

Эмиль Винстед (Швеция):

## ПОРА ДОБИВАТЬСЯ НАМЕЧЕННОГО



*Эмиль Винстед – ведущий шведский ориентировщик, имеет в своей коллекции международные медали на всех дистанциях спортивного ориентирования бегом.*

*Основная специализация – спринт, он выиграл последние четыре спринта EOC и WOC-спринты в 2005 и 2006. Живёт в Норвегии уже в течение 10 лет, сначала в Тронхейме, затем за Halden. В составе команды Halden выигрывал Tiomila 4 раза и Jukola одно время. Работает инженером-строителем в Халдене. Женат на Anja Mattick (в прошлом - член немецкой национальной команды). Они имеют трех детей. Автор реальной драмы на Чемпионате Мира в Чехии в 2008. Эмиль Винстед отличился и в скандальной хронике - будучи лидером общего зачёта Кубка Мира 2008 и главным фаворитом спринта WOC-2008, он был на пути к бронзовой медали, но пробегая мимо пункта контроля телевидения ударил кулаком оператора. Был дисквалифицирован. Шок для зрителей и болельщиков. В данной статье четырехкратный чемпион мира Эмиль Вингстедт, который также является тренером по бегу в Федерации ориентирования Швеции, делится своим взглядом (который может отличаться от официального) на работу, которая ведется в национальной сборной для достижения амбициозных планов.*

**Но время идет, и пора уже как-то добиваться намеченного.** Уже не первый год основной целью национальной сборной Швеции по ориентированию заявляется достижение наилучших показателей в мире. Однако когда мы должны стать лучшей в мире командой и по каким критериям нужно это оценивать, – об этом ни слова не говорится. Но время идет, и пора уже как-то добиваться намеченного.

Чемпионаты мира проходят ежегодно и бесспорно являются самыми престижными соревнованиями. Поэтому будет логично определять лучшую сборную по количеству медалей, завоеванных именно на мировых первенствах. Также можно учитывать и выступления сборной на Всемирных играх, где представлены виды спорта, не вошедшие в Олимпийские игры, и этапах Кубка мира.

Из приведенной сводной таблицы видно, что в 2000-х гг. Швеция первенствовала лишь на одном чемпионате мира, а именно на домашнем чемпионате 2004 г., где мы обошли Норвегию по количеству серебряных медалей. В общей же сложности Швеция занимает только четвертое место по количеству медалей чемпионатов мира в 2000-х гг. Абсолютным лидером является Швейцария, Финляндия и Норвегия замыкают тройку сильнейших. В Кубке мире наши дела обстоят и того хуже. Тут Швеция может похвастаться всего двумя бронзовыми медалями, причем обе были завоеваны женщинами, а мужчины за последние девять сезонов ни разу не поднимались на пьедестал почета. Из восьми стран, чьи спортсмены занимали призовые места на этапах Кубка мира в 2000-х гг., мы занимаем только шестое место. Для сравнения, в 90-х гг. прошлого века шведские мужчины заняли около половины от общего количества призовых мест, а женщины побеждали и того чаще. Вывод из этой печальной статистики напрашивается сам собой:

на данный момент шведская сборная далеко не сильнейшая в мире. Очевидно и другое. Чтобы изменить ситуацию, требуется больше, чем желание, – нужно что-то предпринимать.

**Чтобы стать лучшим, одних разговоров мало.** У нас в сборной говорят: чтобы стать лучшим, одних разговоров мало. Надо еще стремиться к этому всей душой, на самом деле хотеть стать лучшим – только так можно добиться необходимой для прогресса мотивации. Но кроме этого для достижения цели требуются и определенные ресурсы.

Как бы сильно я сам ни хотел стать лучшим ориентировщиком в мире, если не будет достаточного количества ресурсов, например в виде тех же тренировок, то и не будет и результата. Федерация может до бесконечности долго принимать на заседаниях решения, что надо-де сделать нашу сборную лучшей в мире, затем возложить всю ответственность на главу Федерации и тренеров, а самим больше ничего не делать.

Сама формулировка, что *«со временем нужно создать лучшую в мире команду»* не подразумевает обязательного достижения поставленной цели. Достаточно просто к ней стремиться, находится, так сказать, в процессе. Однако еще раз подчеркну, пришло время заканчивать с процессом и добиваться результатов. Иначе я так и не успею выступить за лучшую сборную на планете.

Выполнение амбициозных планов можно сравнить с прохождением участка маршрута на соревнования по ориентированию. В обоих случаях перед тобой стоят три вопроса:

1. Какова цель? (Где находится контрольный пункт?)
2. Какова ситуация на данный момент? (Где я нахожусь?)
3. Что необходимо для достижения цели? (Какое направление мне нужно выбрать и как мне пройти участок?)

Последний вопрос и его реализация – самый сложный этап работы.

**Цель ясна: стать лучшей в мире сборной.** Согласно таблице завоёванных медалей ЧМ, лидер общего зачета чемпионата мира выигрывает в среднем шесть медалей, три из которых золотые. Случается, что общей победы можно добиться и с меньшим количеством наград. Так, в прошлом году Финляндия застолбила первое место, располагая лишь двумя золотыми и одной серебряной медалью.

На данный момент Швеция занимает четвертое место по результатам выступления на чемпионатах мира в 2000-х гг., однако наши показатели последние годы снижаются.

Ответ на последний вопрос представляет наибольший интерес, но он же сложнее всего дается. Очевидно одно: для достижения результата нужно что-то предпринимать. А если оставить все как есть, то и рассчитывать на рост показателей сборной не придется. Готовых решений у меня нет, но есть несколько мыслей.

Первым делом, разберемся, что же представляла из себя взрослая сборная страны на протяжении 2000-х гг. В основе команды основная группа, в которую входят 8-16 спортсменов. Также есть группа претендентов, которая в разное время называлась по-разному. В последние годы она тоже была довольно небольшая, например, в этом году в ней всего 12 человек.

**О тренерах сборной.** Раньше в сборной было два главных тренера, один из которых работал с женщинами, а другой – с мужчинами. Они же занимались и группой претендентов. Сейчас в нашей сборной всего один главный тренер, который отвечает за всю работу команды, включая подготовку новичков, юниоров и взрослых спортсменов, а также функционирование основной группы и группы претендентов. К работе со сборной привлекаются и тренеры-консультанты, которые помогают непосредственно с физическими тренировками, инструктажем, подготовкой сборов.

Поскольку главный тренер фактически выполняет несколько работ, у него остается меньше времени на работу непосредственно со спортсменами. Я сам, проработав несколько месяцев в сборной тренером по бегу, стал замечать, как много времени тратится на решение административных вопросов, составление расписаний и прочие мелкие, но необходимые дела. В итоге остается не так много времени на ежедневные занятия со спортсменами, а ведь изначально это и должно было стать моей главной задачей.

**О сборах.** Помимо непосредственно соревнований, команда 30-40 дней в году посвящает сборам. В этом году сборы займут 38 дней: два сбора перед чемпионатом мира в Венгрии, два сбора для подготовки к ЧМ в Тронхейме в будущем году, один технический сбор и еще один осенний сбор, предваряющий следующий сезон.

По сравнению с Норвегией, занимающей в нашей сводной таблице третье место, Федерация ориентирования Швеции располагает вдвое большим годовым бюджетом и вдвое большим штатом. Зато на сборную норвежцы выделяют приблизительно такое же количество ресурсов, что и мы.

В этом году норвежская команда планирует провести на сборах 44 дня. Таким образом, при вдвое меньшем общем бюджете норвежская федерация тратит на сборную больше времени и человеческих ресурсов, чем шведская. Это может быть одной из причин их более успешных выступлений на крупных соревнованиях.

Однако сразу оговорюсь: я не считаю, что вливание дополнительных ресурсов сразу же гарантирует рост результатов. Взять хотя бы Швейцарию. Можно смело утверждать, что не выступай за них Симона Ниггли, они бы не занимали первое место на планете, даже несмотря на наличие других спортсменов мирового уровня. То же самое можно сказать и

о Франции, занимающей пятое место в нашей классификации. Большинство своих медалей французы обязаны лично Тьерри Жоржу, а если быть до конца точным, в 2000-х гг. Тьерри завоевал для Франции все медали кроме одной. Выходит, всего один талантливый спортсмен может вытянуть всю сборную.

**Один талантливый спортсмен может вытянуть всю сборную.** И мы можем, вместо того, чтобы что-то менять в работе сборной, возложить все надежды на Хелену Янссон. Если она продолжит развиваться в направлении, заданном в первые годы ее профессиональной карьеры, мы получим спортсменку, которая будет доминировать в ориентировании, как это сейчас делает Симона. А в Швеции будет лучшая в мире команда, причем без особых усилий со стороны Федерации. А когда, лет через десять, Хелена завершит карьеру, будем надеяться на новых молодых талантов. Ну или довольствоваться тем, что во времена Хелены мы были лучше всех.

Можно эту мысль продолжить и вообще забыть о возрастных спортсменах, а все ресурсы направить на молодых дарований. На сегодняшний день мы могли бы сконцентрироваться на Хелене Янссон и Мартине Юханссоне, которые, судя по возрасту и результатам, обладают в команде наибольшим потенциалом. И сделать все, чтобы они могли целиком и полностью сосредоточиться на спорте и полноценно тренировались с нужными им специалистами. Остальные же, включая меня, могли бы тренироваться сами или получать все необходимое в своих клубах. Тогда бы у нас была еще и приличная эстафетная команда, а время от времени мы, остальные, могли бы тоже пополнять копилку сборной медалями разного достоинства.

Да, это не слишком демократично, зато на команду с явным лидером можно тратить меньше ресурсов, да и высоких результатов добиваться так было бы проще. Если взять рейтинг Международной федерации ориентирования и сложить очки десяти лучших спортсменов из каждой страны (рейтинг, который составляется для определения квоты спортсменов от каждой страны на этапах Кубка мира, можно найти на официальном сайте Федерации в Интернете), то первое место будет за Швецией, причем как среди женщин, так и среди мужчин. Получается, среднестатистически мы сильнее, но не хватает лидеров, которые бы и завоевывали для страны медали.

**Наличие стабильной команды не означает автоматическое доминирование в спорте.** Однако наличие стабильной команды не означает автоматическое доминирование в спорте, лучшей в мире сборной нужны медали, а не только места в первой десятке. И как мне кажется, для дальнейшего развития нам нужно не еще больше хороших спортсменов, а всего несколько очень хороших спортсменов.

Швеция – страна с хорошо развитой системой клубного ориентирования, в Швеции большего всего в мире практикующих ориентировщиков, стабильная экономика и достойные стипендии для студентов. Поэтому, как бы ни функционировала сборная, у нас в любом случае будут сильные спортсмены и конкурентоспособная национальная команда. Команда, которая время от времени может приносить медали, но чаще, как это происходит сейчас, будет занимать высокие, но не призовые места.

У Швеции большой потенциал, возможно, лучшие в мире исходные данные, не хватает лишь нескольких действительно хороших, лучших спортсменов. Уверен, что именно в этом направлении сборной и надо работать в первую очередь.

Шведские клубы поставляют в сборную немало классных ориентировщиков, больше, чем клубы любой другой страны. Однако, оказавшись в сборной, спортсмены не развиваются дальше, занять доминирующее положение на международной арене не получается.

**Нужна работа и сборной, и тех же клубов.** Но для того чтобы получить первоклассных спортсменов, способных приносить медали, нужна работа и сборной, и тех же клубов. Многие из них, хотя и готовят хороших бегунов, часто нацелены в первую очередь на эстафеты и другие домашние соревнования. Это зачастую отвлекает лучших спортсменов от подготовки к чемпионатам мира. Например, иногда ориентировщики тратят время на ночные тренировки перед «Тиомилой», вместо того чтобы готовиться в ландшафте, более подходящем для грядущего чемпионата, или участвуют в сборах перед национальным чемпионатом, вместо того чтобы бегать за границей, или же вместо усиленных тренировок едут на соревнования «Элитной серии». Конечно, иностранные спортсмены тоже приезжают на «Тиомилу», но могут пробежать только свою дистанцию, а затем вернуться домой и продолжить подготовку к ЧМ.

Плотный график домашних соревнований – еще одна вероятная причина, почему наша стабильная сборная не самая сильная в мире. Если выступать на всех соревнованиях, времени на тренировки останется не так много. «Элитная Серия», «Тиомила», «Юкола», сборы национальной команды – если принимать участие во всех этих турнирах, то самый длинный перерыв в сезоне с начала апреля по конец сентября составит всего две недели.

Кроме этого, есть еще две перерыва, один – 12, другой – 10 дней, во время которых нужно успеть восстановиться после закончившихся соревнований, подготовиться к следующим, ну и про тренировки забыть нельзя.

Мне кажется, такой плотный график соревнований стоит преградой на пути к созданию лучшей в мире команды. Период с начала апреля по начало августа крайне важен с точки зрения тренировок, чтобы в оптимальной форме подойти к чемпионату мира в середине

августа. А если участвовать во всех соревнованиях и сборах, можно упустить слишком много тренировочного времени и растерять к концу лета набранную в начале сезона форму.

**Существует два пути решения этой проблемы.** Либо изменить программу соревнований с учетом вышеизложенных доводов, либо позволять спортсменам сборной пропускать турниры «Элитной серии» и национальное первенство.

Вот список того, что, как я считают, поможет нашей сборной добиться намеченных результатов.

1. Пестование явных лидеров команды. Выделяя больше ресурсов на наиболее перспективных спортсменов, мы сможем в итоге выигрывать больше медалей.

2. Развитие молодых талантов. По сравнению с другими странами, шведским юниорам требуется приложить больше усилий, чтобы попасть во взрослые соревнования. Если увеличить количество ресурсов, выделяемых на многообещающих юниоров, можно несколько ускорить их переход в национальную сборную.

3. Увеличение времени тренировок. Если разгрузить слишком плотный график соревнований для ориентировщиков, выступающих за сборную, можно дать им больше времени на тренировки и сборы. Что немаловажно, поскольку, тренируясь вместе, мы можем лучше готовиться к важным соревнованиям.

4. Больше тренеров. На данный момент в сборной всего один тренер, ее капитан, который занимается организационными моментами. Неплохо бы было нанять на постоянной основе и тренера, который занимался бы исключительно физической, беговой подготовкой спортсменов.

5. Денежная поддержка. Одна из самых серьезных помех в тренировочном процессе многих спортсменов – это необходимость работать или учиться параллельно со спортивной деятельностью. Помочь спортсменам больше и лучше тренироваться можно с помощью различных стипендий или спонсорской поддержки. Например, в Норвегии лучшие спортсмены получают 50-100 тыс. крон в год в качестве стипендии от национального олимпийского комитета.

6. Меньше травм и болезней. Улучшить показатели сборной можно, если снизить количество соревнований, пропущенных по болезни или из-за травм.