

КОРОЛЕВА ДАТСКОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ

Майя Альм стремится к новым вершинам



На прошедшем в Шотландии чемпионате мира школа датского ориентирования в целом и Майя Альм в частности добились небывалого успеха. Майя увезла домой сразу три золотые медали.

- Я с самого детства мечтала стать чемпионкой мира, поэтому сейчас даже не верится, что моя мечта наконец-то сбылась, – делится радостью Майя.

В копилке у Майи уже были три «серебра» и одна «бронза», завоеванные на прошлых чемпионатах, но медаль высшей пробы все равно казалась чем-то недостижимым.

- Я уже почти смирилась с мыслью о том, что никогда не выиграю золотую медаль. А теперь у меня их целых три, это просто невероятно. Всю неделю, пока шел чемпионат, я даже не могла этого толком осознать, но сейчас мне приходит множество поздравлений, и мысль о трехкратном чемпионстве наконец смогла укорениться в моем сознании.

То, что датчанам не будет равных, стало понятно после первого медального забега – спринтерской эстафеты. Датская сборная была на голову выше остальных: Эмма Клингенберг уверенно прошла первый этап, Майя Альм, бежавшая последней, тоже была на высоте.

- Наконец-то мы победили, наконец-то мы стали чемпионами мира! – ликует Майя.

Майе было очень непросто, особенно с точки зрения психологии, бежать спринт на следующий день после триумфальной спринтерской эстафеты. Ее до последнего момента мучали сомнения, хватит ли у нее сил, чтобы выйти на старт. Но сил с запасом хватило даже на то, чтобы победить. Этот спринт стал одной из лучших гонок в карьере спортсменки – ближайшую преследовательницу, Надежду Волынскую из Украины, она опередила на 39,8 секунд.

- Я бежала аккуратно и все время контролировала ситуацию. В ходе забега я не допустила ни единой ошибки.

Спринт всегда был для Майи излюбленной дисциплиной. На ЧМ-2014 в Венеции она выиграла «серебро», а на первенстве планеты 2012 года в Лозанне взяла «бронзу».

Груз ответственности, кажется, давил на Майю все больше и больше, да и усталость накапливалась, но Майя сумела не растерять концентрацию и помогла датской сборной завоевать «золото» эстафеты в лесу.

- Я по-настоящему горжусь нашей сборной и нашими результатами на чемпионате. Мы смогли найти правильный настрой и выходили на каждую конкретную дистанцию с необходимой для победы мотивацией.

Одним из ключей к успеху Майя называет дружескую атмосферу, которая

царит в датской сборной, причем как среди спортсменов, так и в тренерском штабе.

К Чемпионату мира в Шотландии Майя подошла в наилучшей форме, не в последнюю очередь благодаря оптимальной подготовке.

- Все мы в сборной мало-помалу работаем над улучшением нашего тренировочного процесса. Ведь в конечном итоге мелочи складываются в общую картинку и рано или поздно приносят свои плоды. Наша трехмесячная подготовка к чемпионату прошла как нельзя лучше. В июле мы на три недели ездили в Шотландию, где соревновались друг с другом каждый божий день. Приходилось все время быть начеку, расслабляться было некогда. Зато на чемпионате мы показали себя в наилучшем виде.

По завершении чемпионата мира Майя вместе со своим молодым человеком поехала на каникулы в США, там они отдыхали и веселились, забыв на время о тренировках и соревнованиях.

- Несколько раз мы выходили на пробежку, но большую часть времени мы ели фаст-фуд.

Майя крайне серьезно относится к тренировкам – во время подготовки к важным стартам она забывает обо всем и думает только о победе. Но Майе точно так же нравится быть «нормальной» и жить обычной жизнью. Американские

каникулы помогли Майе набраться сил, чтобы, вернувшись домой, снова приступить к тренировкам.

Майя вместе с остальными членами датской сборной живет в городе Орхус, втором по величине в Дании, и часто тренируется вместе с коллегами по команде. С недавних пор ориентирование входит в Дании в список приоритетных видов спорта, и это открывает перед датскими ориентировщиками новые возможности. Теперь в распоряжении сборной есть недоступные прежде врачи, физиологи и психологи. Это позволило вывести подготовку ориентировщиков на абсолютно новый уровень, благодаря чему Майя тренировалась значительно интенсивнее обычного.

Близится конец сезона, и Майя планирует бежать на заключительном этапе Кубка Мира, который пройдет в Швейцарии. Сейчас Майя занимает в общем зачете 19-е место. Что касается спринтерских эстафет, то, одержав одну победу, а также заняв второе место на другом этапе, Дания лидирует в этой дисциплине.

- Моей главной задачей на сезон был именно чемпионат мира, поэтому на Кубке Мира я, скорее всего, так быстро бежать не смогу. Но я все равно выйду на старт, и очень надеюсь, что мы сможем одержать победу в спринтерской эстафете.

В последний день соревнований в рамках завершающего этапа Кубка Мира в Швейцарии Майя Альм выполнила стоявшую перед ней задачу, и теперь датская спортсменка вносит изменения в тренировочный режим, чтобы адаптировать его к новым целям.

Трехкратная чемпионка мира (все три «золота» Майя завоевала этим летом) приболела после триумфального выступления в Шотландии и к стартам Кубка Мира подошла не в лучшей форме. Тем не менее, на швейцарском этапе Кубка Мира датская сборная завоевала именно ту медаль, о которой больше всего мечтали спортсмены.

- Больше всего мы хотели победить в спринтерской эстафете, это и была самая главная цель нашей поездки, – говорит Майя.

После суперуспешного чемпионата мира в Шотландии Майя стала новой героиней датских СМИ, теперь ее узнают на улицах Орхуса, где она живет. Впрочем, Майя считает, что обрушившаяся на нее популярность никак на нее не повлияла. Она все тот же человек, каким была раньше. Однако кое-какие изменения в спортивной жизни Майи в скором времени произойдут. Последние несколько лет Майя делала основной упор на спринт, но теперь хочет достичь новых высот и на «лесных» дистанциях.

- Буду больше уделять внимания подготовке к средней и длинной дистанции, но главная задача на следующий год – это набрать нужную форму для участия в «лесной» эстафете, поскольку в следующем году она будет проходить на местности, которая сильно отличается от датского ландшафта.

- Но вы также хотите уверенно выступать на индивидуальных «лесных» дистанциях?

- Да, я ставлю перед собой цель развиваться и в этом направлении тоже, но это долгосрочная задача, и на следующий сезон я бы не стала сильно рассчитывать. В следующем году чемпионат мира пройдет в Швеции, но после этого он снова состоится в странах, где леса больше похожи на те, что есть у нас в Дании.

Кроме того, Майя мечтает о победе на национальном чемпионате. Впрочем, пока датчанка не нарадуется триумфу на мировом первенстве, уже сейчас понимая, что повторить такой успех будет крайне непросто.

- Думаю, превзойти нынешнее свое достижение я вряд ли смогу. Возможно, мне стоило бы уйти, пока я на пике. Но я просто не могу этого сделать – уж очень сильно я люблю ориентирование. Я уже с нетерпением жду следующий сезон и чемпионат мира в Швеции, который, уверена, будет не менее интересным.

Имя: Майя Альм.

Страна: Дания.

Клуб: Орхус, Дания.

Дата рождения: 10 июня 1988 г.

Дисциплина: ориентирование бегом.

Главные достижения: «золото» спринта, спринтерской эстафеты и эстафеты в лесу на Чемпионате Мира по спортивному ориентированию 2015 г.

Медальный лист:

Чемпионат Мира:

3 золотые медали –
2015, Sprint, Inverness, Scotland,
2015, Relay, Inverness, Scotland,
2015, MixedRelay, Inverness, Scotland;
3 серебряные медали –
2014, Relay, Veneto/Trentino, Italy,
2014, MixedRelay, Veneto/Trentino, Italy,
2012, Sprint, Lausanne, Switzerland;
1 бронзовая медаль –
2014, Sprint, Veneto/Trentino, Italy.

Чемпионат Европы:

1 серебряная медаль –
2014, Middle, Palmela, Portugal;
2 бронзовые медали –
2012, Sprint, Falun, Sweden,
2010, Sprint, Primorsko, Bulgaria.



Предлагаем вашему вниманию настольные и карточные игры для изучения азов спортивного ориентирования. Игры помогут детям тренировать память, запомнить условные обозначения карт и легенд, развить зрительное восприятие, внимание и реакцию, подарят незабываемые минуты радости, скрасят досуг на соревнованиях, тренировках, сборах и транспорте. Вы можете заказать у нас игры или приобрести их на крупных соревнованиях. В наличии имеются следующие игры: Квартет+ (русская и англо- версии), 0-Дубль, 0-Легенды, 0-Мемори, Финская игра «Ориентирование», «Гонки по правилам» и многие другие. У нас вы найдёте незаменимые аксессуары: футболки, компаса, специализированные программы, курвиметры и т.д. Возможна доставка в регионы. Тренерам и организаторам соревнований предоставляются скидки.

Играйте и будьте чемпионами!

www.orient-games.ru
000 «0-ИГРЫ», г. Москва,
тел. 8 (926) 769-8336