

# О СБОРНОЙ, О СПРИНТЕ, О ПРОБЛЕМАХ

## О планах по подготовке взрослой команды России в спортивном ориентировании бегом в 2016 г.

*В конце текущего года старшие тренеры сборных команд должны представить на утверждение Исполкома ФСОР планы по подготовке сборных команд России. Любой план предполагает наличие цели, ресурсов на ее достижение и желание эти цели воплотить в жизнь. Если, например, есть стремление купить молока для своей семьи, есть деньги на покупку и продуктовый магазин рядом с домом, то есть и план, который можно успешно осуществить.*

*А написанные же на листочке абстрактные календарные события – это планом считать нельзя (как обычно и бывает каждый год). В нашем понимании план, прежде всего, должен решать существующие проблемы. Взрослая сборная по ориентированию бегом, как всем уже понятно, испытывает проблемы. В чём они заключаются?*

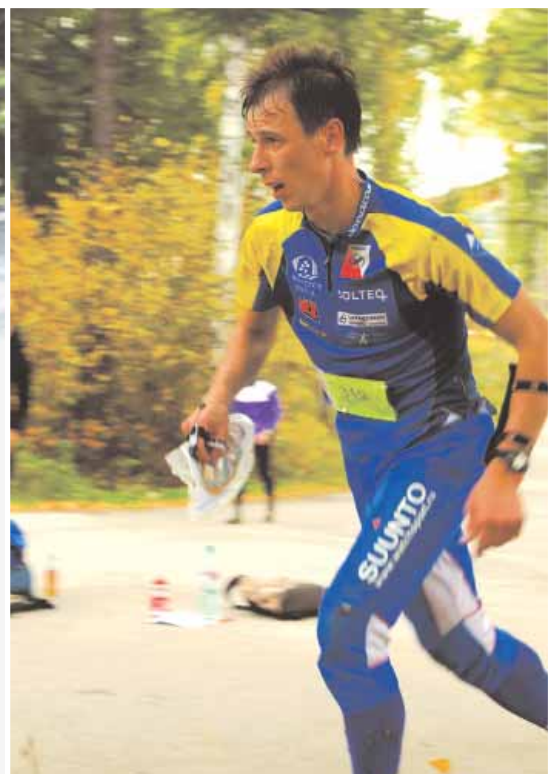
**Травматизм.** Многие российские лидеры лесного ориентирования уже имеют изношенный опорно-двигательный аппарат и в течение сезона подготовки сталкиваются с десятком микротравм и двумя-четырьмя серьезными травмами в год. И так сезон за сезоном. Но и у многих других членов сборной (в т.ч. и молодых, что уже тревожно!) есть хронические проблемы с травмами. Стоит добавить, что чем больше история травм у спортсмена, тем, с одной стороны, быстрее происходит рецидив старых травм, с другой стороны, перегружаются другие звенья опорно-двигательного аппарата, что запускает и их травмирование (спортсмен подсознательно бережет болезненный сустав или связку и изменяет технику бега).

**Проблемы с подготовкой спортивного резерва.** Иными словами, постепенный уход текущих возрастных лиде-

ров сборной не приведет к полноценной замене их молодежью. В статье Ericsson, K. A., et al. (1993). «The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance.» *Psychological review* 100(3): 363, ставшей живой классикой социальных исследований (с более чем пятью тысячами цитирований!), была опубликована концепция, получившая название «10000 часов». Суть концепции состоит в том, что для того, чтобы стать экспертом мирового уровня (в музыке, научной деятельности, спорте, искусстве) нужно посвятить не менее 10000 часов своей жизни так называемой осмысленной тренировке (*deliberate practice*). Суть *deliberate practice* сводится к тому, что это деятельность, направленная на повышение уровня мастерства. В частности, в одном из разделов статьи были глубоко проанализированы вопросы подготовки виолончелистов мирового уровня. Мировой уро-

вень – это победы в международных конкурсах музыкальных исполнителей, участие в сольной концертной деятельности на ведущих площадках мира. Разница между лауреатами конкурса и теми, кто занимает далекие места, в объеме часов, которые они посвятили упорным тренировкам (10000 против 6000-7000). С 4-5 лет начинается карьера будущего виолончелиста. На протяжении 12-16 лет идет набор этих самых 10000 часов – день за днем год за годом музыкант оттачивает свое мастерство, посвящая этому свою жизнь.

Представьте себе ситуацию, что у нас есть музыкант, который по ряду причин не набрал искомые 10000 часов. И мы хотим поднять уровень его музыкального исполнения, просто вывоза на разнообразные музыкальные конкурсы. Вы прекрасно понимаете, что эта мера бесполезна. Лишь упорный труд, тренировки на протяжении полутора десятилетий дают результат. Но, как ни странно, в ориентировании мы видим такую парадоксальную ситуацию! Ряд молодых спортсменов получают неоправданные предпочтения в процессе отбора на международные старты с объяснением, что если они примут участие в нескольких чемпионатах мира/Всемирных Играх/этапах Кубка Мира, то мы автоматически получим звезд мирового уровня. К сожалению, такие надежды иллюзорны! Опыт спор-



тсменов мирового класса (это те, кто борется за медали чемпионатов мира/Европы), показывает, что нужны колоссальные инвестиции в тренировки на сложных местностях с сильными спарринг-партнерами. Для российских топовых спортсменов этим ресурсом стали скандинавские клубы, которые позволили как финансировать сборы на сложных местностях, так и тренироваться с сильными партнерами, использовать совместные анализы проделанных тренировок, набирать те самые 10000 часов развивающего ориентирования.

В ряде видов спорта (плавание, фигурное катание, теннис) есть возможность осуществить раннюю специализацию и (главное) проводить развивающие тренировки в большом объеме ежедневно (доходит до 8-10 часов в день уже к юношескому возрасту!). Ориентирование такой возможности лишено, невозможно, как пловцам или синхронисткам, по 8-10 часов проводить, тренируясь в лесу. Даже лидеры мирового ориентирования – Жоржу Тьерри и Улав Лунданес в состоянии тренироваться на местности не более 500 часов в год. Даже при таком фантастическом объеме технических тренировок (плюс теоретическая работа) нужно 15-20 лет, чтобы выйти на тот самый мировой уровень 10000 часов. В Скандинавии чуть моложе чемпионы за счет того, что, выйдя за порог дома, можно тренировать сложное ориентирование на ежедневной основе. Но даже для Скандинавии наилучшие стабильные международные результаты начинаются, за редкими исключениями, после тридцати лет. Более того, значительная часть мировой элиты (речь идет о трех десятках человек), начиная с великого Эмиля Вингстеда и заканчивая Анной-Маргретой Хаускен (которая в этом году в возрасте 39 лет вытаскала норвежцам две эстафеты в серебряные медали), в юниорском возрасте даже близко не подошли к юниорским медалям. Но они росли, год за годом упорно тренируясь и выходя на свой фантастический международный уровень, накопив 10000 часов. Это реалии – невозможно стать спортсменом мирового уровня, перепрыгнув эту работу.

**Посмотрим на ситуацию в российском спорте.** За последние годы российские юниоры несколько раз побеждали на первенствах мира. Казалось бы, вот он резерв, но ожидаемого прогресса в большом спорте у вчерашних юниорских чемпионов не происходит. И на это есть много причин. Например, один, из самых перспективных спортсменов – А. Козырев. Нашёлся в свое время сильный шведский клуб, который был готов в него инвестировать, чтобы вырастить звезду международного класса, заключив долгосрочный контракт. Но спортсмен решил вести подготовку в Нижнем Новгороде, без выездов в Скандинавию. В

прошлом году он после чемпионата мира признавался, что сильно расстроен своим далеким местом, так как он ехал в Италию за медалью (по сути, и он, и его личный тренер находятся в плену иллюзий, строя подобные планы). Еще раз – это спортсмен одаренный, с отличным потенциалом. Но без большого объема развивающей технической работы на сложных местностях в течение нескольких лет мы можем возить его год за годом по чемпионатам мира и год за годом видеть сороковые-пятидесятые места (и кстати, это может оказать сильное демотивирующее влияние!). К сожалению, то же самое можно сказать и про других спортсменов. Нет ожидаемого прогресса ни у Д. Наконечного, ни у Г. Тихонова, а места в третьем десятке мировой элиты нельзя назвать успехом.

**Возраст не помеха.** Всегда можно возразить, сказав, что молодые спортсмены быстрее и выносливее. Так ли это? Является ли возраст «за 35» препятствием для результатов международного уровня (например, для медали Олимпийских Игр)? Недавно М. Виноградов делал исследование по видам спорта, входящим в программу Олимпийских Игр, с целью идентифицировать тенденции в возрастной структуре призеров в видах спорта на выносливость (лыжные гонки, велосипедные виды спорта, биатлон, академическая гребля, бег на выносливость в легкой атлетике и т.д.). Для видов спорта на выносливость типичны победы возрастных спортсменов! Это современная тенденция. Среди мужчин за последние двадцать лет (с 1994 по 2014 гг.) победителями и призерами среди тех, кому за 35 лет, стали 58 человек, а среди женщин – 43. Выиграть золотые медали смогли 40 раз, в т.ч. мужчины 23 раза, женщины – 17 раз. Самым старшим среди олимпийских чемпионов является Хуан Естебан Куручет, аргентинский велогонщик, который выиграл золотую медаль в трековых велогонках в дисциплине «мэдисон» в возрасте 43 года. На зимних Олимпийских Играх рекордсменом по возрасту является Маурильо Де Зольт, который стал чемпионом также в возрасте 43 года, однако в командной дисциплине – лыжной эстафете 4x10 км, выступая за сборную Италии. В личных же гонках самый возрастной олимпийский чемпион на сегодня – это Уле Айнар Бьерндален с победой в биатлонной дисциплине «спринт» в возрасте 40 лет. Среди женщин самой возрастной чемпионкой является выдающаяся немецкая представительница гребли на байдарках и каноэ Биргит Фишер, которая в возрасте 42 года выиграла свою восьмую золотую олимпийскую награду. Нет нужды добавлять, что в олимпийских дисциплинах уровень конкуренции и борьбы сущес-



твенно выше, чем в ориентировании (а кроме того, накопленный опыт и технический уровень для возрастных ориентировщиков является дополнительным плюсом). И если искусственно «отцеплять» от сборной возрастных мастеров, то мы не только рискуем недополучить медали, но и берём на себя риск потерять связь поколений.

*Вывод следующий: Сам по себе возраст не снижает результаты или выносливость. Результаты снижают накопленные годами травмы и утрата мотивации!*

**Прогресс мирового ориентирования.** Упомянутые проблемы усугубляет тот факт, что в мире резко вырос уровень профессионализации бегового ориентирования. Если еще десять лет назад профессиональные спортсмены были представлены преимущественно российскими спортсменами (зарубежные звезды или подрабатывали, или учились в большей своей массе), то теперь ситуация поменялась. Во-первых, все больше и больше спортсменов за рубежом выбирают путь профессиональных спортсменов, во-вторых, резко вырос уровень финансирования и качество работы со сборными.

Годовые бюджеты стран на финансирование сборных команд в БЕГОВОМ ориентировании (элита, юниоры, юноши) впечатляют:

Швейцария – 740 000 евро,  
 Норвегия – 600 000 евро,  
 Финляндия – 600 000 евро,  
 Дания – 584 000 евро,  
 Швеция – 580 000 евро,  
 Франция – 326 000 евро,  
 Австрия – 238 000 евро,  
 Чехия – 205 000 евро.

Сюда включены только затраты на тренеров и специалистов сборных, непосредственно работающих со спортсменами; затраты на многочисленные сборы и соревнования; тестирование и медико-биологическое обслуживание и т.п. (государственные стипендии спортсменам и военные зарплаты – это другие деньги, и в эти суммы они НЕ ВКЛЮЧЕНЫ). Для сравнения, Минспорт России выделяет бюджет на сборные команды России по спортивному ориентированию (в рублях), эквивалентный 50-55 000 евро в год (этого хватает только на авиабилеты, и то не всегда). Фактически нашим спортсменам приходится бороться с такими чудовищными бюджетами и с высоким уровнем организации, стоящим за этим финансированием. И даже если спортсмен имеет спонсора и с его помощью, казалось бы, может себе позволить сборы и соревнования в любой точке планеты (равно как и любую экипировку, питание и т.п.), он оказывается в проигрыше! Дело в том, что сильная тренировочная группа, спортсмены которой борются друг другом на тренировках, совместно анализируют карты будущих чемпионатов мира, разбирают GPS-треки и тем самым учатся правильно выбирать варианты в лесу (это навык, который спортсмен не может тренировать самостоятельно), всегда выигрывают у одиночки, пусть и с высоким уровнем финансирования. И здесь пока не приходится говорить про спортивных психологов, физиотерапевтов и массажистов, консультации ведущих спортивных ученых, доступ к уникальному и необычайно дорогостоящему оборудованию (типа портативных газоанализаторов). Отдельный спортсмен сам по себе этого не потянет (если он, конечно, не зять Билла Гейтса).

В результате всего этого резко вырос мировой технический уровень ориенти-

рования, причём уже на уровне юниорских команд. Если в былые годы, делая одну-две ошибки, каждая по минуте, можно было спокойно брать медали на ЧМ/ЧЕ, то сейчас даже единственная ошибка на 20 секунд отбрасывает в протоколе! А кроме того, скорости также серьезно выросли, особенно в спринте и миддле.

*Вывод: Время надежных тихоходов ушло!*

**Необходима смена акцентов.** Сложившуюся ситуацию в мировом ориентировании понимают многие сильные российские спортсмены, и они (потенциально обладая способностью бороться за высокие места на международных соревнованиях) всё чаще и чаще делают своим приоритетом подготовку к отборам и российским стартам, а не к чемпионатам мира и Европы. Для успешных выступлений, как в лесных, так и спринтерских дисциплинах, требуются сборы на местной чемпионате мира. Посмотрим на ситуацию в 2015 году. На местности Чемпионата Мира-2015 проводили тренировочные сборы два раза Виноградова Галина, по одному разу Миронова Светлана и Виноградова Наталья. ВСЁ. И именно у этих спортсменов достойные результаты на чемпионате мира. Это всем известная истина – БЕЗ УЧАСТИЯ В СБОРАХ НА МЕСТНОСТИ БУДУЩЕГО ЧЕМПИОНАТА МИРА НЕВОЗМОЖЕН УСПЕХ. Даже в спринте – нужно знакомиться со спецификой рисовки различных ситуаций, анализировать покрытия (брусчатка, асфальт, плитка, газоны различаются в разных странах и требуют специальных тренировок для привыкания мышечного аппарата), знакомиться с застройкой-архитектурой и т.д. Что уж говорить про лесное ориентирование?.. Все, кто поехал в Шотландию без предварительных сборов, – просто были обыкновенными статистами.

В связи с разделением чемпионатов мира и сформировавшейся программе Всемирных Игр особое внимание необходимо уделять спринтерским дисциплинам (индивидуальные спринты и смешанные эстафеты). И здесь обязательно нужны так называемые спринт-сборы. Опять-таки печальная картина – единственный российский спортсмен, который систематически год за годом работает на спринт-сборах (как международных, так и личных) – это Виноградова Галина. Уже много лет её тренер Михаил Виноградов призывает наших спринтеров присоединяться к тренировкам, но это глас вопиющего в пустыне! На очередной спринт-сбор в Стокгольме (январь 2016), с прицелом на подготовку к WOC-2016, который персонально организуется для Гали, отозвался один Глеб Тихонов, а также почти десяток сильных спортсменов и спортсменок из разных сборных команд мира! М. Виноградов утверждает, что ему в сто раз проще находить спарринг-партнеров для Галины среди британцев, шведов, швейцарцев, чем среди россиян! Перед Чемпионатом Мира-2015, несмотря на уговоры спортсменов принять участие в частном спринт-лагере, который был организован в июне в Фалуне (Швеция), никто не откликнулся. А ведь это были отличные карты, сильные спарринг-партнеры (например, знаменитая Туве участвовала, и, кстати, Г. Виноградова выиграла у неё на контрольной скоростной тренировке), сравнительно дешевое жильё и транспорт.

**И ещё некоторые факты.** Татьяна Рябкина, которую включили в состав спринт-эстафеты, пробежала в течение этого года пять спринт-соревнований (включая две гонки чемпионата России) и пять-шесть спринт-тренировок! Как с таким багажом можно выходить на старт чемпионата мира? Это то же самое, как если бы для участия в «лонге» чемпионата мира спортсмен за сезон сделал всего дюжину лесных тренировок. Это очень мало! После этапа Т. Рябкиной прекратилась борьба России за золото чемпионата мира. На спринте проигрывать почти одну минуту уже на первом этапе – это перебор. Из числа спортсменов, принимавших участие в смешанной эстафете, Г. Виноградова принимала участие в восьми международных спринт-эстафетах, А. Храмов – в двух, Г. Тихонов – в одной, Т. Рябкина – ни в одной. Из этих троих спортсменов в спринт-лагерях в 2015 не участвовал никто... Нет сомнений в том, Татьяна Рябкина – сильная стабильная спринтерша международного уровня. Но чтобы её потенциал был реализован, нужны систематические тренировки именно в спринте, а не только в лесу!! Получается, что либо личные тренеры вообще не осведомлены о том, как достигаются результаты мирового уровня в современном спринте (а многочислен-





ные международные спринты и спринт-эстафеты, а также спринт-лагеря – это главный инструмент всех ведущих сборных), либо у самих спортсменов другие приоритеты! Вывод:

1) Пока весь мир, упираясь, выполняет огромный объем спринтерских тренировок, выставляет сильнейшие спринт-команды на все международные соревнования, наши спортсмены тренируют спринт эпизодически, по остаточному принципу.

2) Сильные сборные команды сделали норматив на стадионе либо частью отборов (Швейцария, Чехия), либо важным просмотрным показателем (Норвегия, Финляндия). В то время как многие наши спортсмены-спринтеры игнорируют легкоатлетическую соревновательную практику и вообще за всю свою карьеру ни пробег, ни соревнования на стадионе (в манеже) не бегают.

**Как решать проблемы.** Как же решать эти проблемы, ведь объективно Миспорт никогда даже близко не обеспечит уровень финансирования как датчанам или шведам?

Проблема с травматизмом требует комплексного решения. Ключевой шаг, на наш взгляд, это рост уровень личного мастерства тренеров. Из примеров. Российская спортсменка, только родив ребенка, приступает к интервальным тренировкам (еще только прошло чуть больше месяца!) и травмирует сразу несколько связок. Это вопиющая некомпетентность тренера. Для молодых мам (и беременных) характерна слабость опорно-двигательного аппарата (в силу гормональных и биохимических сдвигов), и такое форсирование гарантирует травмы. Но, к сожалению, подавляющая часть личных тренеров глуха к конструктивной критике. Поэтому предложим два других шага. Первое, нужен физиотерапевт для поездок со сборной командой России. Александр Алексеевич, увы, борется с тяжелой болезнью, и помощь от него не придет к нашей сборной. Второе, нужен договор с ФМБА или другой структурой по консультациям спортивных травматологов и реабилитологов.

Проблемы со сменой поколений и противодействие росту профессионализма зарубежных спортсменов необходимо решать в следующем направлении:

Нужны совместные сборы молодежи (в т.ч. перспективных юниоров) и возрастных спортсменов на местности чемпионата мира/Европы (или хотя бы на сложной скандинавской местности). Сборы должны быть со Sport-Ident станциями, призмами и GPS-часами. Это ключевая мера! Такого рода мероприятия позволят активно развиваться нашему резерву и продлят спортивное долголетие для возрастных спортсменов. Ресурсы спортсменов очень ограничены, и включение месячных сборов в Крыму, на Кавказе и т.п. – это просто трата ресурсов. Когда стоит выбор – потратить деньги на Крым, Краснодарский край или Ленинградскую область (как в текущем плане) или потратить деньги на сборы в Швеции (под ЧМ), то выбор очевиден для всех спортсменов и специалистов. Обычно же в плане нет сборов на местности чемпионата мира/Европы. А сборы Крым/Краснодарский край/Ленинградская область тоже не обеспечены никакими ресурсами. Значит, что эти мероприятия останутся на бумаге.

В сложившейся ситуации в процессе отбора на чемпионаты мира не надо учитывать возрастной фактор. Хотя 22 года спортсмену, хотя 38 – если спортсмен показывает результаты, он должен быть в команде. Сейчас из-за дисквалификации в эстафете наша женская команда на грани вылета из первого дивизиона, а мужская команда имеет высокий риск дальнейшего падения уже в третий дивизион с квотой один человек на Миддл/Лонг! Поэтому ехать должны все, кто может помочь команде выступить сильно.

Отодвинуть отборочные старты летом 2016 года. Они должны быть отодвинуты по срокам от международных соревнований, на которых ведущие спортсмены выступают за свои клубы. Мы или загоним полкоманды в перетренированность, или же (в случае отказа от участия, например, в Юкколе) спортсмены потеряют

ресурсы от клубов на сборы под чемпионат мира (или другие техничные развивающие сборы).

**Изменение опасной тенденции концентрироваться на российских стартах и отборах вместо чемпионатов мира и Европы.** Хорошей мерой является освобождение от отборов лидеров сборной. Пример Светланы Мироновой и Галины Виноградовой в этом году показателен. Освобожденные от отборов, спортсменки имели возможность сконцентрировать ресурсы на подготовке к чемпионату мира, а также выход на пик формы делать не на отборы (как многие), а на чемпионат мира. Очевидно, что если мы освободим С. Миронову, Г. Виноградову и Н. Виноградову от отборов на чемпионат Европы (предоставив на выбор две личные дисциплины – это важно, иначе им придется подвиться к отборам, чтобы получить несчастный второй вид), то эти лидеры российской сборной, существенно повысят свои шансы в борьбе за медали.

Место в топ-10 чемпионата Европы должно гарантировать спортсмену участие в команде на чемпионате мира. Квота сильных сборных (Швейцария, Швеция, Норвегия и т.п.) на ЧЕ составляет шесть человек. В этих условиях спортсмен, зашедший в топ-10 на чемпионате Европы, – это однозначный кандидат в борьбе за медали чемпионата мира!

Практика освобождения от отборов лидера лесного и спринтерского мирового рейтинга – хорошая и должна быть продолжена.

**Учёт и контроль.** Необходимо чётко понимать, что развитие российского ранга и рейтинга способствует тому, что в лидеры иногда попадают спортсмены, которые своим приоритетом выбрали российские старты, а спортсмены, добившиеся международного успеха, занимают незрочные шестые-седьмые места. Это ведет к закреплению порочной тенденции, о которой говорилось ранее. Т.е. люди получают положительное подкрепление своему решению игнорировать подготовку к чемпионатам мира и Европы. Само существование российских рангов и рейтингов

ни в коем случае не подвергается сомнению, но цифры – дело тонкое, и работать с ними надо обдуманно.

Нужно информировать спортсменов, что их участие в сборах на местности ЧМ/ЧЕ, в этапах Кубка Мира, международных спринт-лагерях положительно повлияет на окончательное решение по включению спортсмена в состав международной делегации (если нет возможности явно включить это в критерии и принципы отбора).

**Для участия спортсменов в лесной эстафете нельзя отбирать на российской средней дистанции.** Идея, что лучшими эстафетчиками являются представители средней дистанции, была в своё время высказана известными тренерами. Однако реалии таковы, что на практике эстафета (и лесная, и спринтерская) – это безумно высокая скорость и сравнительно простое ориентирование. Поэтому тренерская бригада должна на месте проанализировать местность под эстафету и принять взвешенное решение. Если ожидаются заросли и дебри (что бывает последние годы необычайно редко), то отдать предпочтение специалистам в Миддле. Если же ожидается скоростная эстафета (подавляющая часть эстафет последних лет), то многие страны выставят спринтеров или просто самых здоровых физически спортсменов! Когда очная борьба идёт до последних метров,

именно физическая подготовка и психологическая устойчивость становятся ключевыми.

**И снова норматив.** Хотим мы этого или не хотим, но спортсмены в современном мировом ориентировании должны соответствовать неким параметрам в физической подготовке. Для спринтерской группы нужно ввести норматив на стадионе. На 3000 м у женщин 10:40 (стадион) и 10:43 (манеж), у мужчин 9:00 (стадион) и 9:03 (манеж). Это всего лишь уровень первого разряда. Для высоких результатов нужен уровень КМС в легкой атлетике, но граница первого разряда отсечет открытых тихоходов. Другими словами, если спортсменка имеет личный рекорд на 3000 метров в районе 9:30–9:40, то она конкурентноспособна на спринтерских дистанциях ориентирования, а если личный рекорд в районе 11:00, то, скорее всего, она «турист» на международных соревнованиях. Как бы то ни было, любой спортсмен, претендующий на место в спринтерской сборной, должен иметь высокий физический потенциал. Без этого никак!

Как быть, если спортсмены не могут выполнить норматив в присутствии других сборников (в некий день общего сбора)? Либо просить протоколы с крупных соревнований – не ниже уровня чемпионатов и первенств федеральных округов, либо просить предоставить видеозапись забега. Иначе нас завалят «липовы-

ми» протоколами о якобы выполненном нормативе на чемпионате города.

А вот физические нормативы для лесных видов хоть и желательны, но не всегда дают информацию для принятия решений. Ведь разный профиль трассы, покрытия делает затруднительным мониторинг физического уровня спортсменов на кроссе. Отборочные соревнования по интересным местностям с качественными картами естественным образом расставляют по силам спортсменов в лесных дисциплинах в протоколе результатов.

**И ещё один момент, который касается спринтерских соревнований.** У нас в стране нет средневековых городов (как в Европе), и спринтерские карты в России всегда будут отличаться простотой в силу простоты застройки. Однако перспективным вариантом является картографирование разнообразных кремлей и крепостей, и Федерации необходимо обратить внимание на новые территории (Астраханский кремль, Дербентская крепость, Казанский кремль и т.п.) и местности вокруг. Крепости, как правило, имеют пространственную структуру ходов, что является сильным развивающим элементом. Это уже не пункт подготовки сборной команды, конечно. Но мера, которая поможет нашим спринтерам в перспективе стать сильнее.

М. Виноградов, В. Елизаров

## Галина Виноградова (Алтайский край)

# У МЕНЯ БЫЛА УВЕРЕННОСТЬ, ЧТО Я БУДУ В ТРОЙКЕ!

На местность чемпионата мира в Шотландию, г. Инвернесс, я полетела за неделю до первого старта. Это было спланировано для того, чтобы организм успел акклиматизироваться и провести несколько скоростных тренировок по шотландским городкам. Это был уже мой третий сбор на шотландской земле. Первые два были в октябре 2014 и январе 2015. Таня Рябкина и Света Миронова иногда составляли компанию для спринтерских тренировок. Я этому была очень рада, так как когда бежишь одна, нет такого соревновательного азарта. А тренировки заключались в оттачивании мастерства на высокой соревновательной скорости.

Для спринта организаторы выбрали город Fortes. Город был открыт для посещения до чемпионата мира. Я погуляла по городу, когда была на сборе в октябре. Сделала для себя кое-какие выводы. Знала, что лучше тренировать.

**День первый.** Квалификация проходила в спальном районе, где было много однотипных домов с узкими проходками и тропинками между ними. Не было сложности в выборе варианта, а вот на

*На чемпионате мира по спортивному ориентированию бегом сборная команда России завоевала три бронзовые медали. Все они по-своему ценны, но бронзовая медаль, завоеванная Галиной Виноградовой в этом году в Шотландии, не только её первая индивидуальная медаль, но и первая медаль российской команды в женском спринте на чемпионатах мира! И ещё Галина Виноградова своим блестящим выступлением на четвёртом финишном этапе эстафеты второй год подряд приводит российскую сборную на пьедестал чемпионата мира.*

*Редакция журнала «АЗИМУТ» попросила спортсменку поделиться своими впечатлениями о прошедшем чемпионате мира и о своём выступлении.*

реализации надо было действовать очень аккуратно. Вся женская часть команды уверенно прошла квалификацию. Это я, Анастасия Рудная и Светлана Миронова. У парней Андрей Храмов и Глеб Тихонов попали в финал. Это был первый год, когда организаторы решили провести квалификацию и финал в разные дни.

**День второй.** Спринтерская смешанная эстафета проходила в городке Nairn. До чемпионата мира не было старой карты этого района. Но по Google maps можно было понять, что нас ожидает. На модельной тренировке дали часть дистанции по дюнам. Там все было очень непонятно. И, судя по тому с каким выраже-

нием лица ходили участники из других стран, мы понимали – непонятно было всем. Но на самой эстафете прибрежная зона была не такая широкая, как на полигоне, это немного успокаивало. До старта мы могли увидеть арену соревнований – куда уходить на старт, где смотровой КП, где последний КП. Потом все участники зашли в карантин, откуда уже приглашали к старту минут за 15 до финиша предыдущего этапа. Если в прошлом году в Италии, находясь в карантине, мы не знали, как идут наши товарищи по команде, то в этом году было и слышно комментатора, и видно передачу эстафеты. У нас была довольно сильная команда – Таня Рябкина, Глеб Тихонов, Андрей