

# ДАТСКАЯ МОДЕЛЬ



Л. Линдстрем

Это удивительно, но факт! Юниорская сборная Дании за последние пять лет завоевала 26 медалей на первенствах мира. (А если уж быть точнее, то всего то за семь лет, в период с 2006 по 2012 год, датская сборная выиграла 36 медалей на официальных международных соревнованиях по спортивному ориентированию). А ещё есть победы на первенстве и Кубке Европы, где датчане также выступают довольно успешно. Один из факторов успеха – это более высокие требования к молодым спортсменам.

«Когда мы вводили новые требования, многие их восприняли в штыки, и до сих пор нас периодически критикуют. Многие полагают, что они оказывают слишком большое давление на молодые таланты», – говорит тренер национальной сборной Дании Ларс Линдстрем.

С тренером датской сборной Ларсом Линдстремом мы встретились в его кабинете в Университете спорта в Орхусе. Там же, на территории университета, проживает 70% датской сборной. Условия, конечно, немного спартанские, но зато там дешево жить. Ну, и само собой, от совместного житья всем только польза. Линдстрем уже второй год возглавляет национальную сборную Дании, а до этого шесть лет тренировал юниорскую сборную.

«В Дании клубы не так сильны, как, например, в Норвегии или Швеции, и выходит, что мы со своей стороны как руководство сборной должны брать на се-

бя больше ответственности за пестование талантливой молодежи. Когда я вступил в должность, то первым делом значительно повысил требования приема в юниорскую сборную. А через три года то же самое случилось и во «взрослой» сборной. По нашей задумке, все члены сборной должны полностью отдаваться ориентированию и быть готовыми уделять спорту довольно много времени. Часов тренировок необходимо столько, чтобы быть способными соревноваться наравне с лучшими ориентировщиками мира. И если кто-то не готов выкладываться на тренировках по полной, то ему, к сожалению, места в сборной нет», – продолжает рассказывать Ларс Линдстрем. – «Поначалу эту нашу идею восприняли в штыки, кое-кому она до сих пор не нравится. Многие считают, что высокие требования оказывают на юные таланты слишком большое давление, что, по их мнению, противоречит задачам ориентирования. В ориентировании очень силен социальный довод о том, что оно должно быть доступным для всех. К сожалению, большой спорт так не работает. И наша задача состоит в том, чтобы найти правильный баланс между культурой ориентирования и требованиями спорта высших достижений».

Как бы то ни было, новая стратегия приносит плоды. За последние пять лет пятерым датским спортсменам удалось завоевать медали в индивидуальных дисциплинах на юниорских чемпиона-

тах мира. Кроме того, женская команда каждый год выигрывала медали в эстафете, а мужская эстафетная команда поднималась на пьедестал почета трижды.

Наибольших успехов на юниорских первенствах мира, без сомнения, добилась Ида Бобах. На её счету тринадцать медалей. «Мне кажется, что так много наших спортсменов хорошо выступает благодаря культуре руководства. Всё началось, когда Сигне Клинтинг в свои шестнадцать лет взяла «бронзу» на средней дистанции на юниорском Первенстве Мира 2006 года. Именно тогда я подумала: если может она, то смогу и я. И так решила не только я одна», – говорит Ида, в списке достижений которой значатся, помимо прочего, все три «золота» на юниорском Первенстве Мира 2011 года в Польше. Оттуда она сразу поехала на «взрослый» чемпионат во Франции, где завоевала «серебро», уступив на средней дистанции только известной шведке Хелене Янссон.

Это взрослое «серебро» Иды Бобах, а также три медали Майи Альм в спринте (две на чемпионатах Европы и одна на чемпионате мира), завоеванные датскими спортсменками за последние три года, стали одной из основных причин для включения датской федерации спортивного ориентирования в элитный клуб Сборной Дании, куда входят семь видов спорта, наилучшим образом представляющих Данию на мировой арене. (Остальные шесть – это бадминтон, велосипедный спорт, гребля, плавание, парусный спорт и гандбол).

Договор о сотрудничестве между Сборной Дании и соответствующими федерациями заключается на четыре года, т.е. на один олимпийский цикл (2013-2016 гг.).

«То, что мы вышли на мировой уровень, очень многое для нас значит. Благодаря этому мы получаем дополнительно финансирование – 350 тыс. датских крон сейчас, а потом эта цифра возрастет на 50-100 тыс. в год. Наше экономическое положение значительно улучшилось. А это значит, что мы сможем вкладывать больше денег в развитие юных талантов», – делится радостью Линдстрем. – «Благодаря тому, что мы оказались в элитной группе Сборной Дании, мы можем обращаться к их специалистам в области физиологии, питания, медицины и спортивной психологии. Наши лучшие спортсмены могут получить медицинскую помощь всего через несколько часов после обращения. У нас есть свой инструктор по лечебной физкультуре, который также ездит с нами на чемпионаты мира. Кроме того, раз в две недели спортсмены могут попасть на консультацию к психологу».

# ЗОЛОТАЯ НЕДЕЛЯ

Среди лучших спортсменов сборной тоже существует разделение на подгруппы. И в зависимости от уровня они получают соответствующую поддержку. В группу мирового уровня входят, например, четыре ориентировщика: Майя Альм, Ида Бобах, Эмма Клингенберг и Туе Лассен. Основная часть сборной большую часть времени тренируется в специальном центре, базирующемся в клубе «Пан Орхус». Расписание на неделю включает семь совместных тренировок:

Понедельник утро – силовая тренировка.

Понедельник день – дистанция.

Вторник – интервальная тренировка.

Среда утро – упражнения на баланс и силу.

Среда вечер – отработка навыков ориентирования.

Четверг – интервальная тренировка.

Пятница – силовая тренировка.

«Это очень хорошо, что мы так часто видимся. Таким образом, между тренерами и спортсменами налаживается контакт. Мы встречаемся от двух до четырех раз в неделю. Кроме того, раз в месяц, на одни выходные мы все вместе едем на сборы, чтобы целенаправленно работать над техникой ориентирования. Одна из главных проблем датского ориентирования состоит в том, что здесь у нас недостаточно технически сложных участков местности. Отсюда надо ехать как минимум минут 45, чтобы уже на другой местности провести 4-5 тренировок с прицелом на технические моменты. Что мы и делаем в раз месяц. Впрочем, может быть, нам это полезно, поскольку мы привыкли быстро принаровляться к новым видам местности», – продолжает рассказывать главный национальный тренер Ларс Линдстрем.

Главные медальные надежды датской сборной – в женском спринте. А мужской спринт, как полагает Линдстрем, сможет принести медали через два-три года: «Расмус Тране Хансен – наиболее вероятный претендент на медали в мужском спринте. Но и Туе Лассен может, если хорошо пробежит, подняться на пьедестал».

В заключении хочется отметить, что всё происходящее в датском ориентировании оставляет сильное впечатление, не зря на сегодняшний день сборную Дании прозвали «Датский динамит». И, конечно, необходимо помнить о том, что почти всегда количество переходит в качество. И те двадцать шесть медалей, завоеванные сборной Дании на юниорских первенствах мира, обязательно трансформируются в реальные медали взрослых чемпионатов мира. «Датский динамит» обязательно рванёт!



В прошлом году Эстонии была предоставлена честь впервые провести чемпионат мира по велоориентированию, который прошел на последней неделе августа в уезде Ляэне-Вирумаа. Гостей – участников соревнований было в общей сложности 261 из 26 стран. «У Эстонии был опыт проведения чемпионата мира по ориентированию среди юниоров, но чемпионат мира среди взрослых здесь проводился впервые», – подтвердил главный организатор соревнований и член клуба ориентирования «Раквере» Йоонас Оя. По словам президента клуба «Раквере» Куно Рооба, который являлся также начальником дистанции Чемпионата Мира, заявку на проведение соревнований подали, поскольку в Эстонии сейчас есть несколько сильных спортсменов, которых хотели дать возможность поучаствовать в титульных соревнованиях на территории своей страны.

Из местных спортсменов на роль фаворита сразу вышел Тынис Эрм, которому и раньше удавалось получать медали на ЧМ. «Перед домашним чемпионатом мира я был в ситуации, в которой удалось побывать немногим эстонским спортсменам – я был фаворитом! По крайней мере, на спринтской дистанции я чувствовал моральный груз этого статуса и должен был справиться как со своими ожиданиями, так и с ожиданиями других людей», – признался Эрм. Конечно, на домашних соревнованиях у эстонской сборной было определенное преимущество. «Мы здесь родились, выросли и уже с детства занимались ориентированием на похожих местностях. То есть и лес, и земляной покров, и рельеф были для нас привычными и домашними», – сказал Эрм, все же добавляя, что это преимущество было небольшое, и эстонская сборная находилась в напряжении, поскольку желание хоро-

шо выступить на этих соревнованиях было очень большим.

«Для себя я занимался некоторыми вопросами моральной подготовки уже с осени 2012 года. Естественно, в течение сезона главная цель не раз всплывала и вызывала разные эмоции», – сказал спортсмен. Так, помимо общефизических тренировок, нужно было больше заниматься также эмоциональной подготовкой и обращать внимание на то, как сохранять спокойствие.

## Усталость перед соревнованиями.

Зимой Эрм занимался лыжным ориентированием больше, чем в предыдущие года, чтобы поддерживать хорошую физическую форму. Ранней весной тренировался в спортивном лагере в Испании. Весна была посвящена силовым тренировкам и тренировкам выносливости, а летом уже сосредоточился на велоориентировании. «Примерно за месяц до ЧМ я прямо чувствовал, как кто-то закручивает пружину внутри меня», – признался Эрм. Спортсмен жаловался в начале августа, буквально на пороге соревнований, что его спортивная форма – большой знак вопроса.

«Мне удалось не болеть, и спортивная форма росла в течение сезона. Но две недели назад проявились очень серьезные признаки усталости. Сейчас в течение недели я спокойно отдыхал, но не могу сказать, какой это даст результат», – говорил Эрм 2-го августа.

Говоря в СМИ о своих целях, он был осторожен, и лишь отметил, что хочет сохранить концентрацию от старта до финиша на всех четырех дисциплинах. «Если мне это удастся, то я могу быть собой доволен, даже если все четыре раза я останусь на четвертом месте», – сказал спортсмен перед титульными соревнованиями. Но несмотря на усталость, у Эрма