

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ПОЧЕМУ РАБОТА ТРЕНЕРА И КОУЧА ТАК ВАЖНА 7

ЧАСТЬ I. В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ МИССИЯ ТРЕНЕРА? 17

УРОК 1. Прodelайте работу над собой 25

УРОК 2. Будьте тренером, ориентированным
на спортсмена 41

УРОК 3. Преследуйте более высокую цель,
чем просто победа 53

ЧАСТЬ II. КАК МНЕ ТРЕНИРОВАТЬ? 69

УРОК 4. Как превратить технику в мастерство
и создать эффективную среду обучения 77

УРОК 5. Как провести увлекательную
и эффективную тренировку 103

УРОК 6. Играйте не ради победы,
а ради соревнования 125

УРОК 7. Создайте позитивную,
инклюзивную атмосферу 139

УРОК 8. Разница в тренировке женских и мужских команд	155
УРОК 9. Выявление и развитие таланта, а не просто уверенности	175
УРОК 10. Добейтесь успеха во внешней игре, победив во внутренней	191
УРОК 11. Эффективное взаимодействие с родителями ваших спортсменов	209

ЧАСТЬ III. ЧТО ЧУВСТВУЮТ МОИ СПОРТСМЕНЫ? 225

УРОК 12. Определите ДНК вашей команды	233
УРОК 13. Установите стандарты для достижения совершенства в вашей программе тренировок	257
УРОК 14. Помогите своим спортсменам преодолеть страх, стресс и тревогу	279
УРОК 15. Создавайте команды с высоким уровнем доверия	293
УРОК 16. Создавайте необыкновенные моменты для своих спортсменов	313
УРОК 17. Как тренировать собственного ребенка	325

ЧАСТЬ IV. ЧТО ДЛЯ МЕНЯ УСПЕХ? 335

БЛАГОДАРНОСТИ 347

ОБ АВТОРЕ 349