

## **Паскал Висер (Швейцария): «ОСНОВНОЙ УПОР НА СИЛУ БЕГА»**

*Известный швейцарский тренер Паскал Висер уже несколько лет работает в Норвегии. Когда тренером спортивного клуба Кристиансанда стал Паскаль Висер, то этот клуб стал выигрывать. Победа на соревнованиях в Тиомиле в прошлом и в нынешнем году, и совсем недавний триумф в Юколе тому наглядное доказательство.*

*За последние десять лет ориентировщики всего мира привыкли к тому, что на Чемпионатах Мира швейцарские спортсмены показывают лучшие результаты, чем все остальные. В этом интервью звездный швейцарский тренер спортивного клуба Кристиансанда - Паскаль Висер отвечает на вопросы норвежского корреспондента Йенса Клэврюда, даёт советы спортсменам и рассказывает об успехах ориентирования в Швейцарии.*

***Каким образом Швейцарии удалось в течение нескольких лет стать одной из ведущих стран в области спортивного ориентирования?***

- Помимо того, что у нас есть такие "звезды", талантливые и успешные спортсмены как Симоне Людер, Даниэль Хубманн и Маттиас Мерц, надо также отметить, что у Швейцарского союза ориентировщиков есть долгосрочная стратегия, направленная на построение и развитие карьеры спортсменов.

***Означает ли это, что отбор юных дарований в национальную сборную начинается довольно рано?***

- Первичный отбор проходит среди 14-летних спортсменов, которые делятся на 10 региональных команд. Двое-трое лучших 18-летних ориентировщиков попадают в юниорскую сборную страны. Оттуда каждый год отбирают 1-3 спортсменов, которые попадают во взрослую национальную сборную. Так строится процесс отбора.

Данная пирамиды отбора основана на той же философии развития карьеры спортсменов. Таким образом, работа с ориентировщиками на всем протяжении базируется на одних и тех же принципах.

***На каком уровне они получают больше всего знаний и навыков?***

- Для развития спортсменов самым важным является период нахождения в составе региональных команд и в составе юниорской сборной. Именно на этом этапе Швейцарская система спортивного ориентирования делает значительный вклад в будущее спортсменов. У меня сложилось такое впечатление, что в Швейцарии уделяют большее внимание развитию молодых ориентировщиков, нежели в Норвегии.

***Есть ли существенные различия между тренерской философией в***

### ***Норвегии и в Швейцарии?***

- Самое большое различие состоит в количестве тренировочных часов. Например в Норвегии многие молодые спортсмены, состоящие в юниорской команде, проводят больше тренировочных часов, нежели большая часть швейцарских профессиональных ориентировщиков. Причина кроется в том, что швейцарские ориентировщики обычно не проводят тренировки на очень низкой скорости в течение 2-3 часов. Этот факт объясняет, почему в Швейцарии количество тренировок в год ниже.

### ***Чем отличается спортивный клуб Кристиансанда от крупных спортивных клубов Швейцарии?***

- В Швейцарии, в отличие от Норвегии, нет элитных, профессиональных спортивных клубов. В остальном же и работа с "новобранцами", и социальная жизнь в спортивном клубе Кристиансанда очень похожа на то, что вы можете увидеть в швейцарских клубах.

### ***Можно ли, используя скандинавский ландшафт и местность, научиться хорошо ориентироваться на континентальной местности?***

- Ориентирование по сути своей весьма просто: Время пробега минус ошибки, сделанные тобой во время прохождения трассы = результат. Оно не зависит от типа местности - в любом случае ты должен хорошо бегать. Для того, чтобы научиться быстро и правильно бегать, почти все швейцарские ориентировщики регулярно проводят тренировки совместно с легкоатлетическими клубами. Но если же вы хотите научиться преодолевать технические сложности, которые представляет континентальная местность, то тогда, естественно, лучше всего тренироваться на такой местности. В Швейцарии вы не найдете скандинавской местности. Поэтому раз в полтора года швейцарские региональные команды выезжают на сборы в Скандинавию, а юниорские сборные ездят сюда на выезды каждый год. Помимо этого большинство швейцарской молодежи проводит летние каникулы как раз в Скандинавии. Если же скандинавские спортсмены хотят овладеть необходимой техникой для континентальной местности, им следует проводить свои летние каникулы там, где представлен такой тип местности.

### ***Какой совет Вы дадите тем молодым спортсменам, которые хотят использовать июль месяц (3-4 недели) как последний подготовительный этап к Главному соревнованию? Что им нужно делать, чтобы набрать наилучшую физическую и психологическую форму?***

- Во-первых, последние три-четыре недели перед важными соревнованиями - это не то время, когда надо пытаться нагнать упущенное, те тренировки, которыми вы не занимались последние полгода. Качество идет впереди количества. Я советую всем за неделю до Главного соревнования провести интервальную тренировку, например, 8x2 минуты с 2-минутными паузами, а также тренировку с картой (по одной в неделю). Остальные виды

упражнений должны быть простыми, но они не должны позволить спортсменам разлениваться. Футбол - тоже хороший вид тренировок, пригласите своих друзей или подруг поиграть с вами в футбол. Делайте так, чтобы вам было весело и интересно!

***А как вы готовитесь морально и психологически?***

- Позаботьтесь о том, чтобы у вас была карта (с прошлых состязаний) того района, где будут проходить соревнования. Используйте ту информацию, которой располагаете. Тогда вы уже будете себе представлять, где будет находиться пункт сбора. Рассмотрите карту и детально изучите сложные места, разберите маркированный маршрут в этих местах. Попробуйте нарисовать трассу. Если карта находится в пластиковой обложке, то вы можете нарисовать несколько вариантов.

*Журнал «АЗИМУТ» №3, 2009 год.*

