«ЗОЛОТАЯ» ЭСТАФЕТА

Свершилось! Российская команда выиграла золото в мужской эстафете на чемпионате мира в Дании. И мы все это видели своими глазами, благодаря он-лайн трансляции в интернете. Россия стала шестой страной, завоевавшей золотую медаль в мужской эстафете. На предыдущих чемпионатах мира мужскую эстафету десять раз выигрывали норвежцы, семь раз шведы, три раза швейцарцы и по-одному разу финны и датчане. После золотой медали Андрея Храмова в Японии в 2005 г. и золотой медали в мужской эстафете на чемпионате мира в Дании в 2006 г. Россия прочно закрепилась среди лидеров мирового ориентирования.

Медали летнего чемпионата мира на протяжении многих лет были мечтой наших ориентировщиков. В 2004 году сборную команду России возглавили старший тренер Игорь Акерманович Гуриев и председатель тренерского совета Виктор Васильевич Дьячков. Под их руководством сборная России добилась за последние три года впечатляющих результатов:

- впервые завоевана золотая медаль на длинной дистанции у мужчин, чемпионом мира в 2005 году в Японии стал Андрей Храмов;
- впервые завоевана золотая медаль в эстафете у мужчин, чемпионами мира в 2006 году в Дании стали Роман Ефимов, Андрей Храмов и Валентин Новиков;
- впервые завоевана серебряная медаль в эстафете у мужчин, серебряными призерами Чемпионата Мира в 2004 году в Швеции стали Михаил Мамлеев, Андрей Храмов и Валентин Новиков;
- впервые завоеваны серебряные медали на средней дистанции у мужчин и у женщин, серебряными призерами Чемпионата Мира 2004 года в Швеции стали Татьяна Рябкина и Валентин Новиков;
- впервые завоевана бронзовая медаль на средней дистанции у женщин, бронзовым призером Чемпионата Мира в 2006 году в Дании стала Татьяна Рябкина;
- впервые завоевана бронзовая медаль на длинной дистанции у мужчин, бронзовым призером Чемпионата Мира в 2006 году в Дании стал Андрей Храмов;
- впервые завоевана серебряная медаль в эстафете на Всемирных Играх в 2005 году в Германии. Ее завоевали Алия Ситдикова, Татьяна Рябкина, Максим Давыдов и Сергей Детков.

Редакция журнала попросила тренеров И.А. Гуриева и В.В. Дьячкова прокомментировать итоги работы со сборной командой России, а также спортсменов–чемпионов мира 2006 года в эстафете рассказать об этом удачном дне.

Игорь Гуриев

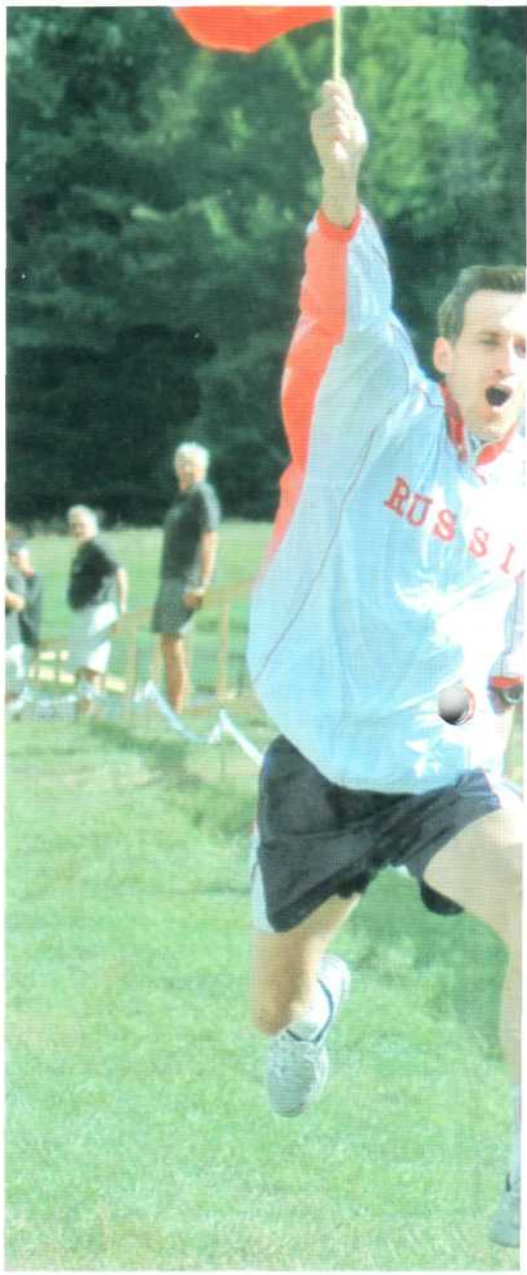
Виктор Дьячков

Игорь Гуриев. Для нас не было секретом, что потенциал наших спортсменов достаточно высок. Это неоднократно подтверждали результаты, показанные на различных международных соревнованиях. На мой взгляд, наши спортсмены не смогли себя реализовать на Чемпионате Мира 2003 года из-за ошибок, допущенных тренерской группой, хотя команда была тогда очень сильной и уже в Швейцарии в 2003 году ребята могли бороться за медали. Мы поставили перед собой задачу создать конкурентоспособную дружную команду, которая смогла бы стать одним из мировых лидеров. Теперь можно сказать, что у мужчин это получилось, а женской сборной следует работать тщательнее, больше тренироваться.

Виктор Дьячков. Сейчас почти все спортсмены на таком уровне, что сами в большей степени организуют свой подготовительный процесс, особенно, когда тренируются в зарубежных клубах (чаще всего это происходит без личного тренера). В этих клубах они в основном получают соревновательную практику, и такие возможности упускать не стоит. Но на крупных международных соревнованиях большую роль играет психологическая подготовка, без нее тяжело бороться, и особенно женщинам. Психологической подготовке следует уделять больше внимания.

Игорь Гуриев. Подводя итоги, будет правильным назвать тех, кто на протяжении последних трех лет активно сотрудничал и оказывал помощь в организации тренировочного и соревновательного процесса, непосредственно работая со сборной командой на УТС и соревнованиях. Это президент ФСО России Юрий Никонов, вице-президенты ФСО России Виктор Елизаров, Алексей Кузьмин, Вячеслав Пашин, Анатолий Чупанов, Юрий Янин, тренеры Эдуард Никонов, Андрей Сандальнев, Максим Гуреев, Елена Бортник, Александр Лебедев.

Виктор Дьячков. Тренеры сборной команды сегодня скорее отвечают за стратегию работы сборной и исполняют координационные функции. Возможности работать со спортсменами в течение



года на централизованных УТС у нас нет. Подготовку спортсмены ведут под руководством личных тренеров, поэтому результаты выступлений в основном зависят от этой работы. Великолепно выступили мужчины, более скромно женщины, но нам, тренерам сборной, следует смотреть вперед, думать и о тех спортсменах, которые будут выступать спустя несколько лет. По итогам каждого года мы называли списочный состав сборной команды России, за последнее время в него вошли Наталья Коржова, Лариса Станченко, Ирина Петрова, Евгения Острикова, Галина Виноградова, Дмитрий Цветков, Алексей Бортник, Роман Ряполов, Леонид Новиков, Александр Минаков. Надеюсь, эти спортсмены в перспективе смогут составить конкуренцию и нашим, и мировым лидерам, но о тех спортсменах, кто завоевал первые медали и, особенно, первое золото, об их тренерах, о всех тех, кто помог добиться высоких результатов, мы будем с гордостью вспоминать всегда.

Чемпионат Мира, август, Дания. Роман Ефимов, Валентин Новиков и Андрей Храмов на финише эстафеты.

Не делать грубых ошибок и не упустить лидера

Роман Ефимов, чемпион мира

Чемпионат мира никогда не бывает легким. Здесь нужно быть очень сильным и здоровым, чтобы что-то показать и, прежде всего, физически. Считаю, что в процессе подготовки для членов сборной команды должен быть установлен какой-то очень разумный легкоатлетический норматив, и по времени, и по протяженности. Я знаю, что финны бежали по стадиону пять километров, они ввели норматив и завоевали в этом году первую медаль за 21 год. В Швеции ориентировщики бегают кросс 30 км вверх-вниз, это очень серьезная дистанция. Сейчас все бегут сильно, например, на спринте результаты 30-ти человек стоят в одной минуте.

Я очень доволен, что мы победили в эстафете. Буду готовиться к следующему чемпионату мира, который пройдет в 2007 году на Украине, хочу показать высокий результат в индивидуальных соревнованиях.

В Дании был великолепный командный настрой, не было никаких ссор, была создана благожелательная обстановка, и мы победили.

Утром перед эстафетой ко мне подошел Андрей Храмов, поднастроил, потом зашел Валентин Новиков. Мы не договаривались, но они по одному ко мне заходили и рассказывали, что они делали бы на первом этапе. Волновался, как никогда, ребята помогли успокоиться, Храмов принес и предложил почитать книжку. Она называлась «За Родину», что-то про Эльбрус, немного почитал.

Я знал, что в эстафете нельзя делать грубых ошибок и упускать лидеров. С самого старта я старался это делать – бежать в голове своей группы и не лезть далеко вперед. Практически справился, только в конце этапа немного сплоховал, очень устал. Но ребята на следующих этапах помогли.

Догнать и убежать

Андрей Храмов, двукратный чемпион мира

Чемпионат мне понравился. Участие нашей сборной команды было прекрасно организовано и в плане быта, и в плане переездов, и в плане досуга. За все это хочу поблагодарить тренеров сборной команды России.

К чемпионату мира, прошедшему в 2006 году в Дании, я был готов еще лучше, чем в прошлом году в Японии, когда я выиграл золотую медаль на длинной дистанции. Подготовка шла более серьезно и планомерно, мы все учли, тем не менее, на следующий год будем стараться все делать еще лучше.

По началу длинной дистанции я не надеялся попасть в призы. Было очень трудно физически, хотел пробежать точно, тщательно отрабатывая элементы ориентирования. На первой части дистанции понял, что иду очень хорошо и могу рассчитывать на медаль. Надо было работать в горку, с горки никаких шансов расслабиться не было. Сделал небольшие ошибки, но на длинной дистанции все ошибаются, идеальное ориентирование может быть только теоретически. В одном месте я пробежал по дуге и потерял 30 секунд. Этого было достаточно, чтобы выйти на второе место. Я занял третье и доволен своим результатом. Я также очень рад за швейцарца Лауэнштейна, который в Японии был вторым и сейчас тоже завоевал серебро, обыграв меня. Он очень сильный спортсмен. В прошлом году шведы на чемпионате мира подали протест, обвинив его в том, что он бежал за мной, якобы сотрудничая. Этого не было, все было придумано. Про меня в интернете тоже писали, что я «паровозник», возможно, желали давить морально.

Утром перед эстафетой я позавтракал, собрал вещи, понервничал немного, по дороге на эстафету проехали несколько дорожных аварий. Каждый знает, что мы очень сильные ребята, каждый знает, что мы можем завоевать медаль, и эти мысли тяжело переваривались перед стартом. Нервничаешь, беспокоишься, понимаешь степень ответственности, но мы с этим справились.

Могу открыть один секрет. Мы много лет очень хотели выиграть эстафету, и я долго думал о том, как должна выглядеть команда и кто какой этап должен бежать. За себя я был полностью уверен и был готов выступить на любом этапе. Вечером попросил старшего тренера сборной Игоря Акермановича Гуриева, чтобы он поставил меня на второй этап, а Валентина Новикова на третий. Мы вместе готовились к чемпионату мира, и я прекрасно знал, что Валентин очень сильно готов. После неудач на длинной и средней дистанциях он должен был мобилизоваться, и такую возможность ему мог дать третий, самый ответственный этап. С первого этапа Роман Ефимов пришел с отставанием от лидера в одну минуту, и мне было совсем не трудно догнать пытающихся уйти от меня соперников. Проблем с ориентированием у меня не было.

На этом чемпионате на разных отрезках постоянно менялись лидеры. Моя тактика была одна – догнать их и убежать от них. Все очень хорошо сложилось, возможно, соперники были не так сильны, и мне достаточно легко удалось реализовать свои планы. Я передал эстафету Валентину Новикову, сильно переживал за него и верил в то, что в этот день мы будем действительно самыми сильными в мире.

Андрей Храмов – великолепный стратег

Игорь Гуриев, старший тренер сборной России

Россия впервые завоевала золото в эстафете. Роман Ефимов на первом этапе, Андрей Храмов на втором и Валентин Новиков на третьем показали блестящие результаты. Я очень благодарен Андрею Храмову за то, что он посоветовал мне поставить Валентина Новикова на третий этап эстафеты. Мы долго обсуждали, как сформировать команду, было несколько разных предложений. Изначально на третьем этапе мы видели Храмова, но Андрей показал себя не только сильнейшим спортсменом, но и великолепным стратегом. После разговора с ним мною было принято окончательное решение о составе команды, и организаторам была подана заявка. Наши ребята показали себя сильнейшими спортсменами и еще раз заявили о высоком уровне современного российского спортивного ориентирования. Выстроенная нашими руководителями система подготовки позволила ребятам полностью реализовать себя в эстафете. Благоприятная обстановка в самой сборной, ее обеспечение выразились в таких высоких спортивных достижениях.

Мы максималисты и часто говорим о том, что могли бы и лучше, могли бы попасть в призы, могли бы… Но вот в эстафете у ребят все получилось в данное время и в данном месте, а у девчонок нет, хотя седьмое место на чемпионате мира тоже достойный результат. И бронзовые медали Татьяны Рябкиной на средней и Андрея Храмова на длинной дистанции это тоже высочайшие достижения. Об уровне подготовки можно судить только по спортивным результатам. Один мой хороший знакомый, директор стадиона, в таких случаях всегда говорит: «Смотри на табло».

Мы смеялись, как дети

Валентин Новиков, чемпион мира

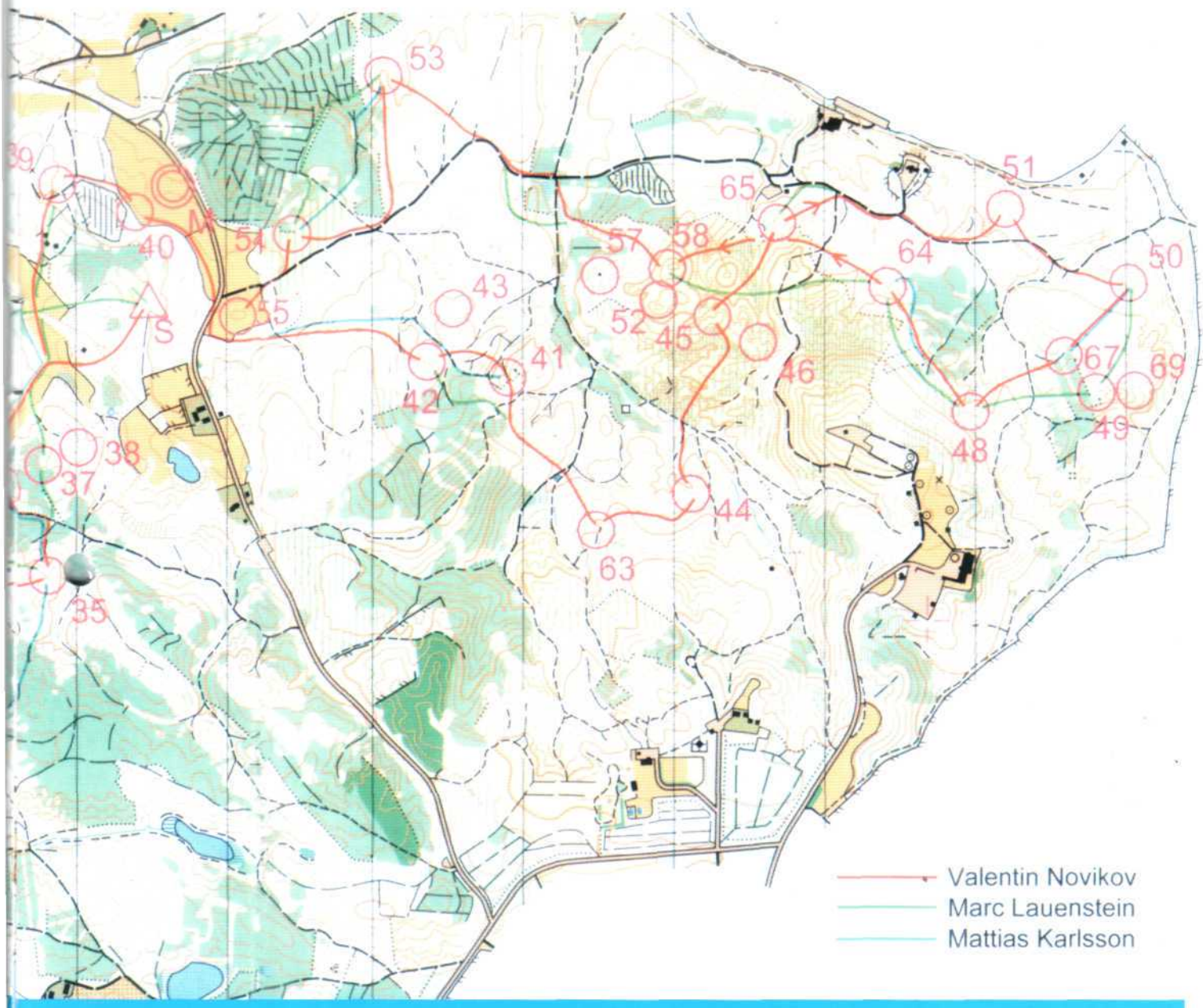
Я проснулся и облился холодной водой. Это я проделываю каждый день дома, на сборах и на соревнованиях. Для меня важно с утра найти для себя такое психологическое состояние, при котором я получу вдохновение, необходимое для того, чтобы показать хороший результат на соревнованиях. Я знаю, как мне надо мыслить, чтобы исключить нервозность и быть уверенным в себе. Около 20-ти минут погулял в парке и все утро взращивал внутри себя состояние, которое дало бы идеальный настрой к предстоящим соревнованиям.

Мне предстояло бежать третий этап в эстафете на чемпионате мира. Для меня любая дистанция на любых соревнованиях это всего лишь трасса от старта до финиша. Меняются тактические установки на каждый вид программы, а мне надо начать бежать на старте и завершить на финише, остальное меня не интересует. Независимо от этапа, минуты старта и вида программы, моя дистанция ждет меня, и я всегда к ней готов.

Я был внутренне согласен со всеми результатами, которые Роман Ефимов и Андрей Храмов могли показать передо мной. С любой позиции я был готов начать свой этап, но мне, конечно, было не безразлично, как они пробегут. Наши ребята опытные, и было внутреннее убеждение, что они не сделают крупных ошибок, пройдут надежно, как это и произошло.

Я вспомнил, как Роман Ефимов в 2002 году в Швейцарии на Кубке Мира великолепно прошел в эстафете свой этап, и это привело к нашей победе на этапе Кубка Мира. Тогда эстафету бежали: первый этап – Роман Ефимов, второй – Михаил Мамлеев и третий – Валентин Новиков. Я финишировал, выиграв около двух минут у швейцарца Томаса Бюрера, сейчас он тренер сборной Швейцарии.

Андрей Храмов – сильно прогрессирующий спортсмен. В этом году перед чемпи-



онатом мира мы с ним 21 день провели на сборах в среднегорье. Очень подружились и с ним, и с его семьей. Хотя у каждого был свой тренировочный план, мы всегда старались бегать вместе. Все эти дни воспитывали в себе боевой дух, проделывая достаточно большую тренировочную работу, готовясь к чемпионату мира физически и морально.

Я был готов к тому, что Андрей первым передаст эстафету. Выходя на второй этап пятым и проигрывая около минуты, он смог сделать отрыв в 19 секунд, которых хватило мне, чтобы скрыться из видимости бежавшего за мной швейцарца. Физическое самочувствие было идеальным, я это почувствовал днем ранее, когда выступал на средней дистанции. Со старта начал бежать на максимуме, чтобы в случае более длинного варианта при рассеивании не допустить визуального контакта с другими спортсменами. Ориентирование на этой местности для меня не представляло никаких трудностей. В марте я был в Дании, проводил сбор и познакомился с особенностями этого типа местности, поэтому заранее приспособился к предстоящей технической работе. Важно было сохранить свое внутреннее состояние до конца дистанции, как всегда, стояла задача пройти от призмы до призмы оптимальным вариантом с точным заходом. В одном месте я немного потерялся в лесовозных просечках и слегка отклонился от намеченного варианта, в другом – шел по склону, поздно увидел КП в 20 метрах ниже и вынужден был спускаться на него небольшим зигзагом. Всю остальную часть дистанции я прошел идеально на большой скорости, понимая, что не даю шансов другим спортсменам догнать меня. На вересковой пустоши стояли видеокамеры, на самом деле это была смена ландшафта, в этом месте многие женщины делали ошибки, которые мы наблюдали на телеэкране в зоне старта. На этой пустоши в одном месте рос папортник по грудь, и не было никаких троп. Мне приходилось прыгать «щучкой», как бы ныряя, перепрыгивая заросли папортника для того, чтобы попасть на тропу. На зрительском КП мне сказали, что отрыв увеличен до 1 минуты 40 секунд, поэтому, подбегая к предпоследнему КП и зная, как я прошел дистанцию, был уверен в победе и смело помахал рукой в видеокамеру. На финишной поляне меня ждал шквал криков, было очень радостно, в этот момент я бежал и получал истинное удовлетворение от того, что занимаюсь ориентированием и что наша команда стала мировым лидером. При входе в финишный коридор меня встретили Роман и Андрей, держа в руках флаги, и что-то кричали мне на ухо. Похоже, что, ожидая меня, они репетировали, как мы будем бежать, поскольку мне дали самый большой флаг и поставили в середину. Последние сто метров дистанции мы бежали в эйфории и смеялись, как дети.