

Райнер Мартенс

УСПЕШНЫЙ ТРЕНЕР

Самое авторитетное
руководство
по тренерской деятельности



Москва 2014

ББК 71.5
М 29

Перевод с английского яз. – *агентство «Effektiff»*
Художник – *А. Литвиненко*

Мартенс Райнер

М 29 Успешный тренер./Пер. с англ./ - М.: Человек, 2014. – 440 с. ил.

ISBN 978-5-906131-45-4

Книга Райнера Мартенса, известного американского тренера, доктора психологии, издавалась в США уже 4 раза. Автор предлагает самые современные научные материалы, проверенные методы обучения техническим и тактическим приемам и принципам спортивного менеджмента. В этой книге вы найдете информацию о физической подготовке, питании спортсменов, о том, как бороться с наркотиками и другими вредными привычками, о многом, что может встретиться в работе тренера.

Книга Р. Мартенса – самое успешное руководство по тренерской деятельности.

ББК 71.5

ISBN 978-5-906131-45-4

© 2012 by Rainer Martens
© Издательство «Человек»,
перевод, издание,
оформление, 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ПРИНЦИПЫ ТРЕНЕРСКОЙ РАБОТЫ. . . 11

Глава 1. Создание тренерской философии	13
Глава 2. Определение задач тренера	23
Глава 3. Выбор стиля работы тренера	35
Глава 4. Тренировка характера спортсменов	51
Глава 5. Тренировка различных спортсменов	67

РАЗДЕЛ II. ПРИНЦИПЫ ПОВЕДЕНИЯ 87

Глава 6. Коммуникация со спортсменами	89
Глава 7. Мотивация спортсменов	109
Глава 8. Управление поведением спортсменов	129

РАЗДЕЛ III. ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ 151

Глава 9. Игровой метод	153
Глава 10. Обучение техническим навыкам	165
Глава 11. Обучение тактическим навыкам	183
Глава 12. Планирование обучения	203

РАЗДЕЛ IV. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ. 223

Глава 13. Основы физической подготовки	225
Глава 14. Физическая подготовка энергетической системы	249
Глава 15. Мышечная подготовка	273
Глава 16. Питание спортсменов	311
Глава 17. Борьба с наркотиками	339

РАЗДЕЛ V. ПРИНЦИПЫ УПРАВЛЕНИЯ 359

Глава 18. Управление командой	361
Глава 19. Управление взаимоотношениями	383
Глава 20. Управление рисками	405