

успешно, как мы надеялись, и сейчас наш приоритет – юношеский спорт, сейчас необходимо закладывать базу для дальнейшего развития.

Летом пришла пора и для ориентирования. Чемпионат мира выдался для норвежской сборной не слишком удачным. Действующий чемпион мира Олав Лунданес защищать свой титул на длинной дистанции не приехал. Да и на остальных дистанциях дела обстояли не лучшим образом. И только под конец чемпионата женская команда смогла выиграть эстафету.

Сама Ханне по лесу сейчас почти не бегают, лишь изредка удаётся поучаствовать в соревнованиях для женщин старше 40 лет на любительском уровне. Муж Ханне Бьорнар Вальстад, тоже в прошлом чемпион мира по ориентированию, сейчас возглавляет Федерацию спортивного ориентирования Норвегии.

- Ориентирования Бьорнару хватает и на работе. А поскольку оба наших ребенка еще слишком малы, чтобы заниматься ориентированием, то в свободное время мы занимаемся другими вещами.

И все же время от времени Ханне с мужем вспоминают прошлое – в августе они, например, прокладывали маршрут для сверхдлинной дистанции на Чемпионате Норвегии.

А еще бывшие чемпионы мира занимаются бегом с группой энтузиастов у себя в Ниттедале.

- Известная лыжница Бенте Скари с мужем организовали две беговые группы. На тренировке приходит где-то 40 женщин и больше 50 мужчин. Это не то чтобы клуб, мы просто встречаемся и вместе тренируемся.

Сама Ханне старается тренироваться до трех раз в неделю.

- Правда у меня бывают проблемы с ахилловым сухожилием, и тогда я совсем не могу тренироваться. Но это не страшно.

Ханне начала получать высшее образование, еще когда активно занималась спортом. В университете в Тронхейме Ханне, помимо спорта, изучала биологию, химию, математику и физиологию, но в определенный момент поняла, что в дальнейшем хочет заниматься только спортом.

В 1999 году Ханне защитила диплом о перегрузках во время тренировок. В «Олимпиаатoppen» Ханне получила дополнительное образование, теперь она еще и сертифицированный специалист по подготовке тренеров.

- Мой опыт и мое образование дали мне хорошую базу для моей нынешней работы. Обучение других важная часть моей работы, и она же помогает мне постоянно развиваться самой.

## Нам стоит взглянуть на культуру тренировочного процесса

Ханне Стафф и Даг Каас единодушно считают, что надо заново возрождать традиции спортивного ориентирования в Норвегии, как это было сделано несколько лет тому назад.

«Для меня результаты анкетирования, проведенного во время чемпионата Норвегии, вовсе не стали неожиданностью. Они лишь подтверждают данные других исследований, показывающих, что по сравнению с другими видами спорта, направленными на развитие выносливости, спортивное ориентирование проигрывает им с точки зрения тренировочного процесса,» – говорит бывшая профессиональная ориентировщица Ханне Стафф.

Сейчас она работает в Олимпийском комитете и занимается тем, что собирает данные о тренировочном процессе лучших спортсменов в области спортивного ориентирования за последние десять лет.

### Требования и тенденции

- Мы ведем статистику по всем золотым медалистам, начиная с Эгиля Юхансена и до нынешних чемпионов. Среди женщин у нас не так много чемпионок, поэтому в этом отношении мы немного расширили наше исследование и включили туда тех спортсменов, кто завоевывал медали. Мы также следим за требованиями к работе и новым трендами, рассматриваем, что отли-

чает тот период, когда спортсмены показывали лучшие результаты, – продолжает Ханне Стафф, которая пока еще не пришла к определенным выводам.

- Мы хотим составить журнал, куда запишем все итоги нашей работы, – добавляет она.

Пока в общей сложности «разобрано» и включено в исследование пятнадцать спортсменов.

### Более специфичные тренировки

Более длительный спортивный сезон, больше соревнований, проведение чемпионата мира летом, а не осенью – все эти моменты, по мнению Ханне Стафф, отражаются на текущем тренировочном процессе.

- Спортивное ориентирование становится всесезонным видом спорта для большего и большего количества людей. Тренировки все более и более специфичные. Сейчас чаще, чем раньше люди занимаются с картами и бегают на местности. На сегодняшний день технические навыки у спортсменов развиты лучше, однако бегать ориентировщики стали похуже. По части тренировочной культуры нам есть что совершенствовать по сравнению, например, с лыжными гонками. И в этой связи у нас перед юношами и девушками стоят одинаковые задачи, – отмечает Ханне Стафф.



### Совместными усилиями

– Да, мне кажется, что мы получили бы примерно те же самые результаты, если бы проводили анкетирования среди юношей, – отмечает именитая спортсменка.

Ханне Стафф полагает, что все спортсмены должны приложить усилия, чтобы повысить уровень тренировочной культуры и восстановить Норвегию в статусе одной из лидирующих наций в области спортивного ориентирования.

– Вообще у нас в Норвегии спортивное ориентирование довольно широко распространено. В течение многих лет нам это помогало. В последние годы с этим наметились определенные проблемы. Вероятно, сейчас самое время взяться за поднятие морального духа. Если нам удастся это сделать по всем фронтам и направлениям, то впереди нас ждет блестящее будущее, – заверяет Ханне Стафф.

### Вместе мы сила

Даг Каас, работающий в рамках Олимпийского комитета и являющийся членом правления, отвечающим за национальную сборную и развитие профессиональных спортсменов, считает, что



нам нужно взглянуть на тренировочную культуру.

– Некоторые моменты, конечно, зависят от определенных условий. Девушки немного более ответственные, чем юноши, поэтому необходимо разработать такую тренерскую философию, которая бы понравилась и тем, и другим, – напоминает нам Даг Каас.

Он также полагает, что нужно прийти к консенсусу по поводу такой тренерской философии и не смотреть, что же там делают другие.

– Иначе мы все погрязнем в теорети-

зировании, – продолжает спортивный функционер.

Еще одним слагаемым успеха, по мнению Кааса, может стать здоровый климат в спортивных клубах, где прививается любовь к спортивному ориентированию и строится сплоченная команда.

– Я убежден, что девушки показывают отличные результаты, если они по-настоящему сотрудничают друг с другом, – говорит в завершении нашей беседы Даг Каас.

### Исследование. Взрослые спортсмены. 27 анкет.

1.	> 300	3-400	4-500	5-600	6-700	700+				
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	10 37%	9 33%	4 15%	2 7%	2 7%					
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	8 30%	6 22%	9 33%	2 7%	2 7%					
Сколько часов вы тренировались в 2012 году?	8 30%	7 26%	9 33%	2 7%	2 7%					
2.	> 300	3-350	350-400	450	5-550	550-	600-	700	Не указано	
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	5 19%	4 15%	5 19%	4 15%	5 19%	1 4%	1 4%	1 4%	1 4%	
3.	3-350	350-400	450	5-550	550-600	600-	700-			
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?		1 4%	5 19%	11 41%	1 4%	6 22%	4 15%			
4.										
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (Поставьте галочку у одного из ниже перечисленных)										
- быть конкурентоспособным на национальном уровне (принимать участие в Кубке и чемпионате Норвегии);	11	41%								
-занять лидирующие позиции внутри страны;	2	7%								
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	3	11%								
- участвовать в международных соревнованиях;	4	15%								
- завоевывать медали на международных турнирах	7	26%								