

Аннели Эстберг (Швеция):

СЛЕДУЕТ РАЗЛИЧАТЬ ДАРОВАНИЕ, ТАЛАНТ И РАНО РАЗВИВШИЕСЯ СПОСОБНОСТИ

За последние годы Швеция добилась значительных успехов на юниорском уровне в спортивном ориентировании бегом. На Чемпионате мира 2008 г. в Гетеборге шведская сборная, к примеру, взяла пять золотых, три серебряных и одну бронзовую награду. На Чемпионате Северных стран в Финляндии результаты были еще более впечатляющими: по шесть золотых и серебряных медалей и три бронзы. А на Чемпионате мира 2009 г., который прошел в Италии, шведские юниоры завоевали четыре золота и одно серебро. Вашему вниманию предлагается интервью с тренером юниорской сборной Швеции по ориентированию Аннели Эстберг.

Тот, у кого есть достаточный задел для развития, может со временем обойти юную звезду. Аннели Эстберг – старший тренер юниорской сборной Швеции по ориентированию бегом. Официально ее должность называется так – «ответственный за юниорскую сборную и развитие юных дарований в Федерации спортивного ориентирования Швеции». Хотя сама Аннели слово «дарование» не любит.

- Следует различать дарование, талант и рано развившиеся способности, - считает Аннели. Но это не у всех получается. Кто-то активно развивается в 15-16 лет, кто-то в 20-21 год. А у кого-то скачок в карьере приходится на 23-24 года.

По мнению Аннели Эстберг, может случиться так, что начинающий спортсмен может довольно рано добиться хороших технических или физических показателей и отлично выступать на юниорском уровне, но в какой-то момент достигнет потолка, и этого потолка окажется недостаточно для таких же успешных выступлений в качестве уже взрослого ориентировщика.

С другой стороны, тот, у кого есть достаточный задел для развития, может со временем обойти юную звезду, рано достигшую предела своих возможностей.

- Именно поэтому, - говорит Аннели, - нужно крайне осторожно обращаться со словом «дарование», мы же не с роботами дело имеем. А то ведь как бывает, у кого-то может и есть все предпосылки стать лучшим, но он может не справиться с напряжением. Такое мы уже видели, и не раз.

Необходим баланс между «качественными» тренировками и бегом на длинные дистанции. Наивысшим достижением в своей спортивной карьере Аннели Эстберг считает то, что ей как-то раз удалось поучаствовать в тренировочном сборе резервной сборной. А своим кумиром она всегда считала Анникен Кринстад.

- Может показаться, что если взять и скопировать способ подготовки Анникен, то можно легко добиться таких же результатов, как у нее. Но вот у меня не получилось, - признается Аннели. - Слишком большое я придала значение количеству, а о качестве забыла. Порой Аннели бегала по три часа без остановки, чуть ли не до тех пор, пока ее не начинало тошнить. В молодости она не соблюдала баланс между «качественными» тренировками и бегом на длинные дистанции. Но сейчас Аннели Эстберг считает, что нельзя тренироваться до изнеможения.

- Теперь, по прошествии времени, я понимаю, что тренировалась неверно. Сейчас в юниорской сборной у нас только и разговоров, что о так называемых «черных» и «белых» тренировках, как в плане технической и физической подготовки, так и в плане психологического настроя. Что касается, например физической подготовки, то «черные» тренировки – это короткие упражнения с упором на качество, а «белые» - более длинные,

но и более щадящие подходы. У меня же в свое время, да и не только у меня, было нечто среднее, «серые» тренировки.

О том, чтобы день потратить на отдых, дабы получить от предшествовавшего тренировочного периода наибольшую пользу, об этом и речи не было.

- Если я и отдыхала, то все равно думала только о том, как сейчас тренируются мои соперники. Я слишком мало думала о себе. А в итоге я слишком часто простужалась, что не могло не сказаться на моей подготовке. Я не раз наступала на грабли. Сегодняшние юниоры ведут себя умнее, а если еще и при правильных наставниках, то они сами видят, что они делают не так, сами понимают, что может помешать их росту.

Можно всего добиться и тренируясь без отрыва от дома. Аннели Эстберг тренирует юниорскую сборную вот уже пять лет, из которых три года она работает еще и в Федерации. Подразумевается, что половину своего рабочего времени Аннели должна тратить непосредственно на тренерскую работу с юниорами, одну четвертую – на работу в государственных гимназиях (соответствует ПТУ или колледжу в современной России – прим. пер.) ориентирования в городах Экшё и Сандвикене, и еще одну четверть на подготовку тренеров. Но, как сама признается Анника, в 2008 г. она тратила до 85% своего времени на юниоров. Она не исключает, что в 2009 г. цифра была еще больше, но это работа ее мечты, да и переработок она не боится.

В городах Экшё и Сандвикене суть ее работы заключается в обеспечении надлежащего качества образования. Ежегодно в каждую из гимназий приходят около семи человек. В планах Аннели сделать так, чтобы поступающих было не меньше десяти. Конечная цель гимназий – дать индивидуумам возможность развиваться с прицелом на достижения на международном уровне. Однако сама Аннели Эстберг подчеркивает: для того чтобы стать лучшим в мире ориентировщиком, вовсе не обязательно учиться в гимназии или находиться среди других ориентировщиков, когда уже поступишь в университет.

- Когда тебе 17-20 лет, столько всего происходит. Ты впервые влюбляешься, покидаешь родительский дом, принимаешь первые самостоятельные решения. Для кого-то важным шагом становится поступление в гимназию ориентирования. Но можно всего добиться и тренируясь без отрыва от дома. Нам в Федерации важно понимать, что достичь вершин спорта можно разными путями. За последние годы Швеция добилась значительных успехов на юниорском уровне. Однако Аннели Эстберг не считает количество завоеванных медалей главным показателем успешности своих подопечных. Получилось или нет создать условия для развития индивидуума – вот ее основной критерий.

- Моя работа – со временем подготовить для Швеции лучшую в мире сборную, а Чемпионат Северных стран – всего лишь одна из остановок на пути к конечной цели. Сейчас у нас очень сильная юниорская сборная. Этого мы добились не в последнюю очередь благодаря тому, что нам помогает много родителей, которые и сами когда-то соревновались на самом высоком уровне. И уровень тренировок по большей части тоже очень высокий. Но самое главное, у нас много уверенных, сильных индивидуумов, ведь в конечном счете все зависит от самих спортсменов. Одна из подопечных Аннели – Йенни Леннквист – уже участвовала во «взрослом» чемпионате мира в Венгрии, после чего поделилась своими впечатлениями. Разница между соревнованиями юниоров и взрослых спортсменов показалась ей большой, и прежде всего потому, что взрослые воспринимают все намного серьезнее. Аннели Эстберг же считает, что возраст не имеет особого значения, главное, чтобы молодой спортсмен сам был готов сделать шаг во взрослые турниры, благо возможность такая есть. А хорошо себя чувствовать можно и на взрослых соревнованиях. Сама Йенни, например, умеет проще относиться к происходящему, а это, как считает Аннели, отличный способ избежать ненужный страх.

Важно создать благоприятную обстановку, в которой мы могли бы улучшать наши результаты. Во время сборов и соревнований в юниорской сборной приветствуются всевозможные игры и развлечения, это помогает сплотить команду.

- Само собой, важно поддерживать в команде теплый, дружелюбный климат, делать так, чтобы наши спортсмены чувствовали себя уверенно, чтобы не боялись выступать. Нужно, чтобы они были не только ориентировщиками, но и людьми. Правда, тут есть одна опасность: можно перепутать роли и, плохо выступив на соревнованиях, решить, что ты и человек плохой. Но одно не вытекает из другого, об этом нужно помнить. В качестве одной из забав для сплочения командного духа шведские юниоры как-то раз все вместе записали диск.

- Мы попытались создать благоприятную обстановку, в которой мы могли бы улучшать наши результаты. Это очень важно, чтобы во время чемпионата юниоры могли бы заниматься чем-то еще помимо самих соревнований. Война и голод – вот это серьезно. А участвовать в чемпионате, да еще и в юниорском чемпионате, лучше игры просто не придумать. Лишний раз напоминать им, что они приехали, чтобы соревноваться, надобности нет, для них это само собой разумеется.

На Чемпионате Северных стран юниоры жили и соревновались бок о бок со своими старшими товарищами. Взаимовыгодное соседство, считает Аннели, ведь взрослые спортсмены захотят еще лучше выступить, а юные могут получить ценные советы, увидят лучшие образцы для подражания.

Для роста спортсмена полный провал иногда может быть лучше завоеванной медали. Аннели Эстберг не любит слова «неудача», она уверена, подчас бывает лучше проиграть сейчас, чтобы еще лучше выступить потом.

- Юниорам всегда есть чему поучиться на чемпионатах. Им важно осознать, что с ними происходит сейчас и чего они хотят добиться в следующий раз. Бывает, не все идет гладко, тогда мы, тренеры, должны дать понять, что, да, можно расстраиваться сейчас, но потом, когда первая горечь поражения пройдет, нужно извлечь уроки и из нее. Все, что с нами ни происходит, все делает нас сильнее. Для роста спортсмена полный провал иногда может быть лучше завоеванной медали. За пять лет я наблюдала за взлетами и падениями наших юниоров, и временные трудности не останавливали их на пути к большим победам. При наборе спортсменов в сборную Аннели и ее коллега Николас Юханссон отдают приоритет тем, кто, по их мнению, сможет проявить себя в будущем.

- Сегодняшние показатели спортсмена – это важно, но еще далеко не все. Нам важно видеть, что у него есть потенциал развиваться и технически, и физически, и психологически.

Аннели Эстберг и Николас Юханссон советуют своим подопечным правильно распределять энергию. Они сравнивают этот процесс с банковским счетом, на который можно деньги положить и снять. «Положить деньги» можно с помощью игр, отдыха, чтения книг – все это для того, чтобы было что «снять со счета», чтобы спортсмен почувствовал в себе силы соревноваться, почувствовал волю к победе. Важно следить за балансом, чтобы перед последним забегом чемпионата не оказалось, что сил больше нет.

Аннели Эстберг влюблена в свою работу, ничто не нравится ей так, как наблюдать за ростом своих спортсменов, помогать им делать решающие шаги в карьере. Когда-то Аннели думала, что рано или поздно она узнает о своей работе все, но время идет, приходят новые спортсмены, и с каждым из них приходят новые задачи, новые сложности, который Аннели так любит преодолевать. Ей всегда есть чему учиться.

Советы от Аннели Эстберг для тренеров:

1. Какова ваша «философия лидера» и как вы ее хотите использовать? Что является вашей «движущей силой»? Ответив на эти вопросы, вы сможете дальше думать над тем, что вам необходимо для развития своих лидерских качеств.

2. Тренеру не меньше, чем спортсмену, требуется иногда остановиться и подумать, куда же он держит путь.

3. Делаете ли вы, что задумали, или отступаете от своих планов?

Советы от Аннели Эстберг для юниоров, которые хотят попасть в национальную сборную:

1. Сами решите, к чему вы стремитесь, окончательные решения принимать вам самим. Зачем вы стремитесь, куда стремитесь, и что вам нужно сделать, чтобы туда попасть? Ответив на эти вопросы, вы найдете нужную мотивацию, собственную «движущую силу».

2. Какими навыками и приемами вы уже овладели и что нужно сделать, чтобы их усовершенствовать? Определитесь, в чем вам надо подбавить, а затем попробуйте и посмотрите, способствует ли это вашему развитию.

3. Помните об «энергетическом» балансе. На что вы расходуете ваши силы, а что помогает вам их восполнить?