

ТАК ТРЕНИРУЕТСЯ СИМОНЕ НИГГЛИ-ЛЮДЕР

Она оставляет остальных позади себя и считается самой лучшей женщиной-ориентировщицей. Симоне Ниггли-Людер тренируется каждый день, а через день проводит по две тренировки ежедневно. На протяжении всего года один-два раза в неделю она тренирует свои силовые качества.

Людер рекомендует всем спортсменам-ориентировщикам проводить силовые тренировки в течение всего года. «По крайней мере, в зимнее время года стоит внести в расписание силовые тренировки. Это необходимо делать для того, чтобы избежать травм», — поясняет Симоне Ниггли-Людер.

Журнал «Veivalg» (в переводе с норвежского «Выбор пути» — прим. перев.) получил возможность ознакомиться с отрывком из дневника тренировок Симоне, где наглядно описано, каким образом тренируется самая лучшая в мире женщина-ориентировщица. В этих тренировках не так много секретов как, возможно, полагали многие. Суть проста, и многие ориентировщики уже давно с ней знакомы — это регулярные тренировки. Тренировочные недели, приведенные ниже, представляют собой типичный пример тренировок.

«Мне всегда нравилось тренироваться, не жалея сил. К тому же, у меня есть огромное преимущество — мой муж, Маттиас, тоже любит спортивное ориентирование. Когда я была юниором, то в среднем у меня было по три тренировки по спортивному ориентированию/бегу в неделю. К тому же я еще занималась и другими видами спорта, например, волейболом и лыжами», — рассказывает спортсменка. Симоне Ниггли-Людер также участвовала и в соревнованиях по легкой атлетике, но именно в спортивном ориентировании она раскрылась как спортсменка и показала свой спортивный талант.

Симона полагает, что многолетние альтернативные тренировки помогали ей избегать серьезных травм. Под конец юниорского периода она определилась и сделала ставку на спортивное ориентирование. Тренировочные «дозы» становились всё больше и больше. В летнее время года приблизительно половина всех беговых тренировок направлена на отработку техники. Зимой же тренировке техники отводится не менее половины всего тренировочного процесса.

Многие тренировочные моменты повторяются в расписании Симоне из недели в неделю (см. график тренировок). «В основном, график своих тренировок я составляю сама или мне помогает мой муж. Мой личный тренер в Швейцарии, Фриц Азби, вносит свои комментарии и предложения по ходу тренировочного процесса. Обычно это касается тех видов тренировок, о которых я лично не так много знаю, но ведь так и должно быть, неправда ли?», — делится своими секретами Симоне. Фриц Азби тренирует Симоне с 18-летнего возраста.

«Я считаю, что сам по себе тренировочный процесс не сложен. После изнурительных тренировок я обычно провожу спокойные тренировки. Изначально тренировки не составляют для меня особого труда. Существуют

Симоне Ниггли-Людер, 26 лет

Спортивный клуб: Клуб спортивного ориентирования «Ульрикехамн».

Профессия: Стопроцентная ориентировщица. Предыдущие клубы, за которые выступала Симоне: «Турун Сууннистайат», клуб спортивного ориентирования «Хиндельбанк».

Хобби: чтение книг, кино, приготовление еды, общение с друзьями.

Награды: 2 золотые медали на Чемпионате Европы 2004 г., 4 золотых медали на Чемпионате Мира 2003 г., медаль на Кубке Мира 2002 г., золотая медаль Чемпионата Мира 2001 г., 2 победы на соревнованиях в Тюмила, 2 победы на соревнованиях в Юкола, 15 золотых наград в национальных чемпионатах Швейцарии.

Семейное положение: замужем за Маттиасом Ниггли.

В 2003 году в Швейцарии Симоне Ниггли-Людер был присвоен титул лучшей спортсменки года.

Домашняя страница в Интернете:

www.simoneniggli.ch

различные способы проведения упражнений. У меня сложилось такое впечатление, что многие ориентировщики из Скандинавии неплохо умеют распределять тренировочные занятия. Я имею в виду тот факт, что зимой они уделяют большее внимание количественному, а летом — качественному аспекту тренировок», — рассказывает Симоне Ниггли-Людер.

«Уделять внимание тренировкам, восстанавливаю сил, отдыху, правильному питанию, энергетической ценности пищи, — все это является ключевыми моментами спортивного ориентирования. Однако не надо забывать, что все мы разные. И все же это вовсе не означает, что не существует каких-либо основополагающих принципов для всех ориентировщиков, даже учитывая, что не все спортсмены тренируются так же много, как я», — подчеркивает спортсменка.

«Порой не менее важно правильно уметь распределить свои силы и расставить приоритеты, особенно перед началом соревнований», — рекомендует Симоне Людер.

Она прошла основную школу подготовки ориентировщика под руководством своих родителей-ориентировщиков и начала заниматься спортивным ориентированием с десятилетнего возраста. У нее есть сестры и братья, которые также занимаются спортивным ориентированием, но на любительском уровне.

«Проводите различные тренировочные занятия. Следите за тем, чтобы каждую неделю ваши тренировки не превращались только в ориентирование и бег. Повышайте количество и сложность тренировок из года в год, если у вас сохранится мотивация. Не спешите, все приходит со временем. Будьте терпеливы», — это советы чемпионки мира.

И вот, наконец, график тренировок Симоны-Ниггли Людер. Это график тренировок высокой интенсивности. Перед ответственными соревнованиями Симоне тренируется меньше, чтобы сберечь силы перед стартом.

Клэс-Томми Херланд, «Veivalg», №5, 2004.

Пер. с норвежского Аллы Мишиной.



Зима

Понедельник: 1-я тренировка: бег, 70 минут;

2-я тренировка: силовые упражнения, 75 минут.

Вторник: интервальная тренировка: 14 минут, 6 минут, 3 минуты.

Среда: бег, 100 минут.

Четверг: 1-я тренировка: бег, 60 минут;

2-я тренировка: велосипед, 50 минут.

Пятница: 1-я тренировка: бег по лесу,

50 минут; 2-я тренировка: силовая тренировка, 75 минут.

Суббота: лыжи, 80 минут.

Воскресенье: 1-я тренировка: лыжи, 90 минут.

2-я тренировка: бег, 70 минут.

Всего: 13 часов тренировок.

Весна

Понедельник: бег, 55 минут.

Вторник: 1-я тренировка: велосипед,

100 минут; 2-я тренировка: силовые упражнения, 75 минут.

Среда: 1-я тренировка: бег, 50 минут,

интервалы (1-4 минуты); 2-я тренировка: бег, 40 минут.

Четверг: тренировка техники спортивного ориентирования, 75 минут.

Пятница: 1-я тренировка: бег, 50 минут;

2-я тренировка: силовые упражнения, 75 минут.

Суббота: соревнования по спортивному ориентированию, 80 минут; бег, 30 минут (увеличение и снижение темпа бега).

Воскресенье: соревнования по спортивному ориентированию, 20 минут; бег, 45 минут (увеличение и снижение темпа бега).

Всего: 11,5 тренировочных часов.

Лето

Понедельник: бег на средней дистанции, 50 минут.

Вторник: 1-я тренировка: бег, 45 минут;

2-я тренировка: силовые упражнения, 75 минут.

Среда: 1-я тренировка: бег, 60 минут

(бег вниз и вверх холма, интервальная тренировка);

2-я тренировка: бег, 45 минут.

Четверг: отработка навыков спортивного ориентирования, 75 минут.

Пятница: бег, 40 минут.

Суббота: 1-я тренировка: соревнования по спортивному ориентированию, 70 минут;

2-я тренировка: бег, 30 минут (увеличение и снижение темпа бега).

Воскресенье: 1-я тренировка: соревнования по спортивному ориентированию, 40 минут;

2-я тренировка: бег, 40 минут (увеличение и снижение темпа бега).