

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.	11
От автора.	13
Слагаемые успеха	17
Врожденные способности.	17
Внутренняя мотивация.	18
Возможности	21
Руководство	22
Основные правила бега от Дэниелса	24
Принципы тренировки и техника бега	29
Экстремальные подходы к тренировке.	29
Принципы тренировки	31
Принцип 1: реакция на нагрузку.	31
Принцип 2: специфичность.	31
Принцип 3: перегрузка	32
Принцип 4: реакция на тренировку	34
Принцип 5: индивидуальные пределы возможностей	35
Принцип 6: постепенное уменьшение отдачи от тренировок.	38
Принцип 7: ускорение регресса по мере роста тренированности	39
Принцип 8: поддержание уровня	39
Разработка плана тренировок.	41
Частота шагов.	43
180 шагов в минуту	44
Постановка стопы	44
Дыхание во время бега.	45
Воздействие углекислого газа	45
Ритмы дыхания.	46
Аэробные и тренировочные профили	51
Аэробный профиль.	51
Изменения в эффективности использования кислорода.	54
Гендерные различия в МПК и эффективности использования кислорода	55
Беговые показатели и их улучшение	57
Замеры пульса на тренировках.	58
Максимальная частота сердечных сокращений	59
Частота сердечных сокращений в состоянии покоя	60
Содержание гемоглобина.	61
Абсолютное значение МПК	61
Персональные тренировочные и соревновательные профили	63

Типы и зоны интенсивности беговых тренировок	65
Бег в легком темпе	65
Рекомендации по проведению тренировок	67
Темп для легкого бега	67
Длинные пробежки и наращивание километража	68
Бег в марафонском темпе	69
Пороговый бег	71
Интервальные тренировки	75
Выход на МПК	76
Напряженный бег	78
Повторы	81
Тренировка на беговой дорожке	84
Равномерный бег и переменный бег	86
Бег по холмистой местности	87
Интенсивность тренировок на беговой дорожке	88
Калибровка беговой дорожки	90
Значения VDOT	95
Использование VDOT для определения уровня интенсивности тренировок	96
«Правило 6 секунд» Дэниелса	101
Интенсивность тренировки для новичков и бегунов с низкими значениями VDOT	104
Отслеживание интенсивности тренировок	106
Достижение спортивных показателей на основании значений VDOT	112
Планирование бегового сезона	119
Разбейте сезон на фазы	120
Тренировки в первой фазе	122
Тренировки во второй фазе	122
Тренировки в третьей фазе	123
Тренировки в четвертой фазе	123
Регулируйте продолжительность фаз по необходимости	124
Пример еженедельного плана	126
Пример плана на сезон	127
Оздоровительная тренировка	131
Белый стартовый план	132
Красный промежуточный план	134
Синий продвинутый план	136
Желтый элитный план	139
Высотные тренировки	141
Высота — лучшая тренировочная площадка?	142
Влияние высоты на спортивные результаты	143
Сравнение пловцов и бегунов	145
Соображения по поводу тренировок и соревнований на высоте	147
Добавление в программу высотных тренировок	148
Сохранение скорости на высоте	150
Соревнования на высоте	152
Чередование высоты и уровня моря	153
Соревнования на уровне моря после высотных тренировок	155

Тренировки для подготовки к дистанции 800 метров	157
Первая фаза	158
Вторая фаза	159
Третья фаза	159
Четвертая фаза	160
Тренировочные скорости	161
Тренировки при километраже от 20 до 30 миль (от 32 до 48 километров) в неделю	164
Тренировки при километраже 40 миль (64 километра) в неделю	167
Тренировки при километраже от 50 до 60 миль (от 80 до 97 километров) в неделю	170
Тренировки для подготовки к дистанциям от 1500 метров до 2 миль	173
Первая фаза	174
Вторая фаза	175
Третья фаза	175
Четвертая фаза	176
Тренировки при километраже 30 миль (48 километров) в неделю	176
Тренировки при километраже 45 миль (72 километра) в неделю	180
Тренировки при километраже 60 миль (97 километров) в неделю	184
Тренировки для подготовки к дистанциям от 5000 до 10 000 метров	189
Первая фаза	190
Вторая фаза	192
Третья фаза	192
Четвертая фаза	192
Тренировки при километраже от 40 до 50 миль (от 64 до 80 километров) в неделю	193
Тренировки при километраже от 60 до 70 миль (от 97 до 113 километров) в неделю	199
Кроссовые тренировки	205
Применение принципа консервативного старта	206
Подготовка к кроссу	208
Разработка плана на сезон	210
Первая фаза	211
Вторая фаза	212
Третья фаза	213
Четвертая фаза	215
Подготовка к полумарафону	217
Первая фаза	217
Вторая фаза	219
Третья фаза	221
Четвертая фаза	224
Тактика полумарафона	226
Подготовка к марафону	227
Тренировки для начинающих бегунов	227
Программа 2К	231
Четырехнедельный цикл	243
Пятинедельный цикл	257

Программы на последние 18 недель	259
Программа на 18 недель в милях	260
Программа на 18 недель в километрах	263
Программа на 18 недель с указанием времени выполнения упражнений	266
Программа на последние 12 недель	269
Перерывы в тренировках и дополнительные тренировки	271
Перерывы	271
Незапланированные перерывы	273
Запланированные перерывы	274
Корректировка километража или длительности тренировок	277
Добавление дополнительных тренировок	278
Отжимания	280
Подъем ног лежа на боку	281
Бег на месте с высоким подъемом коленей	281
Пресс	281
Восстановительный бег и растяжка	281
Упор присев, упор лежа (берпи)	281
Подъем ног	282
Махи руками и ногами	282
Восстановительный бег	282
Приложение А. Протокол тестирования для составления аэробного профиля	283
Приложение Б. Время для разных дистанций при одинаковом темпе	287
Приложение В. Таблицы пересчета скорости и темпа	291
Приложение Г. Тренировки с повышенными нагрузками	294
Благодарности	297
Об авторе	299

*Моей понимающей и любящей жене Нэнси Джо
и нашим дочерям Одре Мари и Саре Таннер,
которые с каждым годом делают мою жизнь все лучше и радостнее*

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Умница, хороший песик!» — вот первое мое яркое воспоминание о Джеке Дэниелсе. Он сказал мне это по телефону после нашего с Джаредом Скоттом забега на 3000 метров в городе Флагстафф, Аризона, осенью 2007 года.

Я переехал во Флагстафф той осенью, поставив для себя четкие беговые цели и желая повысить свои шансы на их достижение. Ключевой составляющей успеха должен был стать Джек Дэниелс, и так началось одно из самых замечательных знакомств в моей жизни. За несколько последующих лет я довольно хорошо узнал Джека, ведь именно он тренировал меня к квалификационным забегам на 5000 метров перед Олимпийскими играми 2008 года.

Нет сомнений в том, что в вопросах бега Джек — светило первой величины. Он обладает уникальным опытом в изучении физиологии спорта и ее возможностей применительно к бегу. Я познакомился с его методологией бега еще в колледже. На самом деле, впервые я увидел Джека в 2002 году на чемпионате по легкой атлетике в помещении Спортивной конференции Университета штата Нью-Йорк (SUNYAC Indoor Championships). (На нем была шапка Дональда Дака, и сидел он в секции представителей Кортлендского колледжа.) Я выступал за колледж в Дженезео, и нам частенько доводилось соревноваться с Кортлендом. Мы прекрасно знали доктора Дэниелса, поскольку его подопечные постоянно занимали призовые места на всех возможных соревнованиях.

Несколько лет спустя я разыскал его, и за время нашего тесного сотрудничества мы стали хорошими друзьями. Я с большим теплом вспоминаю свои тренировки во Флагстаффе и истории, которые он рассказывал мне на восстановительных пробежках между качественными тренировками (он ехал рядом на велосипеде). Моя любимая байка — о бобре, который однажды зимой пролез погреться к нему в хижину в Монтане через щель под дверью.

Тренируясь под его руководством, я осознал простоту и изящество его философии. Правильные тренировки требуют определенной интенсивности на определенных дистанциях. Не нужно стремиться к чрезмерным тренировкам, перетренированность — это повод для насмешек, а не для восхищения. Сущность

его беговой философии в том, что она может работать для каждого, поскольку предполагает гибкость в зависимости от дистанции, темпа и прочих переменных. Своих успехов я достиг только благодаря Джеку Дэниелсу, и я навеки благодарен ему за это.

Скорее же приступайте к чтению третьего издания книги, ставшей каноническим учебником для столь многих спортсменов. Даже сейчас, спустя годы после первого издания, Джек излагает новую, основанную на научных данных информацию, и его цель — ваши будущие успехи.

*Энтони Галло, врач,
победитель квалификационных забегов
к Олимпийским играм 2008 года*

ОТ АВТОРА

Я многое узнал о беге и бегунах с момента написания книги «От 800 метров до марафона». Возможно, кому-то покажется странным, что после стольких лет научной и тренерской деятельности я продолжаю находить новые, более практичные и нередко более простые способы организации тренировок и беговых программ, но так оно и есть. В числе новых идей и стратегий, которые я излагаю в этом издании своей книги, вы найдете следующие:

- достижение успеха при помощи разных подходов и разных беговых объемов;
- ведение учета уровня нагрузок при разных типах тренировок, позволяющее отслеживать для каждого сезона и для каждого типа тренировок общий уровень нагрузки, а не только общий километраж;
- отношение к отдыху как к части тренировочного процесса, а не возможности отлынивать от тренировок;
- способы сравнения бегунов разных возрастных категорий на основании скорректированных значений VDOT*;
- использование разных программ марафонских тренировок для разных уровней подготовки, от начинающих до элитного уровня.

Так много бегунов и тренеров говорили мне о том, что они весьма успешно использовали в тренировках мои идеи, что это придало мне сил не останавливаться в поисках новых идей и еще более простых способов улучшить спортивную форму и показатели. В новое издание я включил то, что назвал базовыми правилами бега; их могут использовать и бегуны для лучшей подготовки к соревнованиям, и тренеры для улучшения показателей своих подопечных.

Я проделал долгий и очень интересный путь, проводя научную и тренерскую работу с элитой бегового мира (впрочем, не только с элитой). Могу сказать, что нам свойственно все время пробовать новые и лучшие, как нам кажется, подходы к повышению результативности, но на самом деле все сводится к нескольким важным принципам: нужно стараться выстраивать тренировки с учетом индивидуальных потребностей и сочетать их эффективность с минимизацией вероятности

* Максимальный объем кислорода, потребляемый в минуту, по-английски обозначается как $\dot{V}O_2\text{max}$ (произносится как V-dot-O₂max). Автор сократил V-dot-O₂max до VDOT. Подробнее об этом рассказывается в главе 5.

травм. Я всегда старался подчеркнуть важность последовательности в тренировках и стремился извлекать максимальную пользу из *минимального* уровня нагрузок, а не из *максимального*.

Никто не обладает универсальным знанием о том, как нужно правильно тренироваться, и не существует единой системы, которая наилучшим образом подходила бы для каждого. Моей целью было изложить научную информацию таким образом, чтобы тренеры и спортсмены смогли понять, усвоить и применить ее. И уже вам, бегунам или тренерам, решать, будут ли изложенные на последующих страницах программы тренировок и соревнований иметь положительный эффект.

Главы идут в логической последовательности, где каждая последующая глава основывается на информации, изложенной в предыдущей, и предлагает способы применения полученных прежде знаний для построения успешной тренировочной программы.

В главе 1 дан обзор ключевых, с моей точки зрения, слагаемых успеха (врожденные способности, мотивация, возможности и руководство), а также изложены мои новые правила бега.

В главе 2 представлены основные принципы тренировок и техники бега. Нередко тренеры и атлеты выстраивают программы тренировок, основываясь на программах чемпионов страны, рекордсменов мира или участников Олимпийских игр, не понимая, что успех этих людей основан на следовании важным принципам тренировки, которые включают реакцию организма на нагрузки и преимущества разных типов тренировки.

В главе 3 я даю обзор так называемых физиологических профилей, в частности аэробных и лактатных. Эта информация полезна для понимания взаимоотношений между интенсивностью (скоростью) бега и реакциями разных систем организма в ответ на нагрузки.

Глава 4 посвящена разным типам (зонам) беговых тренировок и тому, на что направлен каждый из этих типов. Вы всегда должны знать ответ на очень простой вопрос: «Какова цель этого упражнения?» Хотя многие бегуны используют разные типы тренировок — повторы, интервальные и пороговые упражнения, легкие длинные пробежки, — не многие из них четко понимают реакцию организма на каждый из этих типов.

В главе 5 подробно рассматривается система VDOT, которая оказалась столь полезной для определения нужного тренировочного темпа для разных типов тренировки. Новые возможности системы VDOT позволят бегунам всех возрастов (от 6 до 50 лет и старше) сравнить себя с другими бегунами в так называемом оптимальном возрастном диапазоне для достижения максимальной эффективности.

В главе 6 на основе информации из главы 4 предлагаются способы организации тренировочных сезонов и способы деления сезона на меньшие сегменты (фазы), в которых делается упор на разные виды тренировок и на то, как они сочетаются друг с другом.

Глава 7 посвящена специфике тренировок для поддержания спортивной формы — от самых базовых программ белого цвета для новичков до красного и синего планов для опытных бегунов и желтого элитного плана для тех, кто достиг наивысшей степени мастерства.

Глава 8 рассказывает о высотных тренировках — сфере моего особого интереса, изучению которой я посвятил значительную часть своей научной и тренерской карьеры. Благодаря беговым достижениям некоторых жителей высотных районов многие тренеры и бегуны, попробовавшие тренировки на высоте, считают их теперь неотъемлемым слагаемым успеха.

В главе 9 подробно расписываются различные тренировки, разработанные специально для тех, кто готовится к бегу на 800 метров. Анаэробная составляющая дистанции 800 метров требует особого упора на анаэробные упражнения.

Глава 10 посвящена подготовке и бегу на дистанции от 1500 метров до 2 миль (3,2 километра). Бегунам на такие дистанции нужны как упражнения, которые используются для подготовки к бегу на 800 метров, так и другие виды активности, обеспечивающие выносливость бегунам на длинные дистанции.

В главе 11 освещены тренировочные потребности бегунов на дистанции 5000 и 10 000 метров. Такие забеги требуют высокой интенсивности и выносливости, а также хорошей концентрации как в процессе тренировок, так и во время соревнований.

Глава 12 посвящена подготовке к кроссу — типу тренировок, который подходит многим бегунам, специализирующимся на более коротких дистанциях на дорожке. Часто именно во время кроссового сезона многие бегуны принимают решение о том, на каких дистанциях они будут выступать в следующем сезоне на стадионе.

Глава 13 предназначена для бегунов, которые готовятся к полумарафону. Этот забег длиннее, чем большая часть забегов на стадионе. Он обычно требует большей сосредоточенности на общем километраже и на тренировках, повышающих выносливость.

Глава 14 посвящена подготовке к марафонам. Есть программы, предназначенные для тех, кто только начинает бегать, и для тех, чья цель — просто пробежать марафон. Существует и множество продвинутых программ подготовки к марафону: одни делают упор на километраже, другие — на разнообразных качественных тренировках. Программы марафонской подготовки, представленные в главе 14,

изложены гораздо более детально, чем большинство распространенных тренировочных планов.

В главе 15 рассказывается о дополнительных тренировках, а также о возобновлении занятий бегом после перерыва из-за травмы, болезни или после запланированного отдыха от тренировок.

Мне нравится помогать новичкам улучшать беговые показатели ничуть не меньше, чем наблюдать за тем, как мои бегуны элитного уровня проходят отбор на Олимпийские игры. Я твердо верю в то, что опыт движения к цели более ценен, чем чувство удовлетворения от ее достижения. А люди, с которыми я встретился за годы своей спортивной и тренерской карьеры, для меня гораздо важнее завоеванных олимпийских медалей и титулов на чемпионатах мира.

СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА

НЕ ТРАТЬТЕ ВРЕМЯ НА СОЖАЛЕНИЯ О ТОМ, ЧЕГО У ВАС НЕТ.
РАБОТАЙТЕ ПО МАКСИМУМУ С ТЕМ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ.

1

Четыре ключевых слагаемых успеха, на которые я всегда ссылаюсь, определяют достижения любого человека в беге. Вот эти ингредиенты, в порядке их значимости: врожденные способности, внутренняя мотивация, возможности и руководство. Врожденные способности кажутся мне наиболее важными, поскольку это данность; мы не имеем никакого контроля над своим ростом или строением сердечно-сосудистой системы, и есть люди, просто созданные для бега. Внутренняя мотивация отражает желание человека добиваться конкретных спортивных целей. Без этого слагаемого даже очень талантливый человек может так и не раскрыть свой истинный потенциал. Возможности — фактор очень многообразный, они могут зависеть просто от места, где вы живете, или от того, как влияет ваше окружение на вашу деятельность. Руководство может включать как личное взаимодействие с тренером, учителем, так и просто прочитанные статьи или книги. Чем больше я работаю тренером (очно или дистанционно, общаясь с бегунами посредством писем, факсимильных сообщений или электронной почты), тем больше я осознаю решающую роль этих ингредиентов в достижении успеха в любом забеге.

ВРОЖДЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Представьте себе идеального бегуна на длинные дистанции. Полученный образ будет варьироваться в зависимости от того, кто в данный момент обладает титулом чемпиона или рекордсмена. Разумеется, бывают очень успешные высокие и низкие, худые и даже весьма мускулистые бегуны. Вариации анатомического строения могут быть существенными, но в физиологическом и биомеханическом плане лучшие бегуны имеют много общего по таким показателям, как расстояние от сустава до точки крепления мышечно-сухожильного блока и эффективность сердечно-сосудистой системы, в зависимости от размеров сердца и его минутного объема.

Поскольку врожденные задатки хорошего бегуна не очевидны внешне, разглядеть будущего великого бегуна на длинные дистанции сложнее, чем распознать

человека с потенциалом центрового для сильной баскетбольной команды. На самом деле, в одной команде могут быть два бегуна одинакового роста и веса, которые одинаково хорошо питаются и высыпаются, тренируются по одной программе, но в забеге на милю (1609,3 метра) один будет опережать другого на 30 секунд благодаря невидимым физиологическим или биомеханическим (или даже психологическим) факторам. Огромное влияние на результативность имеет объем кислорода, переносимый с каждым литром циркулирующей крови. Уровень гемоглобина (вещества, переносящего кислород к работающим мышцам) может значительно отличаться у разных бегунов, и я видел более чем минутный разрыв в результатах забега на 5000 метров, связанный с относительно небольшой разницей в уровнях гемоглобина.

Не всем людям даны от рождения равные шансы на успех в беге. В некоторых случаях лабораторный тест может показать отдельные искомые характеристики: высокое максимальное потребление кислорода (VO_{2max}) или хорошую экономичность бега, то есть эффективность использования кислорода, но не всегда легко понять, у кого эти показатели будут идеальными. Испытуемый может оказаться нетренированным человеком или иметь лишний вес и быть не в состоянии продемонстрировать на момент тестирования свои скрытые врожденные способности.

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ

Второе слагаемое успеха — мотивация, желание человека стать успешным бегуном. Важно отличать мотивацию, которую вам предлагают извне, и внутреннюю мотивацию к достижению успехов в беге. Школьный тренер может иметь огромную мотивацию в отношении идеально сложенного для бега ученика, но если этому бегуну интереснее рисовать или играть на пианино, возможно, его успехи в беге не оправдают надежд тренера.

Людей, которые решили заниматься бегом, можно поделить на три категории по наличию у них первых двух слагаемых успеха (способностей и мотивации).

1. Бегуны с большими способностями и высокой мотивацией использовать эти способности.
2. Бегуны с большими врожденными задатками и низкой или вовсе отсутствующей мотивацией к занятиям бегом, для которого они, казалось бы, просто созданы.
3. Бегуны с невысокими способностями, но с высокой внутренней мотивацией к достижению успеха в беге.

Первая группа — это чемпионы, поскольку они не только обладают необходимыми для бега биомеханическими и физиологическими характеристиками, но и имеют необходимую мотивацию, потому что хотят, например, быть похожими на действующих чемпионов или чувствуют потребность превзойти своих сверстников.

Вторая группа — кошмар для тренеров, которые видят их способности, но при этом сам спортсмен не очень стремится к победам. Именно таким бегунам тренеры обычно говорят: «Сынок, если бы ты хоть немножко захотел, ты стал бы великим бегуном». Иногда тренеры даже орут на них: «Давай, выкладывайся!», или: «Беги уже!», или что-нибудь еще столь же нелепое, что, вероятно, еще больше отталкивает этих людей от бега, а не пробуждает к нему интерес.

На бегунов второй группы не нужно кричать, если хочешь, чтобы они лучше выступили, или если тебе как тренеру кажется, что у них недостаточно нужной мотивации. Я стараюсь создать для всех своих подопечных бегунов такую среду, в которой могли бы реализоваться способности и потенциал каждого. Тренерам необходимо обеспечивать атмосферу, поощряющую их подопечных, а не отбивающую всякую охоту к бегу. Мой способ создать такую атмосферу — следование базовым принципам бега, о которых я расскажу далее в этой главе. Я обнаружил, что бегуны, к которым относятся с уважением — как к личностям, а не только лишь как к части команды, — постоянно прогрессируют и, как правило, начинают выполнять собственные цели в беге. Всякий бегун нуждается в признании каждого достигнутого им улучшения. Я предпочитаю делать акцент на таких персональных улучшениях, а не сравнивать постоянно одних бегунов с другими.

Последние 8–10 лет я провожу опрос среди бегунов-школьников в спортивных лагерях, который состоит из одного-единственного вопроса: «Почему ты занялся бегом?» Они могут выбрать один из четырех вариантов ответа.

1. Я хочу набрать форму для другого вида спорта.
2. Меня выгнали из другого вида спорта.
3. Меня заставили или уговорили им заняться.
4. Я хотел стать бегуном.

К настоящему времени ответ 4 выбрали лишь 12% тех, кто занимается бегом в наших школах. Это грустная картина: выходит, не многие подростки хотят попробовать себя в беге и в нашей школьной системе так плохо с физкультурой, что ребят с природными способностями к бегу никто не замечает или сами они не имеют возможности понять, что у них талант к бегу. Хуже того, бег часто используется в качестве наказания. Частенько можно услышать, как тренер говорит играющему спустя рукава игроку: «А ну-ка, пробеги кружочек».

Думающий тренер может многого добиться в деле выработки мотивации у спортсменов второй группы, а возможно, в задачи тренера входит и поощрение

своего подопечного к более усердным занятиям тем, в чем он видит свое будущее — что бы это ни было. Чуткий тренер может пробудить интерес у талантливого, но слабомотивированного бегуна к занятиям этим спортом. Это можно сделать разными способами, но вот что делаю я: прошу своих подопечных анализировать свои ощущения от упражнения и повышаю нагрузку, только когда бегун чувствует, что упражнение стало легче выполнять. Когда основной упор делается на повышении тренировочных нагрузок для набора спортивной формы, бег может стать слишком тяжелым занятием.

Что касается третьей группы, бывали случаи, когда люди, показывавшие не очень хорошие результаты на школьном уровне, продолжали заниматься бегом и попадали в олимпийскую сборную. Один из тех, кто участвовал в моем исследовательском проекте, имел в школе лучший результат 4:34 на дистанции в милю (1609,3 метра), но впоследствии этот бегун установил мировой рекорд в беге на среднюю дистанцию в помещении, а также занял девятое место в олимпийском забеге на 1500 метров. Одна из девушек в нашей команде до первого курса колледжа ни разу не поднималась выше седьмого места, но с тех пор она семь раз становилась чемпионкой Национальной ассоциации студенческого спорта и через год после окончания университета выиграла забег на 10 000 метров на турнире Penn Relays.

Успех приходит к бегунам в разное время их спортивной карьеры, и чуткий тренер может указывать своим подопечным на определенные положительные моменты их спортивного роста. Тот факт, что некоторые бегуны очень быстро прогрессируют, не должен обескураживать тех, кому требуется больше времени. Перед каждым бегом должны стоять краткосрочные и долгосрочные цели.

Я в любой момент готов взяться тренировать команду из людей из третьей группы (с недостатком способностей, но с хорошей мотивацией). Они могут огорчаться своим результатам, но с ними в команде всегда веселее и обычно они здорово умеют поддерживать товарищей. К тому же они выполняют все указания тренера. Обратная сторона этой медали в том, что они готовы делать все, что скажут, и даже больше. Тренер должен сдерживать их, чтобы они себе не навредили, и не разрешать им тренироваться дополнительно. Хороший способ избежать перетренировки — всегда придерживаться одинакового количества и интенсивности тренировок на протяжении примерно четырех недель, прежде чем начать увеличивать нагрузки. Позволить организму привыкнуть к определенному уровню нагрузок, прежде чем подвергнуть его более суровым испытаниям.

Независимо от того, какого типа бегуны есть в команде у тренера, он должен общаться с каждым как с личностью, с человеком, обладающим разными сильными и слабыми сторонами. Цель тренера — научить каждого бегуна быть оптимистом, то есть приписывать себе удачи и списывать поражения на внешние факторы.

ВОЗМОЖНОСТИ

Возможности могут проявляться по-разному: от подходящей погоды и наличия хороших условий для тренировок до шанса тренироваться с другими бегунами и личной финансовой ситуации. К счастью, бег доступен почти каждому в почти любом климате и любой местности. Например, один мой подопечный, которого я несколько лет тренировал по переписке, отбывал семилетний срок в заключении, но ему удавалось пробегать в среднем по 40 миль (64 километра) в неделю по тюремному двору; так он готовился к марафону, который и пробежал после освобождения.

К возможностям можно отнести и толщину кошелька, то есть наличие денег для поездок на соревнования, но, чтобы просто заниматься бегом, много денег не нужно. Некоторые бегуны отлично справляются без тренеров и часто удивляют соперников, появляясь, казалось бы, из ниоткуда и выигрывая то один, то другой забег.

Несомненно, у некоторых людей больше возможностей тренироваться, чем у других. У тех, кто живет в холодном климате, могут быть возможности бегать в помещении или на тренажере, когда бегать на улице затруднительно. То же можно сказать и о жителях очень жарких стран: относительно прохладное помещение для бега может стать спасением для бегуна.



Бегуны могут комфортно и с успехом тренироваться почти в любых условиях

Когда я жил в Швеции и тренировался на улице в довольно жестких зимних условиях, я часто бегал в одиночку и мне было любопытно, как отнеслись бы другие бегуны, у которых климат куда приятнее, к таким неидеальным условиям. Очень может быть, что недостаток возможностей только укрепляет любовь некоторых бегунов к этому виду спорта. Возникает вопрос: почему американцы, которым доступны любые вообразимые климатические условия и поверхности для беговых тренировок, не занимают лидирующее положение в международных беговых турнирах? Мой ответ прост: физическое воспитание в нашей школьной системе не позволяет выявлять талантливых бегунов, а бег в США не получает такого же развития и популяризации, как другие виды спорта. При наличии систематических занятий физкультурой в школах потенциальных бегунов можно было бы разглядеть в разного рода подвижных играх, где дети много бегают. Кроме того, многие подростки видят спорт только по телевизору, где преобладают футбол, хоккей, баскетбол и бейсбол, и именно этими видами спорта и хотят заниматься. Если дети никогда не видели великих бегунов, с какой стати они захотят стать бегунами?

В Соединенных Штатах большинство бегунов занимаются спортом в образовательных учреждениях, а не в клубах, как это чаще бывает в других странах. Участие в школьных и университетских командах имеет свои плюсы и минусы. Одним из потенциальных недостатков может быть то, что бегуны проходят через руки нескольких тренеров за много лет обучения. Один тренер в средних классах, другой в старших (а иногда и разные тренеры по кроссу и по стадионным дисциплинам в течение одного бегового сезона), потом тренер в университете (а то и два).

Смена тренеров иногда может быть полезной, но чаще бегун сталкивается с разными подходами к тренировкам и даже к соревнованиям. Например, одни тренеры применяют научный подход, другие же почти не задействуют науку, зато у них такие хорошие отношения с подопечными и такое хорошее взаимопонимание, что наука и не нужна. Бегун может только надеяться, что новый тренер даст какие-то новые знания, которые заполнят пробелы в его тренировочной программе. Тренеру, работающему с бегунами, прошедшими уже через разные методики тренировок, стоит разобраться, что именно применяли к его подопечному, чтобы понять, какие методы использовать. Череду меняющихся тренеров может свести к минимуму возможность тренироваться по продуманной, последовательной программе. С этим связан и следующий принцип — руководство.

РУКОВОДСТВО

Под этим слагаемым подразумевается тренер, учитель или план тренировок. Я ставлю руководство на последнее место в списке и считаю его наименее важным

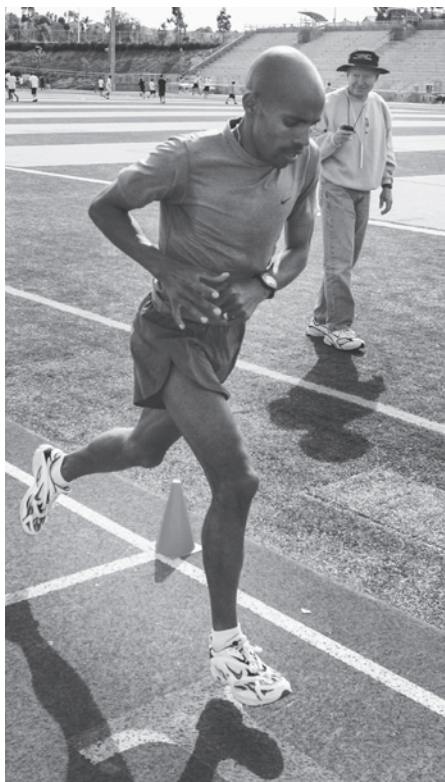
из четырех ингредиентов успеха. Почему оно менее важно? Потому что у вас может не быть никакого руководства, может быть частичное руководство или вами могут руководить так плохо, что лучше бы вообще не руководили. Представим, например, что бегун просит меня подготовить его к марафону. Первым делом я спрошу: «Сколько ты бегал в последнее время?» Если он ответит: «Я не бегал», я спрошу: «А прежде ты занимался бегом?» Если он ответит: «Никогда», я спрошу: «А каким спортом ты занимался?» Если и на этот вопрос ответ будет: «Никогда никаким спортом не занимался», я вполне мог бы сказать, например: «С сегодняшнего дня начинай бегать по 150 миль (241 километр) в неделю». Очевидно, что это будет вредный совет — хуже, чем промолчать, то есть оставить его без руководства. Конечно, я не должен давать таких нагрузок абсолютному новичку только потому, что я тренировал нескольких марафонцев, которые пробегают по 150 миль в неделю.

Позитивное отношение тренера однозначно более желательно с точки зрения спортсмена (а часто и с точки зрения тренера). Говорить о том, что человек делает успехи, даже когда это, вероятно, не так, очень действенный способ улучшить его отношение к тренировкам. Часто удачным бывает акцент на достижениях спортсмена за длительный период: я, например, скорее скажу своему подопечному, что будет здорово увидеть определенные успехи в ближайшие пару лет, чем буду требовать от него результатов каждый сезон ежегодно. Некоторые бегуны быстро прогрессируют, другим нужно больше времени. Понимание и позитивный настрой могут обеспечить желательную для бегунов обстановку.

Когда я вспоминаю великих бегунов, с которыми был знаком и которые прошли через жесткие отношения с тренерами, меня поражает, что кому-то из них вообще удалось достичь больших успехов, хотя, конечно, многие показывали куда худшие результаты, чем могли бы при более адекватном руководстве. В школах бегуны часто тренируются по одним и тем же программам, независимо от их опыта или способностей.

Иногда оценить работу тренера нелегко, ведь такая оценка строится на результатах его подопечных. Более того, в университетской системе США успех тренера часто зависит скорее от его способности привлечь спортсменов в команду, чем от того, насколько сильно эти спортсмены вырастут под его руководством. Если же мы говорим о тренере как о наставнике, руководящем развитием своих подопечных и ростом их результатов, то узнать хорошего тренера просто. Хороший тренер всегда может ответить на вопросы «Для чего нужно это упражнение?» и «Почему мы делаем это упражнение сегодня?». У хорошего тренера каждая тренировка плодотворна, каждое соревнование приводит к улучшению результатов, каждый спортсмен становится хорошим бегуном и хорошим человеком.

Идеальная ситуация — занятия с тренером, болеющим душой за своих подопечных



Одаренные спортсмены, имеющие мотивацию и возможности для занятий, нередко добиваются высоких результатов, которые маскируют посредственную работу их тренеров. С другой стороны, действительно хорошие тренеры могут долго оставаться в тени, потому что им достался не столь одаренный и мотивированный материал для работы, однако однажды их час непременно настанет.

Кроме того, важно, чтобы тренер всегда был рядом, когда он нужен своим ученикам. Тренеры должны в первую очередь заботиться о своих подопечных как о людях и только во вторую очередь как о спортсменах. В начале каждого сезона я говорю моим бегунам из университетской команды что-нибудь в духе: «В первую очередь вы личности, во вторую — студенты и только в третью — бе-

гуны. И пока вы учитесь, не вздумайте что-то менять в этом порядке».

Многие тренеры, к сожалению, склонны недооценивать важность позитивного и персонального внимания к каждому из их подопечных. Ничто не заменит слов поддержки и ободрения от наставника. Чтобы стать высококлассным бегуном, спортсмен должен иметь в своем распоряжении целую систему, сфокусированную на обеспечении его интересов.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕГА ОТ ДЭНИЕЛСА

Помимо перечня важных слагаемых успеха, я сформулировал также набор так называемых основных правил бега. Я разработал эти правила с надеждой на то, что бегуны любого уровня смогут оптимизировать с их помощью результативность своих тренировок. Тренерский подход, программы тренировок или общая обстановка могут по-разному сказываться на разных бегунах, и мои основные правила помогут вам оценить и улучшить ваши индивидуальные условия тренировок.

1. У каждого бегуна есть специфические, индивидуальные особенности.

Каждый бегун обладает уникальным набором сильных и слабых сторон. Кто-то может похвастаться высокой долей медленных (медленно

сокращающихся) мышечных волокон, обеспечивающих высокую аэробную мощность (высокое максимальное потребление кислорода). Другой бегун, с не особо высокими показателями аэробной мощности, может демонстрировать выдающуюся экономичность бега благодаря идеальной механике. Я считаю, что бегунам нужно уделять немало внимания на тренировках подтягиванию своих слабых сторон, но перед важными соревнованиями главный упор должен делаться на использовании сильных сторон. Например, бегун, у которого не очень высокая скорость, но замечательная выносливость, должен в начале и даже в середине сезона работать над улучшением скоростных показателей, но в последние недели тренировок сконцентрироваться на выносливости, чтобы использовать свои индивидуальные преимущества.

2. Бегуну нужно фокусироваться на положительных моментах.

Не закидывайтесь на негативе. Старайтесь находить положительные стороны в каждой тренировке. Например, если бегунья после упражнения говорит, что сегодня ей как-то не очень хорошо бегалось, совсем не мудро со стороны тренера, товарища по команде или партнера по тренировке будет сказать: «Да, выглядела ты так себе». Лучше найти какую-то хорошую сторону: «Жаль, что ты плохо себя чувствовала, зато руки ты держала почти идеально».



Нужно проявлять гибкость, когда погода грозит испортить тренировку, однако бег в сложных (но безопасных) условиях может укрепить уверенность в своих силах

3. *Будьте готовы к подъемам и спадам; бывают удачные и неудачные дни.*

Даже у мировых рекордсменов и олимпийских чемпионов случаются неудачные для соревнований дни. Желательно не участвовать в забеге при плохом самочувствии, особенно на длинную дистанцию. Так, чтобы восстановиться после тяжело давшегося марафона, нужно больше времени, чем после старта на 5000 метров. Я безусловно порекомендовал бы при плохом самочувствии даже вовсе пропустить забег, чем бежать из последних сил, зная, что потом потребуется много времени, чтобы восстановить беговую форму.

4. *Будьте гибкими в отношении тренировок, принимая в расчет непредвиденные обстоятельства.*

Например, меняйте дни тренировок в зависимости от погодных условий. Если у вас на понедельник запланирована тренировка, но в этот день холодный дождь и сильный ветер, а во вторник обещают хорошую погоду, перенесите тренировку с понедельника на вторник.

5. *Ставьте промежуточные цели.*

Такие цели прокладывают путь к целям долгосрочным. Долгосрочные цели важны, но на их достижение требуются годы, и, двигаясь к ним, важно ставить перед собой менее значительные, но более легко достижимые задачи.

6. *Тренировки должны приносить удовлетворение.*

Не обязательно удовольствие, но обязательно чувство удовлетворения. Некоторые упражнения могут вам не очень нравиться, но, если вы понимаете, в чем цель каждого из них, вы с большей вероятностью будете понимать, что прогрессируете — а это, несомненно, дает чувство удовлетворения.

7. *Хорошо питайтесь и высыпайтесь.*

Отдых и хорошее питание — это часть тренировочного процесса, а не нечто отдельное от него.

8. *Не тренируйтесь при болезнях и травмах.*

Невыполнение этого правила часто приводит к более длительным проблемам с физической формой, чем если бы вы дали себе несколько дней на восстановление после плохого самочувствия или повреждений.

9. *При хронических проблемах со здоровьем нужно обращаться к специалистам.*

Не страшно время от времени чувствовать себя чуть хуже, чем обычно, но постоянное плохое самочувствие обычно говорит о том, что есть проблема, требующая медицинской помощи.

10. *Хорошая пробежка или гонка не бывают случайными.*

Иногда плохой результат может быть случайным, но, если вы здорово выступили на соревнованиях, это говорит о том, что вы способны это сделать.

Всегда помните об этих правилах в процессе тренировок и на соревнованиях. Способность соблюдать баланс в тренировках, сохранять позитивное отношение и ставить перед собой разумные и достижимые цели приведет вас к успеху в беге.

С точки зрения бегуна, последовательность в тренировках — самый важный компонент успеха. Эта последовательность обеспечивается благодаря тому, что вы концентрируетесь на текущей задаче — без заикливания на прошлом или попыток заглянуть слишком далеко в будущее. Единственное, что мы можем контролировать, — это настоящее, и, если вы сосредоточитесь на нем и будете последовательны, вы придете к большому успеху.

Чтобы воспользоваться преимуществами основных правил бега, нужно сделать их частью своей повседневной беговой жизни. Со временем бегуну уже не нужно будет думать о том, правильно ли он заботится о себе; эти принципы станут чем-то обыденным, и результаты не заставят себя ждать. С другой стороны, нежелание следовать правилам может привести к тому, что вы разочаруетесь в занятиях бегом, а ваши отношения с другими бегунами испортятся.

Всех спортсменов невозможно разложить по полочкам. Для каждого из них слагаемые успеха сочетаются в индивидуальных пропорциях. Бегун вы или тренер, радуйтесь тому, что у вас есть, и используйте свои способности по максимуму. В главе 2 я даю базовые принципы тренировки, но не бойтесь время от времени пробовать что-то свое, когда почувствуете, что предложенные мною изменения работают. К успеху ведет много разных путей, у каждого он свой. Поиск того, что лучше всего подходит лично для тебя, превращает бег в приятное и увлекательное занятие. Бегунам стоит периодически пересматривать основные правила бега, чтобы напоминать себе о важных аспектах тренировочного и соревновательного процессов. Это, помимо прочего, поможет избежать негативных последствий от перетренированности и плохой заботы о своем организме.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ И ТЕХНИКА БЕГА

2

ХОРОШО ПИТАТЬСЯ, ЧАСТО ОТДЫХАТЬ
И ПОДДЕРЖИВАТЬ ХОРОШИЙ УРОВЕНЬ ГИДРАТАЦИИ.

Какой тип тренировочных планов используют большинство бегунов? Или, возможно, надо поставить вопрос так: как тренируется большинство бегунов? Часто наставники тренируют так, как трениовали когда-то их; здесь нет ничего странного, ведь многие тренеры сами начинали как спортсмены. Некоторые бегуны и тренеры изучают психологию, биомеханику или физиологию, и это обеспечивает некое научное обоснование практическому опыту, полученному ими в качестве спортсменов. Но нередко случается и так, что тренировки копируются с тренировок какого-нибудь чемпиона. Люди вообще часто копируют чьи-то действия. Вопрос в том, всегда ли бегуны понимают, почему они делают то, что они делают?

Один мой друг рассказал мне о распространенном тренерском подходе, который можно окрестить методом «яйца об стену». При этом подходе тренер жестко прессует своих подопечных и надеется, что кто-то из них «выживет», как если бы он бросал корзину сырых яиц в кирпичную стену, ожидая, что хоть одно да уцелеет. Конечно, когда в команде много бегунов, этот метод обычно дает положительный эффект, даже если «выживает» всего один спортсмен из десяти. В данном случае меня беспокоит то, что некоторые из «не выживших» могли бы стать даже лучше уцелевших, если бы им не пришлось попрощаться со спортом из-за травмы или недостаточного желания идти к цели.

В этой главе я затрагиваю несколько тем, связанных с улучшением тренировок и техники бега, включая восемь важных принципов тренировки, рассказываю о том, как разработать тренировочный план, о правильной механике шага и о важности ритмов дыхания. Нужно понимать, что каждый элемент тренировки важен для всей тренировочной программы и для общей физической формы.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВКЕ

В детстве я начинал как пловец. Бегать мне впервые пришлось на соревнованиях по современному пятиборью, в котором я несколько лет выступал. Моим первым тренером по бегу стал наш учитель фехтования; он был прекрасным наставником

по фехтованию, но плохо умел тренировать бегунов. Будучи новичком в беге, я выполнял его указания и считал, что так и тренируются бегуны.

Первые шесть недель с этим тренером я пробегал милю для разминки, затем 10 повторов по 400 метров в шиповках по беговой дорожке. Каждый повтор я бежал на пределе своих сил (пытаясь угнаться за остальными, которые умели бегать). Между быстрыми 400-метровками я делал кружок трусцой для восстановления. Так я бежал пять раз в неделю, шесть недель подряд. Если целью этого упражнения были боль и травмы, то оно отлично работало. У меня так болели голени, что я едва мог стоять на ногах.

Еще одним недостатком этого ежедневного истязания 400-метровками было то, что никто не потрудился научить меня бегать дистанцию 4000 метров. Поскольку я умел бегать только на пределе сил, то так я и бежал 4000 метров на соревнованиях — сразу стартовал с места в карьер. Естественно, примерно через 800 метров я полностью выдыхался и дальше плелся едва живой. Не лучший подход, прямо скажем.

А хороший ли подход копировать тренировки великих бегунов? Вот как однажды неделю тренировался один 17-летний бегун-старшеклассник.

В воскресенье 10-мильная (16 километров) пробежка за 64 минуты, больше в воскресенье бега нет. Остальные шесть дней — утренняя пробежка на 4 мили (6,4 километра), а затем послеобеденные упражнения на стадионе. На той неделе, о которой я говорю, упражнения были такими.

Понедельник: 2 мили (3,2 километра) за 9:55 + 2 раза по 1 миле (1,6 километра) за 5:15 + 3 раза по 800 метров за 2:28 + 6 раз по 400 метров за 65 секунд + упражнения с весами и заминка 4 мили (6,4 километра).

Вторник: 6 раз по 400 метров за 64 секунды + 10 раз по 140 метров за 18 секунд + 5 раз по 200 метров за 31 секунду.

Среда: 50 раз по 400 метров за 69 секунд со стартом каждые 3 минуты.

Четверг: 18 раз по 800 метров за 2:45.

Пятница: 1 миля (1,6 километра) + 1200 метров + 800 метров + 600 метров + 400 метров + 3 мили (4,8 километра) заминки в легком темпе.

Суббота: соревнования.

Видимо, так и нужно тренировать бегунов на средние дистанции, ведь этот бегун установил несколько мировых рекордов и участвовал в трех Олимпиадах.

Еще один рекордсмен страны делал пробежки по 66 миль (106 километров), пробежал за одну неделю 380 миль (612 километров), 6 недель бежал в среднем

по 320 миль (515 километров) и год бегал в среднем по 240 миль (386 километров) в неделю. Нужно ли и нам так тренироваться, чтобы повторить его успех? Я сильно сомневаюсь в том, что многие бегуны смогли бы повторить эти упражнения и остаться в живых. Так что же делать? Я бы сказал, нужно придерживаться определенных принципов тренировки.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Очень хорошая идея — понять, как тренировки воздействуют на ваш организм и что разные типы тренировок дают нагрузку на разные его системы. Каждый раз, когда вы прилагаете какое-то усилие, возникают мгновенные реакции в разных частях вашего тела. Сначала каждый раз при одинаковом усилии вы получаете одни и те же реакции, но на повторяемую нагрузку со временем возникает другая реакция. Так проявляется работа организма по самоукреплению.

Организм человека хорошо умеет адаптироваться к разного рода нагрузкам, но, чтобы в полной мере отреагировать на некоторые, требуется довольно много времени (например, мышечным волокнам нужно несколько месяцев, чтобы полностью приспособиться к регулярным беговым нагрузкам). Важно разобраться в разных принципах тренировки, чтобы иметь возможность использовать их и при этом избежать чрезмерных нагрузок на организм по причине неправильно выбранного количества, интенсивности или частоты тренировок.

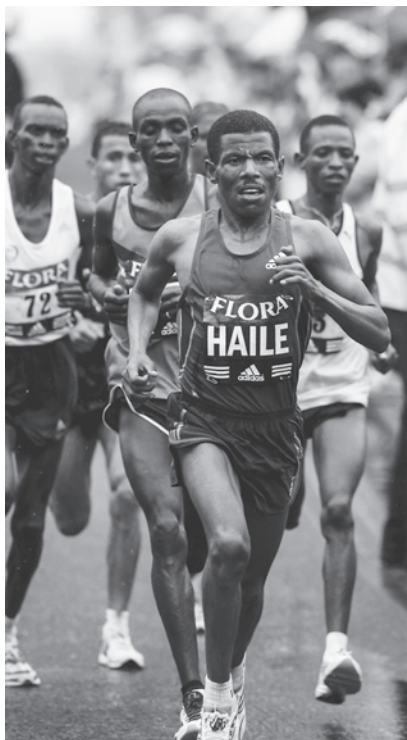
ПРИНЦИП 1: РЕАКЦИЯ НА НАГРУЗКУ

Независимо от того, в каком забеге вы решили участвовать, стоит узнать немного о том, как реагирует организм на разные типы физических нагрузок — а он реагирует, уж поверьте. Чтобы понять, что реакция есть всегда, достаточно пробежать кружок по кварталу или по стадиону. По завершении круга вы легко распознаете некоторые реакции тела на нагрузку. Сердце будет биться быстрее, дыхание станет тяжелее и может чувствоваться небольшой дискомфорт в мышцах ног. Если вы измерите давление, то увидите, что оно слегка повышено, не говоря уже о том, что кровь отлила от некоторых частей тела и прилила к другим, чтобы приспособить организм к выполнению вашей задачи. Организм здорово справляется с адаптацией к нагрузкам, и многих адаптивных изменений в нем вы даже не заметите.

ПРИНЦИП 2: СПЕЦИФИЧНОСТЬ

Второй принцип тренировки напрямую связан с первым. Принцип специфичности говорит о том, что реагируют на нагрузки именно те ткани, на которые эти нагрузки приходятся. Если нагружать сердечную мышцу, реагирует сердце, если

Научившись справляться с нагрузками, такие бегуны, как Хайле Гебреселассие, могут укрепить ум и тело для достижения высоких результатов



дыхательную мускулатуру — реагирует она, а если нагружать мышцы ног, задействованные в беге, то реагировать будут эти мышцы. Каждый раз во время бега или даже ходьбы стопы также будут реагировать на нагрузку. Помимо почти мгновенной реакции на физическую нагрузку есть и реакция второго типа. Те части тела, которые вы нагружаете, становятся сильнее и демонстрируют большую готовность к будущим нагрузкам, при условии общего здоровья организма. Нагружайте сердечную мышцу, беговые и дыхательные мышцы, и они станут сильнее. Так отвечают на нагрузки все мышцы, связки, кости и прочие ткани организма.

ПРИНЦИП 3: ПЕРЕГРУЗКА

Увеличение нагрузок приводит к большей адаптации, но здесь в игру может вступить

еще один базовый принцип тренировки: принцип перегрузки, перенапряжения. Некоторые части тела при перегрузке могут не только не окрепнуть, но и, наоборот, стать слабее или даже вовсе выйти из строя. И здесь встает очень важный вопрос: когда в организме происходит реакция на нагрузку второго типа, то есть укрепление? Укрепление происходит в периоды восстановления или отдыха между нагрузками.

Отдых и восстановление являются крайне важной частью тренировочной программы, а не попыткой уклониться от тренировки. На самом деле порой отдых полезнее, чем очередная пробежка, и иногда относительно легкое упражнение даст больший результат, чем напряженная тренировка. Я предлагаю бегунам такой подход: если вы в какой-то момент не уверены, какую тренировку провести, выбирайте менее напряженную. Если вы не уверены в том, какое упражнение лучше, почему бы не отказаться от более тяжелого? Например, вы думаете, сделать ли полноценную сессию интервалов по 1000 метров или сессию менее напряженного фартлека. Погода не самая подходящая, сильный ветер. Упражнение с интервалами по 1000 метров вы, скорее всего, пробежите медленнее, чем хотелось бы из-за ветра, и это может немного дестимулировать. С другой стороны, для сессии фартлека не нужно укладываться в определенное время на определенной дистанции и общая польза от такой сессии может быть не меньше, чем от повтора тысячеметровок на время.

Успех в беге основывается на умении подстраиваться под обстоятельства. Это особенно важно, когда тренируешь команду юных бегунов. Например, представим тренера, у которого в команде есть звезда, Боб. Боб уже делал такое упражнение, и теперь тренер говорит команде: «Сегодня я хочу, чтобы вы все пробежали восемь повторов по 400 метров за 75 секунд каждый с восстановительным бегом трусцой 400 метров. Если хотите бегать как Боб, нужно и тренироваться как Боб». И вот команда бежит первые 400 метров за 75 секунд, затем Боб продолжает укладываться в 75 секунд, но некоторые бегуны не могут удержать такой темп и с большим трудом укладываются в 78, 80 или даже больше секунд на некоторых кругах. Вскоре те, кто не укладывается, начинают бежать на пределе сил, им не хватает времени на восстановление между быстрыми 400 метрами, и с техникой бега можно попрощаться.

В чем цель такого упражнения? Возможно, в развитии скорости и эффективности использования кислорода, но, если большая часть команды борется из последних сил, бежит с плохой техникой, эффективного использования кислорода не будет, а скорость не может улучшаться, если темп постоянно падает. Так кому польза от такой тренировки? Только Бобу. Все остальные получают только негативные эмоции по поводу своих результатов.

Тренеры и бегуны должны быть готовы вносить коррективы, чтобы учесть интересы каждого участвующего в тренировке спортсмена. Самый медленный бегун в команде может в конечном счете стать лучшим, но этого никогда не случится, если у него отобьют желание бегать и он уйдет прежде, чем раскроет свой потенциал, или, того хуже, он перенапряжется и получит такую травму, что вовсе не сможет бегать.

Я с уверенностью могу сказать, что США никогда не посылают на Олимпийские игры лучших своих бегунов, потому что некоторые из лучших получают травмы на этапе отбора в сборную. Что касается тренировок моей команды по кроссу, лично я предпочту, чтобы все семь моих лучших бегунов были здоровы и бегали чуть ниже своих способностей, чем чтобы три из них были на пике формы, а четверо остальных сидели с травмами дома, не имея возможности даже стартовать в чемпионате. Не имеет смысла стремиться любыми средствами воспитать в команде чемпиона, если при этом ломаешь жизнь тем, кто мог бы тоже стать однажды великим. Наилучший эффект дает подход, когда каждый в команде показывает оптимальные для него результаты, вне зависимости от его места в команде.

Перед крупными соревнованиями желательно снижать уровень физических нагрузок и психологического стресса. Я уже много раз писал и рассказывал о том, как мой хороший друг, Том фон Руден, попросил моего совета, когда готовился в Саут-Лейк-Тахо к финальному этапу отборочных соревнований на Олимпийские игры 1968 года. Он сказал, что не чувствует нужной степени готовности на последних неделях перед квалификацией, и спросил, что бы я ему посоветовал.

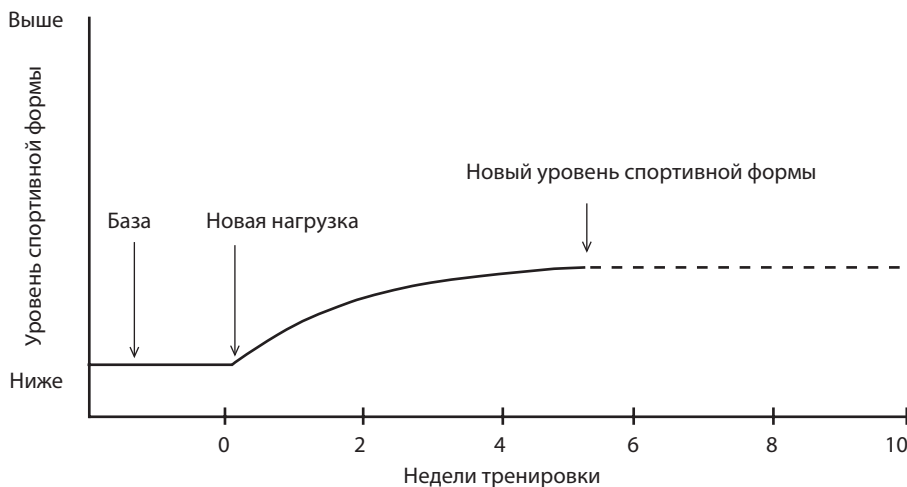
Не знаю, был ли это лучший ответ, но я предложил ему уехать из тренировочного лагеря в горы штата Колорадо, в Лидвилл, и отдохнуть там от всех последние две недели перед отборочными забегами. Он послушался моего совета и довольно неожиданно попал в олимпийскую сборную. После этого он занял девятое место на олимпийской дистанции 1500 метров. Возможно, дело было в психологической разгрузке, но, однозначно, это сработало.

ПРИНЦИП 4: РЕАКЦИЯ НА ТРЕНИРОВКУ

На рис. 2.1 показано, как организм реагирует на новую нагрузку. Представим, что вы начинаете тренироваться по новой программе. Вы не в самой лучшей форме, но способны пробежать около 30 минут на любой тренировке и можете делать несколько подходов по 1 километру за 3:45 без чрезмерного напряжения. Допустим также, что уровень вашей спортивной формы на данный момент — это «База». Вы начинаете заниматься по следующей программе (более напряженной, чем прежде): 3 × 1 км за 3:40, между повторами по 3 минуты отдыха. Такие тренировки у вас проходят, скажем, три раза в неделю. Поскольку новая программа тренировок сложнее предыдущей, уровень вашей беговой формы растет (показан на рис. 2.1 как «Новый уровень спортивной формы»).

Рис. 2.1

Рост уровня спортивной формы как ответ на новый уровень тренировочной нагрузки



Эффект от новой тренировочной нагрузки, однако, снижается со временем, и в итоге, если вы продолжите тренироваться так же неделя за неделей, ваш уровень спортивной формы перестанет расти. Это показано на рис. 2.1 пунктиром. Чтобы получить дальнейший эффект, нужно снова увеличить тренировочную нагрузку. Бывают ситуации, когда бегуны хотят сохранить текущий уровень спортивной формы и не увеличивать нагрузки какое-то время, например, когда приближается сезон соревнований. Однако если вам нужен новый уровень спортивной

формы, необходимо увеличивать тренировочную нагрузку. В беге есть несколько способов увеличения нагрузки. Вспомним нашу программу из примера: 3×1 км за 3:40 каждый с 3-минутным отдыхом между повторами, три дня в неделю. В этой программе есть четыре переменные величины:

- объем нагрузки, или общее количество выполняемой работы — в нашем случае это 3 километра;
- фактор интенсивности — в данном случае это темп 3:40 на каждый километр;
- восстановление — по 3 минуты после каждых 3:40 бега;
- частота — в данном случае 3 раза в неделю.

Все тренировки обладают как минимум тремя из этих четырех параметров: объем нагрузки, интенсивность и частота. Для непрерывного бега (например, длинных легких пробежек) не существует фактора восстановления, поскольку тренировка состоит только из одной пробежки. Если вам нужно увеличить нагрузку тренировочной программы, как показано на рис. 2.1, то работать можно со всеми четырьмя компонентами.

- Можно увеличить объем нагрузки, увеличив количество километровых пробежек до 4 или больше и не меняя остальных переменных.
- Можно оставить объем нагрузки равным 3 километрам и увеличить интенсивность до 3:30 на километр.
- Можно не менять нагрузку и интенсивность, но сократить время на восстановление до 2 минут.
- Можно оставить неизменными нагрузку, интенсивность и время восстановления, но увеличить частоту тренировок до 4 или 5 в неделю.

Изменять больше одной переменной нецелесообразно. Многое определяет ваш общий недельный километраж на текущий момент: именно от него должно зависеть количество повторов определенной дистанции в рамках тренировки. Если бегун держит постоянный еженедельный километраж, количество повторов обычно не меняют — скорее, увеличивают скорость повторов; время восстановления также остается прежним. Повышение уровня напряжения любого из компонентов тренировки обычно приводит к повышению уровня спортивной формы, и происходит это таким же образом, как и в первый раз: относительно быстро в первое время и с постепенным замедлением в последующие недели. На рис. 2.2 показано, как достигаются новые уровни спортивной формы.

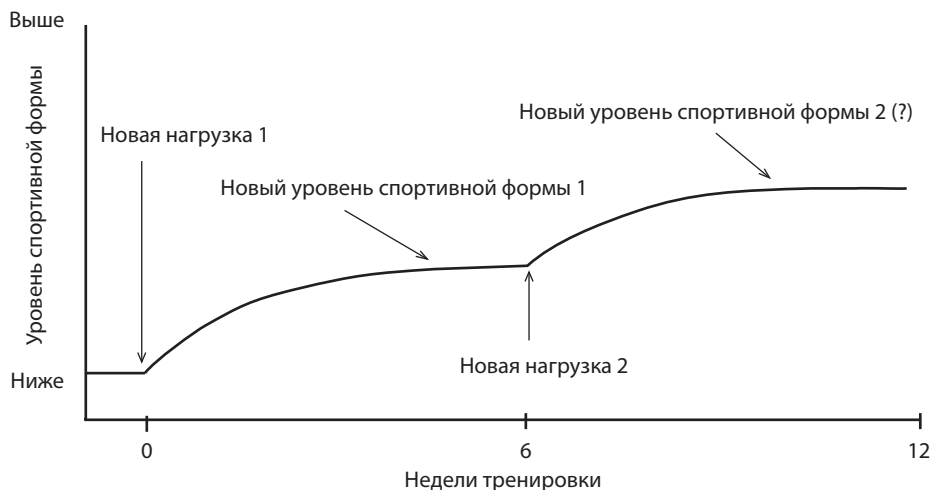
ПРИНЦИП 5: ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ПРЕДЕЛЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Иногда повышение тренировочной нагрузки может и не приводить к улучшению спортивной формы. На рис. 2.2 я поставил знак вопроса после нового уровня спортивной формы (2), допуская, что новая нагрузка (3) может и не повысить этот

уровень. Это не означает, что человек уже достиг оптимального уровня формы, но говорит о том, что в игру вступает еще один принцип тренировки, а именно принцип ограниченных возможностей каждого человека. Это ни в коем случае не означает, что человек может когда-либо достигнуть абсолютного предела своих возможностей, но говорит о том, что у каждого есть сезонные пределы, то есть ограничения, определяемые его образом жизни в конкретный период.

Рис. 2.2

Рост уровня
спортивной формы
как ответ на введение
дополнительной
тренировочной
нагрузки



Принцип ограниченности возможностей особенно очевиден в студенческие годы, когда расписания занятий регулярно меняются. Например, в один учебный семестр занятия начинаются каждый день в 8 утра и продолжаются до 2 часов дня; кроме того, по вторникам и четвергам есть лабораторные занятия с 14:15 до 17:15. Из-за них студент не может по вторникам и четвергам посещать общие тренировки и тренируется в эти дни самостоятельно. В следующем семестре у того же бегуна занятия будут начинаться только в 10 утра, заканчиваясь так же в 14:00, а лабораторных занятий не будет вовсе. Такое расписание однозначно более удачно для тренировок. Оно позволяет делать утренние пробежки и оставляет много свободного времени во второй половине дня.

Но и у тех, кто не учится, уклад повседневной жизни, разумеется, может меняться в разные сезоны. Рабочие требования, бытовые и другие вопросы в определенные периоды жизни могут усложнять или облегчать тренировочный процесс.

Очень важно не допускать перетренировки, и лучшее средство ее избежать — постоянное взаимодействие между спортсменом и тренером. Интенсивность тренировки должна определяться текущим уровнем спортивной формы, который лучше всего измеряется результатами на соревнованиях. Поэтому тем, кто подумывает об увеличении скорости тренировок, я отвечаю обычно: «Докажи мне на соревнованиях, что ты готов тренироваться быстрее». Конечно, если бегун

тренировался с определенной интенсивностью уже 4–6 недель, не ощущая увеличения нагрузки, можно слегка повысить интенсивность тренировки.

Я разработал небольшую таблицу нагрузок, которая может быть полезна бегунам для отслеживания событий повседневной жизни (табл. 2.1). Фиксирование разных повседневных моментов часто помогает спортсменам и тренерам понять, какие ежедневные действия и нагрузки соотносятся с хорошими и плохими спортивными показателями, или даже определить, что вызвало изменения в ходе тренировок или жизни в целом.

Каждый день выставляйте баллы по каждому из восьми пунктов: 5 (превосходно), 4 (хорошо), 3 (нормально), 2 (не очень хорошо), 1 (ужасно). По пунктам 1 и 2 выставляйте баллы в течение 2 часов после пробуждения; по пунктам 3–6 — в послеполуденное время, 7–8 — в конце каждого дня.

Табл. 2.1

Нагрузки

Неделя 1							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Ночной сон							
2. Боли и недомогания							
3. Тренировки и восстановление							
4. Гибкость и подвижность							
5. Энергия и питание							
6. Физическая нагрузка							
7. Эмоциональный и психический стресс							
8. Прочие итоги дня							

Неделя 2							
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1. Ночной сон							
2. Боли и недомогания							
3. Тренировки и восстановление							
4. Гибкость и подвижность							
5. Энергия и питание							
6. Физическая нагрузка							
7. Эмоциональный и психический стресс							
8. Прочие итоги дня							

Дата недели 1: _____ Итого по неделе 1: _____

Дата недели 2: _____ Итого по неделе 2: _____

Общий итог по двум неделям _____ Общие комментарии по поводу тренировок: _____

Выставляя баллы по каждому пункту табл. 2.1, обдумайте следующее.

- Насколько ночной сон соответствовал желательному для вас сну?
- Есть ли у вас травма, недомогание или необычные боли?
- Насколько хорошо, по вашему мнению, вы восстановились после вчерашней тренировки?
- Как у вас сегодня с гибкостью/подвижностью?
- Оцените отдых, энергию и питание за последние 24 часа.
- Оцените физическую нагрузку сегодняшней тренировки.
- Насколько напряженным был день для вашего общего психического и эмоционального состояния?
- Добавьте любую дополнительную категорию для оценки.

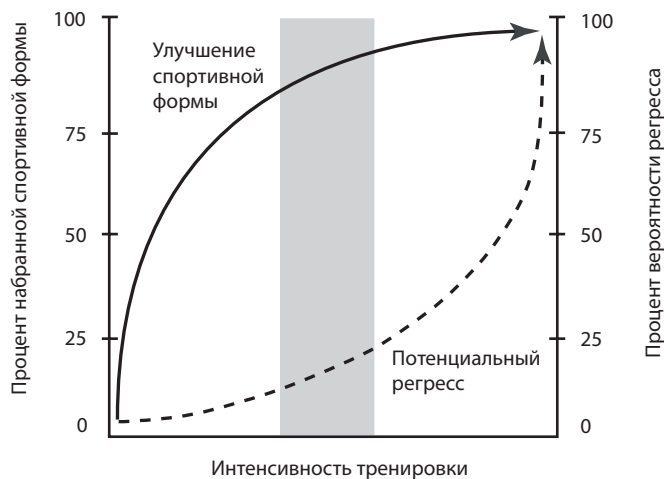
ПРИНЦИП 6: ПОСТЕПЕННОЕ УМЕНЬШЕНИЕ ОТДАЧИ ОТ ТРЕНИРОВОК

Два следующих принципа тренировки часто бывают взаимосвязаны: это принцип постепенного уменьшения отдачи от тренировок и принцип ускорения регресса по мере роста тренированности, оба они показаны на рис. 2.3.

Давайте рассмотрим сначала принцип уменьшения отдачи. Мы говорим здесь о постепенном улучшении спортивной формы по мере увеличения интенсивности тренировок. В данном случае речь идет о временном отрезке в несколько лет, а не в несколько недель. Когда вы только начинаете тренироваться, отдача от приложенных усилий бывает довольно значительной. Но чем лучше ваша спортивная форма, тем меньшую отдачу при увеличении тренировочных нагрузок вы получаете, что вполне логично, если задуматься.

Рис. 2.3

Сравнение повышения уровня спортивной формы при тренировках с вероятностью регресса, связанного с повышением тренировочных нагрузок



Например, в начале тренировок вы можете улучшить время при беге на 1 милю (1,6 километра) с 6:10 до 5:40 без особого напряжения. При этом улучшить

время еще на 30 секунд, с 5:40 до 5:10, будет наверняка сложнее, а улучшение с 4:30 до 4:00 потребует гораздо больших усилий, чем улучшение с 6:10 до 5:40.

Представьте, насколько напряженнее нужно тренироваться, чтобы улучшить марафонский результат на 1 минуту при общем времени 2 часа 8 минут, чем для улучшения показателя на 4 минуты при общем времени 3 часа? Повторю: чем лучше ваша спортивная форма, тем меньший эффект дают более напряженные тренировки. Но можно сказать и по-другому: чем хуже ваша спортивная форма, тем большую отдачу вы получите даже от расслабленных тренировок, что очень обнадеживает, когда вы растренированы из-за болезни или травмы.

ПРИНЦИП 7: УСКОРЕНИЕ РЕГРЕССА ПО МЕРЕ РОСТА ТРЕНИРОВАННОСТИ

Теперь, когда мы рассмотрели кривую снижения отдачи, давайте проанализируем кривую ускорения регресса, представленную на рис. 2.3 пунктиром. Эта кривая показывает, что при не очень напряженных тренировках вероятность спадов и неудач, связанных с травмами или снижением интереса к тренировкам, невелика; однако на каком-то этапе тренировочного процесса, по мере возрастания интенсивности тренировок, вероятность спадов начинает расти довольно быстро.

С учетом этих двух эффектов большинство ваших тренировок должны приходиться на заштрихованную зону рис. 2.3. В пределах этой зоны идеальной интенсивности вы будете получать значительную отдачу при относительно низкой вероятности спадов.

Имейте в виду, что невозможно определить точную величину нагрузок, соответствующую этому окну, поскольку она будет зависеть от вашего тренировочного опыта. Так, для одного бегуна желательное окно тренировочных нагрузок соответствует 30 милям (48 километрам) в неделю, а для другого оно будет приходиться на 120 миль (193 километра) в неделю. Беговые тренировки в значительной мере зависят от вашего опыта и строения организма, не говоря уже о времени и желании заниматься бегом. Я не предлагаю вам никогда не покидать это идеальное для тренировок окно, но лучше выходить за его пределы ненадолго, а затем вновь возвращаться в эту безопасную оптимальную зону.

ПРИНЦИП 8: ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ

Последний принцип тренировки — это принцип поддержания уровня. Речь идет о том, что поддерживать определенный уровень спортивной формы легче, чем набирать его. Дело тут отчасти в психологии: обычно бегунам психологически проще повторить определенный результат, чем достичь его в первый раз.

Например, если вы какое-то время работали над тем, чтобы пробежать милю (1,6 километра) за 5 минут и вам наконец это удалось, то второй раз такой темп

вам удастся легче, чем первый. С точки зрения физиологии ваша спортивная форма также немного улучшилась. Сердце укрепилось, мышцы, задействованные при беге, стали лучше снабжаться кровью, и сами клетки мышц начали эффективнее превращать топливо в энергию.

Бег в комфортном темпе может быть полезен в рамках тренировочной программы



Еще одно доказательство того, что поддерживать спортивную форму легче, чем набирать ее, — это действенность снижения нагрузок перед соревнованиями. На этом этапе вы немного облегчаете свои тренировки и достигаете в итоге более высоких соревновательных результатов. Способность спортсмена поддерживать или даже улучшать спортивную форму при сокращении нагрузок подтверждает наш принцип поддержания уровня.

Этот принцип особенно важен для планирования долгосрочных программ тренировок, поскольку позволяет переключать фокус с одного типа тренировок на другой, сохраняя при этом эффект от предыдущих упражнений. Например, вы несколько недель концентрировались на интервальных тренировках, а затем перешли к пороговым упражнениям, снизив количество тренировок интервального типа. Принцип поддержания уровня позволит вам сохранять эффект

от интервальных упражнений, получая при этом преимущества пороговых тренировок.

Работу принципа поддержания уровня также можно увидеть в ситуации, когда у студента случается перерыв между кроссовым сезоном и сезоном бега на стадионе. В это свободное от бега время спортсмен может выполнять вспомогательные упражнения или даже поиграть немного в баскетбол или в другие игры, при этом нагрузки на разные части тела помогут сохранить определенную форму, обретенную ранее в беге. Это особенно важно для бегунов, которые на время выбыли из строя по причине травмы, болезни или запланированного перерыва в ежедневных беговых тренировках.

РАЗРАБОТКА ПЛАНА ТРЕНИРОВОК

Рассказывая о важных принципах тренировки, я показал вам, что в беге не существует единственного пути к успеху. Тренировки определенного типа могут иметь больший эффект для одних бегунов, чем для других; у кого-то отдача от определенной тренировки происходит быстрее, у кого-то медленнее, и, несомненно, всем бегунам полезно применять разные подходы в рамках одного тренировочного сезона. Не бойтесь пробовать разные типы тренировок и менять приоритеты в тренировочном процессе в ходе сезона. Главное, всегда знать ответ на вопрос: «Какова цель этого упражнения?»

Пару лет назад несколько школьных тренеров обратились ко мне за советом по поводу графика соревнований их команд. Они проводили забеги каждый вторник и субботу в течение кроссового сезона. Вопрос звучал так: «Если у нас каждую неделю по вторникам и субботам соревнования, когда нам лучше тренироваться?» Я посоветовал им две вещи.

Во-первых, понять, что соревнования являются важной частью тренировочного процесса и что от них есть однозначная физиологическая и психологическая польза. Кроме того, если дважды в неделю участвовать в забегах на 4000–5000 метров, то вам будут практически не нужны интервальные тренировки. Иначе говоря, забег на 15–20 минут дает оптимальную физиологическую нагрузку на те системы организма, на которые приходится нагрузка в ходе интервальных тренировок.

Во-вторых, вероятно, лучшее время для тренировки в данном случае — в среду, на следующий день после соревнований. Такой подход за много лет отлично себя показал, и я часто применял его со своими студентами-бегунами. Я не говорю, что у нас были соревнования каждый вторник, но мы часто напряженно тренировались по вторникам, а затем устраивали в среду еще одну качественную тренировку. Известно, что мышечный дискомфорт, связанный с напряженной