

ЛУЧШИЙ СЕЗОН ЖОЗЕФИНЫ ЭНСТРЕМ



Прошлогодний сезон стал лучшим в карьере шведской лыжной ориентировщицы Жозефины Энгстрём: в восьми из десяти стартов чемпионата мира она заняла призовые места.

- Больше всего я рада тому, что наконец выиграла индивидуальную медаль чемпионата мира. Мне ее как раз не хватало для полной коллекции, – делится радостью Жозефина.

Индивидуальное «золото» чемпионата мира уже давно значилось в списке заветных желаний Жозефины. Не раз она была в шаге от победы.

Жозефина очень уверенно провела сезон в 2012 году, она была в такой же хорошей форме, как и в этом сезоне. Однако на чемпионат мира Жозефина не поехала и «довольствовалась» победой в общем зачете Кубка Мира. На Чемпионате Мира-2013 она тоже была в превосходной форме, однако удача ей тогда не улыбнулась.

- Медаль я все-таки в тот год домой увезла, хотя и понимала, что показала далеко не все, на что была способна.

- У меня и раньше случались не самые лучшие дни. Вот и в этом году мне не всегда везло. С другой стороны, фортуна часто была и на моей стороне. Так что баланс соблюден. К тому же далеко не все упирается в удачу. У меня не было травм, и я хорошо подготовилась к чемпионату. Были у меня и тренировки на износ. Они, конечно, утомляют, зато результаты налицо.

Благодаря усиленным тренировкам Жозефина победила на длинной дистанции лыжного Чемпионата Мира-2015 в Норвегии, даже несмотря на то, что другая шведская спортсменка шла по трассе быстрее нее.

- Я стараюсь не думать о том, что Туве Александерссон была быстрее. Я прошла дистанцию по всем правилам и сделала это быстрее всех.

Туве на всех порах мчалась к очередной медали, но допустила роковую ошибку: проскочила поворот и заехала в запретную зону.

- Я очень хорошо шла по дистанции, но допустила ошибку, которая мне очень-очень дорого обошлась, – жалуется Туве.

Впрочем, без медали она не осталась. Туве третий раз подряд выиграла «золото» спринта, обогнав ближайшую преследовательницу на 48 секунд.

Туве также поучаствовала в победе шведской сборной в женской эстафете в последний день соревнований. Первый этап за Швецию бежала Фрида Сандберг, а Жозефина Энгстрем поставила жирную точку.

- В общем и целом, должна сказать, что этот сезон я провела как нельзя лучше. Столько медалей я еще не выигрывала, – говорит Жозефина.

Но высокие результаты просто так не даются, а Жозефина уже много лет высоко ставит планку и в ориентировании на лыжах, и в ориентировании бегом.

- Похоже, что нагрузки дают о себе знать. Когда ты постоянно тренируешься, все идет хорошо. Но и отдыхать тоже иногда необходимо. А когда приходится отдыхать вместо того, чтобы готовиться к следующему сезону, бывает тяжело, да и организму тоже непросто.

Жозефина пока не решила, будет ли она и дальше заниматься лыжным ориентированием на нынешнем уровне или сосредоточится только на кроссовых дисциплинах.

- У некоторых спортсменов получается совмещать разные виды ориентирования, и у меня тоже долго получалось. Возможно, получится и в следующем году. Осенью я приму окончательное решение.

Лыжный сезон был коротким, но очень насыщенным, нужно было многое успеть.

В прошлом году Жозефина переехала в Стокгольм – переезд в столицу упростил тренировочный процесс.

- Стало легче добираться до дома после соревнований. Когда я жила в Финляндии, я не всегда успевала побывать дома. Но лучше всего в Стокгольме то, что отсюда легко уезжать.

Две недели по окончании лыжного сезона Жозефина по

графику не тренировалась, однако потом она снова приступила к тренировкам, т.к. была не в лучшей беговой форме и будет потихоньку ее набирать. В конце марта Жозефина отправилась на командные сборы в Стремстад, а в апреле вместе со шведской сборной командой тренировалась в Шотландии. Жозефине всегда непросто дается переход от лыжного ориентирования к беговому.

- Чтобы набрать форму, мне приходится много бегать. Каждую зиму я сталкиваюсь с одной и той же проблемой – сменить лыжные ботинки на беговые кроссовки – это для меня всегда целая история. Этой зимой я пробовала бегать и тренировать детей, когда бывала дома. Но все равно полноценным тренировочным циклом это не назовешь.

Переключиться с бега на лыжи Жозефине намного проще, лыжную форму она набирает значительно быстрее, чем беговую.

- Возможно, так происходит потому, что я изначально больше предрасположена к лыжам. К тому же после такого интенсивного лыжного сезона очень устаешь психологически. А если ты еще и не в лучшей форме, то тогда и возникают сомнения в собственных силах.

Борьба за места в шведской сборной ведется серьезная. Основная задача, которую ставит перед собой Жозефина сейчас, – это отобраться на домашний чемпионат мира в следующем году.

- Само собой, конечно, я хотела поехать в Шотландию, но это было бы скорее приятным дополнением к моей программе. Моя главная цель – Чемпионат Мира-2016 в Швеции. Соревнования, запланированные мной на текущий сезон, должны протереть дорожку к заветной цели. Все будет хорошо, если я не буду торопиться и слишком рано набирать форму. Я попробую не забывать о том, что всю зиму я бегала на лыжах и форсировать события мне не стоит.

