

Я ТРЕНИРУЮСЬ, Туве Александерссон ЧТОБЫ СТАТЬ ЛУЧШЕЙ (Швеция)

Туве Александерссон – лучший ориентировщик 2014 года в Швеции



Туве Александерссон уже третий год подряд признана лучшей в Швеции. В марте 2014 года она выиграла «золото» и одно «серебро» на чемпионате Европы по лыжному ориентированию в России. А летом на чемпионате мира по ориентированию бегом, который прошел в Италии, Туве не сходила с пьедестала. Она пришла второй в спринте и на длинной дистанциях, а на средней была третьей. Кроме того, в списке достижений 22-летней ориентировщицы из города Бурленге значится вторая победа на 0-Ринген, второе место в общем зачете Кубка Мира-2014 по лыжному ориентированию и победа в Кубке Мира-2014 по спортивному ориентированию бегом. И закономерный итог сезона – Туве Александерссон – лучший ориентировщик 2014 года в Швеции! Стоит ли удивляться, что в своей благодарственной речи Туве назвала прошедший год «фантастическим». Сезон 2015 года представляется не менее интересным, т.к. в течение этого года будут проведены два чемпионата мира – лыжный и кроссовый, и всех интересует вопрос: «Сможет ли Туве Александерссон одержать победы в индивидуальных дисциплинах на обоих чемпионатах?». Поживём – увидим.

Туве Александерссон одержала победу в общем зачете Кубка Мира. На чемпионатах мира и Европы 2014 года мало кто мог тягаться с новой швейцарской звездой Джудит Вайдер, но что касается Кубка Мира, то тут не нашлось равных Туве Александерссон. Победа Туве в сезоне

2014 года принесла шведской сборной первый Кубок Мира за последние три года. В 2011 году престижный трофей завоевала Хелена Янссон.

Ещё в 2013 году Туве лидировала в общем зачете до самой последней гонки, но в итоге ее обошла Симона Ниггли. Легендарная швейцарка выиграла последнюю в карьере гонку и в десятый раз отпраздновала победу в общем зачете Кубка Мира. Но в 2014 году, после ухода знаменитой швейцарской спортсменки из большого спорта, ничто не могло помешать Туве Александерссон впервые завоевать эту престижную награду.

- В прошедшем сезоне я была сильнее, я сделала большой шаг вперед и в плане физической подготовки, и в плане техники ориентирования, – говорит 23-летняя спортсменка.

Туве сразу же вышла в лидеры общего зачета, выиграв первую гонку Кубка Мира в Турции. Она поднималась на пьедестал почета по итогам десяти из тринадцати забегов, в которых принимала участие. Пять раз Туве побеждала. Примечательно и то, что Туве хотя бы раз была первой во всех дисциплинах: в спринте, на средней и на длинной дистанции. Побеждала она и в спринтерской эстафете, которая пока что не входит в официальную программу Кубка Мира.

На последнем этапе Кубка Мира, который проходил в Швейцарии, Джудит Вайдер могла обойти Туве Александерссон только при очень неблагоприятном стечении обстоятельств для послед-

ней. Джудит нужно было выигрывать оба забега и надеяться, что Туве не сможет набрать очков. Однако этого не случилось. В предпоследнем забеге сезона – это была средняя дистанция – Туве пришла седьмой, и осталась недовольна таким результатом, даже несмотря на то, что он гарантировал ей победу в общем зачете.

- Я не слишком хорошо прошла дистанцию. Я не вполне справилась с ориентированием, да и бег на местности был не идеален, – призналась Туве.

Так рассуждают настоящие чемпионы, они редко довольны своими результатами и постоянно думают о том, как им стать еще лучше.

- Что касается сезона в целом, то я выступала довольно ровно. Мне удалось поддерживать на высоком уровне физическую форму, так что даже если я и допускала технические ошибки, я все равно занимала высокие места. Если попросите меня выбрать какую-нибудь одну гонку, то это будет средняя дистанция на этапе в Норвегии. Пожалуй, это мой лучший забег в прошлом сезоне.

Уже в начале этого года началась борьба за Кубок Мира текущего сезона – ведущие ориентировщики мира в Тасмании померились силами в спринте, на средней и длинной дистанции.

Интервью с шведской звездой ориентирования Туве Александерссон:

- Как для вас прошёл прошлый год в ориентировании?

- За прошедший год мне довелось пережить невероятно много и в лыжном ориентировании, и в беговом.

- Из всех счастливых моментов 2014 года какой или какие вы бы отметили особо?

- Это очень сложный вопрос. У меня столько хороших воспоминаний, столько всего произошло. Но «золото», которое я выиграла на средней дистанции на лыжном Чемпионате Европы, это было по-настоящему здорово. Мне удалось прекрасно пройти дистанцию, и это всего через неделю после победы на первом этапе летнего Кубка Мира в Турции... Ну, и, само собой, длинная дистанция на Чемпионате Мира в Италии. В этой гонке мне пришлось выкладываться на протяжении всего маршрута. И ощущения в теле были не совсем те, на которые я надеялась. С технической точки зрения я пробежала неплохо, но мне все время приходилось бороться. Я горжусь тем, что не сдалась, и, несмотря ни на что, пришла на финиш второй.



- Что вы чувствовали на финишной прямой?

- Подробностей я уже не помню (смеется). Но думала я только об одном – добежать до финиша.

- Что-нибудь еще, что вам запомнилось особенно?

- О-Ринген тоже прошел для меня чудесно, но... я еще долго могу ударяться в воспоминания, хорошего было много... (смеется).

- Какую из медалей, выигранных вами в 2014 году, вы повесили на самое видное место?

- (долго молчит) У меня такого места нет. Я знаю, что многие так делают, и меня тоже часто об этом спрашивают. Но у меня нет привычки сразу ранжировать свои достижения, а по прошествии времени мне это тем более не нужно.

- Ну, а если абстрагироваться от медалей и отдельных забегов, чем вы больше всего гордитесь в прошедшем году?

- Тем, что выступала на высоком уровне весь год. Тем, что я приняла участие почти во всех крупных соревнованиях. И показывала высокие, стабильные результаты.

- А как у вас с самокритикой? Что у вас не получилось?

- У меня не было старта, в котором я бы показала все, на что способна, чтобы в одной гонке все факторы сложились удачно. Всегда хоть малости, но недоставало.

— Это очень круто! Не то чтобы ты весь год думаешь об этом, такой цели перед собой никто не ставит. Но получить

подобное признание – очень приятный довесок, как общий итог всех более важных результатов.

- И раз уж мы заговорили о признании, в этом году вы также номинировались в категории «Лучшая спортсменка года в Швеции». Насколько это важно для вас?

- Об этом я тоже особо не думала, специально к этому не стремилась. Но и это очень неплохо. Ну и, конечно, хорошо, что таким образом на наш спорт обратят внимание те, кто к ориентированию не имеет никакого отношения.

- В этом году церемония награждения чуть не совпала с Чемпионатом Швеции. Гипотетический вопрос: что бы вы выбрали, если бы эта проблема не решилась?

- Если бы мне пришлось выбирать, я бы выбрала соревнования. Мне кажется, это куда веселее, чем ходить по светским приемам, но совмещать тоже неплохо.

- Сейчас все внимание обращено на лыжное ориентирование. А вам самой как больше нравится бегать по лесу – на лыжах или без?

- Беговое ориентирование мне больше по душе. Оно для меня важнее. Но и лыжное ориентирование мне тоже нравится, и, пока получается совмещать, бросать я его не собираюсь.

- Но рано или поздно это случится?

- Скорее всего, да. У меня такое ощущение, что ориентировочный сезон становится все длиннее, и в конечном итоге совмещать может стать сложно. Однако

загадывать не буду, решения я принимаю на каждый новый сезон.

- А об ориентировании на велосипедах вы никогда не думали?

- Я уже каталась три-четыре года назад. Даже принимала участие в соревнованиях в Даларне, и все прошло неплохо. Иногда я катаюсь на велосипеде на тренировках, но не более того. У нас и так довольно насыщенный календарь.

- Ваши планы на 2015 год?

- Основная задача – это Чемпионат Мира в Шотландии, это понятно. Я постоянно тренируюсь, чтобы становится лучше, и в первую очередь на том типе местности, который актуален в этом сезоне.

- Вы как-то меняете программу тренировок?

- В 2013 году я тренировалась где-то 450 часов, в 2014 чуть больше, а буду еще больше. Правда, наращивать количество часов я начала только последнюю пару лет. А что до психологического состояния, то с ним все станет понятно по ходу сезона.

- Чего бы вы хотели добиться в этом сезоне?

- Я же никак не могу повлиять на то, как тренируются и выступают остальные, поэтому и медального плана на сезон у меня не бывает. Да мне он, честно говоря, и не нужен. С мотивацией у меня и без него все в порядке. Я тренируюсь, чтобы стать лучшей. Это и есть моя цель.