



ОЛЕГ ИЛЬИН

ПСИХОЛОГИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРОТИВНИКОМ

ОЛЕГ ИЛЬИН

ПСИХОЛОГИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПРОТИВНИКОМ

МОСКВА 2015 // ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ПАРУСНОГО СПОРТА

УДК 159.9:797.14+796
ББК 75.717.8+88.4/5
И46

И46 О.А. Ильин. Психология парусного спорта (взаимодействие с противником). — М.: ВФПС, 2015 г. — 300 с.

ISBN 978-5-9906539-0-0

Книга заслуженного тренера РФ, кандидата психологических наук О.А. Ильина является первой в нашей специальной литературе, целиком посвященной вопросам психологии парусного спорта. На многочисленных примерах автор рассматривает специфику соревновательной деятельности спортсмена в рамках современной теории конфликта, анализирует психологические основы тактического мышления гонщика. В книге описываются методы изучения психологии конкурентов, подчеркивается важность самопознания, анализируются методы самоконтроля и самоуправления в гонке. Отдельные главы посвящены проблемам экипажа / команды как субъектов соревновательной деятельности. В двух заключительных главах подробно обсуждаются практические вопросы взаимодействия конкурентов в ходе соревнования, показана связь психологии и тактики. В приложении дается краткий очерк современного состояния психологической подготовки в системе тренировки гонщиков-олимпийцев высшей квалификации.

Первое издание книги состоялось в 2001 г., тираж ее оказался очень востребованным. Настоящее издание значительно переработано, вобрав в себя бесценный опыт Олимпиад 1996–2012 гг., а также с учетом форматов будущих Олимпийских игр 2016 и 2020 гг.

Книга адресована яхтсменам-гонщикам, тренерам, судьям и ампайрам, а в целом — всем, кто интересуется современным парусным спортом.

© О.А. Ильин, автор, 2015 г.

© М.Б. Крылов, оформление, 2015 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
ГЛАВА 1	
Психология спортивного поединка	8
<i>Конфликт — хорошо или плохо? (8); Спорт как конфликт (13); Психологический портрет парусной гонки (29).</i>	
ГЛАВА 2	
Ум тактика	36
<i>Как и чем думает гонщик (37); Автопилот (38); Уметь чувствовать другого (45); Уметь думать за другого (49); Интуиция (55).</i>	
ГЛАВА 3	
Познай противника	59
<i>Психологические «фильтры» (61); Личность, явленная миру (69); Гонка начинается с яхт-клуба (74); От теории к практике (77).</i>	
ГЛАВА 4	
Профессионал: в фас и в профиль	84
<i>Во все глаза (87); Стиль — это человек (95).</i>	
ГЛАВА 5	
Познай себя	103
<i>Самопознание (104); Автопортрет гонщика (108); Психологические барьеры (113); Стартовые состояния (123); Пик формы (125).</i>	
ГЛАВА 6	
Умей властвовать собой	130
<i>Самоконтроль (130); Самонастройка (139); Теория и практика «внутреннего тенниса» (142); Концентрация (148); Патология успеха (155).</i>	

ГЛАВА 7

Экипаж	158
<i>1+1≠2 (или «один плюс один равно ТРИ») (159);</i>	
<i>Каким быть экипажу (160); Язык экипажа (174).</i>	

ГЛАВА 8

Команда	183
<i>И снова о конфликтах (184); Команда! (189);</i>	
<i>Время строить (192).</i>	

ГЛАВА 9

Психология взаимодействия с противником	198
<i>Тактика первого рода (200); Один-на-один (201);</i>	
<i>Против флота (207); Искусство управления противником (218);</i>	
<i>На грани фолоа (228).</i>	

ГЛАВА 10

Психология и тактика	231
<i>Манифестация истинных целей (231);</i>	
<i>Демонстрация ложных целей (241); «Штучки-дрючки» (253).</i>	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Психологическая подготовка в системе тренировки яхтсмена-олимпийца	257
Литература	292
Легенды парусного спорта и герои нашего времени (именной указатель).....	298
Summary	299

ЛЕГЕНДЫ ПАРУСНОГО СПОРТА, ГЕРОИ НАШИХ ДНЕЙ

ИМЕННОЙ УКАЗАТЕЛЬ

ФИО	Страна	Глава	Страница
Андрей Арбузов	Россия	1	17
Андрей Балашов	Россия	4	92
Джон Берtrand	Австралия	3	78
Борис Будников	Россия	7	170
Эд Бэйрд	США	2	38
Торбен Граэль	Бразилия	7	224
Гарри Джобсон	США	7	180
Валентин Завадников	Россия	1	25
Дэннис Коннер	США	2	50
Расселл Куттс	Н. Зеландия	5	127
Лижиа Ксю	Китай	9	211
Виктор Коваленко	Австралия	8	196
Светлана Кротова	Россия	5	116
Фредерик Лёф	Швеция	6	147
Владимир Любомиров	Россия	8	191
Валентин Манкин	Италия	1	14
Яин Перси	Англия	6	134
Тимир Пинегин	Россия	6	141
Виктор Потапов	Россия	2	42
Хуберт Раудашль	Австрия	10	238
Роберт Шайдт	Бразилия	10	233
Георгий Шайдуко	Россия	4	100
Йохен Шуманн	Германия	4	98
Бен Эйнсли	Англия	3	82
Пауль Эльвстрем	Дания	3	66



ИЛЬИН Олег Алексеевич, заслуженный тренер РФ, кандидат психологических наук, отдал четверть века практической работе тренера, пройдя путь от тренера ДЮСШ до главного тренера олимпийской команды СССР. С 1995 года по настоящее время – генеральный секретарь Всероссийской федерации парусного спорта, член ISAF, вице-президент Европейской федерации парусного спорта, международный судья / международный ампайр, член жюри на четырех Олимпиадах (2000–2012 гг.).

О.А. Ильин – автор многих публикаций и книг по правилам, тактике и психологии парусного спорта.

«Просто, ярко и интересно раскрываются важнейшие аспекты психологии спорта, акцентированные на парусный спорт. Эта книга долгое время будет отличным попутчиком в моих спортивных путешествиях».

Виктор КОВАЛЕНКО,
главный тренер Национальной Сборной
команды Австралии по парусному спорту

«Задача номер один для профессионала в парусном спорте — умение контролировать себя. В этом смысле книга О.А. Ильина дает богатый информационный материал и показывает изнутри сущность парусного спорта. Рекомендую эту книгу всем яхтсменам-гонщикам, профессионалам и любителям, молодым и старым, и вообще всем, кто интересуется парусным спортом».

Георгий ШАЙДУКО,
заслуженный мастер спорта,
серебряный призер XXVI Олимпийских игр

«Нам часто не хватает сантиметров на финише. Умение обладать собой, психологический баланс в команде безусловно поможет значительно улучшить результат как на клубном уровне, так и в спорте высших достижений. В этом отношении книга О.А.Ильина содержит массу полезной информации. Жалею, что в свои годы не имел такого пособия».

Родион Лука,
серебряный призер Олимпийских игр,
чемпион мира и Европы, участник «Volvo Ocean Race»



ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ПАРУСНОГО СПОРТА

