

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ФИНСКОЙ КОМАНДЫ:

Достанется ли финским спортсменам-ориентировщикам медаль на индивидуальной дистанции на Чемпионате Мира? Мы не можем упустить такой шанс, поэтому сейчас самое время встряхнуться и взяться за дело!

На соревнованиях 1995 года в Германии на индивидуальных дистанциях мы взяли серебро и заняли четвертое место (на 1 секунду обогнав бронзовых медалистов). В Норвегии же наша общая оценка была "хорошо", так как наши спортсмены заняли места с 6-го по 11-е. Однако же до призового места нам не хватило 2 минут 20 секунд. В этом году в Шотландии наш лучший ориентировщик занял 17-е место, ему не хватило до медали лишь 7 секунд.

Таким образом, еще в Норвегии для нашей команды прозвенел предупредительный звонок, теперь же он стал звучать еще громче. Мы осознали необходимость увеличения количества тренировок, особенно перед Чемпионатом Мира 2001 года в г. Тампере. В состав нашей мужской сборной входят три опытных ориентировщика, которые встретились на соревнованиях в Шотландии. Они хорошо знают, что такое настоящая тренировка. В команде также есть и довольно молодой ориентировщик, который уверенно идет к успеху на этом поприще.

Должен отметить, что как показывает практика, одна из причин неудач финских спортсменов в том, что их физическая подготовка оставляет желать лучшего. Именно поэтому им не достались призовые места в турнирной таблице.

Перед важными соревнованиями Федерация спортивного ориентирования организует тренировочные лагеря для спортсменов. Главная цель — дать людям возможность ознакомиться с различными картами и местностью. Чтобы заниматься в подобном лагере, не обязательно быть спортсменом высшего разряда, хотя тренировки проводятся два раза в день.

Конечно, мне по душе тренировочные лагеря, в программе которых дается больше физической нагрузки и уделяется больше времени тренировкам. В то же время, всякое нововведение потребует больших инвестиций. В течение 20 лет я ежегодно привозил спортсменов в такие лагеря. Чаще всего в Норвегию, где по горной местности прокладываются трудные, интересные дистанции. В таких лагерях тренировки для взрослых включают 30—35 часов в течение 11—12 дней. Молодые же девушки-юниоры тренируются 20—25 часов. Во многих случаях тренировки в подобных лагерях являются для спортсменов хорошим подспорьем перед началом соревнований.

На нас лежит большая ответственность при выступлении на официальных международных соревнованиях. Надо стремиться к лучшим результатам, а следовательно, и больше тренироваться. Для того чтобы узнать, как надо тренироваться перед прохождением индивидуальной дистанции, этой осенью я опросил ведущих ориентировщиков (20 лидеров ранга) Финляндии, что является лучшим в основе физической подготовки для спортсмена-ориентировщика. Данный оп-

рос, к сожалению, подтвердил все мои страхи и предчувствия — у финской команды разница между количеством тренировок и их качеством огромна.

Подсчитаем количество тренировок у финской команды.

В течение последних тридцати лет я довольно подробно следил за лучшими спортсменами-ориентировщиками как в Норвегии, так и в других странах. Я беседовал с иностранными чемпионами и тренерами, участвовал в различных семинарах и мероприятиях по обучению тренеров.

В целом за последние десять лет количество тренировок в мужских командах практически не менялось. Однако же следует отметить, что конкретно в Финляндии это число заметно сократилось. Женщины же готовятся к соревнованиям теперь гораздо прилежнее, чем раньше.

Изменения в самом ориентировании произошли в следующем: карты стали составляться гораздо более точно и внимательно, на дистанциях стало больше КП, а следовательно, и расстояния между ними уменьшились. Дистанции прокладываются по пересеченной местности и поэтому требуют особой сосредоточенности и внимания. Проходя такую дистанцию, спортсмен может двигаться с различной скоростью, что положительно влияет на конечный результат.

На данный момент Норвегия — абсолютный чемпион по прохождению обычной дистанции. Однако же когда речь идет о таком многогранном виде спорта, как ориентирование, сложно говорить о чем-то однозначном.

У норвежцев нельзя не отметить превосходную начальную подготовку. Они много внимания уделяют занятиям в аэробном режиме и сложным силовым упражнениям. В этом году общее число тренировок норвежской мужской сборной составило 642 часа (от 590 до 700 часов), и это отнюдь не является чем-то необычным для этой страны. У финнов же этот показатель равен 520 часам. В среднем же число тренировок финской мужской команды составило 440 часов в год.

Норвежская женская команда тренируется довольно много — в среднем 575 часов (от 510 до 630 часов). На мой взгляд, это самый высокий показатель у женщин. Сравним с финками — в среднем это 500 часов год, и оценка у них до сих пор была только "хорошо".

В течение долгого времени я надеялся на то, что среднее количество часов тренировок нашей (финской) мужской команды увеличится до 600 в год (от 550 до 650), но, к сожалению, этого так и не произошло. Шестисот часов тренировок в год значит, что занятия проводятся с начала тренировочного сезона до самих соревнований. То, как финны тренируются после обязательных соревнований, конечно, вовсе не вызывает интерес, хотя в этом году команда показала себя в наилучшем свете на соревнованиях в Финляндии.

Если же нам в конце концов удастся увеличить количество часов тренировок до 600 в год, а сами тренировки сделать более эффективными; кто знает, может быть, мы еще поборемся за медаль на классической дистанции на Чемпионате Мира.

Прежде всего следует для себя определить, как сильно мы готовы бороться за эту медаль. Чем больше мы будем заниматься, тем ближе будет победа.

В жизни как в спорте

Если начинаешь тренироваться по 600 часов в год (а это где-то по 2 часа в день), необходимо по-другому строить свой образ жизни — по-спортивному. Практически невозможно совмещать 8-часовой рабочий день или учебу с полноценными постоянными занятиями спортом. Вместо того, чтобы тратить время на восстановление сил после тяжелых тренировок и преодоление депрессии из-за неважного результата, не лучше ли взяться за то, что дорого, с двойной силой, а не растрачиваться попусту?



Союз спортивного ориентирования Финляндии не слишком много внимания уделяет поиску подходящей работы и учебы для своих членов. Деятельность данной организации гораздо шире. Надо учиться, как профессионал, а жить, как любитель — удачно скомбинировать это еще никому не удавалось. Существует довольно много объяснений тому, почему финны тренируются меньше, например, норвежцев. Однако же совершенно ясно, что 40 минут занятий в аэробном режиме не будут эффективны при 400 часах упражнений.

Один из самых лучших, а также самых простых способов привести себя в хорошую форму — это недельные тренировки по длинному кольцевому маршруту (около 2—2,5 часов). Конечно, никто не будет бегать строго по часам. Один раз тренировка может занять 1 час 50 минут, в другой раз — 2 часа 15 минут. Следуя результатам своего опроса, я пришел к выводу, что в целом такой способ является залогом высоких результатов в дальнейшем.

Из всех участников моего эксперимента только трем спортсменам-ориентировщикам удалось за период с первого января по тридцатое июня 1999 года проделать около 10 подобных упражнений. Двое из них особенно выделялись своими способностями (их рекорд — 19 и 15 раз обехать круг за данное время). Помимо всего прочего у этих спортсменов было на 12—18 занятий больше, чем у остальных, помимо обычных двух часов в день. Есте-