом города, страны, Европы, мира» и т. д. и т. п. Также можете придумать свои утверждения, которые вам больше всего понравятся и подходят. А любые *негативные мысли*, которые приходят вам в голову, немедленно пресекайте, тут же заме-

няя их на позитивные. Примеры негативных мыслей: «у меня ничего не получится», «я провалюсь», «я неудачник», «все равно ничего не получится», «я проиграю», «у меня все плохо», «я проиграю в этом соревновании», «невозможно победить», «никак не пробиться», «я слабак», «я хлюпик» и т. д. и т. п. Этот перечень можно продолжать и продолжать до бесконечности. Негативные мысли притягивают к себе целый ворох подобных мыслей.

Невозможно достичь, вообще, какого-либо успеха, если у вас преобладает *негативное мышление*. У большинства людей – негативный склад ума. А позитивный – у очень немногих. Именно эти люди (с позитивным складом ума) добиваются выдающихся успехов в разных областях жизни. «Почему такое происходит?» – спросите вы. Потому что, *позитивный взгляд* открывает вам новые возможности для успехов, новые победные стратегии, новые варианты развития, новые полезные знакомства и т. д. Позитивные мысли ведут вас к победам и успехам! Негативный же склад ума отрицает, практически, все. Он как бы блокирует поступление новых идей и вариантов развития в наше подсознание.

Негативное мышление притягивает неудачи, поражения, всякие невзгоды и беды. Так что, ваша первоочередная задача – избавиться от него как можно быстрее! Овладейте позитивным складом ума! Именно оно даст вам все самое необходимое, что нужно для побед, успехов, счастья, здоровья, богатства, любви и всего самого наилучшего.

Всегда помните, что позитивные мысли, в конце концов, все равно приведут вас к победе! Поэтому контроль над своим сознанием, своими мыслями – самая главная составляющая часть вашего успеха! На эту тему написано много книг, поэтому я не буду сильно углубляться в нее. Можете сами найти нужную книгу про наше мышление или наши мысли для себя и прочитать.

Глава 2. Настойчивость в достижении цели

Второй очень важный фактор победы – **настойчивость**. Большинству людей катастрофически не хватает настойчивости, они сдаются при первых же неудачах. Именно поэтому, так мало успешных людей и так много неудачников! К тому же они (неудачники) ужасно боятся совершать ошибки, боятся показаться смешными. Действуя подобным образом, вы никогда не добьетесь успеха! Продолжайте идти к своей цели наперекор всяким обстоятельствам, преградам, трудностям и препятствиям!!! Отказывайтесь пасовать перед ними! *Никогда не сдавайтесь!* Слышите! Никогда!

Никогда не бойтесь совершать ошибки. Учитесь на них. Истинный чемпион знает, что поражения ведут к победе! Никогда не расстраивайтесь, если вы проиграли или допустили ошибку! Сколько бы вы ни проигрывали, все равно, в конце концов, вы победите! Будьте настойчивы в достижении цели! Будьте абсолютно уверены в своей победе!

Если вы терпите поражения, то это знак того, что вы что-то делаете не так. Прежде всего, успокойтесь и не досадуйте на себя за промах. Постарайтесь хорошенько понять, что послужило причиной поражения. Что именно пошло не так? Где те узловые (поворотные) точки, в которых вы допустили досадные оплошности и которые приведут вас к победе

в следующий раз? Именно эти точки (моменты) привели вас к неудачи. Постарайтесь их увидеть.

Действуя подобным образом, вы мостите путь к победе! Поражение, в конце концов, становится победой! Это знают все победители и чемпионы! Если вы терпите неудачи на пути к своей цели, то вы вовсе не неудачник, как думает большинство людей! Во все нет!

Неудачник – это как раз тот, кто редко терпит поражения! Знаете, почему? Потому, что он даже и не пытается куда-то идти и к чему-то стремиться! Он не участвует в «игре»! Поэтому и не проигрывает! Но он, в конце концов, никуда и не приходит! Слышите, никуда! Он, может быть, приходит куда-нибудь, но совсем не туда, куда нужно!

Ведь, когда идешь к успеху, невозможно постоянно только побеждать и выигрывать! Невозможно! Зачастую, поражений и неудач во много раз больше, чем успехов и побед! Здесь на помощь вам придет настойчивость! Настойчивость открывает любые двери! Если вы, действительно хотите достигнуть большого успеха, то обретите настойчивость.

Многих людей, достигших фантастических высот и успехов в своей области, называли гениями. По мнению большинства людей, гении обладают какими-то супер талантами и сверхспособностями. Это не совсем так. Конечно, я не спорю, существуют люди с врожденными уникальными способностями. Они родились вундеркиндами и гениями. Но также есть на свете очень много людей, которые сами сделали себя

гениями. «Как?» – спросите вы. Ответ скрывается в настойчивости.

Настойчивость – самая необходимая черта характера для достижения успеха. Любой человек (если, конечно, он не парализован или не страдает каким-нибудь другим тяжелым физическим недугом) может достигнуть сказочного успеха, если будет целеустремлен и настойчив. И это не шутка! Это, действительно, правда!

Мне очень хочется поделиться с вами также и собственным опытом, чтобы еще раз доказать вам, что настойчивость «двигает горы»! Я хотел бы рассказать вам одну очень увлекательную и поучительную историю из своей жизни. Я очень сильно увлекаюсь шахматами. Люблю эту игру с детства. Играю везде, где только возможно. Играю на улице, с друзьями, знакомыми, родными. Иногда принимаю участие в соревнованиях. Но по большому счету, мои партии носят чисто любительский характер. Шахматным профессионалом я не собирался стать.

И вот, как-то, однажды я стал играть в шахматы с компьютером. Я нашел очень сильную шахматную программу. Надо вам сказать, что выиграть у компьютера партию в шахматы, вообще, практически, невозможно. Ну, конечно, если только программа для детей, подростков или начинающих шахматистов. Тогда проблем нет. Мне же попалась программа гроссмейстерского уровня (ну, по крайней мере, на мой взгляд)! В ней было пять уровней сложности: третий разряд,

второй разряд, первый разряд, (кандидат в мастера попушен) мастер спорта, гроссмейстер. Начал же, конечно, я с самого слабого уровня: третий разряд. Итак, я сел играть в шахматы с компьютером.

В первой партии компьютер «разгромил» меня, примерно, с десяти-двенадцати ходов. Я был несколько ошарашен. Тогда для меня это был небольшой шок. Ведь я всегда достаточно сильно играл в шахматы. Иногда даже побеждал кандидатов в мастера спорта! А тут какая-то «железяка» победила меня! Тогда я очень недооценивал мощь компьютерной гениальности! Ведь я-то думал, что с компьютером быстро «разберусь», а не тут-то было! Получилось так, что компьютер со мной быстро «разобрался»! Проиграв еще десять партий подряд, я решил бросить вызов «машине». Я, вдруг, разгорелся страстным желанием победить эту гениальную шахматную программу во всех уровнях, начиная с третьего разряда (то есть самого низкого уровня) и кончая гроссмейстером (самого высокого уровня). Хотя бы по разу в каждом уровне. Я тогда себе не представлял, насколько затянется эта «баталия» с компьютером! Думал, через пару месяцев сопротивление будет сломлено, и я, в конце концов, достигну победы.

Срок оказался намного больше, чем я себе представлял! «Война» затянулась на полтора года! Полтора года! Полтора года изматывающих партий с гениальной «машиной»! Это программа была одной из сильнейших в мире! Ну, по край-

ней мере, на мой взгляд. Тогда у меня была масса сомнений. Как я смогу одолеть машину, у которой было несколько миллиардов комбинаций? Я тогда поставил себе четкую цель – выиграть у компьютера в шахматы во всех уровнях, хотя бы по разу, начиная с самого слабого до самого сильного уровня! Я и не предполагал, что эта «баталия» затянется на долгие недели, месяцы и годы! Но я был уже одержим целью – победить во чтобы-то ни стало! Я должен был выиграть! Должен!

И вот, начались мои увлекательные шахматные «битвы» с компьютером. Я играл с виртуальным соперником от одного до двух часов каждый день. Пять дней в неделю. Остальные два дня отдыхал. Сначала, компьютер выигрывал у меня очень быстро. На мой «разгром» у него уходило, примерно, пятнадцать-двадцать ходов, не больше. После чего я сдавался, так как дальше играть смысла не имело. Я даже не успевал развить свои фигуры, как он уже «громил» меня. Играть с ним было невероятно тяжело! В какое-то время мне хотелось все бросить и сдаться. Но все-таки я *держался*, так как меня охватил сильный азарт! Я хотел выиграть у «супер умной машины» во что бы то ни стало! Я хотел доказать (прежде всего, себе), что я, действительно, чего-то стою в этой жизни. Пусть даже таким необычным и на первый взгляд легкомысленным способом (Ну, по крайней мере, в начале).

Ну и вот, примерно, через неделю игры, я заметил, что

компьютер выигрывает у меня шахматные партии не за пятнадцать-двадцать ходов, как обычно, а уже за двадцать пять-тридцать ходов. И с каждым игровым днем количество ходов в партии постепенно увеличивается. Тут-то я понял, что дело все-таки сдвинулось с мертвой точки. Просто я, как шахматный игрок, становился все сильнее и сильнее! Моя шахматная сила росла не по дням, а по часам! И эта сила будет расти бесконечно! Ведь совершенству нет предела! Ведь компьютер оставался на одном уровне. Его уровень не повышался и не понижался, хотя и был супер высоким! Но моя то сила росла! И если я буду настойчиво продолжать играть, то, в конце концов, эта сила будет настолько высокой, что я однажды одержу победу над компьютером.

Постепенно компьютеру становилось все труднее и труднее играть со мной. Количество ходов в наших партиях все росло и росло. Примерно через месяц игры «машина» выигрывала у меня только через девяносто-девяносто пять ходов. Мне становилось играть все легче, а компьютеру все трудней! Это было натуральным показателем роста моей шахматной силы. Теперь уже из роли защищающегося я стал в роли атакующего. Моя сила выросла настолько, что я даже осмеливался атаковать «киберпротивника». Правда, компьютер легко отбивался от моих атак. Но мои атаки с каждой последующей партией становились все ожесточеннее и яростнее. Я изо всех сил старался «уничтожить соперника». Но мои атаки «машина» лихо парировала и отбивала. Затем, присту-

пала к контраступлению и «громила меня». Но, поверьте мне, делала это она уже с огромным трудом!

Меня охватило радостное возбуждение в предчувствии победы (пусть даже над третьим разрядом). С каждым днем играть становилось все интереснее и интереснее. Очень увлекательно было наблюдать, как мой уровень игры рос и креп с каждой шахматной партией! Я прямо чувствовал эту силу! С каждой игрой я чувствовал себя все увереннее и увереннее. Я вдруг понял: я добьюсь своего! Я смогу победить!

Еще две недели игры – и вот *ничья!* Ничья в третьем разряде! Ура!!! Для меня это уже было большое достижение! После стольких поражений, ничья – это уже что-то! Все говорило о том, что моя шахматная сила, действительно, выросла! И она будет расти бесконечно! Ведь совершенству нет предела! Но я-то был нацелен только на победу, поэтому продолжал сражения!

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.