

ПОВЫШАЕМ СПОРТИВНЫЕ АМБИЦИИ У ЖЕНЩИН

Йенс Клеврюд (Норвегия),
Томми Гульбурь (Норвегия)

Норвежский журнал «Вайвалг» заинтересовался у начинающих и состоявшихся спортсменок, какие тренировки они предпочитают проводить и насколько наши ориентировщицы амбициозны. Исследование журнала «Вайвалг»:

- Всего 23% юниорок и взрослых ориентировщиц мечтают в будущем завоевать медаль на международном первенстве.

- Почти для половины ориентировщиц важнее всего лишь принять участие в чемпионате или кубке Норвегии.

Вот какие результаты показало исследование, проведенное командой журнала «Вайвалг» в связи с чемпионатом Норвегии в Конгсберге:

В чемпионате Норвегии на длинной дистанции приняли участие 98 спортсменок. Журнал «Вайвалг» собрал 83 анкеты участниц чемпионата Норвегии в возраст-

ных подгруппах «Девушки, 17-18 лет, 19-20 лет и Девушки 21 год».

«Исходя из результатов исследования, количество девушек, которые видят себя как подающих надежду спортсменок, катастрофически низкое», – говорит новый тренер национальной сборной Норвегии Кеннет Бух.

«Однако, следует с осторожностью делать однозначные выводы из представленного материала. Определенно нужно принимать меры, чтобы изменить сложившуюся ситуацию. Нам нужно больше спортсменок, которые заинтересованы в своем дальнейшем спортивном развитии». А Эйвинд Тонна, ответственный за развитие талантов и тренерского штаба в рамках Норвежского союза ориентировщиков, описал ситуацию следующим образом: «Данное исследование лишь подтвердило то, что мы наблюдали в этом году. В женском ориентировании в Норвегии есть определенные проблемы в пере-

ходной фазе от юниорства к взрослым соревнованиям».

98 участников – 83 анкеты. С помощью данного исследования (которое нельзя трактовать как научное) команда «Вайвалга» попыталась рассмотреть амбиции и тренировочный процесс юниорок и взрослых спортсменок.

Причина проведения исследования проста – грядущий чемпионат мира в Финляндии (в 2013 году).

Решение руководства национальной сборной Норвегии об отправке на летний чемпионат мира четырех, а не шести или семи норвежских ориентировщиц, вызвало обсуждение не только в Норвегии, но и далеко за ее пределами. Руководство национальной сборной полагает, что лишь четверо норвежских спортсменок «отвечают требованиям для выступления на международных соревнованиях и являются лидерами» или «достаточно хорошо подготовились к чемпионату мира».

Количество респондентов – 83 спортсменки.

1.	>300	003-400	400-500	500-600	600-700	700+			
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	41	27	11	2	2				
	9%	33%	13%	2,50%	2,50%				
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	33	24	16	5	2				
	40%	29%	19%	6%	2,50%				
Сколько вы тренировались в 2012 году?	19	32	26	4	2				
	23%	38%	31%	5%	2,50%				
2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	600-	700	
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	10	20	18	12	17	3	1	1	1
	12%	24%	22%	14%	20%	4%	1,20%	1,20%	1,20%
3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-		
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?	3	8	22	2	29	16			
		4%	10%	26%	2,50%	35%	19%		
4.									
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (поставьте галочку у одного из ниже перечисленных):									
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	35	42%							
-занять лидирующие позиции внутри страны;	13	26%							
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	7	8%							
- участвовать в международных соревнованиях;	9	11%							
- завоевывать медали на международных турнирах.	19	23%							

На самом ли деле все так плохо? У Норвегии ведь есть цель стать одной из лидирующих наций в области спортивного ориентирования. Так правда ли, что нет больше ориентировщиц с амбициями и спортивными результатами, довольно высокими и хорошими, чтобы представлять Норвегию на чемпионате мира?

В анкете, на которую можно было отвечать совершенно анонимно, мы задали четыре вопроса. Мы приведем обобщенные ответы юниорской и взрослой возрастной подгрупп.

Вот ключевые цифры по результатам обработки 83 анкет:

- 23 процента респонденток мечтают о завоевании медали на международных соревнованиях во взрослой подгруппе;

- 42 процента респонденток желают выступать лишь на чемпионатах и кубках Норвегии;

- 58 процентов спортсменок планируют провести менее 400 тренировочных часов в 2013 году;

- 25 процентов ориентировщиц планируют провести более 500 тренировочных часов;

- 43 процента юниорок считают, что для того, чтобы зарекомендовать себя на международном уровне, необходимо проводить 600 и более тренировочных часов;

- 37 процентов взрослых спортсменок уверены, что 500-550 тренировочных часов вполне достаточно;

- 62 процента спортсменок тренировались менее 400 часов в 2012 году.

17-летние спортсменки. 23 анкеты.

1.	> 300	300-400	400-500	500-600	600-700	700+	
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	74%	22%	4%	1			
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	15	5	3				
		65%	22%	13%			
Сколько вы тренировались в 2012 году?	6	12	5				
	26%	52%	22%				

2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	1	10	4	5	2	1	1
	4%	43%	3%	22%	9%	4%	4%

3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?		2	1	3		9	7
		9%	4%	13%		39%	30%

4.							
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (поставьте галочку у одного из ниже перечисленных):							
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	7	30%					
- занять лидирующие позиции внутри страны;	7	30%					
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	2	9%					
- участвовать в международных соревнованиях;	1	4%					
- завоевывать медали на международных турнирах	6	26%					

Тренер национальной сборной Кеннет Бух полагает, что количество тренировочных часов, указанных в анкетах, вполне отражает сложившуюся ситуацию.

Начнем с 350 тренировочных часов. «Не так много ориентировщиц проводит достаточно тренировочных часов согласно нашей тренерской философии. И это нетрудно заметить, когда мы сравниваем себя с другими спортсменами на международных соревнованиях», – продолжает Кеннет Бух.

И тем не менее, тренера национальной сборной больше интересуют те спортсменки, которые сами обозначили себя как подающих надежды, а вовсе не тренировочные часы.

«Подающие надежды спортсменки должны заниматься не менее 350 часов в год. И это будет отправкой точкой».

- Хотя нет единой формулы того, как добиться успеха на мировой арене. Многие зависит от способа нагрузок во время тренировочного процесса. Но мы уверены, что если вы хотите побороться за место под солнцем, то нужно заниматься не менее 500 часов. Такой уровень должен быть у начинающих во взрослой подгруппе, – продолжает Кеннет Бух.

- Есть ли результаты исследования, которые вас удивили?

- Тот факт, что никто из 20-летних спортсменок не видит себя дальше, чем на национальных соревнованиях, конечно, не может не удивлять. Хотелось бы видеть больше желающих побороться за медаль чемпионатов мира.

Никаких обходных путей. 37-лет-



няя Анне Маргрете Хаускен Нордберг – это корифей, ветеран, многократная чемпионка мира, ее по праву можно назвать королевой спортивного ориентирования. У Хаускен колоссальный опыт, и к её слова стоит прислушиваться. Она ознакомилась с результатами исследования в цифрах, но начинает свои комментарии начинать с общих тем.

- На вершину спортивного Олимпа ведут разные дороги, только вот никаких обходных путей нет. Здесь важна упорная работа, которая со временем принесет свои плоды. Тем не менее я считаю, что нам не стоит слишком заикливаться на количестве тренировочных часов, которые проводят молодые спортсменки, – говорит Анне Маргрете.

Она отмечает тот факт, что нужно учитывать основу, заложенную в детстве



Марианне Андерсен

и юности, и, имея это в виду, выбирать тот или иной тип тренировки.

- Не всем нравится спокойная количественная тренировка. Если вы относитесь к их числу, то вам будет сложно тренироваться 600-700 часов в год.

Сама же она не проводила больше 500 тренировочных часов, пока ей не исполнилось 28 лет. Со временем спортсменке стало проще и привычнее заниматься по 600 или 700 часов, как, например, в этом году.

- Когда я вошла в число профессиональных ориентировщиц и увидела,

18-летние спортсменки. 15 анкет.

1.	> 300	300-400	400-500	500-600	600-700	700+	
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	10	4	1				
	67%	27%	7%				
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	5	7	2	1			
	33%	46%	13%	7%			
Сколько вы тренировались в 2012 году?	2	7	5	1			
	13%	46%	33%	7%			

2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	Не указано
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	2	4	4	55	2	1	1
	13%	27%	3%	22%	9%	4%	4%

3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?			3	3		5	4
				20%	20%		33%

4.							
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (поставьте галочку у одного из ниже перечисленных)							
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	7	46%					
- занять лидирующие позиции внутри страны;	2	13%					
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	2	13%					
- участвовать в международных соревнованиях;	1	7%					
- завоевывать медали на международных турнирах.	3	20%					

ления тренировок при Олимпийском комитете, защищал докторскую диссертацию на тему: «Как лучшие стали лучшими? (Разбор кейса: лучшие спортсменки в ориентировании, лыжных гонках и беге на длинные дистанции)», то она невольно сделал себе пометку о количестве тренировочных часов, проводимых Ханной Стафф, Бенте Скари и Ингрид Кристиансен в период юниорства. Она не удивилась.

- Я не уверена, что нам надо так четко фокусировать свое внимание на количественных тренировках и подготовке к большим достижениям еще со стадии юниорства. Лишь единицы могут заявить о себе во взрослой подгруппе в возрасте 21-22 лет. В этой связи как молодым спортсменам, так и людям, которые работают с юниорами, было бы целесообразно взглянуть немного вперед, в будущее.

- Выступать на международном уровне и побеждать, будучи юниором, конечно же здорово для спортсменов и всех вокруг. Все это прекрасно, но не стоит забывать, что именно такие успехи помогают нам создавать взрослую команду.

Думаем о развитии. Хаускен отмечает, что многие на ранней стадии перехода из юниорской во взрослую подгруппу встречаются с рядом трудностей.

- Возможно, вам будет проще справиться с этими трудностями, если рассматривать ситуацию более широко, стремясь в перспективе стать хорошим спортсменом, а не концентрироваться лишь на том, чтобы стать юниором-звездой и уча-

ствовать в юниорском чемпионате мира на определенном типе местности, – делится своими мыслями Хаускен и добавляет к вышесказанному: «Думаю, что в перспективе такой подход, видение общей картины и стремление к поступательному развитию, а не нацеленности на конкретный чемпионат мира среди юниоров, окупится. А тренеров молодежной сборной предлагаю оценивать не по количеству медалей на чемпионате мира среди юниоров, а по тому, сколько спортсменов будет участвовать в дискуссии на тему чемпионата мира через пять лет».

Несомненно, ветераны нашего спорта остались недовольны тем, что всего лишь четыре спортсменки прошли квалификационный отбор на летний чемпионат мира. Однако Анне Маргрете Хаускен Нордберг не унывает и смотрит в будущее.

- Не стоит забывать и о серебряных медалистках, тех кто идет вслед за лидерами. Мне кажется, что нужно присмотреться к тем, кто идет за лидерами, многие пробуют, пытаются, но не все дотягивают до уровня национальной сборной. Зачастую не хватает всего лишь ценных тренерских наставлений, хорошей подготовки и тогда приходит уверенность в своих силах и успех, который окрыляет и дает силы двигаться дальше.

Поэтому выдающаяся спортсменка уверена, что руководству сборной стоит присмотреться к тем, кто идет вслед за лидерами.

- На спортсменов, которые входят в десятку, и даже дюжину лучших ориентировщиков, стоит обратить пристальное внимание, с ними нужно работать. Руко-

19- летние спортсменки. 11 анкет.

1.	> 300	300-400	400-500	500-600	600-700	700+	
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	3	6	2				
	27%	54%	18%				
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	2	3	4	2			
		27%	36%	18%			
Сколько вы тренировались в 2012 году?	1	3	6	1			
	9%	27%	54%	9%			
2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	Не указано
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	1	1	2	2	4		1
	9%	9%	18%	18%	36%		9%
3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?			1	3		7	
			9%	27%		64%	
4.							
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне? (поставьте галочку у одного из ниже перечисленных)							
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	5	46%					
- занять лидирующие позиции внутри страны;	3	27%					
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;	3	27%					
- участвовать в международных соревнованиях;							
- завоевывать медали на международных турнирах.							

водство сборной должно сконцентрироваться на их развитии, узнавать о том, кем в дальнейшем видят себя эти ребята. Ведь среди них могут быть и те, кто станет чемпионом уже через пару лет. Вполне возможно, что им не хватает какой-то мелочи, чтобы вкладывать больше сил в спортивное ориентирование.

Анне Маргрете в большей мере желает помогать развитию тех талантов и способностей, которые заложены в спортсмене, нежели ставить определенные временные рамки по части тренировок.

Уравнять большинство. Даже чемпионка мира Марианне Андерсен, которая большую часть времени тренировалась по 850-950 часов в год, пока три года назад не получила серьезную травму, считает, что не стоит приводить боль-

шинство спортсменок к какому-то среднему значению по количеству тренировочных часов.

- Сперва нам следовало бы стимулировать большее количество спортсменок к завоеванию медалей на национальном уровне. Если они ставят себе цель войти в число лучших на уровне страны, то тогда им необходимо работать в среде, где есть сильная тренировочная культура. Некоторые из них, вероятно, получают дополнительную мотивацию и энергию ставить себе более амбициозные цели в дальнейшем, – рассуждает спортсменка из Коннектикута и сразу же добавляет: «В конце концов успех каждого спортсмена зависит от его или ее личной внутренней мотивации. Это как 2х2», – считает Марианне Андерсен, радуясь тому факту, что чемпи-



Анне Маргрете Хаускен Нордберг

онат Норвегии все больше и больше набирает обороты внутри страны.

Тонна не удивлен. Эйвинд Тонна, ответственный за развитие талантов и тренерского штаба, огорчен тем фактом, что никто из 20-летних участниц анкетирования не отметил в качестве цели «завоевание медалей на международных соревнованиях». Однако он в целом не удивлен результатами интервью.

- И хотя переходный этап от юниорства к взрослому спорту характеризуется тем, что большинство ориентировщиков не склонны прикладывать еще больше сил к занятиям спортивным ориентированием, нам бы хотелось видеть больше взрослых амбициозных спортсменов, мечтающих о покорении спортивного Олимпа. Отрадно отметить, что большинство 17-летних спортсменок ставят цели и хотят выступать за Норвегию, хотя в дальнейшем многие отсеиваются. За время своей работы я часто слышал такую фразу: «0, на смену идет отличное поколение спортсменов», но в будущем мы не часто становились свидетелями этих «отличных» поколений.

Тем не менее, руководитель подразделения по развитию талантов в рамках Норвежского союза ориентировщиков подчеркивает, что спортивное ориентирование как вид спорта не может развиваться только за счет тех, кто хочет заниматься им (спортивным ориентированием) на профессиональном уровне.

- Важно учитывать интересы каждого, чтобы те, кто хочет заниматься спортивным ориентированием просто для себя, в свое удовольствие, могли это делать.

20-летние спортсменки. 7 анкет.

1.	> 300	300-400	400-500	500-600	600-700	700+	
Сколько часов вы тренировались в 2010 году?	1	3	3				
	14%	43%	14%				
Сколько часов вы тренировались в 2011 году?	3	3	1				
	43%	43%	14%				
Сколько вы тренировались в 2012 году?	2	3	2				
	28%	43%	28%				

2.	> 300	300-350	350-400	450	500-550	550-	Не указано
Сколько часов вы планируете тренироваться в 2013 году?	1	1	4	1			1
	14%	14%	57%	14%			14%

3.	300-350	350-400	450	500-550	550-600	600-	700-
Как вы думаете, сколько часов необходимо тренироваться, чтобы добиться успеха во взрослых соревнованиях на мировой арене?				3		3	1
					43%		14%

4.							
Какие цели и планы вы ставите перед собой, выступая на высоком уровне?							
- быть конкурентоспособной на национальном уровне (принимать участие в Кубке и Чемпионате Норвегии);	5	71%					
- занять лидирующие позиции внутри страны;	2	29%					
- получить возможность представлять Норвегию на международном уровне;							
- участвовать в международных соревнованиях;							
- завоевывать медали на международных турнирах.							

Ответственность спортивных клубов. Эйвинд Тонна считает, что главная ответственность за развитие спортсмена, поддержку в сложных ситуациях и выбор в пользу спорта на переходном этапе к взрослой возрастной категории лежит на клубах и тренерском составе. Он, в свою очередь, получил необходимую поддержку от тренера юниорской сборной Торбена Вендлера.

- Лучшие спортсмены – это в каком-то роде отдельный подвид. Тех, кто много тренируется, не так много. Когда делаешь ставки на спорт, то рано или поздно ты встретишься с неудачами. Если же ты занимаешься спортом в одиночку, то при встрече с трудностями, легко сделать выбор не в пользу спорта, – отмечает Вендлер.

- Норвежская формула выносливости закладывает у молодых спортсменов хорошие основы для выступления в дальнейшем во взрослой возрастной подгруппе. В самых юных возрастных подгруппах в рамках юниорской группы ведется серьезная работа, которая впоследствии дает свои плоды. Однако, модель перехода из юниорской во взрослую подгруппу представляет собой определенную проблему.

- Как это соотносится с количеством тренировочных часов?

- Очень важно следовать шаг за шагом. А моделей развития существует множество. Норвежская тренировочная философия подразумевает проведение большего количества тренировочных часов, нежели среднеевропейская, для которой характерны интенсивные тренировки, – говорит Эйвинд Тонна и добавляет: «Я полагаю, что все справятся с нагрузкой в

350 тренировочных часов в год. Это неплохая отправная точка. Основное правило состоит в том, чтобы прибавлять по 50 часов в год. В модели развития спортсмена предусмотрены основные шаги, которые может предпринять спортсмен на пути своего совершенствования.

Также как и Эйвинд Тонна, Торбен Вендлер хотел бы видеть побольше тренеров, которые создают не только хорошую социальную атмосферу в клубе, но тренировочную культуру, помогающую спортсменам справиться с физическими и техническими задачами, встречающимися на их пути.

- Нужно проводить активную работу, чтобы все большему количеству ориентировщиков было интересно бежать длинную дистанцию. У нас чрезвычайно мало спортсменов, которые идут в небольшом отрыве от лидеров, – говорит Тонна и продолжает: «В этом году перед чемпионатом мира было принято решение, что уровень подготовки и мастерства пятой претендентки был недостаточен для выступления на этом соревновании. Этого не должно больше произойти с нацией, которая задалась целью стать одной из лучших в области спортивного ориентирования и которая не имеет финансовых проблем.

Юниорская команда исчезнет. Если новая модель развития останется в том виде, в котором она была представлена спортивным клубам и объединениям на конференции во время проведения чемпионата Норвегии, то юниорская национальная сборная больше не будет существовать в том виде, в котором она функционирует сегодня.

Идея состоит в том, чтобы заменить юниорскую национальную сборную на группу, состоящую из взрослых юниоров и молодых спортсменов из взрослой возрастной подгруппы, чтобы отчетливо дать понять ориентировщикам, что их готовят для выступлений на взрослых чемпионатах.

- Безусловно, работу с молодежью и юниорами никто не отменяет. И хотя ничто еще не утверждено окончательно, мы собираемся продолжать серьезно работать со спортсменами в возрасте 15-18 лет. Соревнования Camp Norway будут подвергнуты некоторому пересмотру: в частности, будет введено строгое требование о том, чтобы тот или иной тренер участника соревнований на регулярной основе высылал дневник тренировок спортсмена.

- Я с большим уважением отношусь к тем, кто ведет работу по привлечению новых спортсменов в наши ряды. Однако, если мы хотим иметь спортсменов высокого уровня, то нам нужно создавать должную тренерскую культуру в клубах. И в таком случае наблюдение за развитием спортсменов, за их прогрессом станет основополагающим принципом.

Необходимо повысить статус. Как тренер национальной сборной Кеннет Бух, так и Эйвинд Тонна, ответственный за развитие талантов, отмечают, что необходимо повысить статус тех спортсменов, которые решили инвестировать больше сил и времени в спортивное ориентирование.

- Этот процесс, несомненно, займет время. Клубам и спортивным объединениям нужно совместными усилиями выработать стратегию, направленную на разрешение этой задачи, – поясняет Тонна. – Молодежи нужно показать ступени, уровни развития, которые открывают юным спортсменам новые возможности. Эта стратегия поможет тем, у кого есть мечта, желание и воля к победе, самим работать над собой, – рассуждает Тонна и добавляет: «Мы можем показать лошади воду, но не можем заставить ее пить».

- *Каким образом сделать так, чтобы появилось больше ориентировщиц, готовых посвятить себя спортивному ориентированию?*

- Эта задача станет частью моей работы. Но с ответом я бы сейчас повременил, – отвечает свежеспеченный тренер национальной сборной. – Кроме того, я считаю, что формула успеха не зависит от количества тренировок. Нужно найти подходящие средства и способы. Много зависит от желания и настроения спортсмена на успех, на победы, – продолжает Бух и добавляет: «Нужно рассмотреть возможность сочетания образования и инвестиций в спорт. У меня есть масса идей на этот счет, но нам надо определиться с конечной точкой, куда мы хотим прийти,» – говорит новый тренер национальной сборной.

Какие тренировки больше всего нравились нынешним звездам шведской сборной в детстве? Как вы тренировались, когда вам было 12-14 лет? С этим вопросом журнал «Скугспорт» обратился к лидерам шведской сборной по ориентированию: Туве Александерссон, Аннике Бильстам и Юнасу Леандерссону.

Оказывается, в детстве у каждого были свои взаимоотношения со спортом. Юнас, вообще-то, больше занимался хоккеем, и только летом проводил от одной до трех тренировок по ориентированию в неделю. Анника обычно тренировалась четыре раза в неделю, а Туве – пять-шесть раз в неделю. Однако все трое в основном тренировались с клубом и лишь изредка – сами.

Пришли в ориентирование все трое одним и тем же путем. Будущих звезд в спорт привели родители. Они тоже занимались ориентированием и брали детей с собой на соревнования. Так и зародился интерес.

Все трое в детстве занимались не только ориентированием, так что у каждого были крайне разносторонние тренировки. Туве занималась лыжным ориентированием и беговыми лыжами. А до этого – еще и легкой атлетикой. На горном велосипеде Туве тоже каталась с удовольствием.

На первом месте у Юнаса всегда стоял хоккей, но и футболом, и лыжами он тоже увлекался. Анника занималась беговыми лыжами и бегом, ходила в тренажерный зал. А еще она успела попробовать себя в синхронном плавании, волейболе и командной гимнастике.

Что касается тренировок по ориентированию, то тут у каждого были свои предпочтения.

- Мне всегда нравилась скорость, поэтому интервальные тренировки – это мое, – говорит Юнас.

Туве же предпочитала соревнования или тренировки, максимально приближенные к соревнованиям.

- Самые интересные тренировки – это те, что на технику ориентирования. Ну и соревноваться мне тоже нравилось, это всегда увлекательно, – говорит Анника.

Ни у Туве, ни у Анники не было в детстве кумиров, источником вдохновения для них служили сразу несколько спортсменов. Поскольку Юнас занимался хоккеем, то его кумиром был Петер Форсберг. А среди ориентировщиков он особо выделял Эмиля Вингстедта.

Напоследок звезды шведской сборной дали несколько советов начинающим ориентировщикам.

- Анализируйте свои тренировки и выступления. Так вы поймете, над чем вам надо больше работать. Например, если ваша слабая сторона – компас, уделите ему особое внимание, – говорит Туве.

А Юнас дал такой совет:

- Делайте то, что вам больше всего нравится самим, но делайте это как можно лучше. Если у вас достаточно любопытства и терпения, вы многому сможете научиться и мало-помалу достигнете в ориентировании новых высот. Я до сих пор каждый день чему-нибудь да учусь!

Анника же считает, что нужно вносить в тренировки разнообразие, занимать тем, что вас больше всего вдохновляет. А еще, как утверждает Анника, нужно не бояться мечтать!



Анника Бильстам



Туве Александерссон



Юнас Леандерссон