

Я в тебе уверен!!!» – проорал я. В ответ раздалось вполне весёлое «ОК». Я выключил рацию и повернулся, чтобы встретить укоряющие взгляды полутора десятков перепуганных тренеров юниорок, уже собирающих на старте одежду своих подопечных. Эти струсившие чайники – тренерами в тот момент я бы их не назвал – смотрели на меня как на детоубийцу. Сказать что-либо тренеру сборной никто из них не отважился. Соревнования продолжались, так как оставалась одна участница, желающая выступить на этой «ужасной» трассе. Так что мои горе-коллеги вынуждены были ждать её старта, прежде чем спускаться на финиш и объяснять своим подопечным, почему они решили их снять с соревнований. Сомневаюсь, что от этих объяснений была какая-то польза. Непоправимый ущерб был уже нанесён. Цыплёнок не заставила себя долго ждать и молнией пронеслась по трассе. Она чисто вырезала поворот, названный «Каруселью», где поломалась участница, стартовавшая перед ней. Девочка заняла 10-е место, обыграв очень многих маститых соперниц. Она заработала фантастические для её возраста очки ФИС и автоматически получила путёвку на юниорский Чемпионат мира. Покривлю душой, сказав, что мне не было немного страшно за эту маленькую девочку.

Рисковать жизнью других людей и особенно детей намного сложнее, чем своей. Тем не ме-

нее тренер должен быть к этому психологически готов. В данной ситуации я не оценивал риск выше того, которому спортсменка подвергалась в тренировочном заезде в предыдущий день. Ветер и чуть более быстрая трасса вносили свои коррективы, но не повышали риск до недопустимой степени. Уровень подготовки спортсменки был адекватным. Убеждён, что из примерно 40 снятых со старта юниорок как минимум половина тоже была адекватно подготовлена. Неподготовленными, к сожалению, оказались их тренеры. Не знаю, осознавали ли эти тренеры последствия принятого ими в порыве массовой паники решения.

На мой взгляд, такие последствия могут быть пагубными для их спортсменок, которые испытали волнение и страх и сразу же нашли ему подтверждение у своих тренеров, подтвердивших, что скоростной спуск – это очень опасно и что они не уверены в своих подопечных. Как эти тренеры будут в дальнейшем помогать спортсменкам бороться со страхом, я не знаю. Думаю, им необходимо сначала решить проблемы собственного страха и неуверенности. В завершение хочу ещё раз подчеркнуть огромную роль тренера в психологической подготовке спортсменов и особенно – в преодолении страха.

## 1.5. Менеджмент спортсмена и планирование

В последнее время слово **менеджмент** стало весьма популярным. Пришло оно и в горнолыжный спорт. В предыдущих главах уже отмечалось, что хороший тренер должен быть прежде всего хорошим менеджером. Это понятно многим и не вызывает сомнений. Все сразу говорят о бюджете, спонсорах, бронировании гостиниц, подготовке склонов, планировании поездок на сборы и т.д. Но из разговоров с различными тренерами я убедился в том, что далеко не все правильно понимают часть менеджерской работы тренера, относящейся непосредственно к спортсмену. В чём же она заключается? На мой взгляд – практически во всём. Seriously работающим тренерам не стоит забывать, что абсолютно всё, что они делают, должно быть на-

правлено только на создание максимально благоприятных условий для подготовки и успешных выступлений спортсмена. Все не относящиеся к этому аспекты профессиональной деятельности тренера должны быть отодвинуты на второй план.

Ещё один интересный вопрос, на который я получал не совсем верные, на мой взгляд, ответы, это на каком этапе начинается менеджмент спортсмена. Наиболее распространённый ответ – при попадании в сборную или в 16–17 лет.

Я считаю, что менеджмент спортсмена начинается с того момента, когда спортсмен пришёл к вам, к тренеру. Рассмотрим менеджмент спортсмена на примере 5-летнего новичка. На первое занятие его привела мама. Малыш был одет

в прокатные ботинки на два размера больше, чем нужно. Лыжи были прямыми и излишне длинными. Куртка – большой и громоздкой, а штаны недостаточно тёплыми и к тому же продуваемыми. Однако в ходе часового занятия тренер увидел огонёк в глазах малыша. Тренеру понравилось его бесстрашие и устремлённость, с которой он поднимался после каждого падения. После занятия тренер поговорил с мамой малыша. Он попытался узнать, какие у них цели в отношении горных лыж. Высказал свои положительные впечатления. Тактично поинтересовался о финансовом положении семьи, отметив необходимость покупки нового оборудования. Пообещал узнать у других родителей относительно подержанного комплекта на продажу или порекомендовал конкретный магазин и продавца, разбирающегося в детском инвентаре. Вскользь коснулся замены штанов и куртки. Итак, первый маленький шаг в менеджменте будущего спортсмена был сделан – произошёл важный разговор с его первым и самым надёжным спонсором. Через пару недель, уже при наличии нового снаряжения, тренер заметил, что у группы из четырёх детишек, включая и нашего малыша, наметились явные пробелы в координации работы ног и поддержания равновесия. Тренер решил переговорить с родителями малышей. Он предложил им заняться гимнастикой раз в неделю и дал номер телефона тренера, с которым у него уже имелась предварительная договорённость.

Итак, даже из этого маленького примера видно, что менеджмент спортсмена необходим даже на самом начальном уровне работы. Безусловно, никакой тренер не в состоянии осуществлять менеджмент спортсмена один. Он вынужден привлекать к этому все возможные ресурсы, находящиеся, а порой и не находящиеся, в его распоряжении.

Менеджмент спортсмена на более высоком уровне приобретает несколько иное направление. Одним из наиболее важных вопросов менеджмента спортсмена является планирование тренировочного и соревновательного процесса.

## Планирование тренировочного и соревновательного процесса

Не секрет, что планирование в горнолыжном спорте дело неблагодарное. Стоит только составить какой-либо план – и он почти сразу же нарушается погодой, отсутствием снега, отменой авиарейсов или поломкой микроавтобуса. Для любого тренера самое худшее, когда планы нарушаются из-за травм спортсменов. К сожалению,

травмы – это одна из составляющих горнолыжного спорта, и тренер должен быть к ним морально готов. Более того, восстановление после травм тоже является немаловажной частью менеджмента спортсмена.

Но вернёмся к планированию. Самый распространённый вопрос, который задают спортсмены, родители и сами тренеры, это каким должно быть соотношение количества тренировочных и соревновательных дней. Однозначный ответ дать сложно. Во многом это зависит и от уровня спортсмена, и от условий тренировок. Наиболее распространённой ошибкой тренеров является участие во всех возможных соревнованиях. Этот подход весьма распространён среди неопытных тренеров и излишне напористых родителей. Многие 15–17-летние юниоры участвуют в 45–50 стартах за сезон. На мой взгляд, это полное сумасшествие. При таком количестве стартов невозможно ни планомерно тренироваться, ни продолжать работать над техникой. Все тренировки сводятся лишь к подготовительным к каждому конкретному старту. Как правило, после 10–15 стартов спортсмен набирает опрелелённые очки и на этом останавливается. Для перехода на следующий уровень нужно не продолжать соревноваться, а возвращаться к основам, проводя тренировочные мезо- и микроциклы, направленные на дальнейшее развитие техники. Здесь тренер должен принимать весьма принципиальную позицию и не поддаваться давлению родителей, руководства и самих спортсменов. Не стоит забывать, что лучшие в мире спортсмены на Кубке мира участвуют лишь в десяти этапах соревнований по слалому и в десяти по слалому-гиганту или в десяти по спуску и в десяти по супергиганту. Многие из них в ходе подготовки принимают участие ещё в 8–10 стартах Кубка Европы или региональных ФИС-соревнованиях. Спортсменов первых сборных не всегда можно видеть даже на национальных чемпионатах, проводимых, как правило, после финальных стартов Кубка мира. В любом случае большинство спортсменов высокого класса не принимает участие более чем в 30 стартах за сезон. Исключение составляют очень немногие спортсмены-универсалы, которые участвуют в этапах по всем дисциплинам. Они принимают участие не более чем в сорока стартах. Безусловно, что и такое количество стартов не подходит спортсменам-юниорам. Я бы рекомендовал юниорам не более 20 стартов за сезон. Это позволяет проводить между стартами 8–12-дневные тренировочные мезоциклы. Эти мезоциклы разбиваются на 4–5-дневные микроциклы, каждый из которых направлен на решение конкретных задач.

В середине сезона рекомендуется проводить и более длительный тренировочный сбор, целью которого является восстановление потерянной в процессе соревнований техники. Если в течение серии стартов результаты спортсмена не улучшаются, и он или она выступает всё время на одном уровне, то участие в ещё нескольких стартах большого смысла не имеет. Грамотный тренер внесёт коррективы в соревновательный план и заменит соревнования тренировочным микроциклом.

В соревновательном плане также рекомендуется поддерживать баланс между стартами высокого, низкого и среднего уровня. Поясню, что я имею в виду. Низкий уровень для конкретного спортсмена – это соревнования, в которых ему гарантирован старт в первой группе (первых 15). Целью такого старта является победа или как минимум попадание в тройку призёров. Средний уровень – это соревнования, в которых спортсмен стартует в номерах от 15 до 60. Задача таких стартов – набрать очки и попытаться пробиться в тридцатку или выше в зависимости от условий. Примером такого старта для 15–17-летнего юниора могут быть региональные ФИС-соревнования. Состязания высокого уровня – это те соревнования, где юниор стартует в номерах от 60 до 120. Даже шансы попасть в тридцатку здесь довольно малы. Заработать очки на этих соревнованиях тоже крайне сложно. Основной целью ставится просто приобретение опыта соревнований на высоком уровне. Такими соревнованиями могут являться международные ФИС-соревнования, этапы Континентального Кубка или Чемпионата страны. Процентное соотношение соревнований разного уровня должно быть примерно таким: 50% – старты низкого уровня, 30% – старты среднего уровня и 20% – старты высокого уровня. Отклонение от данного соотношения, как правило, к успеху не ведёт. Конечно, из этого правила, как и из любого другого, бывают исключения. Уверен, что любой тренер легко поймёт, когда в его руках окажется очередной Майер или Томба, и сделает соответствующие поправки в соревновательном плане. Во всех остальных случаях я бы советовал по возможности придерживаться данного соотношения.

Составление плана тренировок и соревнований требует от тренера тщательного расчёта. Тренеру необходимо знать как уровень соревнований, так и условия и места тренировок между стартами, если это имеет больший смысл, чем возвращение домой на тренировочную базу. Рекомендуется строить план так, чтобы спортсмен чередовал участие в соревнованиях низкого, среднего и высокого уровня. Такой менеджмент

спортсмена положительно сказывается на его или её психологической подготовке. Всегда приятно приехать после соревнований, где стартуешь сотым и не имеешь практически никаких шансов, на старт, где ты являешься реальным претендентом на победу. Этот принцип работает на любом уровне. Спортсмены Кубка мира порой участвуют в стартах Континентальных Кубков и даже в региональных ФИС-соревнованиях. Победа или успешное выступление на более низком уровне всегда воодушевляет спортсмена и придаёт необходимую для следующего старта уверенность. Итак, создание правильных соревновательных и тренировочных мезо- и микроциклов является наиболее важной частью менеджмента спортсмена.

Другим не менее важным аспектом менеджмента спортсмена является составление тренировочного плана в подготовительный период. Этот план должен включать в себя как периоды отдыха, так и периоды интенсивной физической подготовки и технической подготовки на летнем снегу. Составление подобного плана во многом зависит от уровня спортсменов и финансового бюджета, имеющегося в распоряжении тренера. Даже при наличии неограниченных средств я бы не рекомендовал проводить в летний период на снегу больше 30–35 дней. Младшим юниорам вполне достаточно и 20 дней. По возможности рекомендуется разбивать работу на снегу на микроциклы из 5–8 дней с двухнедельными периодами отдыха и периодами интенсивной физической подготовки и тестирования. Многие неопытные тренеры стремятся всеми средствами провести как можно больше времени на снегу в межсезонье. Как правило, это не позволяет спортсменам отдохнуть и восстановиться и идёт в ущерб их физической подготовке. Кроме того, после интенсивного соревновательного периода иногда летом нужно просто отдохнуть от лыж. К началу работы на летнем снегу у спортсмена должно возникнуть непреодолимое желание кататься. Тогда работа по совершенствованию техники будет проходить с желанием и принесёт плоды, которые позволят перейти на более высокий соревновательный уровень в следующем сезоне.

Ещё одним немаловажным аспектом менеджмента спортсмена является планирование работы над техникой в свободном катании и на трассе. Я глубоко убежден, что технику можно отработать только в свободном катании. При езде по трассе спортсмен лишь работает над её применением в определённых условиях. Только тогда, когда спортсмен или спортсменка на трассе испытывает ощущения, близкие к тем, которые ис-

пытавали в свободном катании, они по-настоящему готовы к выступлениям.

Тренеры должны отдавать себе отчёт в том, что реально улучшить технику на трассе крайне сложно. Гораздо легче это сделать с помощью специальных упражнений. Трасса же помогает поставить правильную синхронизацию движений относительно ворот и поработать над траекторией. Наиболее распространённой ошибкой тренеров юниоров является пренебрежение работой над упражнениями в свободном катании и излишняя работа на трассе. При этом техника, как правило, не улучшается, а лишь «забываются» ошибки. Я довольно часто наблюдаю юниоров ФИС-уровня, которые слабо сбалансированы и заваливаются на внутреннюю лыжу в каждом пятом повороте в свободном спуске по идеально заглаженному склону. Естественно, что на трассе эта ошибка проявляется в два раза чаще, сводя шансы успешного выступления практически к нулю. Важно, чтобы спортсмен умел отрабатывать правильную технику и ощущения вне трассы. Более того, спортсмен должен чувствовать и понимать, что именно помогает ему развить наибольшую скорость в повороте. Обычно для этого я предлагаю спортсменам и тренерам очень простой тест. Заключается он в нижеследующем.

На склоне средней крутизны я делаю 6–8 законченных поворотов гиганта, тем самым задавая крутизну и радиус поворота. Далее я прошу спортсменов повторить за мной форму поворотов. Если у кого-то не получается, это говорит о том, что они не умеют визуальнo скопировать траекторию или не обладают достаточной техникой, чтобы удерживать дугу заданной крутизны на конкретном склоне. И то и другое проявится гораздо сильнее на трассе. Поэтому я составляю план работы над техникой в свободном катании и временно не рекомендую ходить по трассе – до тех пор, пока первая часть теста не будет сдана. Вторая часть теста заключается в том, что я прошу спортсменов выполнять повороты той же самой формы и на том же склоне, но при этом максимально увеличив скорость. Результаты бывают самыми разнообразными. Наиболее часто спортсмены начинают спрямлять траекторию. Это говорит о том, что они просто не чувствуют, что нужно делать для увеличения скорости в повороте. В некоторых случаях они начинают выполнять более резкие движения в момент сопряжения дуг или в самом повороте. К увеличению скорости это тоже не приводит и говорит об отсутствии необходимого понимания. В обоих случаях я не вижу большого смысла торопиться начинать работу на трассе. Даже при очень неплохой технике, но отсутствии чувства и понимания

скорости в повороте, существенного улучшения результатов на трассе ждать не приходится.

Что же делают спортсмены, успешно сдающие данный тест? В первую очередь они стремятся сместиться внутрь поворота раньше над линией падения склона. Подробно об этом написано в главе 2 в разделе «техника заклона». Это позволяет им вырезать большую часть дуги до выхода из линии падения склона. Затем, при выходе из поворота, спортсмены стремятся сильнее загружать задники лыж. Это ведёт к спрямлению завершающей части дуги. Таким образом, поворот остаётся достаточно круглым, но имеет форму не дуги окружности, а ускоряющей запятой. Независимо от того, делает ли это спортсмен интуитивно или осознанно, он или она сдаёт тест на готовность к работе на трассе. В этом случае грамотно построенные тренировки на трассе приведут к увеличению скорости. При этом всё, на чём концентрирует внимание тренер, это правильная траектория прохождения трассы. Более подробно о траектории написано в разделе 3.3.

Вернемся к вопросу о соотношении объема работы в свободном катании и тренировок на трассе. В подготовительный период я бы рекомендовал посвящать не менее 60% времени работе над техникой в свободном катании и 40% – работе на трассе. Я предлагаю это для 14–15-летних юниоров. Для юниоров младшего возраста и детей это соотношение может быть изменено в сторону ещё большего времени, посвящённого катанию вне трассы. Более подробно об этом написано в разделе 1.7.

С повышением уровня спортсменов соотношение изменяется в сторону 65–70% времени на трассе и 30–35% вне нее. Я использую термин «свободное катание». Однако под этим я имею в виду не бесцельные беспорядочные свободные спуски, а целенаправленную работу над отдельными элементами техники путём выполнения логически построенных последовательностей упражнений – прогрессий.

Ещё одним важным аспектом планирования тренировочного процесса является поддержание правильного процентного соотношения тренировок по дисциплинам. Более детально мы коснемся этого в разделе 1.7. Здесь же я останавливаюсь лишь на общих принципах планирования тренировочного процесса.

Прежде всего хочу отметить, что до попадания в сборную спортсмены должны тренироваться и участвовать в соревнованиях по всем дисциплинам горнолыжного спорта. Современная техника выполнения поворотов как в слаломе, так и в скоростном спуске основывается на одних и тех же базовых элементах. Общие для всех дисциплин элементы техники в наиболь-



шей мере проявляются в слаломе-гиганте. Поэтому именно поворотам гиганта на трассе и в свободном катании должно быть посвящено наибольшее количество времени в любом тренировочном плане. Практически на любом уровне верно следующее обобщённое процентное соотношение тренировок по дисциплинам: слалом-гигант – 50%, слалом – 30%, скоростные дисциплины – 20%. Данное соотношение может быть иным лишь при работе с чистыми слаломистами или спусковиками на уровне сборных команд. У слаломистов соотношение может быть в районе 70% слалома и 30% гиганта. У чистых спусковиков 60% тренировок может быть посвящено гиганту и 40% спуску и супергиганту. Для всех остальных спортсменов концентрация на слаломе-гиганте является ключом к успеху в любой дисциплине. Всё это более подробно освещено в других разделах книги.

Юниоры должны очень хорошо владеть техникой слалома-гиганта, даже если они планируют в дальнейшем специализироваться в слаломе или скоростных дисциплинах.

В обычных тренировочных условиях, при работе как с юниорами, так и со спортсменами высокого уровня, наиболее эффективной показала себя система микроциклов 4 x 1, чередование четырех дней интенсивных тренировок примерно равного объёма и выходного дня, свободного от физических нагрузок. При подготовке к старту по возможности используется пятидневный микроцикл. При этом на протяжении первых трёх дней интенсивность и объём тренировок увеличиваются, на четвёртый день объём существенно уменьшается, интенсивность достигает максимума, а на пятый день и интенсивность и объём снижаются до уровня 40% от третьего дня. Более подробно интенсивность тренировок при подводке к старту рассматривается в разделе 4.1.

Планирование тренировок на трассе как в подготовительный, так и в соревновательный период должно включать в себя не только количество дней по каждой дисциплине, но и количество ворот. Ежедневный учёт количества ворот слалома и гиганта, пройденных спортсменом, очень помогает при анализе результатов конкретного тренировочного мезоцикла.

Если обычный тренировочный объём в течение соревновательного периода в слаломе не превышает 500 ворот, пройденных за тренировку, то в подготовительный период их количество может составлять и 1200–1300 ворот. Иными словами, в ходе обычной тренировки спортсмен совершает 6–8 спусков по трассе, состоящей из 60 ворот. На тренировках в подготовительный период спортсмен выполняет более двадцати

спусков по трассе (или по различным трассам) длиной 60 ворот. Объёмы в слаломе-гиганте отличаются: обычная тренировка – 250–300 ворот, подготовительная – 700–750. За условную трассу гиганта я беру трассу длиной в 40 ворот. Тренировки с прохождением большого числа ворот направлены на отработку автоматизма движений. Многократное повторение правильных движений вырабатывает «мышечную память» – конкретную последовательность мышечных рефлексов. Именно поэтому тренеру крайне важно убедиться в том, что спортсмен технически готов к большим объёмам работы на трассе.

В противном случае это лишь закрепит неверные технические навыки – «забьёт» ошибки. Если при работе на трассе у спортсмена начинают отчётливо проявляться явно неверные технические тенденции, я всегда рекомендую перейти к работе над техникой вне трассы, пока неправильные навыки не «забились» большим количеством повторений. Почти всегда гораздо легче ставить правильную технику, чем сначала избавляться от «забитых» ошибок и потом уже применять необходимый объём повторений для закрепления правильных навыков. Это двойная работа, которую делают многие неопытные тренеры.

Завершая, хочу еще раз отметить, что планирование – это лишь одна сторона менеджмента спортсмена, вторая и не менее важная – это умение быстро и правильно изменять планы, базирываясь на тренировочных или соревновательных условиях и обстоятельствах.

Следующий аспект менеджмента спортсмена, непосредственно связанный с планированием, – это постановка целей.

## Постановка целей

В горных лыжах, как и во многих других сферах деятельности человека, нельзя ничего достичь, если не ставить перед собой каких-либо целей. Грамотная и продуманная постановка целей может иметь порой решающее значение в подготовке и сильно влиять на результаты спортсмена в течение конкретного периода времени. Этот период может быть в диапазоне от нескольких часов (конкретная тренировка) и до нескольких лет (предолимпийский цикл).

Но начнём по порядку. Прежде чем составлять планы и приступать к тренировкам, тренер и спортсмен должны поставить конкретные цели. Роль тренера в этом процессе очень важна вне зависимости от уровня спортсмена. Я рекомендую тренерам использовать четыре простых шага при постановке целей. Первый шаг весьма очевиден – это внимательное наблюдение и анализ техники и физической подготовки спортсмена. У опытного тренера этот шаг займет не более

нескольких часов работы на снегу и тестирования в зале или на стадионе. По результатам наблюдения и тестирования тренер вполне может сделать для себя предварительное заключение о возможности перехода спортсмена на следующий уровень и поставить конкретные и реалистичные конечные цели.

Второй шаг – постановка конечных целей. Конечные цели должны быть измеримы и достижимы. Измеримость целей должна быть абсолютно конкретной, такой чтобы можно было ясно сказать, достигнута цель или нет. Например, цель занять пятое место или выше на Чемпионате страны либо победить на Чемпионате мира среди юниоров в слаломе-гиганте, является измеримой. Достижимость целей подразумевает, что спортсмен обладает необходимыми техническими и физическими навыками и в целом имеет потенциальные возможности для достижения цели.

Шаг третий заключается в разработке целей, связанных с процессом достижения конечной цели. Такие цели называются кратковременными и служат как бы ступеньками на пути к главной конечной цели. Например, если конечная цель спортсмена – победа на Чемпионате страны, то кратковременные цели могут включать в себя повышение уровня физической подготовки, улучшение конкретного элемента техники, повышение стабильности на соревнованиях и т.д.

Шаг четвертый – после того как кратковременные цели определены, тренер может составлять детальный план подготовки для данного спортсмена или группы спортсменов. Разумеется, постановка целей на этом не заканчивается.

Спортсмен и тренер могут устанавливать и более краткосрочные цели непосредственно в процессе подготовки и соревнований. Спортсмен должен устанавливать цели на конкретную тренировку или тренировочный цикл. Он также может ставить цели на конкретный старт и даже на конкретный спуск. Чем ниже уровень спортсмена, тем более детальными и краткосрочными должны быть цели. Как правило, спортсмен устанавливает цели сам и обсуждает их с тренером. В задачу тренера входит коррекция реалистичности и достижимости целей. Иногда, особенно при установке краткосрочных целей, связанных

с технической подготовкой, тренер может просто подсказывать и предлагать возможные цели на тренировку или конкретное выступление. Все цели, как краткосрочные, так и конечные, заносятся в дневник спортсмена. Тренер и спортсмен периодически возвращаются к рассмотрению целей. Иногда в процессе тренировок и выступлений цели нуждаются в корректировке. Часто в ходе процесса возникает и необходимость обсудить и подкорректировать пути достижения целей.

Даже на уровне Кубка мира тренеры и спортсмены всегда работают вместе над составлением целей. Чем выше уровень, тем большая инициатива в этом вопросе предоставляется спортсмену. На элитном уровне очень важно, чтобы спортсмен чувствовал себя непосредственным участником всего процесса составления целей и планирования. В этом случае его или её мотивация будет поддерживаться на высоком уровне.

## Поддержание необходимого уровня мотивации

Мотивация и целеустремленность спортсмена – ключевой элемент любой программы подготовки. Поддержание мотивации на высоком уровне является важным аспектом менеджмента спортсмена.

Для поддержания мотивации я рекомендую создавать интересную положительную эмоциональную атмосферу в процессе обучения и соревнований.

Тренер должен поддерживать правильный баланс между техническими задачами, выходящими за рамки возможностей спортсмена, и задачами, соответствующими его или её техническому уровню. Правильная периодизация и поддержание соотношения длительности периодов отдыха, тренировок и выступлений также положительно влияет на мотивацию. Тренер должен тонко чувствовать спортсменов, следить за их здоровьем и состоянием. Это помогает координировать периоды объемных тренировок и периоды интенсивной работы на качество. Как я уже говорил, всё это приходит с опытом, однако опыт не придёт сам, если тренер не будет обращать внимания на указанные выше аспекты менеджмента спортсмена.