

# Учитесь на наших ошибках, а не на своих

Кари Орхус и Марианне Ридерволд – двое членов сборной Норвегии, которые прошли через продолжительные незапланированные периоды снижения эффективности и отдачи от тренировочного процесса.

## Много нового

Осенью 2000 года Марианне начала учиться в вузе, переехала от родителей и впервые стала жить отдельно.

«Я помню, как Даг Кос говорил мне, что меня ожидает много всего нового и что мне придётся расставить жизненные приоритеты, так как не будет хватать времени на всё сразу. Я ответила: «Да, конечно, это понятно...», – делится своими воспоминаниями Марианне. Эта активная девушка пыталась находить время не только на учёбу и тренировки. «Это был сложный период в моей жизни. В первую осень семь из восьми выходных меня не было дома: если я не уезжала на сборы, значит, я устраивала вечеринки с друзьями.

Незадолго до начала чемпионата Норвегии по ночному ориентированию она простудилась и заболела. Всё её тело покрылось мелкими прыщиками, которые чесались. Так проявилась аллергическая реакция.

«Я помню, что немного устала», – говорит она. В последний год выступлений в качестве юниора её в составе сборной Норвегии взяли на чемпионат мира по спортивному ориентированию в Португалию. За неделю до начала соревнований она проходила курс пенициллиновых инъекций, но была полностью настроена на выступление на этих соревнованиях. Вне всякого сомнения, эти выступления могли послужить дополнительным стимулом и мотивацией для зачисления во взрослую группу и дальнейших выступлений за сборную Норвегии на профессиональном уровне.

«Выступать было очень тяжело. Не менее сложно было и на соревнованиях по парковому спортивному ориентированию и на забеге “Blodslitet”. Всё прошло ужасно», – рассказывает она.

## Всё сложнее и сложнее

Всю осень она продолжала тренироваться как и прежде, но ей становилось всё сложнее и сложнее. Это становилось особенно очевидно, когда она начинала сравнивать свои результаты с результатами своей сестры-близняшки Бирты.

«Я была грустной, злой и измотанной», – рассказывает Марианне.

Под новый год она собиралась на спортивные сборы в Нордсетере. Именно тогда она поняла, что ей следует снизить обороты.

«Я была совершенно разбита, провела одну тренировку и поняла, что дальше не стоит даже и продолжать», – признаётся спортсменка.

Прошло почти четыре месяца, прежде чем она поняла, что следует притормозить. К сожалению, и о синдроме перетренировок она знала слишком мало.

В 2001 году она участвовала в соревнованиях в короткой программе в классе А. Она ложилась спать в десять часов вечера, времени, на что-либо помимо тренировок (четыре–шесть раз в неделю) и учёбы в вузе, не хватало.

## Что означает «отдыхать»?

Сейчас вы наконец-то поняли, что такое отдыхать? Что же это на самом деле означает?

«Это означает просто лежать и смотреть телевизор. Не делать домашнее задание. Не искать постоянно, что бы ещё поделать. Просто лежать и расслабляться», – считает Марианна.

Когда Кари было восемнадцать лет, она впервые приняла участие в чемпионате мира по спортивному ориентированию среди юниоров, а также побывала на тренировках вместе с юношеской командой Норвегии. Стимул к тому, чтобы прочно и надолго задержаться во взрослой команде, был велик.

«После первого сезона во взрослой сборной в мои планы входило увеличение тренировочных часов. Я горела желанием выступать», – рассказывает Кари. «Переход на бег был слишком резким. На соревнованиях в Юкколе у меня вдруг жутко разболелось колено», – вспоминает спортсменка. Эта проблема осталась у неё до сих пор. Операция тоже не привела к тому, что она смогла тренироваться как раньше.

«Три года я убила на то, что беспрестанно жалела себя. Сейчас, если бы можно было повернуть время вспять, я бы ни за что не стала столько тренироваться той зимой, я бы проводила на 15 тренировочных часов меньше, чем тогда», – рассказывает Кари, подчёркивая, что у молодых спортсменов ещё много времени впереди для того, чтобы стать лучшими.

## Больше техники спортивного ориентирования

Марианне полностью согласна со своей подругой:

«Скоро мне исполнится 25 лет, но я не ощущаю себя на свой возраст. Прошло четыре года с тех пор как я была в составе юниорской команды». Сейчас она полностью посвятила себя спортивному ориентированию. Эта спортсменка поставила перед собой следующую задачу – выступить на чемпионате мира по спортивному ориентированию. Для начала она ставит себе планку в четыре–пять лет.

«Что же стало причиной того, что вы не восприняли всерьёз те сигналы, которые подавал ваш организм?»

«Моя мотивация была очень высока», – отвечает Марианне.

«Ты настолько увлечён процессом, что, пропустив какие-то четыре дня тренировок, думаешь, что ты уже отстаешь от своих конкурентов на целых четыре дня», – признаётся Кари. Обе спортсменки сошлись во мнении о том, что в особенности девушкам не следует обращать внимание на то, что делают другие, а больше концентрироваться на собственных ощущениях.

Несмотря на травмы, которые Кари получила в 1999 и 2000 годах, именно тогда она смогла показать наилучший результат и выиграть медали на чемпионатах Норвегии в обоих сезонах. Большинство физически изнурительных тренировок было заменено на тренировки техники спортивного ориентирования. Поэтому сейчас Кари может посоветовать начинающим спортсменам следующее:

«Уделяйте больше внимания тренировкам техники спортивного ориентирования». Она недавно побывала на лекции, которую давала Ханне Стафф и была поражена тем фактом, что чемпионка мира закончила с тренировками. Каким образом тренироваться начинающим спортсменам? Что есть много и что есть мало тренировок?

«Не стоит забывать о соревновательном моменте, однако, везде нужен здравый, разумный подход», – делится своими советами Марианне. Она считает, что следует уделять больше внимания изучению проблемы перетренировок. Она не сразу начала прислушиваться к сигналам, которые подавал её организм. Если бы она прислушалась к этим сигналам ранее, то «тормоз» сработал бы быстрее, прежде чем она бы «скрылась за следующим поворотом». На восстановление сил и утраченной спортивной формы пришлось потратить немало времени. И только после этого она снова смогла вернуться в строй.

Когда вы в растерянности, не знаете, что делать, лучше спросите совета у старших. И наши собеседницы советуют то же самое.

«Не бойтесь обращаться за советом. Нет ничего страшного в том, что вы подойдёте и спросите совета у тех, кто старше вас», – говорит Кари.

И Кари, и Марианне с радостью отвечают на вопросы начинающих спортсменов. В то же время обе девушки говорят, что начинающие спортсмены сами должны проявлять активность и при необходимости искать поддержку и помощь у старших товарищей.

«Важно самому пытаться найти тех людей, кто может помочь советом. Тогда им просто и помогать вам будет легче», – говорит Марианне.

Тони Е. Ли,  
перевод с норвежского Аллы Мишиной