

А.М. ЯКИМОВ

---

# *Основы* **ТРЕНЕРСКОГО** *мастерства*

Учебное пособие  
для высших учебных заведений  
физической культуры

2-е издание



Издательство «SPORT»  
Москва • 2015

ББК 75.1  
Я 45

**Якимов А. М.**

**Я 45 Основы тренерского мастерства.**

Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2015 – 176 с.

ISBN 978-5-9906734-3-4

2-е издание книги, вышедшей в 2003 году. Тогда это стало первым методическим изданием, в котором излагались основные аспекты тренерского мастерства с анализом многих актуальных проблем: как завоевать тренерский авторитет; спортсмен – цель или средство; профессиональные и воспитательные аспекты работы тренера. Приводимые в книге рекомендации универсальны для всех видов спорта и ориентированы как на начинающих, так и на опытных тренеров.

**ББК 75.1**

**ISBN 978-5-9906734-3-4**

© Якимов А. М., 2003, 2015  
© Издательство «Спорт», издание,  
оформление, 2015

## Содержание

Предисловие .....	3
ТРЕНЕР: СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПРОФЕССИИ .....	5
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗНАНИЯ ТРЕНЕРА .....	12
ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ ТРЕНЕРА .....	19
О ТВОРЧЕСТВЕ ТРЕНЕРА.....	26
О КУЛЬТУРЕ НАСТАВНИКА .....	34
АРТИСТИЗМ В ТРЕНЕРСКОЙ ПРОФЕССИИ .....	40
О ЧУВСТВЕ СОБСТВЕННОГО ДОСТОИНСТВА ТРЕНЕРА .....	44
САМОНАБЛЮДЕНИЕ, САМОАНАЛИЗ И САМОУВАЖЕНИЕ .....	50
ПРОФЕССИЯ «ТРЕНЕР» ВЫСШАЯ НЕРВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....	56
ОБЩЕНИЕ — СЛОЖНЫЙ ПРОЦЕСС В ТРЕНЕРСКОЙ ПРОФЕССИИ .....	65
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ФОРМА ТРЕНЕРА .....	76
ПУНКТУАЛЬНОСТЬ НАСТАВНИКА .....	81
БЕСЕДА — ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ .....	84
ЮМОР В ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЕ .....	88
ЧЕРНАЯ ПОЛОСА НЕВЕЗЕНИЙ .....	91
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТРЕНЕРА С НАЧАЛЬСТВОМ .....	95

ПОВЕДЕНИЕ НАСТАВНИКА	
ВО ВРЕМЯ ИСПЫТАТЕЛЬНОГО СРОКА .....	100
ЗНАМЕНИТЫЙ СПОРТСМЕН	
И ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ .....	105
КАК ЗАСТАВИТЬ СПОРТСМЕНОВ	
ПО — НАСТОЯЩЕМУ ТРЕНИРОВАТЬСЯ .....	109
ТРЕНЕР И СПОРТСМЕН .....	114
ЛОЖНЫЕ ТРЕНЕРСКИЕ АВТОРИТЕТЫ .....	123
НАСТОЯЩИЙ ТРЕНЕРСКИЙ АВТОРИТЕТ .....	128
ТРЕНЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО .....	130
СТИЛЬ РАБОТЫ ТРЕНЕРА .....	132
НАУЧНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА (НОТ) ТРЕНЕРА .....	141
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА .....	149
ТРЕНЕРСКИЕ СИТУАЦИИ .....	152
ТЕСТЫ — ОПРОСНИКИ .....	157
О СПЕЦКУРСЕ	
«ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА» .....	165
ПРОГРАММА СПЕЦКУРСА	
«ОСНОВЫ ТРЕНЕРСКОГО МАСТЕРСТВА» .....	166