

му-гиганту. Поэтому специальные тренировки по слалому-гиганту в ходе серии соревнований нужны в меньшей степени.

Подводка спортсмена к соревнованиям в скоростных дисциплинах облегчается тем, что тренировочные заезды в состязаниях по спуску могут являться частью мезоцикла подводки к старту. Обычно соревнования по спуску занимают 4–5 дней. Первые два-три дня проводятся тренировочные заезды и затем в последующие дни два старта соревнований. По правилам ФИС спортсмен обязан принять участие в одном из тренировочных стартов, чтобы быть допущенным к соревнованиям по спуску. Рекомендую юниорам принимать участие во всех тренировочных заездах.

Опытные тренеры строят цикл подводки к соревнованиям по скоростному спуску таким образом, что форма спортсмена нарастает ко дню первого старта. Обычно после соревнований по

спуску проводят и один или два старта по супергиганту. Так что при правильной работе в ходе 6 дней соревнований спортсмен имеет возможность набрать «скоростную» форму. Зачастую набрать форму в спуске можно лишь участвуя в соревнованиях, так как создавать тренировочные условия, близкие к соревновательным, очень дорого и далеко не всегда физически возможно.

В заключение этого раздела хочу подчеркнуть, что, несмотря на сложность достижения спортсменом наилучшей формы в нужный момент, это во многом зависит от тренера. Тренеры, знающие, как правильно создать условия, и умеющие грамотно подводить спортсмена к конкретному старту, зачастую могут добиться успехов и работая со средними спортсменами. При этом тренеры, не умеющие подводить спортсмена к старту или серии стартов, могут и от выдающегося спортсмена добиться лишь посредственных результатов.

4.2. Работа тренера на соревнованиях

На протяжении ряда лет бывая на соревнованиях различного уровня, я пришёл к выводу, что далеко не все тренеры, особенно тренеры юниоров, правильно понимают свою роль в ходе соревнований. Создаётся впечатление, что даже те тренеры, которые грамотно работают в течение всего периода подводки к старту, как-то расслабляются в день соревнований. У некоторых российских коллег отношение к спортсмену на соревнованиях вполне может быть выражено фразой: «Мы тебя подготовили, создали условия, привезли, и теперь твоя очередь выступать – показывать нам, что ты умеешь и т.д.». Именно поэтому тренеров можно видеть курящими, пьющими кофе и общающимися между собой перед стартом или в ходе соревнований. Я никак не могу согласиться с такой недооценкой тренерами важности своей роли в ходе соревнований. На мой взгляд, деятельность тренера именно в день старта является зачастую решающей. Неправильная работа тренера в ходе соревнований может свести на нет всю завершающую часть микроцикла подводки к старту.

Итак, остановимся на основных аспектах деятельности тренера в день соревнований. Условно можно выделить несколько основных компонентов работы тренера в день старта:

- * **составление плана на день соревнований и донесение этого плана до своих подопечных;**
- * **организация и проведение разминки (перед обеими попытками в технических видах);**
- * **просмотр трассы;**
- * **подготовка лыж на старте;**
- * **рапорт с трассы;**
- * **разбор выступления каждого спортсмена и подведение итогов.**

Остановимся на каждом из приведённых выше компонентов отдельно. Прежде всего тренер должен посетить собрание, на котором проводится жеребьёвка. Это является первым и основным шагом для составления плана дня соревнований.

На ФИС соревнованиях и других соревнованиях относительно высокого уровня тренерское собрание и жеребьёвка проводятся вечером предыдущего дня. На детских и юниорских соревнованиях в ряде случаев она может проходить утром в день старта. В любом случае присутствие тренера на собрании необходимо. На ФИС соревнованиях в отсутствие тренера или представителя команды спортсменов могут

снять с соревнований. Рекомендую тренерам приходить на собрание вовремя, имея при себе ручку и блокнот, в который заносится вся связанная с соревнованиями информация. Тренер должен записать, под какими номерами стартуют его или её подопечные. На ФИС-соревнованиях стартовые номера выдаются на руки тренеру. На юниорских соревнованиях номера могут быть выданы спортсменам уже утром в день старта. В любом случае информация о том, под каким номером стартует каждый спортсмен в сочетании с очками участников, стартующих в первой группе, определяет уровень соревнований для каждого спортсмена и позволяет тренеру выработать установку, даваемую спортсмену на данный старт. Именно поэтому тренеру очень важно знать стартовый номер того или иного спортсмена заранее. В случае достаточно крупного горнолыжного центра тренер должен записать, на каком склоне проводятся соревнования, где находится старт и с какого подъёмника или подъёмников туда лучше добраться. Следует также записать время старта обеих попыток в технических дисциплинах. Не менее важно выяснить, с какого и по какое время трасса открыта для просмотра. Если организаторы соревнований выделяют склон или склоны для разминки спортсменов, следует также записать названия и местонахождение этих склонов. Весьма часто, особенно на соревнованиях по скоростным дисциплинам, разминочный склон может находиться в относительном отдалении от старта. В этом случае очень важно, чтобы спортсмены своевременно провели разминку и прибыли на старт к началу просмотра.

Необходимо узнать, разрешена ли постановка разминочных трасс. Если постановка трасс разрешена, то следует узнать, к какому времени трассы на разминочном склоне должны быть убраны. Естественно, самый удобный для тренера вариант – когда разминочный склон закрыт на весь день и трассы могут стоять до конца соревнований. К сожалению, этот вариант далеко не всегда возможен даже на Кубке мира. Зачастую руководство принимающего курорта настаивает на том, чтобы разминочный склон был открыт для посетителей к моменту начала соревнований. Если постановка разминочных трасс разрешена, на собрании решается вопрос о том, сколько трасс можно поставить на этом склоне, не поступаясь безопасностью спортсменов. Далее выбираются тренеры наиболее многочисленных команд, которые должны будут принести свои вешки и поставить трассы. К ним «приписываются» более малочисленные команды, тренеры которых будут помогать ста-

вить и убирать трассу. Тренер должен чётко знать, с кем будет разминаться его команда. Рекомендую помогающим тренерам всегда иметь с собой свёрла с заряженными аккумуляторами и ключ для завинчивания вешек. Тренеры, являющиеся «помогать» с пустыми руками, вызывают у более опытных коллег раздражение, которое не способствует желанию кооперироваться с этим малоопытным тренером в будущем.

Говоря о разминочных трассах, следует отметить, что их использование далеко не всегда нужно и полезно. Решение о том, стоит ли разминаться на трассе, зависит от ряда факторов. Прежде всего оно определяется успешностью подводящего микроцикла. Так, если спортсмены провели полный цикл подводки к соревнованиям по слалому, то им вовсе необязательно проходить несколько раз по вешкам перед стартом. В большинстве случаев это ничего не добавит к их форме. Если же спортсмены выступают в слаломе после серии стартов в спуске или гиганте, то два-три качественных заезда по трассе могут быть весьма полезны. Остановлюсь здесь на слове «качественных». Очень часто разминочный склон имеет покрытие, принципиально отличающееся от соревновательного склона, подготовленного с помощью впрыскивания. В этом случае на трассе уже после одного прохода всей разминающейся группы могут образоваться ямы, которые не будут способствовать ни активации правильных ощущений, ни созданию хорошего морального духа. Я всегда задаюсь вопросом о компетентности тренеров, когда вижу их подопечных спортсменов, вылетающих с разминочных трасс направо и налево. Нужно отметить, что разминка по ямам может быть полезна лишь тем спортсменам, для кого данные соревнования являются стартом высокого уровня и, стартуя в последней группе, они будут, скорее всего, идти по ямам. Другим я бы порекомендовал или ограничиться лишь одним хорошим проходом по относительно гладкой трассе, или даже только разминочными упражнениями в свободном катании. Признаюсь, что я чаще склоняюсь именно в сторону планомерной разминки в свободном катании. Так спортсмен очень постепенно подводит себя к необходимому для старта уровню активации. Оптимальным вариантом является разминка в свободном катании, а затем – спокойный стабильный проход по тренировочной трассе. К сожалению, это не всегда возможно, особенно если запланирован ранний старт соревнований в 9 или 9:30 утра. Говоря о слаломе-гиганте и скоростных дисциплинах, следует отметить, что езда по разминочной трассе нужна ещё в меньшей мере. Как правило, ставится лишь од-

на, максимум две разминочные трассы гиганта, так как на большее просто нет места. С целью безопасности ставятся более прямые трассы, чем соревновательная. Зачастую ямы тоже нарываются довольно быстро, что препятствует созданию хороших ощущений и настроения. Безусловно, что решение об использовании разминочной трассы принимается тренером на основе конкретных условий. Более того, тренер может принимать различные решения в отношении разных спортсменов. В случае с разминкой для слалома-гиганта или скоростных дисциплин в режиме свободных спусков я бы рекомендовал тренеру контролировать этот процесс следующим образом. На вершине разминочного склона оставляется рюкзак или сумка тренера с рацией. Эта сумка должна быть знакома всем подопечным спортсменам. Тренер занимает удобную позицию в середине разминочного склона. Разминающиеся спортсмены «звонят» тренеру по рации перед началом спуска, чтобы убедиться, что склон свободен для быстрого катания. При необходимости тренер может давать по рации и установку на данный спуск. Обычно спортсмены выполняют три разминочных спуска, постепенно уменьшая радиус поворотов. Иными словами, спортсмены начинают с более отлогих поворотов, а заканчивают более круглыми, близкими по форме к тем, которые они вынуждены будут делать на трассе. Часто вижу юниоров, выполняющих во время разминки лишь быстрые полудуги. Это неправильно, так как им придётся существенно перестраиваться для прохождения трассы, а многие делают это не слишком успешно. Тренер должен убедиться в том, что в ходе разминки спортсмены готовятся именно к тому, что их ждёт на трассе, а не к чему-то другому. На мой взгляд, этот момент часто упускается молодыми спортсменами и неопытными тренерами.

Решение об использовании разминочной трассы принимается ещё и на основе того, сколько тренеров работает с группой спортсменов и могут ли спортсмены попасть на склон самостоятельно. Поясню, что я имею в виду. Для постановки тренировочных трасс тренер должен прибыть на склон как минимум за час до того, как начнётся разминка. Если спортсменов некому доставить на склон, то это значит что им нужно прибывать на гору вместе с тренером и вставать очень рано. Поднимать спортсменов, стартующих в 10 утра, в 5:30 или 6 часов, на мой взгляд, не стоит ради того, чтобы раз или два проехать по трассе. В большинстве случаев размещаться в отелях у подножия горы не позволяет бюджет, поэтому в день старта всем и так приходится вставать довольно рано. При этом я ре-

комендую избегать спешки и суеты. Спокойный завтрак, разминка и разогрев мышц в помещении – это то, что необходимо большинству спортсменов. Многие российские тренеры по-прежнему любят «гонять» своих подопечных на пробежку сразу после раннего подъёма. По моему, такой подход не оправдан. Пользы от такой резкой активации организма сразу после пробуждения нет. Всё утро перед стартом должно быть посвящено размеренной активации организма, при которой интенсивность повышается за минуты до старта в районе 10 часов, а не в 6 утра. Автор глубоко убеждён, что ни пробежки, ни активные зарядки за 4–5 часов до старта никакой пользы не приносят. Рекомендую российским коллегам отказаться от этой «армейской» практики и посвящать утренние часы спокойной размеренной подготовке.

Итак, если организаторы на собрании объявляют, что разминочный склон будет открыт для публики к моменту начала соревнований, то это значит, что все трассы должны быть убраны к 9:30–10 утра. Тренер должен успеть это сделать, не опоздав при этом к старту. В ряде случаев спуск тренеров на позицию вдоль трассы должен проводиться до старта первого открывающего. Особенно часто это правило применяется в скоростных дисциплинах, но иногда технический делегат может потребовать, чтобы на соревновательном склоне не было передвижения и на соревнованиях по слалому-гиганту. Обычно это объявляется на собрании заранее. Также на собрании технический делегат говорит о стоимости и порядке подачи протестов в случае дисквалификации спортсменов. Заранее оговаривается место, где будут вывешены списки дисквалифицированных. Обычно они вывешиваются через 10–15 минут после финиша последнего участника, после чего у тренера есть около 20 минут на принятие решения и подачу протеста в случае неправильной дисквалификации его или её подопечных. Спорные вопросы по дисквалификации, требующие протеста, обычно возникают на соревнованиях по слалому и реже – по слалому-гиганту. Эти вопросы в основном связаны с сомнительным прохождением ворот. В скоростных дисциплинах дисквалификации в последнее время в большей мере относятся к высоте пластин и подошв ботинок. В этих случаях протесты бесполезны, так как судейская комиссия измеряет всё очень точно. Тем не менее тренер может подать протест на спортсмена из другой команды, в случае если он убеждён, что оборудование того или иного спортсмена не отвечает правилам. Не рекомендую этого делать, если ваш подопечный не претендует на место в тройке призёров, которое он или она мо-

жет занять в случае дисквалификации соперника показавшего лучший результат. Протесты просто для восстановления общей справедливости в принципе не нужны.

После того как вся информация получена и обработана тренером, он составляет план дня соревнований и доносит его на собрании спортсменам. Такое собрание, как правило, не должно выливаться в лекцию по технике, тактике или дискуссию на общие темы. Всё, что нужно сделать тренеру, – это раздать стартовые номера и огласить расписание на день. Расписание должно включать в себя абсолютно весь распорядок и чёткие инструкции: время подъёма, время отбытия на гору из отеля, место и время встречи на разминочном склоне, время старта и т.д. И в случае разминки на трассе, и при разминке в свободном катании я рекомендую чётко говорить спортсменам, где будет лежать рюкзак тренера. Если тренерский рюкзак лежит у старта одной из тренировочных трасс, то это та трасса, на которой следует разминаться. Если разминка проводится вне трассы, то рюкзак оставляется наверху склона у ограждения. Рация находится во внешнем кармане рюкзака и каждый из спортсменов связывается с тренером перед началом спуска. Далее оговаривается, сколько разминочных спусков будут выполнять спортсмены, чтобы вовремя попасть на старт к началу просмотра, где вся группа встречается с тренером. О важности совместного с тренером просмотра трассы речь пойдёт в следующем разделе. Также очень важно оговорить, где именно будут оставлены лыжи спортсменов на старте. Весьма часто вижу неопытных тренеров, пытающихся найти лыжи своих подопечных среди как минимум сотни пар лыж. Если все лыжи надписаны и кладутся вместе, то тренеру не составляет большого труда нанести при необходимости ускоритель и обработать скользячку щётками.

Говоря о разминке, хотел бы так же отметить, что по-настоящему никогда нельзя разминаться непосредственно на лыжах. Это может привести к очень серьёзным травмам. Спортсмены должны в обязательном порядке проводить разогрев мышц, разминку и растяжку перед выходом на склон. Учитывая ограниченность во времени, я рекомендую делать это в номере или холле отеля. Там же весьма удобно одевать лыжные ботинки и в них садиться в машину или автобус. Прибывая на гору в ботинках, спортсмены могут быть высажены максимально близко от подъёмника. В противном случае они вынуждены будут одевать холодные ботинки в автобусе или идти в помещение под горой. Современные спортивные ботинки настолько жёсткие, что даже при

небольшом охлаждении быстро одеть их почти невозможно. В ход идут и обогреватели в помещении, и фены для волос. Всё это создаёт ненужные трудности и отнимает время. Тренеры, использующие специальные тренерские ботинки с резиновой подошвой, также вполне могут в них, в случае необходимости, вести машину и, не заходя в помещение, сразу идти на подъёмник вместе со спортсменами.

По завершении разминки тренер встречается со своими подопечными у старта для просмотра трассы. После просмотра трассы с тренером спортсменам-юниорам следует еще раз подняться к старту и просмотреть трассу во второй раз самостоятельно. В это время тренер или направляется на разминочный склон, где снимает трассу или снова поднимается на старт, где начинает разбираться с лыжами. В любом случае вполне очевидно, что времени на курение, кофе и разговоры у правильно работающего тренера нет.

Далее тренер спускается на позицию на трассе или остается на старте, где он настраивает спортсменов и «вставляет» их в лыжи перед стартом. В идеале на соревнованиях с группой спортсменов должны работать два тренера. Один обычно остаётся на старте, в то время как другой тренер находится на трассе, откуда он по рации передаёт так называемый рапорт с трассы спортсменам. Более подробно о рапорте с трассы пойдёт разговор в следующем разделе. Если тренер работает один с группой спортсменов, то ему или ей приходится принимать решение о том, где лучше находиться в ходе соревнований. Это решение принимается на основе того, каким типом соревнований являются данные соревнования для конкретной группы спортсменов. Если это соревнования низкого или среднего уровня, то присутствие тренера на старте может быть более полезно, так как его подопечные будут стартовать по довольно гладкой трассе и рапорт с трассы будет не столь важен. Если же это соревнования высокого уровня, то трасса может претерпеть весьма существенные изменения к моменту старта спортсменов и рапорт с трассы может быть более важен, чем помощь и поддержка на старте. Следовательно, тренер должен располагаться на трассе по возможности в самом оптимальном месте, откуда наиболее хорошо видны все критические участки. Зачастую на соревнованиях по техническим дисциплинам таких мест может быть два или три, поэтому я бы рекомендовал тренерам не оставаться на одном месте, а по возможности перемещаться вдоль трассы, чтобы быть в состоянии дать спортсмену исчерпывающий рапорт.

Вполне возможен и весьма эффективен и такой вариант, когда тренер успевает посмотреть прохождение трассы первыми 25–30 участниками, а затем поднимается на старт, где доносит информацию до своих спортсменов, помогает им настроиться, «вставляет в лыжи» и т.д. Естественно, что у такого тренера не будет возможности пообщаться с коллегами, обычно кучкующимися на «тренинговом бугорке». Иногда вполне можно успеть подняться на старт, дать установку спортсменам и снова спуститься на трассу, чтобы посмотреть, как эта установка выполняется. Я предпочитаю именно такой активный подход к работе по ходу соревнований. Очень важно видеть и то, как спортсмены готовятся на старте, и то, как они идут по трассе. Именно эти наблюдения позволяют тренеру грамотно анализировать выступление спортсменов, вносить коррективы и улучшать результаты своих подопечных. Безусловно, что тренеры, всегда только присутствующие на старте, стоящие вместе с группой коллег на «тренинговом бугорке», упускают важные моменты выступления спортсменов на трассе.

Для эффективной работы, особенно в холодные дни, тренеру, как и спортсменам, необходимо сделать небольшой перерыв, зайти в помещение, что-то съесть и выпить горячего чая или кофе. Обычно в технических дисциплинах такой перерыв делается между попытками. Однако плохо организованным тренерам, как правило, не удаётся отдохнуть и в перерыве. К ним подходят спортсмены, желающие получить комментарии о своей первой попытке. Ещё хуже, когда тренеру, находящемуся на ногах с 5:30 утра, в перерыве не дают расслабиться назойливые родители. Чтобы этого не происходило, тренерам юниоров стоит вводить весьма простые правила на день соревнований. В отношении спортсменов это решается просто. После своей попытки каждый спортсмен должен подняться наверх и найти тренера или на старте, или на позиции – на трассе, и получить от него необходимые инструкции и комментарии. Важно, чтобы это было сделано сразу, пока в голове у тренера есть ясный образ прохождения трассы своим подопечным. Кроме того, тренер может дать спортсмену задание на разминку перед второй попыткой. Окончательная установка на вторую попытку даётся после просмотра трассы. В этом случае у тренера будет полчаса на то, чтобы отдохнуть и перегруппироваться, не опаздывая к разминке и просмотру трассы второй попытки. Вопрос с родителями решается проще – в день соревнований они не должны приближаться к тренеру до окончания состязаний. На мой взгляд, это очень удобное и нужное

правило. Единственное, что могут делать катающиеся на лыжах родители, – свозить одежду спортсменов к финишу. Если тренер работает с группой спортсменов один, эта небольшая помощь может быть очень существенной. При этом вовсе не стоит занимать этим более двух наиболее уверенно катающихся родителей, которые должны спускать вниз одежду всех спортсменов из группы или команды, а не только своих чад. Весьма часто вижу родителей, болтающих на старте и мешающих и тренерам и спортсменам.

Ещё одним важным аспектом работы тренера в день соревнований может являться постановка трассы соревнований. Как правило, это доверяется тренерам, спортсмены которых имеют самые низкие очки, стартуют в первой группе и реально претендуют на призовые места. Тренер, имеющий таких спортсменов на данных соревнованиях, всегда должен быть готов к тому, что его или её делегируют на постановку одной из трасс. Обычно тренеры-постановщики выбираются тоже на тренинговом собрании. Безусловно, постановка трассы вносит существенные коррективы в работу тренера в день старта. Так, тренер, ставящий трассу, может не успеть принять участие в разминке спортсменов. Однако он всегда будет иметь время для просмотра трассы со спортсменами. Даже если тренер работает один с группой спортсменов, я не рекомендую отказываться от привилегии поставить соревновательную трассу. Прежде всего, это позволяет приобрести бесценный опыт. Постановка соревновательной трассы под давлением за весьма ограниченное время сильно отличается от постановки обычной тренинговой трассы. Более того, ставя соревновательную трассу, тренер должен обращать самое серьезное внимание на зоны падения и расположение защитных ограждений и сеток. Очень часто, ставя трассу второй попытки в технических дисциплинах, тренер должен принимать во внимание расположение колеи и ям, оставшихся после первой трассы. Опытный тренер в большинстве случаев может поставить любую трассу так, что траектория её прохождения не будет пересекать оставшуюся колею в глубоких местах. Сделать это несложно, но требует определённой уверенности и быстроты мышления, которые приходят только с опытом постановки соревновательных трасс. Поэтому я убеждён, что всем тренерам никогда не стоит отказываться от этой очень почётной обязанности. Как правило, когда тренер ставит трассу соревнований, его подопечные испытывают дополнительный моральный подъём.

Ещё одной обязанностью тренера на соревнованиях время от времени является судейство. На собрании перед ФИС соревнованиями тренера могут попросить быть судьёй или ассистентом судьи. Судейская коллегия по правилам состоит из трёх человек: технического делегата (не тренера), назначаемого ФИС, и двух выбираемых на роль судьи и ассистента судьи тренеров. Безусловно, тренер, присутствующий на соревнованиях в роли судьи, не может одновременно эффективно работать со своими подопечными. Поэтому, если тренер один работает с группой спортсменов, он или она вполне могут отклонить свою кандидатуру от судейства, мотивируя это именно тем, что работает один. Ничего зазорного в этом нет.

Если с группой работают два или три тренера, то один из них обязан отработать в судейской коллегии. В принципе это тоже нужный и полезный опыт. Безусловно, для участия в судейской коллегии международных соревнований необходимо владение хотя бы одним из европейских языков.

В завершение разговора о работе тренера в день соревнований, я хотел бы подчеркнуть, что всё, что делает тренер, должно иметь здравый смысл. В этом плане вовсе не нужно следовать примеру даже более опытных коллег. Так, если тренеры пьют кофе в помещении во время просмотра трассы, это вовсе не значит, что их примеру следует подражать. Например, весьма опытный тренер сборной на мелких региональных соревнованиях может действительно отпустить своих подопечных просматривать трассу самостоятельно. Однако тот же тренер будет просматривать трассу «по полной» на Кубке Европы или мира. Тот же тренер сборной команды, возможно, будет травить анекдоты на «тренерском бугорке», не прикладывая особых усилий к несомненной победе своих подопечных на данных соревнованиях. Однако этот же тренер будет вести себя совершенно иначе на состязаниях более высокого ранга. Поэтому каждый тренер должен делать то, что считает нужным, не делая поправки на других. Автор этих строк знал очень маститых тренеров, никогда не разговаривающих с коллегами, наблюдающими за спортсменами с «тренерского бугорка». Вместо этого, чтобы

видеть как можно большую часть трассы, они залезали на столбы, опоры подъёмника и даже деревья. С таких наблюдательных пунктов они давали очень точные рапорты своим подопечным.

По завершении соревнований тренер должен внести в журнал свои наблюдения по подготовке и выступлению спортсмена. Если спортсмен проехал на уровне, определённом его или её технической и физической подготовкой, то серьёзных коррекций в подготовке данного спортсмена в день старта не требуется. Если же спортсмен проехал ниже своих возможностей, что происходит наиболее часто, то тренеру необходимо проанализировать все свои наблюдения, начиная от подъёма и разминки до прохождения этим спортсменом последних ворот трассы. Все наблюдения тренера в краткой форме заносятся в журнал. Спустя некоторое время тренер может сравнить свои записи с тем, что написал спортсмен в своем дневнике. На основе сопоставления этой информации составляется план действий на следующие соревнования. Так, если спортсмен пишет, что едва не опоздал к старту, толком не успел настроиться и при этом показал хороший результат, то эту информацию стоит взять на вооружение. Возможно, этому спортсмену длительная настройка перед стартом не нужна, и ему следует прибывать на старт буквально в последнюю минуту. Другой спортсмен пишет, что разминался и настраивался на старте почти полчаса. При этом он не смог показать хорошего катания на трассе. Это тоже очень важная информация. Вполне возможно, что данный спортсмен достигает максимальной активации слишком рано, а затем «перегорает» перед стартом. В любом случае, сопоставляя свои наблюдения с информацией, предоставляемой спортсменами, тренер со временем может выработать оптимальный режим завершающей стадии подводки к старту для каждого спортсмена.

Автор глубоко убеждён, что если всё делается тренером в день соревнований правильно и разумно, то он или она всё чаще будут выполнять ещё одну весьма приятную обязанность – присутствовать на церемонии награждения своих подопечных.