

Бывшая чемпионка Ханне Стафф сегодня помогает готовить тренеров в разных видах спорта

В период с 1997 по 2004 год норвежская ориентировщица Ханне Стафф завоевала 12 медалей чемпионатов мира, четыре из них – высшей пробы. Сегодня Ханне работает в Центре по подготовке олимпийского резерва, который в Норвегии называется «Олимпиапоппен» и входит в структуру национального олимпийского комитета.

- По работе я часто общаюсь с уже состоявшимися спортсменами и тренерами, и у каждого свой взгляд не вещи, порой бывает очень непросто сделать так, чтобы они работали сообща, - рассказывает Ханне.

В истории ориентирования Ханне Стафф оставила заметный след и как успешная спортсменка, и как человек. На ЧМ-1997, который проходил в Норвегии, Ханне выиграла «золото» на классической дистанции, «бронзу» на короткой и «серебро» эстафеты.

Ханне также занимала призовые места на четырех последующих чемпионатах мира и лишь единожды, на ЧМ-2003 в Швейцарии, она осталась без золотой медали.

Завершила карьеру Ханне в 2004 году, выиграв на ЧМ в Швеции «золото» средней дистанции, «серебро» длинной и «бронзу» эстафеты. Ее достижения говорят сами за себя, а сегодня они помогают ей в работе по подготовке ведущих норвежских спортсменов.

В «Олимпиапоппен» Ханне состоит в группе из шести тренеров, которые работают с тренерами национальных сборных по циклическим видам спорта.

- Мы много работаем вместе и помогаем друг другу. Я могу многое привнести в нашу совместную работу как бывшая спортсменка, но тренерского опыта у меня не очень много, и сейчас это для меня главная сложность.

В ведении Ханне находится бег на средние и длинные дистанции и ориентирование. Ханне напрямую общается с главным тренером норвежской сборной Петтером Торесеном.

- Моя задача – видеть общую картину и понимать, что необходимо сделать для достижения целей, которые ставит перед собой норвежское ориентирование. А потом уже Петтер и остальные тренеры воплощают идею в жизнь.

По работе Ханна много общается с тренерами и главными тренерами сборных, реже – с действующими спортсменами. Главная сложность в ее работе – это сделать так, чтобы все работали на благо единой цели. Ну и само собой в том, чтобы эту цель определить для каждого отдельного вида спорта.

- Уже исходя из этого я работаю над тем, чтобы разобраться в разных предметах, будь то физиология или психология, а потом я уже пытаюсь отдельные области свести воедино.

Основное направление в работе Ханне – подготовка тренеров, которым Ханне помогает не только расти и развиваться, но и почувствовать уверенность в собственных силах. Но этим сфера ее деятельности не ограничивается.

- Я еще занимаюсь организацией встреч для молодых спортсменов, и тогда в мои обязанности входит весь организационный процесс от начала и до конца.

Богатый спортивный опыт – хорошее подспорье для Ханне в ее нынешней работе. Однако полагаться только на былые заслуги Ханна себе не позволяет.

- То, что я считала правильным тогда, сегодня может оказаться не самым подходящим вариантом. Часто я и правда обращаюсь к прошлому опыту соревнований, но только в качестве вспомогательного средства. Прогресс не стоит на месте, и не существует универсальной формулы успеха.

Ханне считает, что Симона Ниггли и Тьерри Жоржу внесли неоценимый вклад в развитие ориентирования как вида спорта.

- Своим личным примером, своими спортивными достижениями они помогли поднять ориентирование на новый уровень. Любой спорт все время развивается, отчасти благодаря спортсменам, отчасти благодаря новым научным исследованиям.

Ханне работает в «Олимпиапоппен» с 2009 года и работает с удовольствием – знакомства с новыми людьми, профессионалами своего дела, помогают Ханне постоянно учиться новому.

- Каждый день, проведенный здесь, многое дает мне, я все время развиваюсь. Мы никогда не знаем ответа на возникающие вопросы. Наша задача – определить общую цель, общее направление движения и надеяться, что это поможет тренерам и членам сборных самим найти ответы.

Убедить успешного тренера в том, что ему нужен компетентный совет в какой-нибудь области, бывает непросто.

- Если мы обращаемся за помощью по какому-либо вопросу к узкому специалисту, это вовсе не значит, что тренер недостаточно хорош. Тренер в первую очередь должен быть хорошим тренером, далеко не все разбираются во всех областях, которые затрагивает современный спорт.



МЕДАЛЬНЫЙ ЛИСТ ХАННЕ СТАФФ

ЧЕМПИОНАТ МИРА (WOC) – 12 медалей

4 золотые медали

2004, Middle, VKsterMs, Sweden

2001, Middle, Tampere, Finland

1999, Relay, Inverness, Great Britain

1997, Long, Grimstad, Norway

4 серебряные медали

2004, Long, VKsterMs, Sweden

2003, Middle, Rapperswil/Jona, Switzerland

1999, Long, Inverness, Great Britain

1997, Relay, Grimstad, Norway

4 бронзовые медали

2004, Relay, VKsterMs, Sweden

2003, Relay, Rapperswil/Jona, Switzerland

2001, Relay, Tampere, Finland

1997, Middle, Grimstad, Norway

ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ (EOC) – 5 медалей

3 золотые медали

2004, Middle, Roskilde, Denmark

2002, Relay, SЯmeg, Hungary

2000, Long, Truskavets, Ukraine

2 серебряные медали

2004, Relay, Roskilde, Denmark

2002, Long, SЯmeg, Hungary

КУБОК МИРА (WC) – Двукратный обладатель

WC Overall 2000

WC Overall 1998

Еще одна сложность заключается в том, что работать приходится с разными видами спорта.

- Перед Олимпийскими играми основной упор был на легкую атлетику. К сожалению, Олимпиада прошла не так

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.

