

Джон С. Гилбоди. - Гордон Пири.

Бегай быстро и без травм

Оглавление

1. Вступление
2. Благодарности
3. Предисловие
4. Правила бега Гордона Пири
5. Глава первая. Введение
6. Глава вторая. Причины спортивных неудач
7. Глава третья. Травмы, техника, обувь
8. Глава четвертая. Тренировка
9. Глава пятая. Силовая подготовка
10. Глава шестая. Диета и витамины

Вступление

ПИСЬМО, ОПУБЛИКОВАННОЕ В "ТАЙМС" (ЧЕТВЕРГ, 5 МАРТА 1992):

ПИРИ: ЗАБЫТЫЙ АТЛЕТ

Сэр, в Вашей заметке от 26 февраля, опубликованной под заголовком "Заслуги Пири перед Легкой Атлетикой", Вы написали о дани уважения, возданной Гордону Пири во время заупокойной службы в церкви Сэйнт Брайд, на Флит Стрит. На службе присутствовали представители спортивного поколения Пири, официальные лица и многочисленная пресса.

Заслуживает сожаления тот факт, что почести и признание не были оказаны спортсмену при жизни, а приходят только теперь, после его смерти. Страна, которую атлет прославлял на стадионах всего мира, не посчитала его заслуги достойными признания, и в ней не нашлось места для применения его огромного опыта и безграничного энтузиазма. Большое число поклонников спортсмена во всем мире с недоумением узнает о том, что в Британии ему даже не была предложена официальная работа тренера.

В оправдание этих фактов, в заметке от 26 февраля Вы пишете, что во времена Пири, до 60-х годов, не существовало официальных наград за спортивные достижения. Но это не так.

В июне 1955 года, на торжествах по случаю Дня Рождения Королевы, современник Пири, сэр Роджер Баннистер, получил звание Командира Ордена Британской Империи (СВЕ) за вклад в развитие любительского спорта, а именно за преодоление 4-х минутного рубежа в беге на 1 милю. На той же церемонии был отмечен Джордж Хедли, игрок в крикет из Западной Индии - он был удостоен звания Члена Ордена Британской Империи (МВЕ).

Можно привести и другие примеры - на новогодних торжествах в 1958 году статус СВЕ

был дан Деннису Комптону (за спортивные заслуги), а боксер Хоган Бесси получил МВЕ за развитие спорта в Восточной Нигерии.

По иронии судьбы, в том же году за спортивные заслуги звания Офицера Ордена Британской Империи удостоился секретарь правления Ассоциации Любительской Атлетики Джек Крамп, с которым Пири часто бывал в острых разногласиях.

Вклад Пири в развитие спорта намного превосходит то, что было сделано его современниками - спортсменами и официальными лицами. Он был гигантом своего времени, его имя собирало толпы на стадионе Уайт Сити, а в последствии вдохновило Бедфорда и Фостера. Очевидно, что ему пришлось расплачиваться за независимость суждений, которая непозволительна без соответствующей Оксбриджской родословной. Собрание людей в церкви Сэйнт Брайд стало ответом на эту несправедливость, и этот ответ должен быть услышан.

Благодарности

Я хотел бы поблагодарить госпожу Патрицию Чарнет и свою мать Дженнифер Гилбоди за поддержку в реализации этого проекта. В конце концов, мне удалось выполнить данное Гордону Пири обещание, отредактировать скорректировать и опубликовать его труд. Я уверен, что если бы он был с нами, то, возможно, добавил бы ещё несколько слов, например о тех "чертовских временах"!

Предисловие

Гордон Пири - один из самых популярных спортсменов 50-х годов. За свою жизнь установил 5 официальных мировых рекордов и около дюжины неофициальных. Его отличала всесторонность спортивной подготовки и необыкновенное спортивное долголетие.

Пири родился в 1931 году. В 1948 году, вдохновленный победами Эмиля Затопека на Олимпиаде в Лондоне, он приступает к активным беговым тренировкам. Начало 50-х годов стало очень успешным для Гордона. В 1951 году в возрасте 20 лет он устанавливает рекорд Великобритании на дистанции 6 миль, и дважды обновляет этот рекорд в течение двух последующих лет (28 мин 19.4 сек). 1953 год начался для Гордона с победы на Национальном Чемпионате по Кроссу (он завоевывал этот титул 3 раза) и установления рекордов Британии на 10 000 метров (29 мин 17.2 сек) и на 5 000 метров (14 мин 02.6 сек), а также установление мирового рекорда в эстафете 4x1500 метров и рекорда на 3 мили. В этом же году он побеждает лучшего американского бегуна на миле Уэса Санти (4.06,8) и показывает, что может одинаково успешно выступать в широком диапазоне дистанций. В 1956 году его имя не сходит со страниц британской прессы. 19 июня в Бергене состоялся забег на 5 000 метров, в котором он бежал с Владимиром Куцем, бывшим обладателем мирового рекорда на этой дистанции. Пири опережает Куца на 3 секунды и улучшает собственное время на этой дистанции на 25 секунд, и устанавливает новый мировой рекорд - 13.36,8. Через три дня он устанавливает ещё один мировой рекорд - 3000 метров за 7.55,6 (4 сентября на соревнованиях в Швеции он улучшит этот рекорд до 7.52,7). В 1956 году на Олимпийских Играх в Мельбурне, Пири участвовал в забегах на 5000 и 10000 метров. С самого начала забега на 10 000 м Владимир Куц и Пири взяли убийственный темп, оставив далеко позади других участников. Несколько мощных ускорений выматывают Пири настолько, что он бросает борьбу на последних кругах дистанции и финиширует только восьмым. Владимир Куц финиширует с олимпийским рекордом 28.45,6. Спустя пять дней Пири выступает в забеге на 5 000 м и выбирает более разумную тактику против своего основного соперника и финиширует вторым, Куц устанавливает ещё один рекорд Олимпийских Игр - 13.39,86. Гордон Пири показывает время 13.50,78.

Пири продолжает участвовать в соревнованиях до 1961 года и устанавливает в этом году новый рекорд Британии на 3 мили - 13.16,4 (это происходит ровно 10 лет спустя после установления его первого рекорда на этой дистанции).

После окончания спортивной карьеры на высшем международном уровне, Пири продолжает активные тренировки и выступления на любительских пробегах, ведет тренерскую работу, воспитывает нескольких мировых рекордсменов. Пири отличается необыкновенное спортивное долголетие - его беговая карьера продолжалась около 45 лет и он устанавливает в конце жизни еще один рекорд - попадает в книгу рекордов Гиннеса, как человек, пробежавший за свою жизнь самое большое расстояние (240 000 миль). Пири умер от рака в 1991 году.

Правила бега Гордона Пири

Бег с правильной техникой (даже босиком), по любому покрытию, не может привести к травмам.

Бег - это последовательность прыжков с пружинящим приземлением на переднюю часть стопы, ноги согнутой в колене (бег должен быть бесшумным). При приземлении стопа должна быть непосредственно под центром тяжести тела. (Это при ходьбе, а не при беге, человек ставит выпрямленную ногу на пятку).

Всё, что вы надеваете на своё тело, ухудшает технику бега.

Качество побеждает количество. Скорость, с которой вы тренируетесь, будет скоростью вашего бега.

Ходьба вредит бегу.

Частота шагов при правильной технике бега - от 3 до 5 в секунду.

Сила рук должна быть пропорциональна силе ног.

Правильная осанка критична для бега (не наклоняйтесь вперед!).

Скорость разрушает выносливость, выносливость разрушает скорость.

Для каждого бегуна подходит только одна программа тренировок - та, которая отражает его уникальные особенности. Отклоняться от программы можно только с определенной исследовательской целью. Любая программа будет бесполезной, если тренировку не подвергать постоянному контролю.

Статические упражнения на гибкость приводят к травмам!

Бег - это пребывание в условиях недостаточного снабжения воздухом, поэтому дыхание через рот является обязательным (по этой причине меня прозвали "Пуф-пуф Пири").

Глава первая. Введение

Основной причиной, по которой бег стал самым популярным видом спорта в Соединенных Штатах и во всем мире - это свойственная ему простота. Бег естественен для всех людей. Конечно же, некоторые люди от рождения одарены определенными

физическими и психологическими качествами, которые позволяют им прогрессировать лучше, чем другим, но, тем не менее, каждый может хорошо бегать на определенных дистанциях. Кроме того, занятия бегом не требуют никакого специального снаряжения и спортивных сооружений - только простое желание.

Учитывая то, что бег сам по себе так прост, для меня (а я бегаю почти полвека) кажется нелепым то, что он стал так переполнен ложной информацией - начиная от теорий о самом безопасном и эффективном способе бега и до новейших разработок в области беговой обуви. В большинстве своем эта информация очень искажена и основана на таких ошибочных принципах, что и серьезные спортсмены и начинающие бегуны трусцой не знают, куда обратиться за советом.

На протяжении своей спортивной карьеры я наблюдал развитие бега с тех времен, когда даже лучшие атлеты не тренировались более трех-четырёх раз в неделю, и до сегодняшних дней, когда спонсорские деньги и контракты с производителями спортивной экипировки заставляют атлетов отдавать практически всё время тренировкам и соревнованиям.

За 45 лет занятий бегом, я принял участие в трех олимпиадах (выиграл Серебряную медаль на играх Мельбурнской Олимпиады в 1956 г.) и установил пять официальных мировых рекордов (а также более дюжины неофициальных). Я встречал на соревнованиях и побеждал почти всех великих атлетов своего времени и на сегодняшний день пробежал почти четверть миллиона миль. Кроме этого я тренировал нескольких лучших бегунов Великобритании и Новой Зеландии, и некоторые из них установили мировые рекорды. Я помогал Адольфу (Ади) Дасслеру (основателю Адидас) в разработке соревновательных моделей шиповок, которые стали прообразом большинства удачных современных моделей. Этот перечень своих достижений я привел для того, чтобы вызвать большее доверие к последующему изложению.

Информация, представленная в книге не основана на абстрактных домыслах либо эзотерических теориях, а является результатом более чем 45 летнего опыта спортивной деятельности и тренерской работы. Поэтому я надеюсь, что имею право начать с утверждения, что большинство бегунов в мире в настоящее время бегают неправильно и тренируются неэффективно. Это справедливо как для людей бегающих для улучшения здоровья, так и для атлетов, соревнующихся на высшем международном уровне. Статистика Медицинской Ассоциации Америки показывает, что 70% более чем 30 миллионной армии "серьезных" бегунов в Соединенных Штатах ежегодно получают травмы. Это вызывающее беспокойство количество травм не является характерным только для новичков или для элитных спортсменов, а свойственно бегунам любого уровня. Эпидемию травматизма, охватившую беговой мир и отравляющую жизнь миллионам бегунов (а для многих сделавшую невозможным продолжение занятий бегом), породили 3 основные причины. Первая, и основная причина - очень немногие знают, как бегать правильно. Неправильная техника дает излишнюю нагрузку на стопы, щиколотки, колени, спину и в конечном итоге неизбежно приводит к травме.

Вторая причина не такая очевидная, как первая, хотя и тесно с ней связана. Почти вся современная беговая обувь сконструирована таким образом, что делает правильную технику бега невозможной (что в свою очередь приводит к травмам). Самое распространенное заблуждение относительно техники бега - это то, что бегун должен приземляться на пятку, а затем перекачиваться на переднюю часть стопы. При разработке беговой обуви большинство производителей пало жертвой этой концепции. В результате беговая обувь каждый год становится всё более громоздкой и неуклюжей. Вместо того чтобы защищать ногу бегуна, эта обувь в действительности ограничивает возможность бегать правильно и в конечном итоге приводит к разрастанию эпидемии травматизма.

Третьим фактором, влияющим на распространение травматизма, стало излишнее внимание, уделяемое объему беговых нагрузок, в особенности медленным длительным пробежкам. Если в тренировке не соблюдается правильный баланс нагрузок - включающий спринт, интервальную тренировку, силовую работу, бег по холмам и длительный бег - тело бегуна попросту не сможет адаптироваться к стрессу, предъявляемому ежедневными тренировками.

Большинство бегунов подходит к построению тренировки в обратном порядке: они устанавливают для себя программу подготовки и начинают ей следовать. В последствии, когда возникает проблема, они думают, что ее можно разрешить, внося коррективы в план или поменяв беговую обувь (очень немногие могут конструктивно оценить ситуацию, большинство ожидает чуда).

Первая вещь, которую должен усвоить бегун - это правильная техника бега. Всё остальное можно строить на этом фундаменте. Эта книга начинается именно с рассмотрения этой ключевой составляющей. Но прежде чем начать, может быть некоторым читателям будет интересно узнать истоки моей спортивной карьеры.

Первым, кто зародил во мне, маленьком английском мальчике, интерес к бегу на длинные дистанции, был мой отец. Он принимал участие в чемпионате 1926 года по кроссу, бегал марафоны и работал организатором нескольких 20 и 30 мильных пробегов. 30-мильный пробег "Кросс Южного Лондона" проводился ежегодно, начиная с 1940 года и стал одним из старейших соревнований в беге на длинные дистанции. В результате этого увлечения моего отца бегом, мимо меня с самого раннего возраста проходил нескончаемый поток бегунов на длинные дистанции (среди них был Чемпион Европы, серебряный призер Олимпийских Игр и победитель Игр Содружества).

Моя работа заключалась в том, что я должен был знакомить этих бегунов с трассами пробегов, в которых им предстояло участвовать. Так как в возрасте 10 лет я был не в состоянии бежать с этими людьми, я сопровождал их на велосипеде. Основным уроком, вынесенным мною из общения с этими выдающимися (хотя и довольно эксцентричными) спортсменами, стало усвоение некоторых привычек бегунов высшего класса.

Иногда эти люди казались мне не вполне нормальными. Их отличала чрезвычайная агрессивность, и казалось, что они воюют со всем миром. Имейте в виду, что это было время, когда увидеть бегуна на улице или на дороге было в высшей степени необычным явлением. Особенно мне запомнилось презрение, с которым они относились ко всем прочим членам "цивилизованного мира" - частью которого они себя не признавали. Такое отношение часто пугало и обескураживало меня. Когда я сопровождал их на велосипеде, то старался ехать подальше впереди, чтобы не оказаться в центре схватки бегунов с разозленным мотоциклистом, автомобилистом или пешеходом. Эти бегуны, часто подверженные депрессии из-за условий жизни и работы на шахте, искренне считали, что во время бега дорога принадлежит только им. Если на дороге встречался крутой поворот, то они срезали его по кратчайшему пути, заставляя с визгом тормозить машины, едущие в обоих направлениях. Они всегда были готовы начать драку, а разозленные водители готовы были принять вызов. Агрессивность бегунов росла пропорционально сложности пробегаемой дистанции. Одна из самых сложных трасс в Сюррее имела несколько затяжных, очень крутых подъемов, с перепадом высот до 400 футов. Во время бега по этим Меловым холмам в Северном Даунзе, никто из бегунов не выказывал ни малейшего намека на то, что он получает от бега положительные эмоции. Холмы делали их только более воинственными и агрессивными.

Том Ричардс, бывший шахтер из Уэльса был типичным представителем таких бегунов. До самой смерти в 1985 году он продолжал выполнять очень напряженную тренировочную программу. Благодаря своему боевому характеру, он смог выиграть

Серебряную Медаль на Олимпийском Марафоне 1948 года. На протяжении последних 20 миль дистанции он бежал всего в 100 ярдах позади аргентинского бегуна Кабреры, выигравшего этот забег (в действительности, он просто не знал, что почти всё время бежал третьим). Он так и не смог наверстать отставание от аргентинца и финишировал лишь на 15 секунд позже. И он и Кабрера обогнали бельгийского бегуна Гейли, лидировавшего всю дистанцию, уже на дорожке стадиона.

Одним из спортсменов, с которыми я начал бегать в 40-х годах, был Том Ричардс. Том и похожие на него бегуны постоянно экспериментировали с различными диетами или напитками, которые должны были улучшить их результаты в соревнованиях (некоторые вещи так и не меняются, верно?). В те дни всё делалось методом проб и ошибок - в точности как сегодня! И они совершали ошибки, которые кажутся совершенно очевидными сегодня, например, принимали концентрированные соленые или сладкие напитки, которые должны были придать сил на дистанции. В результате, на финише марафона очень часто можно было увидеть мучающихся в судорогах бегунов, которых уносили на носилках - прямое следствие приема этих концентрированных напитков. Как правило, было большой редкостью увидеть на финише мужчину (женщины тогда не участвовали в соревнованиях в беге на длинные дистанции) который бы не страдал от судорог. Можно было подумать, что марафон бегали для того, чтобы вызвать сочувствие друзей и близких, у которых создавалось впечатление, что спортсмен находится на последнем издыхании.

Финиш Кулсдонского Марафона был организован у входа в Тюдор Роуз, популярный местный паб. Уэльские шахтеры, без сил валившиеся с ног на финише пробега, на заплетаящихся ногах преодолевали 100 ярдов до входа в Тюдор Роуз и поглощали дюжину пинт хорошего английского пива, чтобы предотвратить (а может быть и ускорить) полый коллапс организма.

Старый бегун Бейли, которому уже давно перевалило за семьдесят, был настоящим проклятием для организаторов пробега, которым не очень нравилась перспектива дожидаться его на финише в сумерках. Как-то раз, когда дистанция забега состояла из 3-х одинаковых кругов, организаторы, зная особенность Бейли финишировать поздно ночью, решили насильно снять его с пробега после 2-го круга. Однако они недооценили железную хватку упрямого старика. Потребовались усилия полудюжины организаторов пробега, каждый из которых был вдвое моложе Бейли, для того чтобы поймать его и удалить с дистанции. Когда его уносили на руках, Бейли продолжал бежать, размахивая ногами в воздухе. Старик хотел пробежать столько миль, сколько было возможно.

Другой забег, трасса которого проходила вокруг Виндзорского Замка и прекрасного Виндзорского Парка, состоялся в необычайно жаркую погоду. Большинство бегунов финишировало в состоянии крайнего истощения, произошедшего если не от жары, то по причине возраста, приема концентрированных напитков, либо просто из-за плохой подготовки. Даже победитель забега, Гриффитс из клуба Хилл Харриерз выглядел на финише не как чемпион, а как кандидат в больничную палату.

Так вышло, что старт Олимпийского марафона 1908 года был расположен у Виндзорского Замка, так, чтобы король Эдуард VII мог наблюдать соревнования. От старта забега до финиша на стадионе Уайт Сити было ровно 26 миль и 385 ярдов - длина марафонской дистанции, сохранившаяся до наших дней.

Как видите, мое отношение к бегу формировалось под влиянием окружавшего меня поколения бегающих "идиотов" - я ни в коем случае не вкладываю в это определение презрительного смысла. Как и многие бегуны наших дней, эти люди демонстрировали скорее огромное мужество, а не здравый смысл и разумные методы тренировки, и при этом они делали всё, что было в их силах. К счастью, в начале 40-х годов, эти спортсмены еще не были перегружены огромным количеством научных данных о

влиянии различных типов тренировки, но в то же время они пали жертвой своей неосведомленности, от которой страдают и атлеты наших дней.

Неосведомленность о воздействии различных типов тренировки приводит к тому, что бегунов преследуют срывы и разочарования, а ведь многие из них могли бы стать выдающимися спортсменами или мировыми чемпионами. Урок, который я усвоил от этих пионеров бега - это огромное значение психологической подготовки - если бегун внушит себе, что задача выполнима, то битва наполовину выиграна.

Противоположный пример "Невежд от спорта" - это совершенно другой тип бегунов. Это великие африканские бегуны, не знающие внутренних барьеров и ограничений. Им не ведом страх неправильно выбранного темпа или показаний секундомера на промежуточных финишах. Они просто убегают от своих противников.

Интересно отметить, что американские бегуны имеют в своем распоряжении весь арсенал современной науки и медицины, и несмотря на это, африканские бегуны на Чемпионатах Мира не оставляют им ни малейших шансов на победу. И что еще более примечательно, если не трагично, так это то, что после переезда в Соединенные Штаты, для участия в соревнованиях в составе сборных команд американских колледжей, показатели подготовленности африканских бегунов начинают ухудшаться. Они как цветы - вырви их из родной почвы, и они завянут.

Сегодня, благодаря нелепым усилиям физиологов, даже такие бегуны как Альберто Салазар, уверовали в то, что им никогда не удастся выработать умение быстро финишировать. В действительности, всё, что им требуется сделать - это определить, на какие аспекты тренировки необходимо обратить внимание и начать над ними работать!

Мое собственное путешествие на вершину мировой легкой атлетики началось с Олимпийских Игр 1948 года в Лондоне, на которых я стал свидетелем того, как Эмиль Затопек установил потрясающий мировой рекорд в беге на 10 000 метров. В то время Затопека считали удивительным феноменом. Его доминирование в спорте объясняли неестественно высоким уровнем физических возможностей. Так называемые спортивные эксперты совершенно не обратили внимания на удивительно легкую и непринужденную манеру бега Затопека и на те невообразимые тренировочные нагрузки, которые он выполнял. Выступление Затопека в 1948 году зажгло огонь в моем воображении.

Я решил перестать быть просто зрителем. На следующий день я больше не пошел смотреть Олимпийские Игры. С этого дня я начал тренироваться. Не много в мире найдется атлетов, которые имели такую же волю к тренировкам! Вознаграждением для меня стало установление нескольких мировых рекордов, Олимпийская медаль, и, наконец, победа над великим Затопеком!

В те времена традиционная спортивная мудрость предостерегала молодых атлетов от тяжелых тренировок, Затопек же продемонстрировал, что для восхождения на вершину требуется не излишняя предосторожность, а напряженная работа, знания, дисциплина и смелость. Выступление Затопека на Олимпийских Играх 1948 и 1952 годов открыли дверь для идущих за ним атлетов. Он показал, что для достижения максимальных результатов, спортсмен должен тренироваться два или три раза в день, круглый год без перерывов. Имея перед собой пример Затопека, я готов был яростно атаковать спортивный мир. Но прежде чем в полной мере реализовать свои намерения я должен был убедиться, что эффективно расходую свое тренировочное время - а именно, выполняю нужную работу в нужных количествах.

После Олимпийских игр 1952 года в Хельсинки, я встретил великого немецкого тренера Вальдемара Гершлера. К тому времени Гершлер уже в течение 20 лет сотрудничал с профессором кардиологии Хансом Рейнделлом и со специалистами психологами.

Взгляды Гершлера на тренировку бегунов на длинные дистанции намного опережали его время. Он исходил из системного подхода к тренировке, при котором ум и тело спортсмена постепенно адаптировались к планомерно возрастающему уровню нагрузок.

Гершлер стал первым человеком, который показал мне, что я способен тренироваться еще более интенсивно. Он научил меня, как достичь максимальной эффективности. До нашей встречи я тренировался на свой страх и риск, но доверие к опыту Гершлера освободило меня от этой ответственности. Ранее я тренировался очень напряженно, но не вполне отдавал себе отчет о том, что я делаю, и не особенно волновался на этот счет.

До настоящего времени я использую многие принципы интервальной тренировки, которым научился от этого великого немецкого тренера 50-х годов. Почти каждый серьезный бегун сегодня использует принципы интервальной тренировки Гершлера, часто даже не подозревая об этом - наглядный пример этого - американец Стив Скотт.

Благодаря тому, что Гершлер был моим учителем, я смог в 1956 году понизить мировой рекорд в беге на 5 000 метров до 13.36.8 (Гундар Хегг преодолел рубеж 14.00 в 1944 году, пробежав за 13.58). Методы тренировки Гершлера позволили мне конкурировать с лучшими бегунами мира в течение более чем 10 лет. Эти методы сделали для меня возможным свободно соревноваться с Затопеком. Существенным фактором для меня стала способность отказаться от традиционных подходов и начать делать именно то, что было необходимо для устранения пробелов в моей подготовленности.

Осень и зиму я проводил, выступая в соревнованиях по кроссу. В те годы я был широко известен, благодаря своей манере ломать тактику забега с помощью убийственно быстрого старта. В 1954 году я стартовал в Национальном чемпионате по кроссу (на дистанции 10 миль), пробежав по грязи первые полмили пробега за 2.03. Я старался как можно быстрее разрешить вопрос о том, кто будет победителем забега, оставляя всем остальным возможность сражаться за второе место.

Двумя годами раньше, на Чемпионате по Кроссу, я выиграл забег на семь с половиной миль за 33.00, в таких ужасающих условиях, которые позволили Крису Чатауэю (впоследствии одному из лучших бегунов в мире) победить в юниорском забеге на 5 миль с результатов 28.00. В 1953 году, на чемпионате в Сюррее, по ходу забега на семь с половиной миль, я превысил рекорд трассы на отметке 5 миль, опередив Чатауэя почти на 2 минуты.

В начале 1951 года, всего одну неделю спустя после победы на Южном Юниорском Кроссе на дистанции шесть миль, где я финишировал с огромным отрывом в две с половиной минуты, я выиграл Королевский Чемпионат Воздушных сил в Уэльсе среди взрослых, победив чемпиона Южного Кросса Джона Стоуна. В те годы я бегал за три лидировавшие команды Южного Дивизиона: юношескую (три мили), юниорскую (шесть миль) и взрослую (девять миль) - достижение, не имевшее аналога в британском кроссовом беге. В 1955 году, руководитель британской команды, Джек Крамп, так оценил мои успехи: "Гордон Пири самый выдающийся кроссовый бегун, которого я знал".

Мои успешные выступления не ограничивались только зимними месяцами или соревнованиями по кроссу - я также принимал участие во всех летних соревнованиях международного уровня на всех дистанциях. Между 1951 и 1961 годами я соревновался с лучшими бегунами мира на всех дистанциях, от 800 до 10 000 метров и побеждал многих "специалистов" на данных дистанциях.

Моя программа подготовки позволила мне в 1953 году на знаменитом забеге на милю Эмсли Кар успешно победить такого бегуна как Уэс Санти (Канзасский ковбой, установивший рекорд мира на 1 500 метров). Несмотря на уверения так называемых

спортивных "экспертов", что моей скорости недостаточно для соревнования на средних дистанциях, я победил Майкла Джейзи (обладатель мирового рекорда на милю) и немецкую звезду Клауса Рихтценхайна (серебряный призер Олимпиады 1956 года на 1 500 метров) в 1961 и 1956 годах соответственно. Дерек Ибботсон, Владимир Куц, Шандор Ихарош, Истван Росцавольи, Ласло Тaborи, Питер Снелл, Херб Эллиот и Джон Уолкер - все обладатели рекордов мира - были среди моих жертв.

Я не могу сказать, что добился таких выдающихся успехов благодаря необычайным физическим данным либо использованию волшебной тренировочной формулы. Просто я относился к своим тренировкам и соревнованиям с полной самоотдачей, несвойственной тому времени и считавшейся чем-то "неанглийским". Я смог победить этих великих бегунов потому, что моя тренировка позволяла мне выдерживать необычайно жесткий темп и пробегать последние 220 ярдов за время близкое к 25 секундам (по тяжелой гаревой дорожке).

Для достижения таких результатов я пробегал 10x220 ярдов по 24 секунды и не один, а два раза в день. Я мог пробежать на тренировке 20x440 ярдов по 59 секунд с 30 секундными интервалами или 12x440 ярдов по 55 или 56 с минутными интервалами.

В 1954 году меня назвали сумасшедшим, когда я пообещал понизить мировой рекорд на 5 000 метров до 13.40. Спортивная пресса назвала меня бегающим "идиотом" (по видимому, из-за моей любви к этому слову). Очевидно, что мои прямолинейные заявления о том, что мировой рекорд Хегга и "непреодолимый" барьер 13.40, не устоят перед атлетом, имеющим твердое намерение их сокрушить, были оценены прессой как самонадеянные. Этот результат воспринимался в те годы спортивной общественностью как непоколебимый. Вообразите удивление моих критиков, когда 19 июня 1956 года я пробежал 5 000 метров за 13.36,8, став первым атлетом, покорившим "непреодолимый" барьер 13.40 и втащившим за собой под заветную планку великого Владимира Куца (13.39,6). Мои критики хранили в прессе гробовое молчание, после того как мы с Куцем побили мировой рекорд Ихароша 13.40,8.

Несмотря на постоянное участие в соревнованиях, мои соперники никогда не были моими противниками. Настоящую битву я вел с самим собой. Меня гораздо больше интересовало расширение границ своих возможностей, а не победа над противниками. Я никогда не был удовлетворен уровнем своей подготовки и постоянно увеличивал тренировочную нагрузку, исследуя пределы возможностей своего организма. Временами, казалось, я подходил к опасной черте, но мне всегда удавалось избегать серьезных травм и постоянно прогрессировать на протяжении спортивной карьеры. Даже теперь, спустя многие годы, я продолжаю использовать различные типы тренировочной работы, начиная от быстрого спринта, жесткой интервальной тренировки и вплоть до сверхмарафонских пробегов. Я тренируюсь напряженно: бегаю по холмам, работаю с отягощениями, но никогда не бессистемно. Я всегда старался сделать больше, но всегда знал, что я делаю. Необходимо уделять внимание каждой мелочи вашего образа жизни, так как для прогресса не достаточно одной лишь решимости. Требуется тщательное планирование и знание. Знание - это то, чему посвящена эта книга.

Итак, имея за плечами багаж 50-летнего опыта спортивной и тренерской деятельности, давайте приступим. Принципы, изложенные на последующих страницах, могут назваться революционными, но это те же самые принципы, которые я использовал в своей тренировке и которые были отточены бегунами последующих трех десятилетий, такими атлетами как Анне Смит (Великобритания), Анне Одейн (Новая Зеландия), Эллисон Роу (Новая Зеландия) и Джим Хоган (Ирландия) - все обладатели мировых рекордов - и многими другими чемпионами. Информация, представленная в данной книге применима как для тренировки спортсмена олимпийца, так и для школьника, планирующего выступить на местном чемпионате, ей могут воспользоваться любитель-марафонец и любитель оздоровительного бега трусцой. Мое намерение при написании данной книги

- это дать бегунам любого уровня понимание того, как сделать бег более приятным, менее травматичным, и, конечно же, чертовски более быстрым!

Глава вторая. Причины спортивных неудач

Как правило, бегуны и их тренеры считают, что причина неудач в достижении поставленных целей кроется в невезении, недостатке таланта, либо в каком то психологическом пробеле в подготовке атлета. Чаще всего, ни одна из этих причин не имеет места в действительности. Атлеты не достигают целей оттого, что не тренируются адекватно для их достижения. Большинство атлетов использует такие средства тренировки, либо ведёт такой образ жизни, при котором достижение поставленных целей становится невозможным. Другая важная причина - неудачная конструкция большинства моделей беговой обуви. Современные производители спортивной обуви взяли на себя роль Бога. Они считают, что Он ошибся, создавая человеческую ногу, и хотят исправить этот недостаток! Позже мы обсудим этот вопрос более подробно.

Одна из основных проблем, связанных с подготовкой спортсменов в Соединенных Штатах (и почти во всем мире) связана с тем, что люди любят измерять и учитывать всё, что они делают. Задача серьезной спортивной подготовки заключается в улучшении соревновательных показателей, но если послушать многих спортсменов и их тренеров, то создается впечатление, что цель состоит в том, чтобы сделать побольше впечатляющих записей в дневнике тренировок! Очень многие атлеты думают, что смысл тренировки - в самой тренировке. Если у них в дневнике не хватает нужного количества недель с объемом бега более 100 миль, либо не сделано запланированного количества повторений 400 метровых отрезков, то они чувствуют себя совершенно обескуражено и начинают сомневаться в способности показывать какие-либо результаты.

Помните, цель тренировки - это результат, показываемый на соревнованиях.

Расстаньтесь с мыслью, что впечатляющие тренировочные объемы непременно приведут к успешному выступлению. Прогресс не измеряется записями в дневнике тренировок или количеством миль, пробегаемых еженедельно. Прогресс определяется тем, что происходит во время соревнований.

Тренировка должна ежедневно подстраиваться под нужды спортсмена. Не существует формулы, по которой данный атлет должен выполнять ту или иную тренировочную работу. Спортсмен и тренер должны учиться подстраивать задачи тренировочного процесса к множеству факторов повседневной жизни. Например, если тренер запланировал тренировку 20x200 по 30 секунд, но перед этим у спортсмена был тяжелый день на работе или в школе, тренер должен снизить объем нагрузок. Спортсмен может сделать 20x200 с более низкой скоростью (например, по 33 секунды) либо пробежать 10x200 по 30 секунд, но неуклонное следование намеченной программе может отбросить подготовку спортсмена на неделю назад. Иногда нужно делать легкие дни.

Бегуны, как правило, демонстрируют редко встречающуюся в других видах спорта одержимость выполнением тренировочной работы и в результате, часто тренируются во вред, вместо того, чтобы устроить разгрузочный день (день активного отдыха, не обязательно сидеть без движения). Как правило, спортсмены считают, что чем напряженней тренировка, тем более быстрым будет бег. Это не всегда так. Нет ничего плохого в напряженной тренировке - даже доходящей до пределов возможностей организма, но нужно не забывать и о легких днях и временном снижении нагрузок. Отдых важен так же, как и тяжелая тренировка. Большие нагрузки на фоне

недостаточного восстановления приводит к разочарованию, отчаянию и возможным болезням и травмам.

Тренировочная программа важна, но она должна быть бесконечно гибкой! Слишком усердное следование программе тренировок может полностью разрушить подготовку. В мае 1981 года я наблюдал за тренировкой Греты Вайц на стадионе Бислет в Осло. Это было на второй или третий день после тяжелых соревнований. Её ноги были еще закрепощены после стресса соревнований, и 300 метровые повторения давались нелегко. После этой тренировки я написал записку Арне Хауквику, промоутеру из Осло, с предостережением, что если Вайц будет продолжать следовать такой тренировочной программе, то она неизбежно получит травму. Так и произошло - через несколько недель Грета получила серьезную травму стопы, которая заставила её прекратить подготовку к установлению нового мирового рекорда на дистанции 5 000 метров. Остаток спортивного сезона для нее был потерян.

Другая распространенная ошибка - это неоправданный отказ от хорошо зарекомендовавших себя тренировочных методов из-за временного снижения соревновательных показателей. Например, на момент установления мирового рекорда в марафоне в 1982 году, Альберто Салазар был одним из лучших бегунов в мире на дистанции 5 000 и 10 000 метров. Вскоре после достижения этого результата он решил изменить тренировочную программу и начать специализироваться для выступлений в беге по шоссе, а не на стадионе. Прямым следствием этого стало снижение результатов на всех дистанциях (и на марафоне в том числе). Салазар потратил многие годы, чтобы стать выдающимся бегуном на дорожке стадиона и скорость, которую он выработал, позволила ему стать непобедимым и на марафоне. Всего лишь незначительное изменение тренировочной программы с акцентом на марафонскую подготовку привело к потере его скоростного преимущества. Результатом стали разочарование и отчаяние. Из великого марафонца, доминировавшего на всех соревнованиях, Альберто превратился просто в очень хорошего бегуна. В 1985 году он бегал медленнее, чем Мери Деккер! Если бы он продолжал придерживаться тренировочного режима, который он выполнял до своего выдающегося сезона 1982 года, то было бы очень трудно победить его на Олимпийском марафоне в 1984 году. В том забеге победил Карлуш Лопеш, который всего за шесть недель до марафона показал второй в истории результат на дистанции 10 000 метров. Двое бегунов, финишировавших с небольшим отрывом, также имели очень высокие результаты на дорожке стадиона. Все специалисты в марафоне - Секо. Де Кастелла, Диксон и Салазар остались без медалей.

Следующий фактор, влияющий на высокий процент срывов бегунов на короткие дистанции - это то, что они не осознают, что для полного раскрытия спортивного потенциала требуется определенное время. Не редкость, что многообещающие юноши часто тренируются с полной самоотдачей в течение двух или трех лет с одним тренером, и в тот момент, когда они начинают думать, что должен наступить качественный прорыв в результатах, оказывается, что истинный прогресс оказывается не столь впечатляющим (хотя и постоянным). Как правило, эти спортсмены видят причину неудач в тренере, начинают менять наставников и, в конце концов, заканчивают свою карьеру в полном разочаровании.

Печально видеть, что большое количество многообещающих молодых спортсменов оказываются вымотанными непосильным для их возраста участием в соревнованиях на слишком длинных дистанциях.

Часто бывает так, что лучшие школьные бегуны участвуют в двух, а то и трех забегах в одном соревновании. Пресса восхваляет этих бегунов и их тренеров за такое безумство, а на самом деле происходит разрушение не только способности к бегу у этих молодых людей, но и уничтожение их желания заниматься спортом.

Американец Мэтт Донелли - одаренный молодой бегун из штата Вашингтон - наиболее яркий тому пример. Будучи юниором, в 17 лет Донелли пробежал на соревнованиях милью за 4.06 в тот же день он участвовал в забегах на 800 метров и на 3 200 метров. Сверх того, двумя неделями ранее на Чемпионате Штата он выдержал приблизительно такой же график забегов. Результат? Восемь забегов за четырнадцать дней. На следующий год, на этих же соревнованиях он пробежал милью лишь за 4.14, а еще через два года, уже в университете он улучшил результат на 1 500 метров лишь до 3.47. Этот талантливый юноша мог стать самым лучшим бегуном в Америке. А в действительности сейчас он борется за то, чтобы повторить результаты, которые он показывал, будучи школьником.

Это только один аспект американской спортивной системы, касающейся бега. Другой пример - спортсмены университетов, добывающие очки для своей команды. Они работают фактически как профессионалы и служат рабочим инструментом для своего колледжа. К сожалению, большинство из них система разрушает. Практически во всех случаях, причиной разочарования спортсменов оказывается отсутствие знаний, которые требуются для реализации их потенциала. Требуется обширное знание построения тренировочного процесса, которым тренеры, как правило, не обладают.

Многие бегуны не подозревают, что они способны показывать результаты чемпионского уровня. Большинство из нас может начать уверенно побеждать на соревнованиях клубного и школьного уровня. Удивительно большое количество бегунов способно побеждать на соревнованиях регионального или национального уровня и на несколько минут улучшить результаты на 10 км и на марафоне. Для полного раскрытия потенциала требуются годы самоотдачи и напряженной, тщательно контролируемой тренировки. Тренировка подразумевает постоянную борьбу со слабостями, которые тянут нас назад. Все великие бегуны потратили годы на то, чтобы пройти школу соревнований местного и регионального уровня, прежде чем достичь статуса бегуна национального или международного масштаба. Результаты не являются следствием предшествовавших месяцев подготовки, а складываются из лет постепенного развития. Одно из недавних исследований показало, что для развития бегуна международного уровня требуется в около 10 лет.

Джоан Бенуа стала Олимпийской Чемпионкой не благодаря нескольким неделям подготовки перед Играми - в течение нескольких лет она закладывала фундамент своих выдающихся результатов. Много лет назад, на Оклендском марафоне я бежал с ней первые восемь километров, в том забеге она победила с результатом 2:31. Её возможности тогда только начинали проявляться (она уже была выдающейся бегуньей) и потребовалось ещё несколько лет для их полного раскрытия.

Великие африканские бегуны, доминирующие в соревнованиях на шоссе в США, бегают в течение всей своей жизни. Они не появляются внезапно ниоткуда, чтобы побеждать лучших бегунов мира, а бегают многие годы, прежде чем достигнут чемпионского уровня. Для африканской молодежи бег - это образ жизни.

Даже бег на короткие дистанции требует самоотдачи, которую обычно люди не ассоциируют со спринтом. Валерий Борзов, двукратный чемпион Олимпийских игр из Советского Союза, прошел долгий путь через сито соревнований местного и регионального уровня, прежде чем засиять на международной сцене в начале 70-х.

Алан Уэллс, огромный шотландец, выигравший в 1980 году 100 метровый забег на Олимпийских Играх, был известен как необыкновенно одаренный бегун. В течение многих лет он участвовал в различных соревнованиях, прежде чем выиграть Олимпийские Игры и чемпионаты Содружества.

И, наконец, мне больше всего нравится пример британского марафонца Барри Ватсона. В 1968 году, когда Барри бегал с нашей группой, он был неплохим клубным бегуном, и

после моего отъезда в Новую Зеландию я совсем забыл о нем. Во время Олимпийских Игр в Монреале я тренировался неподалеку от олимпийской деревни вместе с новозеландскими бегунами Анне Герат (сейчас Одейн) и Тони Гуд. И вдруг - вот тебе раз! - навстречу появляется Барри Ватсон в футболке с английским флагом. Вместо приветствия он мне сказал - "Гордон, ты меня обманул! Ты сказал, что мне потребуется шесть лет напряженных тренировок, чтобы стать чемпионом, а мне потребовалось восемь!". Путь Барри оказался несколько более долгим, но он его прошел. Он стал британским чемпионом по марафону на Олимпийских Играх 1976 года. Я всегда придерживаюсь таких критериев при оценке времени подготовки. Если вы потратили много лет на напряженную тренировку (имея немного удачи и очень много целеустремленности), то станете великолепным бегуном, но нужно понять, что подготовка требует времени и настойчивости.

Очень важно быть последовательным. Вы должны относиться к каждому дню тренировки как к последнему. И вам потребуется изрядное везение - чтобы не иметь перерывов на болезни, травмы или обязательства в повседневной жизни. Необходимо чем-то жертвовать, чтобы в полной мере раскрыть беговые таланты. Парадоксом насыщенной тренировки является необходимость иметь периоды отдыха. Ведь тело не машина! Оно не выдержит постоянной диеты тяжелых нагрузок. Интенсивная тренировка, продуманно совмещаемая с достаточным отдыхом, должна проводиться на круглогодичной основе. Полный перерыв в тренировочном процессе по окончании соревновательного сезона, равносильно спортивному самоубийству.

Прежде чем приступить к тяжелым тренировкам, необходимо осознать важность правильной техники бега и предпринять усилия для её выработки. Лучшая в мире тренировочная программа ничего не стоит без правильной техники. Этот важнейший элемент беговой подготовки практически полностью игнорируется большинством тренеров. Есть тренеры и атлеты, которые могут рассуждать о значении правильной техники, но очень немногие прикладывают серьезные усилия для её изучения. Когда я указываю на неправильную технику бега, типичный ответ - "мы над ней работаем". Спустя годы, они всё работают над техникой, но никаких изменений не происходит. Если спортсмен бежит неправильно, то он не только неэффективно тратит тренировочное время, но и рано или поздно подвергает себя травмам.

Спортсмены, которые получают информацию о технике бега от производителей спортивной обуви или из спортивных журналов, практически не имеют шансов открыть для себя преимущества правильного стиля бега. У тренеров, которые придерживаются ошибочных взглядов на то, из чего складывается правильная техника, или совсем не придают ей значения, ученики, как правило, долго не задерживаются из-за травм и невысоких результатов.

Лучших в мире спортсменов - тех, которые соревнуются на Олимпийских Играх или Чемпионатах Мира - отличает определенная манера бега. Развитие техники для этих атлетов так же важно, как и развитие силы, скорости и выносливости. Подробную информацию о развитии техники бега вы найдете в третьей главе. Сейчас мы рассмотрим наиболее распространенные технические ошибки и наметим пути для их исправления.

Наиболее распространенное заблуждение относительно техники бега становится сразу же очевидным, как только вы посмотрите на пару современных кроссовок. Я пришел к выводу, что сегодня невозможно найти обувь для бега, у которой не было бы толстой платформы под пяткой, и которая имела бы относительно тонкую подошву под передней частью стопы, в особенности под пальцами. Любой спортсмен, который с молодых лет носит такую обувь, неизбежно придет к заключению, что при правильной технике бега, нога должна приземляться на пятку. Это совершенно неверно. Вы никогда не увидите бегунов, соревнующихся на Олимпийских Играх, которые бегают в таких "бутсах" и ставят ногу на пятку.

Целое поколение бегунов было разрушено (либо не смогло раскрыть свой потенциал) из-за того, что им пришлось бегать в обуви, в которой правильная техника попросту невозможна. Без сомнения, в этом же кроется причина того, что миллионы бегунов страдают от травм, которые не позволяют им тренироваться круглый год без перерывов.

Очень важно, чтобы спортсмен использовал правильную технику бега от первого до последнего шага в каждой тренировке. Тренер должен обучить спортсмена правильной технике до начала применения серьезных нагрузок. Никогда не поздно начать бегать правильно, вне зависимости от того, как долго вы бегали с неправильной техникой. Вы можете всё изменить! Техника бега должна рассматриваться как определенный навык, и как любой технический навык должна совершенствоваться и становиться второй натурой. Давайте начнем с самого начала, предположим, что вы стоите босиком. Приподнимитесь немного на пальцах и сместите равновесие вперед. Для того чтобы не упасть вам придется сделать шаг. Начиная с этого момента (в этом положении невозможно шагнуть вперед на пятку) начните бежать с малой скоростью, делая при этом очень легкие, маленькие шаги, с акцентом на пальцы. Ноги должны оставаться согнутыми в коленях. У вас должно быть ощущение, что вы бежите немного вприсядку, "как утка", тело при этом держите вертикально выпрямленным. Спортсмен, который бежит правильно, будет казаться немного ниже бегунов того же роста, бегущих с неправильной техникой. Сохраняя колени согнутыми, и приземляясь на переднюю часть стопы (основание большого пальца), спортсмен будет двигаться практически бесшумно. В процессе переноса тяжести тела вперед, вся подошва должна находиться в контакте с землей - не оставайтесь как балетный танцовщик на пальцах в фазе переноса тяжести тела, Эллисон Роу из-за этого постоянно страдала от травм.

Если бегун использует способность мышц стопы и бедер запасать и отдавать энергию упругого растяжения, то его бег будет более мощным, и он сможет с каждым шагом покрывать большее расстояние. Частота бегового шага должна быть не менее трех шагов в секунду. Бег человека, использующего правильную технику, практически бесшумен. Нужно стремиться к тому, чтобы бег был легким, насколько возможно. Бегун должен иметь представление о том, что его стопы и колени делают в каждой фазе бегового шага (нужно думать о ногах, но не нужно смотреть на них во время бега, как будто хотите проверить, как они выглядят). Старайтесь поддерживать частоту шагов немного более высокой, чем вам кажется естественным. Не наклоняйтесь вперед.

Бегун, который склонен бежать большими шагами, неизбежно приземляется на пятку и излишне напрягает связки и суставы. Очень быстро его бег закончится в палате у врача.

В течение начального этапа обучения бегун должен держать руки прижатыми к телу и сконцентрироваться исключительно на работе стоп и ног. Щиколотки, икры и квадрицепсы будут работать более напряженно, чем раньше. В этом упражнении нужно пробежать только 50 метров (приземляясь на переднюю часть стопы, двигаясь быстрыми, короткими шагами и используя все мышцы стопы, икр и бедер). Не наклоняйтесь вперед.

На протяжении этих 50 метров, бегун должен поддерживать темп не менее 3-х шагов в минуту и должен сделать около 200 шагов. Тренеру нужно уделять пристальное внимание тому, что делает каждый бегун, и корректировать ошибки в технике пока они не будут устранены.

После того, как бегун освоится с работой стоп и ног, можно добавить работу кистей и рук. Делайте всё последовательно. Прежде чем двигаться дальше в изучении, убедитесь, что на данном этапе полностью усвоен каждый элемент техники.

На начальном этапе руки выполняют пассивную компенсирующую роль к движениям ног. Руки нужно держать близко к телу, локти согнуты под острым углом (меньше 90 градусов). Постепенно движения рук должны становиться более и более энергичными. Прямой и обратный мах руками должен иметь короткий и резкий характер. Избегайте излишнего размахивания руками в стороны. При такой работе рук, энергия должна передаваться от рук к ногам. Заметьте - важно, чтобы предплечье немного пересекало грудь, но при этом оно не должно заходить дальше середины груди, и не должно быть работы рук, при которой они движутся только в направлении вперед-назад. В результате правильной работы рук эффективность и скорость бега должны возрасти без приложения дополнительных усилий и без расходования дополнительной энергии. Туловище не должно совершать никаких движений! Не наклоняйтесь вперед!

Когда вы бежите, ваша кисть описывает дугу, сформированную нижним ребром, и заходит немного вперед на грудь. Держите руки без напряжения зафиксированными в локтях, с ладонями, обращенными к груди. Если ладони смотрят вниз, то руки будут совершать загибающие движения, зря расходуя энергию. Если ладони смотрят вверх, предплечья будут излишне забрасываться вверх, придавая подпрыгивающий характер бегу. Задача бега заключается в горизонтальном перемещении с максимальной возможной скоростью. Если вы держите ладони обращенными к телу, пальцы легко сжатыми, большой палец сверху, ваши руки будут двигаться по эффективной дуге, параллельной вашему телу. При возрастании скорости бега наблюдается тенденция разбрасывания рук и потери контроля над ними. Следите за движением рук, держите их согнутыми и близко к телу. Руки должны работать сильными, пульсирующими движениями. Работайте руками энергично, держите их компактно и аккуратно как возможно. Четкие движения руками в переднем и заднем направлении должны быть синхронизованы с такими же четкими и мощными движениями стоп и ног.

Для того, чтобы продемонстрировать усилие, затрачиваемое при работе рук, тренер может взять в руки кисти спортсмена, сжатые в кулаки и симитировать беговую работу. Когда спортсмен почувствует, с каким усилием должны двигаться руки, он может поменяться ролями с тренером. Через некоторое время тренер убирает свои руки. Спортсмен должен остановить движение сразу же после того, как тренер уберет руки. Эта неожиданная остановка в движении рук приведет к ответной реакции ног (каждое действие рождает противодействие). Если спортсмен делает движение руками стоя, то во время остановки он заметит выраженное движение таза и бедер, вызванное этой внезапной остановкой. (Обратите внимание: во время бега не должно быть движений туловища, тело должно быть в фиксированной позиции и не совершать никаких движений. Энергичные пульсирующие движения рук должны компенсировать движение ног. Чем сильнее ноги, и чем энергичнее они работают, тем более активной должна быть работа рук. Руки должны работать энергично!).

На этом этапе изучения техники, атлет должен почувствовать преимущество, во-первых, быстрых легких шагов с приземлением на переднюю часть стопы и, во-вторых, сильных коротких и четких движений руками, синхронизованных с движениями ног.

Теперь спортсмен готов объединить вместе эти два элемента технической подготовки. Спортсмен должен пытаться во время бега (с приземлением на переднюю часть стопы) объединить быстрые, четкие, синхронизованные движения рук и ног. Если эти элементы должным образом синхронизованы, (что достигается только практикой) то у бегуна должно быть ощущение, что с каждым шагом он далеко продвигается вперед, но при этом движется достаточно близко к земле (не поднимая высоко колени и не пытаясь выбрасывать ногу далеко вперед). Он будет выглядеть как Лассе Вирен! Бегун может теперь почувствовать энергию, генерируемую этими сильными и в тоже время пластичными и хорошо контролируемыми движениями тела. У него не будет возникать желания делать крупные шаги, с целью "захватить" больше земли с каждым шагом. Длина шага спортсмена определяется количеством энергии, производимой правильно работающими стопами, ногами и руками и должна соответствовать скорости бега.

Более высокая скорость бега приводит к большей длине бегового шага, но длинные шаги не обязательно обеспечат высокую скорость бега. Не наклоняйтесь вперед!

Излишняя длина бегового шага является одной из самых распространенных ошибок и одной из самых опасных. Опасность заключается в том, что с каждым шагом вы всё более и более сильно молотите ногами по земле, фактически производя кратковременное тормозящее действие. Этот постоянный тормозящий эффект приводит к быстро нарастающей усталости, более низкой скорости бега и к травмам.

Яркий пример спортсмена, чьи результаты были серьезно занижены манерой делать длинные шаги, был британский бегун на 400 метров Адриан Меткалф. На первых 100 метрах дистанции он ужасно далеко выбрасывал ноги и быстро уставал от этого, его высоко подпрыгивающий, с захлестом ног, напоминающий лазание по канату бег, приводил к растрате всех сил.

Спортсмен должен постоянно следить за частотой шагов и стремиться к быстрому, гладкому и хорошо скоординированному бегу. Нужно сконцентрироваться на использовании правильной техники и делать это осознанно. Правильная техника бега - фундаментальная часть беговой подготовки и она сможет стать для спортсмена его второй натурой только при условии постоянного контроля. Вы должны следить за каждым шагом в каждой тренировке. Центр тяжести тела находится приблизительно в центре живота. Расположение рук относительно центра тяжести определяет частоту шагов. Так, если руки вынесены далеко вперед или в стороны, частота шагов будет низкой, собранная и компактная поза будет способствовать высокой частоте шагов. Хороший тому пример - фигуристы. В компактной, собранной позиции, они достигают высокой скорости вращения, при необходимости замедлить вращение фигуристы разбрасывают руки в стороны. Таким образом, чтобы бежать с высокой частотой шагов, держитесь собранно и компактно.

При необходимости ускориться, нужно собраться, увеличить частоту шагов и попробовать сделать движения более энергичными. В результате спортсмен должен двигаться без видимых усилий.

Великие бегуны обладают такой элегантной манерой бега, что производят впечатление большой легкости движений. Например, техника Джоан Бенуа, Карлуша Лопеша и Лассе Вирена, настолько эффективна, что их бег выглядит очень непринужденным, хотя на самом деле они работают весьма напряженно и передвигаются чрезвычайно быстро.

Очень важно, чтобы бегун развивал максимальное усилие в ту долю секунды, когда нога находится в контакте с землей. После этого момента приложения силы следует короткий отдых, перерыв до того момента, когда на следующем шаге другая нога станет опорной.

Перси Черутти, великий австралийский тренер Херберта Эллиота (олимпийский чемпион 1960 года, который прекратил выступления, не зная поражений на дистанциях 1 500 м и миль) считал, что бег не является видом физической деятельности, естественной для человека, и будущие чемпионы должны ее изучать. Для того, чтобы все нюансы технического мастерства были отшлифованы, от спортсмена во время тренировки требуется огромная концентрация. Помните, что если спортсмен бежит правильно, то он не может разговаривать во время бега. Если вы разговариваете, это означает, что вы не дышите правильно и не используете эффективную технику бега. Бегун должен всё время быть сконцентрированным на том, что он делает.

И в завершение этой вводной тренировки по технике бега, обращаю внимание на то, что спортсмен должен бегать в обуви, которая не будет препятствовать применению

правильной техники бега (см. Третью Главу, для более детального анализа правильно сконструированной беговой обуви).

Работа тренера заключается в том, чтобы понять всё, что требуется для изучения правильной техники и убедиться в том, что ученик осведомлен о своих пробелах и знает, как их исправить. После проведения занятий по изучению техники, на начальных этапах подготовки беговая нагрузка должна быть достаточно умеренной. Как и любая другая составная часть тренировки, усвоение техники требует определенного времени, и организм спортсмена должен к нему адаптироваться. Если вы бежите правильно, то стопы, ноги и руки будут работать весьма напряженно. На начальных этапах подготовки, пока тело не привыкнет к прикладываемым нагрузкам, утомление и боль в мышцах будут совершенно естественным явлением. Тренер и спортсмен должны двигаться вперед очень осторожно. Лучше уменьшить объем тренировочных нагрузок, но сохранить частоту занятий. До тех пор, пока мышцы спортсмена не адаптируются, достаточно проводить два занятия в день по 10 и 15 минут.

Спортсмен не должен тренироваться с меньшей отдачей, чем позволяет его спортивная форма. Но в тоже время, многие бегуны и тренеры считают, что всё, что требуется для достижения успеха - это желание напряженно тренироваться, и результат будет обеспечен, если бегать огромные тренировочные объемы и бесконечные отрезки. Вы должны бегать правильно. Необходимо контролировать каждый аспект тренировочной работы и соревнований. Требуется пристальное внимание к образу жизни и питанию. Учитывайте все нюансы повседневной жизни, которые могут повлиять на тренировку. Но самое главное - это понять, что нужно сделать для того, чтобы добиться максимально раскрытия своих возможностей. Оставшаяся часть книги посвящена рассмотрению шагов, которые необходимо сделать, для того чтобы полностью раскрыть свой потенциал. Неспособность осознать задачи и средства правильной тренировки неизбежно приведут к травмам и разочарованию и к отказу от великого дара человека - способности бегать как олень.

Глава третья. Травмы, техника, обувь

Тема данной главы объединяет три понятия, которые тесно связаны между собой. К сожалению, многие спортсмены принимают травмы как неизбежных спутников напряженной тренировки, или результат стечения обстоятельств. Считается, что травмы носят неотвратимый характер, и спортсмен не может их контролировать. Даже такая спортсменка как Грета Вайц, придерживалась этой точки зрения. В конце 1984 года Грета говорила, что ее тело начало буквально разваливаться на части под воздействием огромных многолетних нагрузок. Если бы это было правдой, то мое тело должно было развалиться где-то в середине 50-х годов. Но оно не развалилось. Травмы вообще не должны случаться. Конечно, спортсмен может споткнуться о камень на дороге или корень дерева, и попасть в больницу, но большинство травм, связанных с напряженными тренировками могут быть предотвращены. Я ни в коей мере не утверждаю, что беговые травмы не являются серьезной проблемой, и мы видим, что быстрый рост травматизма даже привел к появлению новой медицинской специальности, занимающейся лечением спортивных травм.

В среде так называемых спортивных экспертов, сейчас распространено мнение, что бег не лучший способ для поддержания спортивной формы. Эти эксперты даже утверждают, что тело человека не создано для бега. Это ерунда! Если бегун (начинающий или ветеран) бежит правильно и тренируется с умом, то травм, связанных с беговыми нагрузками можно не опасаться.

Давайте для начала рассмотрим пример бегуна подверженного постоянным травмам. Если спортсмен хочет найти выход из этого круга, то начинать нужно с основ. И новичок, и замученный травмами ветеран должны начать с нулевой отметки. Большинство людей, которые приступают к занятиям бегом для поддержания здоровья, либо для участия в соревнованиях, считают, что всё, что им нужно знать - это местонахождение ближайшего магазина, торгующего спортивной обувью. Они идут в магазин, платят огромные деньги за последнюю модель беговой обуви и начинают бегать. Согласно статистике, большинство из них - около 70 процентов - будут травмированы раньше, чем сносится эта пара высокотехнологичной обуви, и ноги, как правило, пострадают первыми. Эта череда травм будет продолжаться безостановочно до тех пор, пока бегун в отчаянии не прекратит занятия, либо будет не в состоянии их продолжать по причине инвалидности.

Очень важно, чтобы бегун находился под наблюдением тренера до тех пор, пока техника бега не будет отработана, и чтобы он использовал обувь, которая делает правильную технику возможной. В этом заключается самая важная часть работы тренера на ранних этапах становления бегуна. Нет никакого смысла бегать большие объемы, если не поставлена правильная техника. Я не могу переоценить важность этого положения. Атлет, который бежит правильно, может тренироваться годы без единой травмы, связанной с беговыми нагрузками. Я тренировался очень напряженно в течение 45 лет и только один или два раза получал травмы, из-за которых был вынужден прерывать занятия. Мое спортивное долголетие - это прямое следствие внимания, уделяемого технике бега и той обуви, в которой я бежал. Очень важно выбирать обувь, в которой правильная техника бега становится возможной.

Во многих случаях, глядя на стиль бега спортсмена, можно сразу предсказать, каким травмам он подвержен. Исходя из характера травмы, я могу определить, какую ошибку в технике делает спортсмен. Определенным ошибкам в технике и определенному типу спортивной обуви свойственны определенные травмы. Примерно 70 процентов современной беговой обуви имеет такой дизайн, который приводит к травмам. По интересному совпадению, около 70 процентов бегунов страдает ежегодно от травм.

Важно не только освоить правильную технику бега, но и найти беговую обувь, которая сделает возможным изучение техники. Совсем не случайно бегуны из развивающихся стран, которые в детстве бегали босиком, имеют самую хорошую технику. Мы восхищаемся необыкновенно изящным стилем бега африканских спортсменов, как правило, не задумываясь над тем, откуда берется эта грациозность и эффективность.

Билл Туми, американский чемпион Олимпийских Игр 1968 года в десятиборье, с целью анализа техники бега снял на видеопленку 100 лучших бегунов монреальской Олимпиады 1976 года. Как и следовало ожидать, лучших в мире атлетов (тех, которые регулярно занимают высшие места на крупных чемпионатах) отличают одинаковые особенности техники бега. Все спортсмены, снятые Туми на пленку, приземлялись на переднюю часть стопы - именно так бежал я и так учил бегать своих спортсменов. Никто из 100 не приземлялся на пятку!

Плохо сконструированная обувь и неправильная техника являются самой распространенной, но не единственной причиной травматизма. Другие причины - это проведение тренировок во время или сразу после болезни, плохая осанка, приводящая к болям в пояснице или задней поверхности бедра, автомобили, которые если не сбивают спортсмена, то приводят к травматизму из-за плохой эргономики (в особенности после напряженной тренировки), недостаточный отдых, плохое питание, отравления и загрязнения окружающей среды.

Лучше всего начать предотвращение травм с изучения и постоянного совершенствования правильной техники. Компьютерное изучение распределения давления под стопой во время опоры показывает, что максимальное давление и износ

обуви приходится на область под основанием большого пальца и под пальцами. Обратите внимание, что если человек бежит по песчаному пляжу, то песок будет взрыхлен в основном под пальцами. Пятка оставит лишь мягкий отпечаток. Удивительно, но, несмотря на это очевидное наблюдение, большинство моделей беговой обуви разработаны так, что наибольшее количество защитного материала находится именно под пяткой.

Лучшие бегуны, которые используют правильную технику, не производят много шума во время постановки ноги на опору. Самые быстрые спортсмены передвигаются практически бесшумно. Излишний шум указывает на то, что вы бьете ногами по земле, вместо того, чтобы мягко гладить её. Вы рассеиваете энергию, которая могла бы быть использована для продвижения вперед. Это признак плохого бега. Сила, которая продвигает вас вперед, должна быть приложена только после того, как нога полностью поставлена на землю. Удары по земле, в особенности пятками, подвергают бегуна травмам.

Нервные окончания, отвечающие за передачу тактильных ощущений, в основном расположены на передней части стопы. Когда основание большого пальца касается земли, нервные окончания передают сигнал мышцам ноги для амортизации приземления. Если бегун ставит ногу на пятку, реакция мышц ноги будет гораздо более слабой, и намного более сильная ударная волна будет распространяться от места контакта вверх по костям ноги. Это сотрясение в конечном итоге станет причиной травм щиколотки, колена и тазобедренного сустава.

Поэтому так важно, чтобы бегун приземлялся на переднюю часть стопы, держа ногу, слегка согнутой в коленном суставе и ставил при приземлении ногу под себя. Если спортсмен так делает, то он использует естественные амортизаторы тела: плюсну стопы, икроножные мышцы и квадрицепсы - в результате уменьшается нагрузка на пятку, голень, коленный сустав, берцовую кость и тазобедренный сустав. Это именно те части ноги, которые больше всего страдают при постановке ноги на пятку.

Взгляд на подавляющее большинство современных моделей беговой обуви приводит к заключению, что производители исходили из ложного допущения, что бегуны должны приземляться на пятку. Соответственно, реклама утверждает, что такая техника бега является правильной.

Всё большее количество людей открывает для себя радость занятий бегом, и количество бегающих за последние 15 лет сильно возросло. Те, кто начал бегать после середины 70-х годов не видели другой беговой обуви, кроме усиленных беговых "бутс" и ошибочно считают, что при правильной технике бега выпрямленная нога должна ставиться на пятку. Они пришли к этому ошибочному выводу, потому что считают, что производители спортивной обуви знают, о чем говорят. Но они не знают! Большинство начинающих бегунов и многие опытные спортсмены часто получают травмы и постоянно испытывают утомление потому, что никогда не знали, что такое правильная техника и обувь. Они начали бегать неправильно из-за неправильного дизайна обуви.

Итак, не приземляйтесь на пятку! Это правило применимо к бегу по любой поверхности, любому покрытию, с любой скоростью, в гору и под гору. Единственным исключением является бег с горы по песку или гравию. В этом случае вы тормозите пятками, чтобы не поскользнуться.

Когда я участвую в соревнованиях в США и Европе, мне часто приходится бежать в середине толпы всех возрастов и уровней подготовки. Шум от ударов ног о землю бывает просто оглушительным. Этот грохот производят бегуны, шлепающие пятками по земле. Приземляться нужно на внешний свод передней части стопы, держа ногу немного согнутой в колене. Колено должно быть согнутым, чтобы крупные мышцы бедра способствовали амортизации и погашению удара. Стопа должна ставиться прямо

под центр тяжести тела, а не впереди, как это часто бывает, если бегун пытается удлинить шаг, выпрямляя колено. Если я бегу в группе спортсменов моего роста, то кажусь немного ниже других. Это происходит от того, что во время фазы переноса тяжести тела моя опорная нога согнута в колене. Такая "низкая" опорная поза позволяет мне дольше оставаться в контакте с землей и в результате этого генерировать больше энергии. Если бегун полностью использует амортизационные возможности стопы и ноги, то даже на крутых спусках он не будет производить практически никакого шума, так как при постановке ноги будет отсутствовать вертикальная составляющая движения ноги. Тело не будет наткаться на стопу, а будет проходить над ней. Для большинства бегунов, совершенствование этой техники дается не сразу, и требует должной практики. Отработке техники с самого начала нужно уделять пристальное внимание. Бегун должен относиться к технике так же внимательно, как и представители технических видов спорта и барьеристы. Барьеристы не прыгают через барьер сразу двумя ногами, потому что это неэффективно. Они постоянно работают над устранением мельчайших недочетов, точно так же должен делать и обычный бегун. Поначалу может не всё получаться, но платой за терпение будут месяцы и годы бега без травм.

Человеческая нога создавалась в результате миллионов лет эволюции, а производители обуви хотят сразу изменить её конструкцию. Бег в неуклюжих ортопедических ботинках, которые украшают полки спортивных магазинов, сродни тому, как если бы Джон Макинрой стал играть в теннис бейсбольным мячом.

Правильная техника бега станет невозможной, если благодаря толстой платформе, задняя часть стопы поднята над землей выше, чем передняя (я всегда догону девушку на высоких каблуках). Если обувь сконструирована так, что пятка поднята выше чем передняя часть стопы, то нога не сможет совершать полный диапазон движений. В нормальном положении, в фазе опоры, стопа находится в полном контакте с землей, икроножная мышца растянута и вес приходится на носки. Согнутое колено заставляет голень быть наклоненной вперед, при этом растяжение икроножной мышцы достигает максимума, и в фазе накопления энергии голеностопный сустав совершает полный диапазон своего сгибания к тому моменту, когда стопа начнет терять контакт с землей.

Если вы бежите в неправильно сконструированной обуви, то пятка всегда поднята над землей и из-за этого вы теряете большую часть энергии поступательного движения. Результат - снижение скорости, мощности и эффективности. Обувь с клиновидной подошвой приводит к преждевременному контакту пятки с землей, еще до того, как завершена опорная фаза. Результат - спотыкающийся беговой шаг, который так распространен среди бегунов трусцой. При каждом шаге они практически подбрасывают себя вверх утолщенными пятками своей обуви. Кроме того, подошва с высокой пяткой менее устойчива, чем низкопрофильная. Растяжение лодыжек очень часто случается с теми, кто бегает в такой обуви. Неудивительно, что утолщенная пятка так быстро снашивается - ведь её не должно быть!

Американская теннисистка Кэти Джордан, играя на турнире US Open и пропустив подачу, закричала, настраивая себя - "Согни колени! Стой на пальцах!". Все выдающиеся спортсмены опираются на пальцы. Если вы хотите победить кого-нибудь в любом виде спорта, то всё, что вам нужно сделать, это заставить противника опираться на пятки! Хорошая техника требует, чтобы спортсмен опирался на переднюю часть стопы и при приземлении держал ногу слегка согнутой. А что мы видим в большинстве случаев? "Бегуны" не сгибая ног в колене, колотят пятками по земле. В последствии они становятся инвалидами.

Людей советуют не заниматься бегом, потому что он разрушает стопы и колени. За 45 лет занятий бегом, я пробежал более 240 000 миль без каких либо серьезных проблем и большую часть этого расстояния я пробежал по так называемому жесткому покрытию. Может быть, мне повезло? Нет. Просто я использовал описанную здесь технику бега и тщательно выбирал беговую обувь.

Успешный спортсмен (Олимпийский медалист, либо спортсмен, занимающийся многие годы без травм) очень редко встречается с проблемами и тому есть объяснение. Наиболее важный элемент - это правильная техника, которая возможна только в правильной обуви. Однако правильная техника складывается не только из движений стоп, ног и правильного выбора обуви. Очень многое также зависит от работы рук. Я много раз слышал, как известные тренеры говорили своим ученикам, что не имеет большого значения, как работают руки. Услышав это, я спрашиваю таких тренеров - а как насчет того, чтобы одну руку держать за спиной, а другую между ног? Они на меня смотрят, так, будто у меня не всё в порядке с головой. Тогда я кладу обе руки на голову и спрашиваю - а так правильно? Или прикладываю руки к ушам и говорю - а может быть так? Если ни один из этих методов не подходит для бега, и если не использовать никакой другой неправильный способ (в математике это называется *reductio ad absurdum*), мы должны получить в остатке то, что работает действительно хорошо. Самый хороший способ изучения правильной работы рук - это посмотреть, как их используют лучшие в мире бегуны. Вы не увидите примеров небрежной работы у подавляющего большинства из них. В любом виде спорта мы восхищаемся атлетами, которые делают всё с легкостью. Чемпионы используют экономичную технику, которая производит иллюзию легкости. Лучшие спортсмены работают очень мощно и при этом максимально эффективно используют своё тело.

Человеческое тело устроено таким образом, что оно работает должным образом только в том случае, если человек выполняет определенные правила. И хотя очень важно учитывать индивидуальные особенности строения тела, основы биомеханики, требуемые для быстрого и эффективного передвижения, одинаковы для каждого бегуна. Все люди имеют суставы, которые сгибаются одинаково, похожую эластичность мышц и вязкость крови.

Большинство бегунов, читающих эту книгу, не используют в достаточной степени свои руки, ноги и стопы. Хотя мы и пользуемся нашими руками и ногами в повседневной жизни, у большинства людей стопы практически не работают, за исключением случаев, когда им нужно перейти с одного места на другое. То же самое применимо и для бегунов. Большинство бегунов используют стопу только как часть тела, на которую они приземлятся при очередном шаге. Подавляющую продолжительность времени на тренировках и во время забегов стопа практически ничего не делает. Но если бегун сможет установить связь между мысленным восприятием бега и работой стоп, то он будет двигаться очень эффективно. Скорость зависит от эффективной работы стоп и икр.

Таким образом, бегун должен научиться очень энергично пользоваться стопами и отводить им активную роль при беге по стадиону или шоссе. Стопы должны работать, как и руки - с ощущением энергичного действия, в котором принимает участие каждая мышца стопы. Тренировку стоп лучше всего проводить, выполняя упражнения на акцентированную работу стоп и ног с увеличенной амплитудой движения.

Моим первым тренером в 1941 году был Э. Дж. Холт. Он воспитал многих чемпионов и был одним из организаторов Олимпийских Игр 1956 года. Все его ученики, прежде чем начать бегать, выполняли технические и прыжковые упражнения. Если погода позволяла, то мы часто делали упражнения босиком. Нас учили понимать роль правильной работы стоп для улучшения бега. Во время этих упражнений мы не работали руками, чтобы можно было полностью сосредоточиться на том, что делают ноги. Позднее, когда мы отрабатывали мастерство и увеличивали скорость, начинали больше подключать работу рук. Эти упражнения учили наше тело пространственной координации, контролю моторной деятельности и отработке двигательной памяти, необходимой для правильной беговой техники. Поначалу, ваши ноги и стопы будут сильно уставать и болеть, потому что эти мышцы попросту не готовы к тем требованиям, которые вы к ним предъявляете. Продолжайте занятия, и боль и усталость уйдут (очень хорошо помогает массаж). Двигаясь по этому пути, вы станете гораздо более хорошим бегуном.

Правильный бег должен восприниматься как последовательность быстрых и мощных пульсаций, с руками и ногами, работающими в унисон, с периодами расслабления между моментами приложения силы. Попробуйте делать более быстрые шаги, чем кажется естественным. Ускоряйтесь! Заставляйте стопу вернуться на землю как можно быстрее. Это достигается резким возвратным движением руки, которое заставляет ногу приземляться быстро и легко на переднюю часть стопы. Не ждите, пока нога будет описывать в воздухе свободную траекторию и приземлится там, где ей вздумается. Заставьте её становиться быстро и четко. Не дрейфуйте свободно вперед. Посмотрите, как выполняют эти быстрые и мощные движения такие бегуны как Джоан Бенуа и Карлуш Лопеш.

Дыхание должно соответствовать быстрому и четкому ритму, задаваемому руками и ногами. Дышите быстрыми и короткими вдохами и выдохами, пыхтите примерно так, как собака. Не дышите глубоко! Как и всё, с чем мы сталкиваемся при изучении техники, эти элементы (включая дыхание) приходят после достаточной практики. Вы будете много слышать, что бегуны любят делать небольшие периоды снижения интенсивности во время напряженной тренировки или соревнований, но в действительности отдыхать нужно во время пассивных фаз бегового шага, между моментами приложения силы. Старайтесь полностью сконцентрироваться на выработке у себя навыка расслабляться в эти короткие мгновения. Ленивый, расслабленный стиль бега не позволит вам реализовать свои возможности. Быстрый бег (мировой или личный рекорд) требует интенсивных, сконцентрированных и мощных усилий. Описанная здесь техника дыхания будет способствовать хорошему обмену воздуха в легких.

Давайте более подробно рассмотрим правильную технику работы рук, и для начала рассмотрим примеры плохой техники. Многие бегуны заставляют руки двигаться, так, что они пересекают грудь по большим размахистым дугам. В результате и ноги движутся по широким дугам, и бегун тратит огромное количество энергии, раскачиваясь из стороны в сторону, вместо того, чтобы продвигаться вперед. В результате использования такой техники могут случаться травмы ног, так как на колени и тазобедренный сустав приходится очень большая нагрузка, ведь эти суставы не созданы для работы в поперечном направлении. Другая разновидность техники - безвольно висящие по сторонам и никак не используемые руки. Отсутствие работы рук приводит к очень низкой скорости бега и к излишнему напряжению ног и поясницы. Беговая колिका часто становится следствием дерганого вертящегося стиля, при котором мышцы брюшного пресса резко напрягаются для сохранения баланса с работой ног. Это работа, которую должны выполнять руки! Боли в спине, приводящие к проблемам с задней поверхностью бедра - результат скручивания тела, происходящего по причине бездействия рук.

Руки должны в своем движении пересекать грудь (не забывайте держать их согнутыми под острым углом), не доходя до её середины. Когда вы отработаете четкую работу рук, то заметите, что ноги при этом ставятся на землю вдоль одной прямой линии. Стопы будут выполнять небольшое загибающее движение и естественным образом приземляться на переднюю часть внешнего свода стопы. Бог сконструировал ногу, чтобы она работала именно так, а круглая пятка помогает принять вес тела после мягкого переката на внутреннюю часть стопы. Слишком широкие, размахистые или неупорядоченные движения рук сделают невозможной слитную, гармоничную работу рук и ног.

При использовании правильной техники, нога должна приземляться на внешний свод стопы, таким образом, что отпечатки образуют прямую линию. По мере приема стопой веса тела, она перекачивается на внутреннюю часть, пока не окажется в полном контакте с землей. Если вы бежите неправильно, например, размахивая руками из стороны в сторону, вместо того, чтобы работать кистями и предплечьями вдоль тела, то ноги также будут оставлять следы, разбросанные в стороны от прямой линии, которая получается при правильном беге. Следы образуют две отчетливые параллельные

цепочки, одна - следы левой ноги, а другая - следы правой. В конечном итоге, нога будет приземляться не на внешний свод стопы, а на внутренний. При этом обувь будет быстро снашиваться на внутренней части подошвы. С этими явлениями производители беговой обуви пытаются бороться, подкладывая под подошву различного рода утолщающие вставки. Если бы вы исправили технику бега, то проблема была бы решена без необходимости вносить коррективы в конструкцию обуви.

Помните, что руки и кулаки, совершают высокие движения, немного пересекая грудь. Другой важный фактор правильной работы рук связан с положением локтя во время маха рукой назад, когда кисть находится сбоку, напротив ребер. Наиболее эффективное положение достигается при уменьшении угла сгиба локтя и контролируемом, аккуратном расположении руки - сбоку, близко к нижним ребрам. Многие статьи в спортивных журналах противоречат этому правилу. В них пишется, что вы должны выбросить руку назад, в сторону, прочь от тела. Многие бегуны делают так. Один из наиболее ярких примеров - Лорен Моллер из Новой Зеландии. Интересно наблюдать, что происходит с этими бегунами в жесткой гонке. Когда Моллер бежала марафон на олимпиаде в Лос-Анджелесе, она и другие бегуны преследовали Джоан Бенуа на протяжении почти 20 км. После этого, Роза Мота и Грета Вайц, благодаря своему компактному и экономичному стилю подняли скорость бега, а Моллер не смогла принять вызов, так как её размашистая и неэффективная техника не позволяла этого сделать. Её руки гасили энергию ног, вместо того, чтобы передать им дополнительный импульс, и через два или три километра Моллер была так далеко, что её уже не было видно на видеопленке. Когда Моллер училась в школе, то тренер говорил ей - "не важно как работают твои руки при беге, главное, они должны быть расслаблены" - даже если они просто болтаются по сторонам. Это чушь. Анне Одейн тоже страдала от такой техники рук, и по замечательному совпадению, она также не смогла продолжать гонку на Лос-Анджелесском марафоне после 20 км.

В беге на короткие дистанции неправильная работа рук может остаться безнаказанной, есть даже примеры выдающихся спринтеров имеющих ошибки в технике работы рук. При увеличении дистанции, однако, этот критерий начинает отсеивать плохих бегунов, они начинают получать больше травм, в особенности при прохождении поворота. На дистанциях 400 и 800 метров вы еще встретите бегунов с неряшливой техникой, но на марафоне они держатся в лидирующей группе только короткое время, если вообще туда попадают, а в процессе бега они начинают отсеиваться и к финишу приходят только "сливки".

Таким образом, основной принцип правильной техники - это мощь и эффективность. Требуются бесконечные часы тренировок, чтобы всё правильно усвоить, и в первое время нужно потратить несколько дней или недель, тренируясь босиком на мягком грунте или дорожке стадиона. Изучайте элементы последовательно. Будьте терпеливы. Не нужно двигаться дальше, пока не усвоен полностью конкретный элемент. В процессе изучения постоянно помните об элементах, которые вы уже освоили. Очень полезно работать с партнером или в небольшой группе - это поможет вам контролировать друг друга. Знающий тренер - это самая большая ценность, которую может иметь бегун.

После освоения техники бега вы можете переходить к тренировочной программе, которая позволит добиться целей эффективно, безопасно и без травм.

Как выбрать обувь?

Теперь мы кое-что знаем о правильной технике, и пришло время поговорить более подробно о том, какая обувь позволит бежать наиболее эффективно и как её сделать из того барахла, которое поставляется большинством производителей.

В 1960 году Абебе Бикила выиграл Олимпийский марафон в Риме, пробежав босиком по улицам с ужасным покрытием, включавшем местами брусчатку. Брюс Талло выиграл забег на 5 000 метров Европейского Чемпионата 1962 года, также пробежав босиком, а Зола Бад босиком установила мировые рекорды на дистанциях 2 000 и 5 000 метров, юниорские рекорды мира на 1 500 и 3 000 метров и пробежала милю за 4.17,55. Также босиком она выиграла Чемпионат Мира по кроссу в 1985 году.

Посмотрите внимательно, какую обувь используют бегуны на крупных чемпионатах, и вы не увидите ничего кроме очень легких шиповок. На Олимпийских Играх и Чемпионатах Мира никто не соревнуется в комфортных, толстоподошвенных ортопедических ботинках, которые носят бегуны трусцой. Неудивительно, что разница в результате бега на милю босиком и в типичных кроссовках для занятий бегом трусцой может достигать 30 секунд. По этой причине я рекомендую всем своим ученикам бегать в самой легкой обуви, которую они смогут найти. Беговая обувь должна иметь одинаковую толщину подошвы под пяткой и спереди, без клинообразных вставок и утолщений. Очень важно, чтобы толщина материала под пальцами была такая же, как и под остальной частью стопы, потому что 90 процентов износа обуви при правильном беге происходит под пальцами.

К сожалению ни один из основных производителей спортивной экипировки не предлагает идеальной обуви для бега. Лучшее, что вы можете сделать - это найти пару самых легких, наиболее экономично сделанных кроссовок и затем произвести необходимую доработку. Идеальная обувь для бега должна напоминать прочные балетные тапочки - только дополнительный слой защитного материала под подошвой - они должны сидеть как перчатка. Если вы бегаєте правильно, то сможете использовать такую обувь и никогда не будете травмированы. Однажды я посоветовал 58 летнему марафонцу, Эду Шефферу, у которого лучший результат в марафоне был 3:28, поменять технику бега и сменить обувь - результатом стало снижение времени на марафоне до 2:58. Потом он сказал, что ему было "легко" пробежать марафон на 30 минут быстрее. Другой пример - бегун на милю, имеющий результат 4.12,8, после трехнедельной тренировки со мной понизил его до 4.02.

Теперь вы знаете, как работают ноги и стопы во время бега, и понимаете, как плохо сконструированная обувь может влиять на результаты и травматизм, а как сделать такую обувь, которая будет хорошо подходить ноге?

Мы сделаем беговую обувь из пары типичных кроссовок и переделаем их в соответствии с правильной спецификацией. Прежде всего, обувь должна хорошо сидеть и нога не должна скользить внутри, так как это приведет к снижению результатов и к травмам, связанным с потертостями и мозолями. Это в свою очередь приведет к небольшим изменениям в технике бега, что, в свою очередь, может стать причиной более серьезных травм. В идеале, обувь должна сидеть плотно, "как перчатка".

Во-вторых, очень важно предохранить себя от наиболее распространенных травм, непосредственно связанных с плохой конструкцией обуви, а именно, травмы ахиллова сухожилия. Самый простой способ обеспечить себе травму ахиллова сухожилия, это позволить обуви давить на него во время бега. Вся беговая обувь имеет сзади выступающую часть, которая давит на сухожилие во время разгибания стопы (когда пальцы направлены вниз). Очевидно, что если вы бежите длинную дистанцию, то при каждом шаге, милю за милей будете оказывать давление на нежное сухожилие. Таким образом, задник, сделанный для "защиты" сухожилия, гарантированно создаст дискомфорт или приведет к травме. Самый простой способ исправить этот дефект - взять острый нож и срезать выступающую часть задника так, чтобы обувь не имела сверху выступающих краев, и чтобы верхний срез задника был ниже мягкой ткани ахиллова сухожилия. Верх задника должен быть не выше верхней части пяточной кости. Бегуны, которые обращаются ко мне с жалобой на хромоту по причине болезненности Ахиллова сухожилия, очень быстро избавляются от нее после проведения такой операции над задником (конечно же, обувь при этом нужно снять).

Эта "операция" сделает обувь приблизительно на полразмера больше, так что имейте это в виду при покупке. Итак, если купленная обувь сидит на ноге плотно, и затем вы проведете операцию по удалению задника, то все проблемы с ахиллесовым сухожилием также уйдут в прошлое.

Другая проблема связана с тем, что у типичной беговой обуви, форма подошвы под пяткой отличается от формы самой пятки, что приводит к тому, что с подошвой контактирует только её основание. В результате этого, вокруг основания пятки, остается свободное пространство. Эта пустота должна быть заполнена материалом, который будет плотно облегать пятку. Если этого не сделать, то на её основание будет приходиться излишняя нагрузка, так как единственным местом контакта пятки с подошвой будет область ниже места прикрепления ахиллесова сухожилия. Результат этого - быстропроходящие мозоли вначале и пяточные шпоры и воспаления ахиллесова сухожилия в долгосрочном плане. Для того чтобы привести обувь в соответствие с формой пятки, заполните свободное пространство вокруг неё прокладкой, но убедитесь, что она в точности соответствует форме пятки.

Совершенно очевидно, что эту работу должны выполнять производители обуви, и еще в 1959 году я обсуждал эту проблему с Ади Дасслером, основателем Адидаас. Он согласился с моими предложениями по модернизации пяточной области обуви (но, к сожалению, я вижу, что обувь Адидаас до сих пор нуждается в доработке).

Итак, трение обуви о мягкие ткани ахиллесова сухожилия и бурсу сухожилия в месте крепления к кости, приводит к травмам. Все части обуви, оказывающие давление на эти области, должны быть удалены.

В отличие от утверждений производителей спортивной обуви, во время контакта с землей, стопа должна работать на скручивание и пережатие. Производители же продолжают предлагать всё новые решения, которые призваны предотвратить ногу от таких движений. Амплитуда движения стопы варьируется от человека к человеку и зависит от подготовленности и силы внутренних мышц стопы и голени, а также от того, насколько правильно вы ставите ногу. Дополнительные вставки в обувь (как в подошву, так и в верхнюю часть) никоим образом не способствуют правильной работе стопы. Когда ботинок ставится на землю, то он становится частью земли, и ноге приходится работать внутри этого пространства. Если обувь представляет собой жесткий кожух, ограничивающий движение ноги - например, лыжный ботинок, или резиновые сапоги - вы в них не сможете бежать, будете только прыгать. Вы сможете выполнять только часть естественного движения, и будете прикладывать только часть усилия, которое требуется для продвижения вперед во время быстрого бега. Это очень легко доказать - идите и пробегитесь босиком, а затем наденьте что-нибудь на ногу и пробегитесь ещё раз. Вы станете бежать медленнее.

То же самое имеет отношение и к обуви, воздействующей на подошву ноги. Любое изменение естественного изгиба подошвы, вызванное обувью - например, стяжки, проходящие под средней частью стопы, выступающие вокруг шипов пластмассовые кольца, скругленные, сходящие на нет носки на всех кроссовках (из-за которых образуется утолщение под основанием большого пальца) - всё это будет сказываться на вашей способности бегать. Скругленные носки кроссовок часто становятся причиной острой боли суставов между пальцами и костями плюсны стопы. Любое отклонение от естественной формы стопы будет влиять на вашу способность бегать и, в конечном счете, приводить к травмам.

Сегодняшнее увлечение экзотическими моделями беговой обуви началось не так давно. Когда я начал бегать в 1939 году, все бегали в плимсолах - это английское название очень легких теннисных тапочек на резиновой подошве, которые можно было купить в магазинах Вулворта всего за несколько пенни. Обычно мы бегали в них по лесу и по дюнам - холмам, типичным для английской сельской местности. В основном мы

тренировались в Сюррее, в Норд Даунз Эскарпмент, и большая часть бега проходила по сильно пересеченной местности. Дорожки пролегали по лесам и полям, на которых весной и летом росла прекрасная невысокая трава, а зимой начиналась распутица. Через леса и поля проходили сельские дороги, узкие настолько, что на них едва могли разъехаться два автомобиля. Поверхность этих старых дорог была не особенно твердой, но гладкой и плотной. Такая местность простиралась в Кулсдоне на много миль вокруг нашего дома. Сразу от нашего дома начинался подъем на холм высотой 250 футов и уклоном приблизительно один к трем. Каждую пробежку мы начинали со избегания на этот холм во всю силу, прямо от дверей дома (и никакой разминки!).

В нашей школе устраивали забеги, которые начинались на вершине одного из этих крутых холмов, затем следовал спуск длиной три четверти мили, потом крутой подъем на другой холм, на высшую точку Даунза, затем по вершине холма около полумили, и опять спуск в долину. Забег заканчивался у школы, после финишного подъема на холм. Мы были очень искусны в быстром сбегании с холма и мощном забегании, с энергией, достаточной для того, чтобы на вершине ещё сделать спринтерский рывок. Наши тапочки, плимсолы, теннисные туфли - называйте их как угодно, были великолепной обувью и мы не знали никаких травм..

В более поздние годы мне попались кроссовые туфли "G.T. Law", ручной работы, со стальными шипами на подошве. Они были прекрасны для соревнований по кроссу, но было жалко в них тренироваться. Кожаные туфли стоят уйму денег и воспринимались как роскошь. Я довольно быстро сточил шипы и ремонтировал их вручную, с помощью инструмента для шитья паруса - плотный кожаный наперсток и большая игла - вставлял шипы в новую подошву и ставил её вместо старой. Несмотря на то, что я заботился об этих туфлях, они прослужили не очень долго, не из-за того, что мне не доставало мастерства сапожника, а просто потому, что я пробежал слишком много миль в этих прекрасных туфлях.

В основном мы тренировались всё время в плимсолах. У них была гладкая подошва, и нам приходилось быть внимательными во время бега по скользкой или грязной дороге. В результате мы стали очень сильными. Постоянный бег по холмам, грязь, и подошва без протектора, означали, что мы должны были выработать эффективный стиль бега!

Соревнования по кроссу в Англии всегда были очень суровым испытанием. Они не имеют абсолютно ничего общего соревнованиями по кроссу в США или с Чемпионатом Мира по кроссу. Трасса, которую мы пробегали, включала свежевспаханые поля, заболоченные участки и очень крутые холмы. Бегуны должны были быть очень сильными, чтобы преодолевать такую дистанцию, протяженность которой доходила до 10 миль. Эти соревнования сразу отделяли мужчин от мальчиков! Я считаю, что традиция проведения таких сложных соревнований является одной из причин, почему в Британии так много выдающихся бегунов. Сезон соревнований по кроссу в Англии продолжается с сентября по март. Это не сухое время года, и выбор обуви очень важен. Когда я начал бегать, то мало представлял, какую важную роль в успехе бегуна играет обувь. Но я понял, что если бегать в плохой обуви, то будешь проигрывать и не покажешь хорошее время.

Один год я бегал в паре высоких хоккейных ботинок, которые напоминали по конструкции баскетбольные. Было необходимо отрезать у них слишком высокую часть на лодыжке и сделать достаточно гибкими для бега. Другой тип обуви, который я испытал - это канадские баскетбольные ботинки на мягкой подошве. Эти ботинки были исключительно удобны, и поэтому я их выбрал! Оглядываясь назад, я вижу, что тогда у меня не было критерия выбора обуви. Я совершил серьезную ошибку, когда побежал в этих ботинках на соревнованиях по кроссу на дистанции пять миль. Обычно я обгонял друзей по команде, включая своего брата Питера на целую минуту. Но с этими бутсами на ногах я не смог убежать от них. Я понял, что "бутсы" на толстой подошве были совершенно непригодны для соревнований, если только не преследуется цель проиграть. Они очень сильно напоминали современные ортопедические беговые бутсы,

которые носят любители бега трусцой. В следующий раз на соревнованиях я уже не повторял свою ошибку. Я понял, что даже тренировка в такой обуви разрушает мастерство бегуна настолько, что он не может соревноваться эффективно. Они заставляют атлета бегать неправильно, становятся причиной плохой техники и приводят к травмам.

Первая пара сделанных на заказ фирмой "Law" соревновательных шиповок, появилась у меня в 1948 году. Они были гораздо легче моей кроссовой обуви. Я перестал соревноваться в них после Олимпийских Игр в Хельсинки в 1952 году. Думаю, что упустил медаль на этих Играх из-за того, что шипы на той паре, в которых я бежал, сносились с 10 мм их нормальной длины до 2-х мм, и стали практически бесполезными - какая беспечность и невежество с моей стороны - в итоге я финишировал четвертым. Я думаю, что в том забеге на 5 000 метров, во время финишного рывка мог бы побороться, если бы на подошве остались шипы, которые могли бы зацепиться за дорожку. Кожаная подошва была совершенно исцарапана, так как мои пальцы, пробуксовывая, зарывались в гаревую дорожку на каждом шаге.

Но достаточно о моем невежестве относительно значения подбора обуви в те годы. Сегодня я уделяю очень большое внимание тому, как подбирают обувь атлеты, которых я тренирую. Я учу своих спортсменов тренироваться в самой легкой обуви, которую они только смогут найти. Анне Одейн говорила в 1982 году нашему общему другу: "Гордон Пири научил меня по крайней мере одной вещи - носить легкую обувь". Перед этим Анне бегала в более тяжелой обуви, и в результате имела порядочное количество травм.

Бронзовый медалист Олимпийских Игр 1952 года, Герберт Шаде, из Западной Германии бегал в притягивающей взгляды обуви красного цвета. Цвет был очень необычным, так как вся беговая обувь в то время делалась из кожи черного и коричневого цветов. В Хельсинки Шаде свел меня с Дасслером, коренастым общительным человеком, который всегда появлялся с неизменной сигарой. Он был тем человеком, который изготовил красную обувь для Шаде, и подарил мне одну пару. Никто в Англии не предлагал мне такой помощи. Это было очень кстати, так как мне часто приходилось носить обувь по два года, до тех пор, пока она не становилась совершенно непригодной.

С этого краткого эпизода началось сотрудничество "Пири - Адидас", которое продолжалось более 30 лет. Я бегал в обуви Адидас, начиная с моей встречи с Дасслером, и считаю, что она лучше, чем обувь других производителей. Время от времени я жил в доме Ади Дасслера и работал вместе с ним на фабрике Адидас в Герцогенаурах. Совместно мы создали конструкцию современных соревновательных шиповок Адидас. До того времени, шиповки Адидас имели шипы, расположенные в задней части подошвы. Эти шипы оказались лишними, и теперь их нет. Я убедил Ади убрать их. Он убрал. Сегодня, когда соревнования проводятся на синтетических покрытиях, расположение шипов опять нуждается в изменении....

Дасслер использовал многие мои идеи при разработке моделей беговой обуви в 1950-е годы. Клинообразная подошва, которая получила название "интервальной", была нашей разработкой, и была сконструирована на фабрике Адидас для спринтерских пробежек Ширли Пири. Сегодня Адидас стал огромным конгломератом и кажется, уже никто не может привнести хорошую идею в эту неприступную машину. Такая работа, которую я вел с Ади Дасслером, теперь уже невозможна, и дизайн ботинок тоже сильно пострадал.

Для того, чтобы протестировать обувь, которую мы создавали, я пробежал сотни миль в каждой паре и для каждой вел журнал учета пробежек. После этого я возвращал Ади обувь с указанием необходимых доработок. Самое большое наше достижение - это решение проблемы снашивания стальных шипов, из-за которого я потерял медаль на Хельсинской Олимпиаде. Все шиповки того времени имели фиксированные шипы.

Когда шип выламывался из подошвы после длительного бега по гравийной дорожке (обычно это происходило после 200 миль пробега в течение одной-двух недель), обувь приходилось выбрасывать, несмотря на то, что верхняя часть шиповки была в отличном состоянии. Мы обсудили эту проблему с Даслером, и я спросил, почему нельзя сделать так, чтобы шипы были сменными. Из-за этой проблемы мне приходилось выбрасывать шиповки дюжинами. Ответ был удивительно простым: мы придумали делать шипы вворачивающимися на резьбе, что позволяло их менять и кроме этого, давало возможность подбирать длину шипов под различные покрытия. Даслер был очень заинтересован в сотрудничестве со спортсменом, который мог, как это делал я, тестировать его обувь, и в результате его компания стала первой, которая вышла на рынок с шиповками, имеющими сменные шипы. По иронии судьбы, в это время я потерял любительский статус, так как в каждой коробке обуви Адидаас была вложена фотография, где я устанавливаю мировой рекорд в ярко красных ботинках Ади Даслера! (Хотя в действительности я не зарабатывал на этом никаких денег - факт, кажущийся невероятным в современном гиперкоммерциализированном мире).

Я столкнулся с большими трудностями, когда попытался пропагандировать обувь Адидаас в Англии. Сначала, в 1953 и 1954 годах, я попробовал продавать её в магазинах, но у меня ничего не вышло. Я попробовал взять пару Адидаасовских ботинок в один известный магазин на Риджент Стрит - "Лилливайтс" и один покупатель мне сказал - "такие вещи никогда не будут продаваться!".

В последние годы у меня появились новые идеи относительно изменения дизайна спортивной обуви, которые настолько же революционны, как и те, которые мы реализовывали с Ади Даслером в 1950-х годах, но эти идеи слишком радикальны и новы для Адидаас. К сожалению, несколько лет назад Ади умер, и его гигантская корпорация совершенно потеряла связь со своими спортивными истоками. Например, у меня состоялась встреча с Хорстом Даслером (который возглавил Адидаас несколько лет назад), и на этой встрече я сказал ему, что некоторые модели обуви Адидаас разработаны основываясь на неправильных идеях. Он ответил, что компания израсходовала огромные деньги на изучение "механики движения" бегуна, прежде чем выпускать эти модели. Я засмеялся, и сказал, что он может мне заплатить половину этой суммы, и я предложу лучший дизайн. Я сказал Хорсту, что результаты, полученные в результате исследования неверны, так как бегуны, которые участвовали в изучении динамики движения не бегают правильно. Жаль, но он проигнорировал мои предложения, и кажется, что беговая обувь стала просто модным аксессуаром, порождающим медленный и травматичный бег.

И, наконец, два небольших замечания по поводу материала, из которого изготовлена беговая обувь. Во-первых, если вы бегаєте правильно, то обувь начнет изнашиваться под пальцами. Это можно легко доказать, если вы снимите обувь и пробежитесь босиком (разумеется, по безопасной поверхности). Очень быстро вы обнаружите, что под пальцами образовались мозоли. Если вы бегаєте правильно, то с обувью будет происходить то же - она будет снашиваться под пальцами. Я могу сносить пару стандартных кроссовок для бега трусцой, с тонкими закругленными носками, всего за одну длительную напряженную пробежку по жесткой мостовой. Очень важно, чтобы подошва под пальцами была износостойкой и имела соответствующую толщину.

Второй момент связан с материалом, из которого изготовлена подошва вашей обуви. Если подошва слишком мягкая, то вы будете терять устойчивость. Любой мягкий материал, между вашей стопой и землей будет уменьшать стабильность, обеспечиваемую обувью, и будет поглощать заметную часть энергии, которую вы должны использовать при беге (попробуйте побегать на батуте - это просто невозможно). Покупайте обувь не слишком мягкую, и никогда не подкладывайте ничего мягкого внутрь. В этом случае потеряет смысл сама идея покупки прочной и легкой обуви. Вместо того, чтобы искать амортизирующую обувь, учитесь бегать правильно, и вы перестанете молотить ногами по земле.

Глава четвертая. Тренировка

В этой главе мы рассмотрим вопросы, связанные с особенностями спортивной тренировки - как подготовить себя к соревнованиям во всем диапазоне дистанций: от 100 метров до марафона. Подготовка в каждой группе дистанций имеет свои особенности, но основные принципы одни и те же, в не зависимости от того, бежит спортсмен несколько секунд или несколько часов. Цель тренировки заключается в том, чтобы подготовить себя к преодолению намеченной дистанции за минимальное время. В основе успешной тренировочной программы лежит понимание того, что требуется сделать для достижения этой цели.

Как бежать на соревнованиях

Цель тренировки заключается в том, чтобы пробежать избранную дистанцию быстро насколько возможно. Для того чтобы понять, как подготовиться к соревнованиям, нужно знать, что такое соревновательный забег и как его бежать.

Предположим, что вы прилетели из космоса и не имеете ни малейшего представления о беге. Что вы будете делать, если вам предложат принять участие в соревнованиях? На подготовку вам дают один месяц. Вам покажут, где будет находиться старт и где будет финиш. Протяженность дистанции не имеет значения, ведь если вы прилетели из космоса, то не имеете представления о принятых на земле соревновательных дистанциях. На вопрос, как нужно тренироваться, я отвечу, что задача состоит в том, чтобы подготовить себя к преодолению дистанции за минимально возможное время. Вы немного отдохнете, и начнете тренироваться, снова и снова пытаетесь пробежать дистанцию. В день соревнований вы побежите со старта во всю силу, пытаетесь уйти от соперников. Из опыта тренировки вы знаете, какой темп будет приемлемым. Также известно, что если становится трудно поддерживать взятый темп, то, вероятно, это трудно и для других. Чем выше скорость, тем больше шансов победить других. Если другой бегун сел вам "на хвост", то вы невольно оказываете ему услугу, так как он хочет отсидеться, либо, наоборот, он представляет опасность, так как пытается обогнать вас и задать свой темп. Если второй бегун прицепился сзади, то вам нужно ускориться и попытаться оторваться, если же это "коварный замысел", то тактика может быть другой - дайте ему выйти вперед. Если он силен, то держитесь за ним изо всех сил. Соберитесь и подготовьтесь к окончательному рывку. Это самый трудный момент. Вы должны быть начеку и готовы к тому, что ваш оппонент тоже к нему готовится. Нужно атаковать первым и получить преимущество в несколько ярдов или футов, прежде чем соперник опомнится. Если соперник начнет спринт первым, вы должны мгновенно среагировать и стараться измотать его и, в конце концов, обойти на несколько ярдов.

Таким образом, никогда не давайте преимущества вашим противникам. Наглядный пример этого произошел на соревновании **World Record Mile** (Рекорд Мира на Миле), в 1985 году, Себастьян Коэ позволил Стиву Крэму значительно оторваться на втором круге. Коэ использовал сэкономленные силы, чтобы нагнать соперника на третьем круге, но это стоило таких усилий, что он уже не смог сделать финишный рывок, и в результате проиграл забег. Вы не должны терять близкий контакт со своими основными соперниками, мистер Коэ!

Интервальная тренировка

Давайте теперь обратимся к основам классической теории интервальной тренировки Гершлера и прольем свет на эту не всегда ясную тему, которая к тому же зачастую обрастает домыслами.

Система Гершлера включает в себя тренировку на отрезках от 2 000 до 100 метров. Он считает, что в зимние месяцы, полноценная подготовка может быть проведена с использованием только трех дистанций: 100, 200 и 400 метров. Это утверждение привело к распространенному заблуждению, что Гершлер и его спортсмены используют только такую разновидность работы. Нет! Даже Рудольф Харбиг, Рекордсмен Мира на дистанциях 400 и 800 метров бегал во время подготовки к соревнованиям отрезки 2 000 метров. Вот типичное тренировочное занятие Харбига, взятое из его дневника:

40 мин. легкий бег, 1x2 000 м; 20 минут трусцы, 2x1 000 м; 12 минут трусцы; 2x600 м, 12 мин трусцы; 2x300 м, 8 мин трусцы; 1x200 м, 6 мин трусцы; 1x100 м, 10 мин трусцы.

Правильно применяемая интервальная тренировка не только научно обоснована, но и на практике подтвердила свою эффективность в подготовке спортсменов к соревнованиям на высшем уровне. Неправильное применение интервальной тренировки привело к тому, что эта проверенная временем и зарекомендовавшая себя система подготовки отвергается и критикуется бегунами, испытывающими с ней трудности. Это происходит оттого, что бездумное применение интервальной тренировки приносит вред. С другой стороны, при правильном применении, она дает необыкновенные результаты. Истина заключается в том, что интервальная работа лучше любой другой служит целям тренировки мышц и сердечно-сосудистой системы. Прелесть её также в том, что для этого требуется лишь малая часть времени, которое потребовалось бы для достижения того же результата средствами продолжительного медленного бега.

Использование более продолжительных отрезков соревновательных дистанций, наравне со средними дистанциями является неотъемлемой частью системы Гершлера, которой сейчас уже более полувека. Она появилась ранее других известных систем тренировки и нужно отдать должное Гершлеру, который, выдвинув свои идеи, намного опередил других спортивных специалистов.

Одна из основных ошибок при использовании интервальной тренировки, это попытка превращать её в соревнования. Основной девиз Гершлера для интервальной тренировки - "Работай легко". Когда я начинал увлекаться и бежать на тренировке быстрее, он всегда кричал мне "Langersammer (Медленнее)!". Вы должны бежать своим темпом, не выходя за рамки возможностей. Когда мы бегали быстрые отрезки, то всегда контролировали прикладываемые усилия. В результате, даже после тренировки 80x200 м, я был в состоянии пойти пробежать 3 мили вокруг леса в Фрейбурге, и мог провести вечером еще одну тренировку. Я получал удовольствие от этих тренировок, хотя они и заставляли меня попотеть!

Следующие факторы должны тщательно контролироваться во время интервальной тренировки:

- 1. Скорость.** Скорость должна быть такой, чтобы вы могли выполнить всю намеченную работу без излишнего напряжения.
- 2. Дистанция.** Атлет должен быть способен преодолеть дистанцию в требуемом темпе.
- 3. Интервалы.** Интервалы отдыха должны быть достаточными для того, чтобы спортсмен мог завершить очередной отрезок с требуемой скоростью.
- 4. Непрерывный бег.** В интервалах между отрезками быстрого бега необходимо продолжать бег в комфортном темпе.
- 5. Вариативность.** Длина отрезков и скорость должны меняться для поддержания интереса.

6. Техника. Тренер должен контролировать технику бега.

Количество быстрых отрезков в интервальной тренировке должно быть не менее десяти и продолжительность интервалов отдыха должна быть достаточной для восстановления. Степень восстановления определяется частотой пульса, измеряемой во время интервала отдыха. Задача заключается в поддержании скорости, достаточной для того, чтобы пульс к концу отрезка достигал 180 ударов в минуту (18 за 6 секунд). При такой высокой частоте пульса восстановление происходит очень быстро, поэтому для правильного измерения лучше воспользоваться электронным пульсометром. Если пульсометра нет, то измеряйте пульс на запястье или на шейной артерии (только на одной!), прижимая указательный палец. Для измерения частоты пульса равной 180 ударов в минуту, более правильным будет отсчитать 17 ударов за первые 6 секунд, так как частота пульса после остановки быстро снижается.

Интервалы должны пробегаться без остановки, и в том же ритме, что и отрезки, это же касается и ритма дыхания. Это способствует эффективному восстановлению. Продолжительность интервалов определяется частотой пульса. Когда она понизится до 120 ударов в минуту - 12 за 6 секунд - восстановление завершено и вы готовы к следующему отрезку. Продолжительность интервалов после нескольких первых отрезков будет относительно короткой, а затем, по мере накопления утомления, потребуются более длительные интервалы восстановления. Типичная тренировка (для спортсмена с определенным уровнем подготовки), например 20x200 метров может иметь следующую последовательность интервалов:

№ 1 x 200m: 25 сек интервал

№ 2 x 200m: 35 сек интервал

№ 3 x 200m: 45 сек интервал

№ 4 x 200m: 55 сек интервал

Следующие 14x200 метров могут потребовать одинакового времени восстановления в 60 секунд. Если после этого начинает накапливаться утомление, и требуется увеличение интервалов до 65 секунд, **прекращайте бег!**

Прогресс в тренировке определяется сокращением времени интервалов отдыха и увеличением количества повторений, пробегаемых до накопления усталости. Кроме этого, прогресс определяется способностью пробегать отрезки с более высокой скоростью, без превышения верхней допустимой границы пульса (не выше 180 ударов в минуту), бег должен быть легким, без излишнего напряжения. Время пробегания 100 метрового отрезка варьируется от 20 секунд для новичка, до 15 секунд для хорошо тренированного спортсмена. Для 200 метровых отрезков это время составит 40 и 30 секунд, а для 400 метровых, соответственно 80 и 60 сек.

Количество повторений может меняться от 10 до 40. Бегуны международного уровня могут бегать и больше. Но прежде чем вы достигните такого уровня подготовки, необходимо будет потратить время и на другие типы тренировочной работы (об этом ниже).

Интересно отметить, что во время интервальной тренировки основное развитие функциональных способностей организма происходит во время интервалов отдыха; такой вывод был сделан Вальдемаром Гершлером и профессором Райнделом из Фрайбургского Института Спорта после многолетних исследований над тысячами субъектов. Привожу ниже выдержку из статьи Гершлера, опубликованной более тридцати лет назад в журнале "Уорлд Спортс":

Советы тренера. ЭЙ, НЕ ТАК БЫСТРО!

Спортсмены не всегда правильно представляют себе, какова должна быть длина тренировочной дистанции, как быстро её нужно пробегать и как часто нужно тренироваться. Снова и снова повторяю, ОНИ БЕГУТ СЛИШКОМ БЫСТРО, в особенности на более коротких дистанциях (пишет Вальдемар Гершлер).

В зимнее время можно эффективно тренироваться с использованием только двух дистанций - 100 и 200 метров, бегая трусцой в интервалах между отрезками.

Спринтер, способный пробежать 100 м быстрее 11 сек, может бегать тренировочные отрезки со скоростью 12-13 сек. Бегун на 400 метров, пробегающий эту дистанцию быстрее 50 сек, может бежать 100 м отрезки со скоростью 14-15 сек, спортсмен, имеющий на 800 м результат лучше 1.53 и на 1 500 м лучше 3.50, также может бегать отрезки за 14-15 сек, спортсмен, бегущий 5 000 м из 14.30 или 10 000 из 31 мин - за 16-17 сек. Пробежки трусцой между отрезками должны занимать 30 сек для хорошо тренированного спортсмена, 45 сек для спортсмена среднего уровня и 60 сек для новичка.

Указанное время пробегания отрезков может показаться скромным, но с точки зрения тренировочной нагрузки, оно достаточно быстро - я уверен, что для многих его нужно еще увеличить. Время пробегания отрезка имеет второстепенное значение, более важно время интервалов отдыха и именно ему нужно уделять внимание.

Приступая к занятиям не нужно форсировать усилия, и если вы чувствуете утомление, то это сигнал прекратить занятие. Но через три или четыре месяца, хороший спортсмен, тренирующийся четыре-пять раз в неделю, легко справится и с 40 повторениями. (Спринтерам не следует бегать 40 повторений, для них лучше выполнять по 20).

При использовании в тренировке 200 метровых отрезков, спринтер может пробегать их за 25-26 сек, бегун на четверть мили за 28-30 сек, бегун на 800 и 1 500 метров за 30 сек, и бегун на длинные дистанции, за 33-34 сек. Интервалы между отрезками, как и в случае со 100 м отрезками, зависят от подготовленности бегуна, для спортсмена среднего уровня, это 60 сек, для новичка 75 сек. Через три или четыре месяца занятий, количество повторений может быть доведено до 40.

Кроссовые пробежки зимой дают хороший эффект, но спринтер не должен их выполнять. Нужно помнить, что спортсмен сам может определить, что ему лучше подходит, исходя из опыта и наблюдения за своим состоянием.

Спортсмен, не тренирующийся под руководством тренера, должен ставить себе долгосрочные цели. Например, бегун на средние дистанции, в возрасте 20 лет, может сказать себе, что после трех - четырех месяцев зимней тренировки он будет бегать 40x200 м по 29 сек без особого напряжения. Интервалы бега трусцой между отрезками, будут составлять 60 сек. Если спортсмен тренируется значительное время, скажем четыре или пять лет, то интервалы отдыха могут быть сокращены до 45 сек.

Две другие тренировки, которые он сможет выполнять, будут включать 40x100 м по 14,5 сек (либо 15-16 сек, по решению тренера), с интервалами отдыха 30 сек, и 30x400 м по 70 сек (или 72) в интервалах бег трусцой 60 сек (75-90 сек).

И, наконец, помните, что развитие силы жизненно важно для прогресса в спорте. Если вы считаете, что вам недостает силовой подготовки, скажем ног, груди или рук, то тренируйтесь с отягощениями".

Учитывая советы Гершлера, давайте попробуем составить план тренировочного занятия, включающего интервальный бег. Начнем с подготовительных действий. Вероятно, ваше тело несколько расслаблено и не вполне восстановилось после предыдущего занятия. Может быть, вы даже немного боитесь очередной тренировки, потому что работаете слишком напряженно.

Начните с расслабления вашего сознания, не торопитесь. Вы можете даже дойти до старта пешком, затем, в течение 20 минут, бегите не спеша, но поддерживая высокую частоту шагов. Многие спортсмены не достаточно разогреваются. Если возможно, то разогрейтесь не на дорожке, а в парке, лесу или в другом месте, где можно сконцентрироваться на технике и дыхании. Никогда не делайте не разогретым эти глупые упражнения на растяжение. Никогда не делайте статических растягивающих упражнений, они приводят к травмам. Перед выполнением любых упражнений пробегитесь минут 10-15. Затем, в течение 5 минут делайте упражнения, представляющие собой свободные движения, имитирующие бег. Упражнения с большой амплитудой движений позволят вам бежать более свободно.

Теперь вы готовы к интервальной тренировке. Переобуйтесь в соревновательную обувь. Если вы планируете бежать 200 м отрезки по 32 секунды, то начните легко, выполняя несколько первых повторений по 38 сек, и постепенно сокращая время до запланированного уровня. Например, 38, 36, 34, 33 и, наконец, 32 сек. Если никогда раньше вы не выполняли такой тренировки, то необходимо определить продолжительность интервалов отдыха, которая соответствует вашей спортивной форме. Для этого, во время интервалов отдыха, после окончания быстрых отрезков прилягте и измеряйте пульс, как было описано ранее. В течение нескольких первых интервалов пульс будет восстанавливаться быстро, но через несколько повторений их продолжительность придет к примерно постоянному значению. Значения пульса для 6 секундных измерений могут быть 17, 17, 16, 16, 16, 15, 15, 15, 14, 14, 13, 13, 13, 12, и суммарное время восстановления займет 80 сек. Так как на тренировке вы будете бежать во время интервала трусцой, то он будет примерно на 10 секунд продолжительнее. Теперь вы можете начать бегать с использованием 90 секундных интервалов, контролируя пульс на каждом пятом интервале. Если требуемое время восстановления превысит 90 секунд, ПРЕКРАЩАЙТЕ ТРЕНИРОВКУ. Ваше тело также подаст вам сигнал в виде быстро накапливающегося утомления.

Обратите внимание, что максимальная частота пульса, которую вы будете в состоянии определить, составляет приблизительно 170 ударов в минуту, так как пульс быстро падает при таких значениях. Если вы пользуетесь электронным пульсометром, то максимальные значения пульса он покажет к концу пробега отрезков. Если при измерении пульса вы насчитаете 18 ударов за 6-секундный промежуток, то снизьте скорость бега, так, чтобы вы насчитывали только 17 ударов.

Контролируйте время интервалов, а не дистанцию. Так, например, новичкам может потребоваться пробежать 100 метров, чтобы их пульс поднялся до 180 ударов в минуту, и некоторым для этого будет достаточно бежать не быстрее 20 секунд.

Изменение параметров интервальной тренировки с течением времени будет отражать ваш прогресс. С ростом подготовленности вы увидите, что время интервалов существенно снизилось, количество пробегаемых отрезков возросло, и длина дистанции выросла со 100 м до 200, 400 и более, как изложено в статье Гершлера.

Это означает, что вы стали более тренированным, интервальная тренировка воспринимается легче, и вы можете проводить её за более короткое время!

Я выполнял сумасшедшую интервальную тренировку, хотя сегодня не считаю, что было необходимым делать такие огромные объемы. Вот примеры некоторых тренировочных занятий:

100 x 100 м за 15 сек, легко 20 сек.

80 x 200 м за 29 сек, легко 30 сек.

54 x 400 м за 64 сек, легко 45 сек.

В дополнение к этой тренировке я бегал в течение 1 часа для разогрева и 20 минут после окончания занятия. Общее время занятий превышало три с половиной часа.

Сегодня, имея за плечами многолетний опыт интервальных тренировок, мы знаем, что достаточно ограничиться пробеганием 10-20 отрезков по 400 м за 60 сек, с интервалами от 25 до 30 секунд. Когда вы достигните этой стадии, пора переходить к следующему этапу тренировки - подготовке к соревнованиям. На соревнованиях требуется поддерживать высокую постоянную скорость с короткими ускорениями, которые позволят выиграть финиш.

На этом этапе подготовки вы должны начать имитировать соревновательный бег, с использованием быстрого и предельно быстрого бега, продолжая временами интервальные тренировки (но не перед соревнованиями). Имитация соревнований включает в себя:

- 1 - Темповая тренировка, при которой вы бежите быстро на протяжении 30-40 минут.
- 2 - Быстрое пробегание соревновательных дистанций.
- 3 - Повторный бег с соревновательной скоростью на максимально возможное расстояние.

Эта тренировка должна продолжаться в течение 6 недель. Например, бегун на 5 000 метров, намеревающийся показать результата 14 минут, может попытаться бежать круги по 68 секунд. Этого будет достаточно, так как благодаря быстрому финишному кругу, средняя скорость на соревновании будет выше. Нужно практиковаться бегать по 68 сек круг на максимально возможное расстояние. Следующим этапом будут быстрые забеги продолжительностью 14 минут. Эта тренировка поможет адаптироваться к продолжительности напряженной работы на соревновательной дистанции. После этого вы готовы проводить прикидочные забеги на 5 000 метров.

Прикидки являются неотъемлемой частью тренировки. В начале сезона спортсмен, как правило, может пробежать лишь 2 или 3 круга, прежде чем начнет терять скорость и утомляться. На второй прикидке я обычно чувствовал значительное улучшение, и мог пробежать 5 или 6 кругов, прежде чем бег начинал деградировать. После полудюжины прикидок мое психологическое состояние достигало той ступени, когда, начиная бег я думал: "всего 12 кругов впереди!", "вперед!", "быстрее!". "Быстрее!", а не мучительная борьба за достижение финиша. Мои ноги откликнулись на этот призыв и не боролись с дистанцией, а работали как хорошо смазанная машина. Многие бегуны никогда не знали такого атакующего порыва, даже на соревнованиях, так как они либо были обескуражены результатами первых прикидок, либо потому, что они вообще их не делали! Несмотря на то, что я устанавливал мировые рекорды, мне приходилось преодолевать эту трудную психологическую и физиологическую фазу в начале каждого бегового сезона - и вы должны быть к этому готовы. Необходимо преодолеть это, если хотите победить. Вы должны укрепить свою волю и свое тело. Когда вы будете пожинать плоды своей тренировки, то забудете, каких усилий это стоило.

Имейте в голове картину непрерывного движения. Одна лишь интервальная тренировка может переутомить вас и даже разрушить подготовку. Очень важно в полной мере использовать все компоненты сбалансированной тренировки - интервальный бег, темповый бег, общеукрепляющий бег и силовую подготовку - в течение всего года, но

только со смещением акцента в зависимости от совершенствования вашей формы и приближения соревновательного сезона. Избегайте истощающих интервальных нагрузок - это самая распространенная ошибка. По мере роста подготовленности спортсмена, тренер предлагает ему бегать всё большее количество быстрых 200 м и 400 м отрезков, с всё сокращающимися интервалами отдыха. Такая тренировка неплохо выглядит в тренерском отчете, но очень быстро превращает чемпиона в развалину.

Интервальная тренировка может быть очень разрушительна, если не следует правилам Гершлера.

Итак, не форсируйте скорость, не спешите сокращать продолжительность интервалов и увеличивать длину отрезков.

Если требуется отработка высокой соревновательной скорости, то это можно делать на отрезках, пробегаемых с максимальной скоростью, с достаточными промежутками пассивного отдыха (доходящими до 20 минут). Заметьте, что это не интервальная тренировка, и здесь действуют другие правила. Например, тренировки такого типа выглядят следующим образом:

400 м (за 50.0), отдых 20 минут, повторить 4-8 раз.

600 м (за 1.14), отдых 20 минут, повторить 4-8 раз.

800 м (за 1.50), отдых 20 минут, повторить 4-8 раз.

1,000 м (за 2.28), отдых 20 минут, повторить 4-8 раз.

1,200 м (за 2.50), отдых 20 минут, повторить 2-6 раз.

2,000 м (за 4.58), отдых 20 минут, повторить 2-3 раз.

Количество быстрых отрезков обратно пропорционально скорости. Таким образом, чем быстрее вы бежите, тем меньшее количество повторений вы должны делать. Во время хорошей погоды, в перерывах между отрезками нужно делать интервалы пассивного отдыха, но не бега, перед началом очередного отрезка пробегите для разогрева один круг с небольшими ускорениями по 10-15 метров. После этого, пройдите пешком в течение минуты или двух, подготавливая себя к очередному отрезку.

Для того чтобы подготовить себя к быстрому бегу на отрезках, необходимо включить в разминку немного ускорений. Начните с легкого бега и упражнений, затем наденьте шиповки и пробегите 6x100 метров, начиная легко и постепенно увеличивая скорость до той, с которой вы планируете пробегать тренировочные отрезки (например, 16, 15.7, 15.3, 14.9, 14.5, и 14.0 секунд на 100 метров). После подготовительных ускорений пробегитесь трусцой к месту старта. Очень важно тщательно измерять скорость подготовительных отрезков, так как необходимо выработать чувство скорости, с которой вы побежите тренировочные отрезки. Во время подготовительных разогревающих пробежек вы должны "разбудить" ощущение ритма, прикладываемых усилий и техники бега.

Для выработки ощущения темпа бега на дистанции, важно тщательно контролировать время на промежуточных отметках. Например, если спортсмен собирается пробежать 400 м за 50 сек, то 100 метров он должен преодолеть за 12,8, 200 метров за 24,5 и 300 метров за 37 секунд. Обратите внимание, что время на каждом последующем 100 метровом отрезке дистанции должно быть немного меньше, чем на предыдущих (учитывая, что спортсмен стартует с нулевой скоростью). Финиш должен быть мощным,

без чувства утомления и потери формы. При плохом распределении сил, время может распределяться следующим образом: 11 сек, 11.5 сек, 12.75 сек и 14.25 сек. К финишу спортсмен приходит физически и психологически опустошенным, и никакой пользы такой бег не приносит.

Кроме этого, Гершлер учил нас всегда финишировать на 10 метров дальше финишной линии. Он уделял большое внимание тому, как спортсмен пересекает финишную ленточку. На Олимпийских Играх в Хельсинки с ним чуть не случился инфаркт, когда он увидел, как Джози Бартел, завоевавший золотую медаль на дистанции 1 500 м, перед самым финишем бросил бег и чуть не позволил Бобу Макмиллану из США вырваться вперед. Учитесь бежать всегда дальше финишной ленточки, а не до неё!

Тренировка это гораздо больше чем интервальная работа. Наряду с быстрым бегом на тренировках, вы должны практиковаться выступать на соревнованиях. Указанное выше время пробегания тренировочных отрезков подразумевает тренировку спортсмена международного уровня, находящегося на пике спортивной формы. Вы должны провести соответствующие коррекции. Например:

1 - 400 м пробегать за 60 сек, затем 58 и т.д., постепенно доводя время до 52, и даже 48 сек.

2 - 600 м за 1.36, потом 1.32, потом 1.30, потом 1.28, и возможно даже 1.14.

3 - 800 м за 2.04, потом 1.58, потом 1.54, и возможно даже 1.48.

(N.B. На каждой тренировке нужно пробегать отрезки с одинаковой скоростью, Указанный прогресс результатов должен происходить постепенно).

Такая работа может строиться очень гибко и включать огромное количество вариаций. Тренировка должна превратиться в интересную игру, заключающуюся в сочетании различных элементов в нужных количествах и в нужное время. В начале года тренировка в основном включает бег по лесу и по холмам. По мере того, как ваша форма улучшается, вы можете добавлять интервальную тренировку, и при приближении соревновательного сезона, быстрые отрезки. С началом соревновательного сезона интервальная тренировка отходит на второй план, уступая место всё более и более быстрым отрезкам (разумеется, с меньшим количеством повторений) и соревновательной практике.

Гершлер учил, что максимальная скорость вырабатывается пробеганием 100 метровых спринтерских отрезков. Однако вы должны в течение всего года поддерживать общие объемы бега и не забывать о силовой подготовке (см. Главу Пятую).

Когда я был в своей лучшей форме, то был способен тренироваться от трех до шести часов в день, используя интервальную тренировку, быстрые отрезки и прикидочное пробегание соревновательных дистанций. Каждый день в сумме я пробегал дистанцию равную марафонской и даже больше. Мой организм был способен выдерживать такие нагрузки благодаря постепенной многолетней подготовке. Единственная проблема, с которой я сталкивался, это огромное количество изношенной обуви. Но я не изнашивал свое тело. Для интереса я решил привести здесь записи нескольких дней тренировочных занятий, которые я проводил перед установлением мирового рекорда на 5 000 метров (13.36,8) в 1956 году. (Предупреждаю: это не план тренировки, который может быть скопирован спортсменом, не имеющим за плечами многолетней подготовки и выдающейся физической формы).

Первый день

7:30 утра - 30 минутная пробежка.

Полдень - 4 x чередуя 800 / 1 200 м (2.08, 3.11, 2.08, 3.11, 2.09, 3.12, 2.08, 3.13).
Общее время три часа.

6 вечера - 4 x чередуя 800 / 1 200 м (2.08, 3.10, 2.09, 3.12, 2.09, 3.12, 2.09, 3.13).
Общее время три часа.

Всего за день: шесть с половиной часов бега.

Второй день

7 утра - 30 минутная пробежка.

Полдень - 8 x 800 ярдов (1.58-1.59 чередуя с пятиминутными пробежками трусцой).
Общее время два с половиной часа.

Вечер - 10 x 440 ярдов (57-58 чередуя с четырехминутными пробежками трусцой).
Общее время два с половиной часа.

Всего за день: пять с половиной часов бега.

Третий день

7 утра - 30 минутная пробежка.

Полдень - 12 x 440 ярдов (55-57 чередуя с шестиминутными пробежками трусцой).
Общее время два с половиной часа.

Вечер - 4 x 1 миле (4.11-4.15 чередуя с 10 минутными пробежками трусцой). Общее время: два часа сорок пять минут.

Всего за день: пять часов сорок пять минут бега.

В наши дни, когда на стадионах используются синтетические покрытия, а не гаревые дорожки, скорость бега стала существенно выше, и время пробегания каждого круга можно сократить на целые полторы секунды.

В дополнение к указанной тренировке я еще выполнял большие объемы силовой работы!

Важно помнить, что когда вы бежите прикидочный забег, то нужно это делать в менее напряженной манере, чем та, которая свойственна соревнованиям. Бегите свободно и не делайте спринтерского ускорения на последнем круге, держите ровный темп. Задача этой тренировки заключается в том, чтобы адаптировать организм и сознание к особенностям пробегаемой дистанции. Мои любимые пробежки включали 2 мили за 8.40 - 9 мин, четыре мили за 18.30 - 19.30 и три мили за 13.30 - 13.35. Я любил финишировать на этих забегах быстро, пробегая последний круг за 60-61 секунду, но не во всю силу (на соревнованиях на 5 000 метров я пробежал последние 440 ярдов за 53,8). Вы можете проводить аналогичную тренировку на дистанциях от 3 000 до 10 000 метров, не выходя за пределы своих возможностей, хотя я уверен, что очень немногие бегуны могут тренироваться так, как я тренировался в середине 50-х годов. С самого

начало вы должны тренироваться в соответствии со своим уровнем подготовки - старайтесь немного сдерживать себя.

Но как определить свой уровень нагрузок? Как узнать скорость пробегающих быстрых отрезков?

Вам нужно найти опытного тренера, который мог бы дать вам программу тренировки, соответствующую уровню вашей подготовки в данный момент. Бегуну не всегда легко это сделать самому. Если вы тренер, то должны быть очень внимательны при определении степени подготовленности ученика. Очень важно давать спортсмену нагрузку, которую он может переварить и восстановиться для выполнения аналогичной работы на следующий день. Я даю своим атлетам задания, которые они могут без труда выполнить - и тогда они всегда их выполняют!

Я учитываю порядка 100 различных факторов, влияющих на подготовку бегуна-чемпиона. Большинство тренеров учитывает порядка 20 факторов, некоторые 45 - 50 и я знаю только одного или двух, которые учитывают порядка 100 параметров этого искусства. Этим я хочу подчеркнуть следующее: (1) нет таких мелочей в вашем образе жизни или тренировке, которые были бы слишком малозначительны, чтобы учитывать их влияние на тренировочный процесс, и (2) очень важно найти хорошего тренера, так как невозможно строить подготовку основываясь на клочке бумаги (я имею в виду программы тренировки, описываемые в беговых журналах или мои собственные тренировки, приведенные здесь). Вам необходим наставник, который смог бы уберечь от тысячи ошибок, совершаемых во время тренировки и соревнований. Хороший врач тоже имеет большое значение (см. Главу Шестую о питании и витаминах).

Теперь, после проведения серьезного периода подготовки вы стали сильным и хорошо подготовленным, и планируете принять участие в соревнованиях. Перед важными соревнованиями необходимо дать своему организму разгрузку, и привести его в состояние высшей работоспособности. Совсем недавно я разговаривал с "ведущими" тренерами, которые придерживаются правила посылать спортсменов на соревнования не восстановившимися. Это неправильно! Билл Туми говорил мне, что прежде чем выиграть соревнования по десятиборью, на Олимпийских Играх в Мехико, он отдыхал пять дней! Видимо, высокогорье сыграло определенную роль в том, что такая продолжительность отдыха оказалась оптимальной. Бегун может расслабиться от напряженной работы в течение трех-четырёх дней перед соревнованиями, но ему необходимо выполнить немного скоростной работы накануне и даже утром перед забегом, чтобы "прочистить" организм, стимулировать дыхание, напомнить себе о предстоящем забеге, и убедиться, что он в состоянии бежать. Я устанавливал два мировых рекорда в течение четырех дней и соревновался восемь раз в течение недели, показывая в восьмом соревновании результат близкий к мировому рекорду, благодаря тому, что умел восстанавливаться в период соревнований! Таким образом, отдых - вещь относительная. Некоторые мои восстановительные тренировки перед установлением мирового рекорда убили бы бегуна трусцой. То, что пища для одного, яд для другого. Все люди разные. Хороший тренер может определить, что нужно ученику для успешного выступления на соревнованиях. Если вы соревнуетесь два раза в неделю, то у вас не будет времени проводить в другие дни скоростную, напряженную тренировку. Будет достаточно два раза в день по 40 минут пробежаться в лесу или по полю для гольфа.

Психологически важно относиться серьезно к каждому соревнованию. Не соревнуйтесь для тренировки и не тренируйтесь на соревнованиях. К каждому соревнованию готовьтесь особо. Всегда старайтесь показать всё, на что способны. Не участвуйте в соревнованиях, если вы травмированы, больны или не готовы. Создайте себе хорошую историю участия в соревнованиях, так как это единственный способ избежать плохих соревновательных привычек, например, сходить с дистанции. Соревнуйтесь как надо или не соревнуйтесь совсем!

Люди спрашивают меня об особенностях подготовки к марафону или 3 000, 5 000 или 10 000 м. Вообще говоря, лучшие бегуны на 5 000 метров, если они тренируются длительное время и если захотят, смогут соревноваться с самыми лучшими марафонцами. Можно привести пример Карлуша Лопеша (13.16 5 000 метров, 2:07 марафон), Альберто Салазара (13.11 5 000 метров, 2:08 марафон) и Ингрид Кристиансен (14.58 5 000 метров, 2:21.06 марафон). Для лучших спортсменов длина дистанции не проблема. Каждый может бежать долго, если движется достаточно медленно, однако если вы попытаетесь ломать скорость забега, не имея скоростной подготовки, то очень быстро сломаетесь сами. Например, Мери Деккер бежала 800 м за 1.56,3, а 10 000 м за 31.35,3 и доказала, что она непобедима на любой промежуточной дистанции. Она могла бы установить рекорд в марафоне. Если у вас есть скорость (либо врожденная, либо приобретенная на тренировках), то все соперники у вас под прицелом.

Система тренировок, описанная в этой главе, сделает вас очень быстрым и сильным и позволит соревноваться в широком диапазоне дистанций, с гораздо более высокими результатами, чем казалось возможным. Всё, что вам остается сделать - это определить, на какой дистанции вы хотите соревноваться. Либо эта дистанция вам нравится, вы имеете к ней предрасположенность (или заработаете больше денег, соревнуясь на этой дистанции...). Вы должны в большей степени сконцентрироваться на какой-то определенной дистанции (дистанциях), чтобы не получилось, как говорят "мастер на все руки, но толком не умеет ничего".

Построение тренировочной программы

Почти каждое воскресенье на протяжении последних 40 лет, я совершаю "сверхдлинные" пробежки, преимущественно по сильно пересеченной местности, в горах, с крутыми подъемами и спусками или в лесу. Холмы в Сюррее, в Англии - идеальное место для такой тренировки. Идеальная воскресная тренировка включает в себя трехчасовой бег утром и легкая получасовая или часовая пробежка после полудня. В 50-х годах мы совершали сумасшедшие воскресные тренировки. Иногда покрывали до 40 миль за день - просто потому, что нам это нравилось.

Построение моей недельной тренировочной программы отчасти определялось тем, что в Лондоне я мог тренироваться на дорожке стадиона только по вторникам и четвергам. Дорожка стадиона Тутинг Бек, где мы тренировались, освещалась в зимние месяцы только по этим дням. Так что традиция, сложившаяся 40 лет назад благодаря графику освещения Тутинг Бек, отразилась на тренировочных программах моих спортсменов в Англии и Новой Зеландии. Наши самые напряженные тренировки всегда проходили по вторникам и четвергам, с относительно легким бегом в другие дни. Все чемпионы в нашем Отахуху клубе в Окленде, включая Анне Одейн и Эллисон Роу, тренировались по такой программе, с длительными пробежками в лесу по воскресеньям. Напряженные прикидки и соревнования мы проводили по субботам. Некоторые чемпионы в Отахуху бегали прикидку утром и участвовали в клубных соревнованиях вечером. По утрам перед завтраком мы бегали по 20 - 30 минут. Вечерние пробежки длились от 45 минут до двух часов. В среднем, лучшие бегуны в Отахуху пробегали от 70 до 120 миль в неделю. По вторникам и четвергам мы проводили тренировку на отработку скорости либо интервальную тренировку в зависимости от времени года и соревнований, к которым готовились. Среда и пятница были облегченными днями базовой подготовки. Эта тренировочная программа обеспечила огромный успех Английской команде Саут Лондон Харриерз и Оклендскому клубу Отахуху. В течение тридцати пяти лет мы воспитали довольно много чемпионов и рекордсменов, соревнующихся во всем диапазоне дистанций от 100 м до марафона. Я думаю, что такой успех служит достаточным основанием, для того, чтобы рекомендовать нашу программу в качестве наиболее удачного способа организации тренировочного процесса.

До моего знакомства с Гершлером, моя типичная тренировочная неделя выглядела следующим образом:

Воскресенье:

утро - трехчасовой бег, Тутинг Бек. Гладкий бег.

вечер - четыре часа ходьбы. Быстрее чем сегодня бегают трусцой!

Понедельник:

утро - 30 минутный бег, Кулсдон Даунз. Холмы.

вечер - два часа бега; 100 шагов быстро, 100 шагов легко, Кулсдон. Без легкого бега!

Вторник:

утро - 30 минутный бег, Кулсдон Даунз.

вечер - три часа на стадионе, Тутинг Бек, интервальная тренировка Затопека [40x300 через 100 трусцы; или 30x400 через 100 трусцы; или 60x200 через 200 трусцы].

Среда:

утро - 30 минутный бег, Кулсдон Даунз.

вечер - то же, что и в понедельник.

Четверг:

утро - 30 минутный бег, Кулсдон Даунз.

вечер - то же, что и во вторник.

Пятница:

утро - 30 минутный бег.

вечер - то же что и в понедельник, полтора часа.

Суббота:

утро - 60 минутный бег.

вечер - три часа жесткий кросс, Кулсдон. Холмы.

Постепенно диапазон моих показателей, несмотря на недостаток "чистой скорости", простирался от 35,6 сек на 300 м, до результатов международного уровня на полумиле 1.52 (хотя я считаю, что мог бы выбежать из 1.50,0). Я участвовал в соревнованиях международного уровня на 10 000 м и имел зарегистрированный Рекорд мира в беге на 20 миль. Я побеждал в соревнованиях на милю серебряного медалиста Олимпиады 1956 года, рекордсмена мира Питера Снелла и Уэса Санти. Я был в состоянии устанавливать мировые рекорды на дистанциях от 3 000 м до 20 миль. Я один из всего лишь трех спортсменов, которые устанавливали мировые рекорды и числились в рейтинге лучших спортсменов мира одновременно на трех дистанциях: 1 500, 5 000 и 10 000 м (двое других - кениец Кип Кейно и бельгиец Гастон Рейф). Я двенадцать раз попадал в десятку лучших спортсменов в течение 10 лет. Это самый длительный промежуток времени, в течение которого кто-либо числился в списке 10 сильнейших спортсменов.

Таким образом, моя тренировочная программа дала мне всё, включая возможность лидировать на протяжении всей дистанции, либо дожидаться финишного ускорения и обгонять всех соперников (за исключением Херба Эллиота, который был непобедим во всех соревнованиях и на каждом этапе забега). Я не был любителем "отсиживаться", просто всесторонняя подготовка давала возможность принять любую предложенную тактику забега. Я считаю важным отрабатывать умение мгновенно переключать скорость, я отрабатывал эти навыки во время трехчасовых тренировок в лесу в Сюррее. Я делал ускорения каждые 100 метров в течение трех часов - в особенности в гору - до тех пор, пока мое тело и воля не стали бесконечно сильными. В результате я применял на соревнованиях жесткий рваный бег, который был непосильным для других, но легок для меня.

Естественно, я говорю здесь о своей лучшей спортивной форме. Необходимо подчеркнуть, что я потратил долгие годы, чтобы достичь такой необыкновенной формы. Для того чтобы достичь такого уровня, вам может потребоваться от шести до восьми лет непрерывных тренировок и соревнований. Я не следовал в это время никаким советам (кроме рекомендаций Гершлера и Затопека), например, о том, что нельзя бегать несколько забегов подряд на крупных чемпионатах. На стадионе Бислет в Осло я участвовал в забеге на 1 500 метров и через несколько минут выиграл забег на 5 000 метров, в котором бежал против сильнейших бегунов мира. В возрасте 14 лет я выиграл Юниорскую Милю на соревнованиях Армии Кадетов, и через несколько минут занял второе место во взрослом забеге, показав такое же время. Сейчас я стал противником участия молодых спортсменов в серии соревнований и считаю, что до 17 или 18 лет нельзя приступать к интенсивным тренировкам - но сам я делал это! В Англии все критиковали меня за такой напряженный режим тренировок и соревнований, хотя они знали только половину правды!

Я выстоял против критики всех так называемых экспертов. Я психологически настроил себя на то, что я один из лучших бегунов мира, и мне потребовалось восемь лет сверхнапряженной работы, чтобы покорить эту высоту, так как я не был особенно одаренным бегуном. Для меня было обычным преодолевать до 12 000 миль в год в течение 50-х годов, иногда я тренировался по шесть часов в день, степень прикладываемых усилий заставила бы содрогнуться простого смертного. Это я говорю в подтверждение того, что не существует недостижимых высот, если только есть воля стремиться к ним. Люди сами придумывают себе ограничения. Однако сейчас я знаю, что бегун способен достичь своих лучших результатов, не выполняя таких сверхмарафонских тренировочных объемов.

В те дни, когда вы не готовы к проведению тяжелой тренировки, всё равно выполняйте свободную беговую работу - правило Гершлера требует минимум одного часа легкого бега в день (конечно помня о тех исключениях, когда тренировка может принести вред здоровью). Как-то раз в 1956 году, придя на тренировку на стадион Кройдон в Англии, я почувствовал себя очень вялым, и решил побегать трусцой. Через полчаса мое самочувствие улучшилось, и я сделал в шиповках несколько 100 метровых ускорений. После этого я решил сделать забег на 3/4 мили. Я бежал круги по 69 секунд, для меня это почти трусца, так как обычно я тратил на всю дистанцию 3 минуты. Затем я протрусил 440 ярдов. Моё самочувствие всё улучшалось, и я завершил тренировку, пробежав 8х3/4 мили по 3.27. Это был прекрасный день легкой тренировки, без стресса, всего 2 часа 35 минут, и потом полчаса силовых упражнений. Легкий день! Тяжелая тренировка включает такую же работу, но с гораздо более высокой скоростью. Я хочу подчеркнуть, что сегодня не способен выполнять такую тренировку, и только бегуны находящиеся в сверхвысокой спортивной форме, прошедшие многолетнюю подготовку, способны выполнять такую работу. Средний бегун, если начнет так тренироваться, в конце концов, окажется в больнице. Сопоставьте прикладываемые усилия со своими возможностями и получайте удовольствие от тренировки. Я всегда наслаждался своей тренировкой.

Однако существует и обратная сторона медали. Если вы никогда не прикладываете больших усилий, то и не будете совершенствоваться. Постоянные занятия трусцой очень быстро превратят бегуна в ходока. К сожалению, приходится читать о некоторых действительно хороших бегунах, которые тратят огромное время на медленный бег и не делают скоростной работы. Соревнования служат им скоростной тренировкой, которая компенсирует эффект медленного бега и идет им на пользу. Эти бегуны часто начинают сезон с очень скромными показателями и набирают лучшую форму, когда сезон уже проходит. Их подготовка совершенствуется благодаря участию в соревнованиях. Они не осознают, что выполняемая ими тренировка совершенно бесполезна и только участие в забегах приносит им хорошую форму. Проблема такой подготовки заключается в том, что организм адаптируется к стрессу постепенно, и если соревнования проводятся раз в две недели, а иногда и раз в месяц, то адаптация

затруднена. Использование в тренировке больших объемов медленного бега приводит к тому, что многие прекрасные бегуны в течение нескольких лет медленно деградируют.

Другой распространенный подход к построению тренировки, который я считаю довольно опасным - это так называемая "периодизация", а именно, разбиение тренировочного процесса на фазы, каждая из которых не связана с другими. Так, например, начало года отводится под период базовой подготовки, второй этап посвящен бегу по холмам, третий интервальным тренировкам, потом скоростная подготовка и, наконец (хотя многие бегуны не доходят до этого этапа), соревновательный этап. Проблема этой тренировки заключается в том, что вы неплохо прогрессируете в одном определенном типе тренировочных нагрузок и вдруг неожиданно переключаетесь на другую работу. Например, начинаете прыгать по холмам, ваше тело не готово к таким переменам, и неизбежно, из года в год вы подвергаете себя травмам. Тренировка должна постоянно включать все аспекты подготовки. В течение года необходимо менять только акценты подготовки, но никакие компоненты тренировочной работы не должны исключаться на длительное время. Соотношение различных типов тренировки (непрерывный бег, интервалы, холмы и скоростная работа) должно быть сбалансировано в течение всего года.

Постоянно стремитесь стать сильнее, выполняя силовые и гимнастические упражнения. Включайте бег по холмам в каждую тренировку (не бегайте всё время по ровному месту). Выполняйте скоростную работу в течение всего года. Вообще говоря, поддерживайте постоянно большие объемы бега. Меняйте только соотношение различных типов тренировки и течение года. Например, как мы обсуждали раньше, перед началом соревновательного сезона тренировка должна включать большие объемы быстрого бега (интервальной работы и бега с максимальной скоростью). Во время соревновательного сезона, в течение которого, как это делают в школах США, может проводиться до двух соревнований в неделю, интервальные и скоростные тренировки не нужны. Если команда участвует в соревнованиях два раза в неделю, то вся необходимая скоростная работа проходит во время соревнований. Остальные дни служат для восстановления, набора сил и подготовки к следующим соревнованиям. Однако не редкость участие молодых спортсменов в двух или трех соревнованиях в течение одной встречи и проведение интервальной и скоростной тренировок при подготовке к следующему соревнованию. В действительности всё, что требуется этим юниорам - легкая тренировка в перерывах между соревнованиями. Им нужен отдых, а не бесконечная гонка!

В идеале, лучше всего соревноваться каждые две или три недели, или провести серию соревнований в течение недели или 10 дней, после которых следует непродолжительный восстановительный период и возобновление полноценных тренировок. Программа соревнований в школах США уничтожила много способных спортсменов, так как им приходилось участвовать в слишком большом количестве соревнований в течение короткого времени. Это трагедия. В дополнение к этим убийственным программам многие тренеры применяют психологическое давление по принципу "умри, но беги", который разрушает спортсмена, а не помогает ему. Как заставить понять мою точку зрения взрослых людей и представителей масс-медиа, постоянно восхваляющих эту глупую систему подготовки? Очень много молодых бегунов на средние и длинные дистанции участвует в двух и даже трех соревнованиях в течение одной встречи в Чемпионатах Школ. Обычно эти бегуны исчезают после окончания школы.

Лучший совет, который я могу дать молодым бегунам и их рьяным тренерам, это не бегать больше одного, в крайнем случае, двух соревнований в день и только при условии достаточного отдыха между забегами. Исключение из этого правила можно сделать только для спринтеров, бегущих 100 и 200 метров. Тренеры, заставляющие своих учеников постоянно участвовать в этих невообразимых двойных и тройных забегах, попросту убивают огромное количество молодых талантливых спортсменов. Спортсмены, которые проходят через эти испытания, после окончания школы

присоединяются к армии заурядных бегунов, так как их талант был разрушен. Требуется потратить сезон или два, чтобы преодолеть негативное воздействие этих издевательств, а некоторые так и не смогут восстановиться. Если спортсмен сможет восстановиться после окончания школы, то для него есть шанс вернуться в спорт. Вчерашние выдающиеся школьные бегуны испытывают настоящий шок, когда сталкиваются с реальностью соревнований на высшем уровне легкой атлетики.

Итак, мы говорим о планировании тренировочных и соревновательных нагрузок, которое обеспечит последовательное развитие возможностей спортсмена (в течение нескольких лет тяжелой тренировки). Хорошая программа тренировок - это та, которая позволит спортсмену с отдачей тренироваться каждый день. Если после тренировки спортсмен вынужден несколько дней восстанавливаться перед следующим полноценным занятием, то программа тренировки перегружена. Тренер и спортсмен, которые совместно планируют тренировочную работу, и еще до начала сезона хорошо представляют себе, как где и когда они будут соревноваться, имеют хорошие шансы учесть все нюансы подготовки для проведения успешного сезона. Необходимо проявлять гибкость в случае возникновения непредвиденных обстоятельств, или если спортсмен неожиданно раскрылся в другой дисциплине (например, бегун на 800 метров обнаружил склонность к бегу на 400 м). Если это происходит, то нужно сконцентрироваться на подготовке к тем дисциплинам, к которым тяготеет спортсмен. Спортсмен легко освоит новую дистанцию, так как почувствует, что способен выступать более успешно. Ничто не приносит такого удовлетворения как успех. Многие звезды легкой атлетики начинали свою карьеру школьными чемпионами с немного другой специализацией, а некоторые совершенно в других дисциплинах. Эта перестройка может стать результатом проницательности тренера, который, видя потенциал ученика, направляет его развитие в нужное русло, а иногда это может произойти случайно.

Когда я начинаю тренировать спортсмена, мне требуется около шести месяцев, чтобы оценить его индивидуальность, талант, и характер. В течение этого времени я его тестирую и меняю акценты тренировки, для выявления сильных и слабых сторон. Тренер должен делать упор на сильные стороны спортсмена, и постепенно устранять слабые места. Бегун не должен иметь слабых мест - он должен быть силен во всем - и духом и телом. Работа тренера состоит в том, чтобы уделять одинаковое внимание и сильнейшим атлетам, и менее одаренными спортсменами. Похвалы заслуживают все спортсмены вне зависимости от таланта. Каждый прикладывает в тренировке одинаковые усилия. Все мы рождаемся одинаковыми, но некоторые пытаются выйти из общего ряда. Ободряйте каждого, кто имеет дерзость решиться и пойти. Многие чемпионы в начале карьеры были совершенно неотесанными бегунами.

Как быть с круглогодичной программой? Действительно ли необходимо включать двухмесячные промежутки отдыха, как советуют некоторые специалисты? Действительно ли спортсмены в течение этого времени лежат в постели и ничего не делают?

Конечно нет. Я не знаю ни одного выдающегося бегуна, который бы так поступал. Может быть, действительно неплохая идея переключиться в течение этого времени на другие виды деятельности и отдохнуть от ежедневного режима тренировок - играть в игры, кататься на велосипеде, плавать, работать с весом - но никогда не прекращать тренировку полностью. Я знаю очень многих чемпионов, которые тренировались круглый год: лето, зиму, весну и осень и постоянно побеждали своих соперников, но если они устраивали продолжительный перерыв в тренировке, то уже никогда не могли вернуться на прежний уровень результатов. На другом конце спектра чемпионы, которые совершают титаническую работу в течение части года, и потом переключаются на другие виды тренировочной работы - они называют это "отдыхом". Но они всегда остаются очень активными. Различные системы подходят разным индивидуумам и тренер со спортсменом должны совместно выработать ту систему, которая будет работать наилучшим образом. То, что было необходимым сделать в этом году, не всегда

нужно делать в следующем. Но изменение в программе может действовать благотворно как отдых.

Я уже говорил, что являюсь противником длительного периода базовой подготовки. Если спортсмен считает необходимым период базовой подготовки, он фактически признается, что откатился на начальный этап своей подготовки. Зачастую спортсмены после периода базовой подготовки дополнительно отдыхают. Этот период обычно начинают после тяжелого соревновательного сезона, когда лучше всего поехать куда-нибудь на рыбалку (но не на два месяца!). Сделайте короткий перерыв, вернитесь отдохнувшим, и начните работать над более серьезными задачами следующего года. Не скатывайтесь туда, где вы находились год назад. Я добиваюсь от своих спортсменов, чтобы они находились на пике формы, не теряли её и не скатывались в общую толпу.

Сколько же нужно потратить времени, чтобы развить свои способности до максимума, если вы никогда ничем не занимались, не делали ни единого шага?

В этом особом случае вам нужно начать заниматься два раза в день (по 5-10 минут ходьбы и легкого бега), пока ваше тело не привыкнет к тому, что существует нечто, называемое спортивными упражнениями. Прежде чем приступить к занятиям, посоветуйтесь с врачом.

Этот начальный период будет для вас проверкой. Сначала будет трудно. Мышцы будут болеть, и вы будете чувствовать легкую усталость. Вы станете спать больше и лучше. Выполняйте эти начальные упражнения очень легко. Не пытайтесь сделать много, но упражняйтесь регулярно, самое главное, не сдавайтесь, не пропускайте ни одного дня. Если продержитесь хотя бы месяц, значит дело пошло. Самое трудное - это привыкнуть к новому образу жизни и адаптироваться к новому уровню нагрузок.

Увеличивать нагрузку можно только в том случае, если вы можете сделать это без напряжения. Необходимо с самого первого шага уделять внимание правильной технике бега, и как мы обсуждали ранее, использовать для этого соответствующую экипировку. Постепенно вы можете включать другие виды тренировочной работы, делая её более сложной и напряженной для организма. Найдите холмистое место для пробежек. Попробуйте пробежать вашу любимую трассу за более короткое время. Вы даже можете два раза в неделю начать выполнять легкие интервальные пробежки. В выходные проводите длительные пробежки, доводя продолжительность бега до получаса. Помните, что это только начало.

Вы знаете, что чемпионы достигают своих результатов после многих лет работы, также и вы должны идти по пути постепенного прогресса. Не торопитесь бежать 10 километров и оставьте в покое марафон, пока не потратите два-три года на хорошую подготовку. Один мой друг в Англии пробежал марафон без должной подготовки и серьезно навредил здоровью, он теперь страдает от диабета.

И, наконец, попробуйте найти тренера, вступите в клуб, попробуйте заняться ориентированием. Это отличные способы укрепить здоровье и получать удовольствие от бега.

Спринт

Быстрый спринтерский бег - это чаще всего врожденный дар, либо мастерство, приобретаемое в результате многих лет упорных тренировок. Мы все в школе встречали одаренных сверстников, которые без всякой тренировки могли очень быстро бежать спринт на 100 и 200 ярдов. Дайте этим мальчикам и девочкам пару шиповок, и они как ракета помчатся со старта, но испытают жестокие мучения, если попытаются пробежать с такой скоростью четверть мили.

Дар этих способных ребят часто разрушается из-за перетренировки и упражнений на растяжение. Их замечательные способности медленно, но верно разрушаются за два или три сезона игр и многочасовых упражнений, а также неправильных упражнений на отработку техники, которые так популярны в наши дни.

Приведу пришедшие на ум примеры: Хаустон Мактир, школьник, преодолевавший 100 метров за 9,9 сек, снизил свои результаты до уровня 10,6 сек и, в конце концов, совсем растерял свои способности. Другой пример - чемпионы новозеландской школы Хенли Смит, которые страдают от непрекращающихся травм и впоследствии уже не могут достичь уровня, требуемого во взрослом беге.

Лучше всего спринтера можно определить как спортсмена, который тренируется только два или три раза в неделю. Он проводит много времени, играя в различные игры, например американский футбол, баскетбол или футбол. Когда он тренируется, то бегаёт очень небольшие объёмы, но это всё спринт с высокой скоростью, в легких соревновательных шиповках и, обычно, без использования стартовых колодок. Как правило, он не может бежать больше 200 метров, но при правильной тренировке может стать чемпионом в барьерном беге или в прыжке в длину.

На Олимпийских Играх в Токио в 1964 году о многих своих секретах мне рассказывал Джесси Оуэнс. Он всегда старался быть свежим и бодрым, никогда не тренировался слишком напряженно, в длину он прыгал только на соревнованиях. Его философия была такая: "Если я при разбеге оттолкнусь на скорости 10.2, то прыгну дальше всех этих тюфяков".

Спринтер выходит на дорожку, бежит круг трусцой, делает пару упражнений, надевает шиповки и несколько раз легко бежит спринт на 20 или 30 метров. После этого он принимается за дело, пробегая полдюжины полных спринтерских дистанций, и идет домой. Такую тренировку он выполняет около трех раз в неделю.

Олимпийский Чемпион Алан Уэллс говорил мне, что вообще не использует бег трусцой, так как не верил в пользу от тренировки с медленной скоростью. Он начинал с легкого спринта на дистанциях 20 - 50 метров, возвращаясь пешком между пробежками.

Перед забегом спринтер начинает внутреннюю подготовку. Он начинает мысленно разминаться, заводит себя, наполняясь адреналином и возбуждением. Если вы хотите убить в спринтере присущую ему нечеловеческую мощь, заставьте его разогреваться в течение 45 минут, а после этого в течение получаса выполнять ненужные упражнения. После этого у него не останется никакого адреналина для соревнований.

Существенно, что спринтер всегда бегаёт в соревновательной обуви. Непосредственно перед забегом он не должен пытаться стартовать из колодок и не делать никаких спуртов, все силы нужно сохранить только для забега.

Таким образом, спринтеры - это особый род людей. Поддерживайте их в тонусе, развивайте силу с помощью упражнений с отягощениями. Не растрачивайте их силы, дайте им взорваться на соревнованиях. Если спринтер бегаёт отрезки в полную силу, не превращайте их в интервальную тренировку - она разрушит его чистую скорость и начнет превращать спринтера в бегуна на длинные дистанции, развивая выносливость в ущерб скорости. Интервалы отдыха между спринтерскими ускорениями должны быть не менее 10 минут. После этого требуется небольшой разогрев, например, легкий бег на 100 метров с 3-4 ускорениями. Теперь спортсмен готов к следующему отрезку в полную силу.

Исключением из этого правила является тренировка, состоящая из отработки старта с пробеганием 10-20 метров. После каждого упражнения спортсмен пешком отходит на 20 метров за колодки и ждет, когда тренер попросит его на старт. В этом случае

интервалы отдыха относительно короткие, так как не нужно растягивать отработку технических приемов.

Во время тренировки спринтер должен легко передвигаться на передней части стопы, как и все бегуны, поддерживая ритм не менее 3 шагов в секунду. Для участия в соревнованиях на высшем уровне частота должна быть гораздо выше и достигать до 5 шагов в секунду. Для многих бегунов это становится камнем преткновения, так как они не могут научиться передвигать свои конечности с такой скоростью. Это происходит из-за того, что они никогда не тренировались двигаться так быстро, и их практика включала совсем другие упражнения - большое количество медленных движений, которые разрушили их способности.

Как и у любого другого спортсмена, всё, что спринтер делает в день соревнований, имеет непосредственное отношение к его результату. В Токио я наблюдал, как Боб Хейс отрабатывал старт утром перед финалом на 100 метров. Он работал быстро и энергично, а не сидел в задумчивости. Перед забегом спринтер должен подготовиться психологически. Он должен втянуться. Он должен думать о забеге как о вопросе жизни и смерти. Однако необходимо не переходить допустимую грань. Спринтер должен поднять себя на высшую ступень физической и психологической готовности, но и не переутомиться от многочасовых тренировок. С другой стороны, спортсмен должен быть способен расслабиться, сохранить хороший сон и абстрагироваться от соревнования. Вот как я пытался расслабиться перед крупными соревнованиями. Я приходил на стадион пораньше, отыскивал спокойное место, где можно было полежать и почитать книгу. Я даже мог ненадолго вздремнуть, но не забывал в этом случае завести будильник Майк Лараби, Чемпион Олимпийских Игр в Токио, как-то заснул на стадионе в Варшаве, и когда проснулся, ему осталось время только выбежать на дорожку и встать на старт! Забег он проиграл.

Чтобы проиллюстрировать, чем отличается разминка победителя от разминки проигравшего, приведу еще раз в пример Алана Уэллса. Перед спринтерским забегом Уэллс разогревался, совершая легкие ускорения в течение 10 минут, в то время как другие бегуны тратили час на упражнения и излишне продолжительный спринт. Уэллс выигрывал у них с огромным преимуществом, в основном из-за того, что другие бегуны вставали в стартовые колодки уже утомленными, а он был свеж как молодой огурец.

Спринтера отличает от других бегунов более мощная работа рук. Как и все другие бегуны, он должен максимальную использовать передачу энергии движения.

Очень распространено заблуждение, что спринтерам нужно делать крупные шаги. Это ерунда. Если во время 100 метрового забега делать 3-5 метровые шаги, то частота упадет ниже 3-х шагов в секунду. При этом придется слишком высоко подпрыгивать вверх. Как следствие, скорость бега снизится, так как вы будете слишком много времени тратить на вертикальные колебания, вместо того, чтобы продвигаться вперед. В действительности, самые быстрые бегуны делают серию более коротких и быстрых шагов. Карл Льюис делал около 50 шагов за 10 секунд, а Марлиз Гер из Восточной Германии успевала сделать 55 шагов за 11 секунд 100 метрового спринта. Это эквивалентно частоте 5 шагов в секунду.

Чтобы выигрывать спринт, нельзя проигрывать старт. Вы не должны остаться позади. Нужно обострить свои чувства и как можно раньше среагировать на выстрел стартового пистолета. В то же время, взрывное стартовое усилие на первых 20-30 метрах не должно забирать все силы. Плавный набор скорости, контроль усилий и полный разгон на второй половине дистанции - вот правильная тактика в беге на 100 метров. Спринт часто выигрывается на последних метрах дистанции и очень редко в самом начале. Наиболее ярким исключением из этого правила был Армин Хари, Чемпион Олимпийских Игр 1960 года, который выигрывал многие забеги, срываясь со стартовых колодок подобно электрическому разряду. Многие соперники принимали это за фальстарты.

Пример следования традиционной тактике продемонстрировал Карл Льюис, победитель финала на 100 метров в Лос-Анджелесе. На старте он остался последним, постепенно отыгрывая преимущество и вырвав первенство на последних 30 метрах забега.

Другой важный фактор - правильная поза в стартовых колодках. Если посмотреть на спортсмена спереди, то видно, что в положении "внимание", руки слева и справа уравнивают вес, приходящийся на переднюю ногу. Вес тела опирается на переднюю ногу и готов к переносу вперед при первом шаге. Если руки на старте не сбалансировали вес, то при первых шагах спортсмен будет раскачиваться, в поисках равновесия и теряя при этом энергию и скорость. Передняя нога должна быть на две или две с половиной ладони позади стартовой линии (у разных спортсменов могут быть индивидуальные различия, но главный критерий - спортсмен должен чувствовать себя на старте комфортно и быть готовым начать быстрое движение из стартовой позиции). Задняя нога должна быть расположена таким образом, что при команде "на старт", её колено находится рядом или немного впереди пальцев передней ноги

Когда стартёр дает команду "внимание", спринтер должен приподняться и немного переместить вес вперед, сохраняя равновесие. Почти весь вес приходится на переднюю ногу и руки. Задняя нога легко покоится в колодках. Её работа заключается в том, что во время стартового выстрела она должна максимально быстро переместиться вперед - **А НЕ ОТТОЛКНУТЬСЯ ОТ КОЛОДОК, КАК ГОВОРЯТ МНОГИЕ!** Если вы сделаете это, то на первом же шаге останетесь позади других! Изометрическое давление должно быть приложено к передней колодке, и перемещаясь в положение "внимание", спортсмен должен сделать вдох. При выстреле бегун делает мощный выдох, и задняя нога делает быстрый первый шаг. Руки при этом синхронно совершают резкое и быстрое движение (обратите внимание: не широкий, медленный мах, который задержит продвижение спортсмена). Первый быстрый шаг должен происходить одновременно с разгрузкой передней ноги. Не тратьте время, следующие шаги должны последовать очень быстро за первым. Это достигается сильными, быстрыми и мощными движениями рук и ног. Вам необходимо совершить серию коротких шагов для более эффективного разгона (5-10 в зависимости от вашей силы), прежде чем вы сможете перейти к полноценному беговому шагу.

Как высоко требуется поднимать тело в положении "внимание"?

Высота подъема определяется положением ног. Если таз поднят слишком высоко, так что ноги оказываются выпрямленными, бегун не сможет развить на старте большую мощность. Если же бегун сидит слишком низко, то он будет вынужден тратить силы на подъем тела, и кроме этого, сидя на заднице, он не сможет придать телу момент поступательного движения!

Если вы хотите проверить, насколько правильно спортсмен выполняет стартовую позицию, попробуйте легко толкнуть его вперед. Если он при этом потеряет равновесие, то всё прекрасно, но если спортсмен в положении "внимание" устойчив, то ему следует подать центр тяжести вперед. Очень многие бегуны на старте задерживаются из-за того, что они перемещают тело вперед после стартового выстрела. Пока они это делают, другие бегуны уже начинают первый шаг.

Если тренер дает спортсмену упражнения на скорость перемещения ног, то он ведет его по правильному пути, так как каждый шаг, пробегаемый на тренировке, нужно делать в соревновательном ритме. Если вы к этому не стремитесь, то постепенно разрушаете свои навыки. Однажды я слышал, как Родни Диксон, после проигрыша очередного забега оправдывался: "Я не отработывал скорость ног"; он понимал, что если будет как следует перебирать ногами, то завтра победит всех соперников. Так оно и есть.

Может показаться, что большую часть своей книги я посвятил слишком детальным описаниям и объяснениям, но, учитывая сложность искусства бега, я считаю это очень

важным. Всё это делается для того, чтобы помочь вдохновленным завтрашним чемпионам добиться успеха. Я с легкостью мог бы написать гораздо больше. Так много спортсменов совершают глупые ошибки, от которых я их мог бы предостеречь! Начиная с таких атлетов, как Грета Вайц, Джон Трейси и Мамеде, которые из-за неправильной подготовки перед соревнованиями, показывают на Чемпионатах Мира по кроссу плохие для себя результаты, и заканчивая школьниками и бегунами трусцой, совершающими глупые ошибки, которые приводят к травматизму, разрушают способности к бегу или вовсе убивают в них бегуна. Самая трагическая плата за грубейшие ошибки - это смерть спортсменов, которые умерли из-за того, что как им казалось, из прочитанных книг они знают ответы на все вопросы.

И, наконец, я хочу сказать, что везде, где мне приходилось бегать, я предпочитал тренироваться на широких, открытых пространствах, полностью предаваясь бегу, выражая в нем свои настроения и чувства. Взбегая на холмы и спускаясь в долины, по лесам и вдоль пляжей - это самый прекрасный бег. Научные аспекты тренировки, о которых вы читали в этой книге, являются необходимыми указателями, которые позволяют избежать опасностей, существующих в этой игре.

Один из факторов, который я считаю важным дополнением тренировочного процесса, описанного в этой книге, и который очень важен для меня как для тренера, так как позволяет тщательно следить за прогрессом учеников - это проведение совместных с ними тренировок (и если возможно, я должен бегать лучше них!). Благодаря совместным тренировкам я получаю более полное понимание их возможностей и качества подготовки и могу уловить нюансы, о которых не скажет секундомер. Если я хорошо делаю свою работу, то мои ученики скоро начинают побеждать меня, и, не правда ли печально, что для меня самая большая награда за труд - это оказаться побежденным!

Высшее достижение - это показать на тренировке результат, превышающий рекорд мира. Как говорил в 1985 году марокканец Ауита: "Я люблю соревноваться с самим собой каждый раз, когда бегаю!".

Глава пятая. Силовая подготовка

Задачи и система

Соревнование - это предельное усилие в течение непродолжительного промежутка времени. Цель силовой подготовки заключается в максимально более точном воспроизведении движений, используемых при пробегании избранной дистанции и требований, предъявляемых соревнованиями к телу бегуна. Развитие силовых качеств должно вестись с учетом этой специфики и с акцентом на гармоничность развития. Необходимо устранять непропорциональность, при которой одна сторона тела сильнее другой, как часто случается из-за того, что большинство людей либо левши, либо правши. Бегун должен одинаково хорошо тренировать и левую и правую части тела и иметь сбалансированное развитие передних и задних мышц.

У многих атлетов, которых я лечил от травматизма, одна часть тела была более развита, чем другая, и я считаю, что травмы часто случаются из-за этого дисбаланса. Сильная часть тянет или толкает слабую, пока та не сдастся. Наиболее распространенные травмы такого типа - это травма задней поверхности бедра, которая происходит из-за недостаточного развития спины. Отягощения, используемые при тренировке, должны давать одинаковую нагрузку каждой стороне тела и я пришел к выводу, что для этого хорошо подходят гантели. Многие бегуны, которые не придавали значения силовой подготовке, достигали своих выдающихся силовых показателей с помощью хороших специалистов в медицине и химии. Другие - как Себастьян Коэ и

Стив Скотт - признают, что силовая подготовка играла в их тренировке существенную роль.

Делая упражнения с гантелями, вы должны использовать всё более и более тяжелые веса, доводя их до одной третьей и даже одной второй части веса вашего тела. Это очень трудно. Если вы можете сделать три подхода по десять повторений данного упражнения, то значит, вес слишком мал. Если вы не можете сделать шести повторений, то вес слишком велик. Такое же правило применимо и к работе со штангой. В упражнениях со штангой вы должны стремиться работать с весом, равным или превышающим две трети веса вашего тела. Абсолютный показатель - это способность поднять над головой вес, равный весу вашего тела. Если вы можете это сделать, то вы достаточно сильны, чтобы участвовать в соревнованиях.

Сильнейшие спринтеры работают с весами того же порядка, что и лучшие штангисты. Олимпийский Чемпион 1972 года в беге на 100 и 200 метров, Валерий Борзов, был необычайно сильным человеком. Обладательница мирового рекорда Ярмила Кратохвилова была так сильна, что её половая принадлежность подвергалась сомнению (в действительности, её фантастические результаты были итогом 20 лет напряженной тренировки).

Меня впервые познакомил с силовой тренировкой Джон Дисли в 1952 году, когда он принес мне штангу весом 15 фунтов. Я был очень слаб (хотя и был уже Чемпионом Британии по бегу и обладателем рекорда). Поднять над головой 15 фунтов было для меня почти невыполнимой задачей. Мои руки и верхняя часть туловища протестовали против выполнения упражнения и после одного подхода с этим "весом" мои мышцы были мертвы. На следующий день, однако, я начал ощущать положительный эффект от этой тренировки, и сила стала наполнять мое тело. За совсем непродолжительное время я почувствовал, что мои трехчасовые пробежки стали проходить более легко. У меня не было средств на покупку собственной штанги или на посещение тренажерного зала, и я нашел бревно подходящего веса и начал выполнять силовые тренировки в саду нашего дома. К концам бревна я прибавлял свинцовые веса. Я становился всё более сильным, и в конце концов, стал поражать людей своим мощным финишем и тем, что многие из моих соперников безнадежно отставали еще до начала рывка.

В 1953 году, один щедрый джентльмен из Сюррея (чьё имя я, к сожалению, забыл) после того, как увидел в газете фотографию, на которой я тренировался с бревном, подарил мне штангу с набором грузов, Я работал с ней в нашем саду напротив окна кухни. Во время выполнения упражнений, моя мать часто выглядывала из окна и начинала охать и причитать, а я уговаривал её не сбивать меня, так это смешило и не давало сосредоточиться во время чертовски тяжелой работы. Эл Мюррей, известный штангист, давал мне полезные советы, что и как делать при силовой тренировке. К 1954 году я уже работал с отягощениями очень серьезно, и начал сезон в прекрасной форме. Я установил мировой рекорд в беге на миллю по травяной дорожке (4.05,2), а после этого случайно сломал ногу и пропустил остаток сезона...

С тех давних пор и по сегодняшний день, тренировки с отягощениями была частью моей подготовки к соревнованиям. То же относится и к атлетам, которых я тренирую, хотя иногда я "давал поблажку" своим ученикам в Новой Зеландии и позволял им ограничиваться только напряженной беговой работой. Больше я не повторяю этой ошибки. Либо бег и силовая работа либо ничего.

Самое удивительное наблюдение над атлетами, выполняющими силовую тренировку, это то, что их внешность этого не выдает. Можно стать очень сильным и при этом не выглядеть как Мистер Вселенная или Рембо. Некоторые очень худые люди могут быть чрезвычайно сильными, несмотря на узкую кость и небольшую мускулатуру. Силовая подготовка не идет рука об руку с увеличением мышечных объемов, если только вы не употребляете стероиды и не делаете большое количество повторений с малыми весами.

Когда мы выполняем мощную, быструю работу с максимальными весами, то становимся очень быстрыми и сильными без заметного увеличения мышечной массы (девушки, вы вовсе не станете иметь бугристые мускулы). На самом деле, наиболее хорошо подготовленные люди не выглядят "качками", отличная спортивная форма это невидимое качество. Но когда они начинают "работать", то их результаты обнажают эти скрытые возможности. Противоположный пример - Невероятный Халк, который был не в состоянии прибежать в соседнюю комнату к своей подруге, и не отдохнуть после этого (Невероятный Халк - герой популярных комиксов - прим. пер.).

Прежде чем приступить к эффективной силовой тренировке, нужно определить основные правила, которые позволят ей вписаться в общую программу подготовки.

Как часто нужно проводить силовую тренировку?

Силовую работу можно выполнять каждый второй или третий день, но с учетом особенностей общей тренировочной программы (снижайте силовые нагрузки за несколько дней до соревнований). Силовая тренировка должна продолжаться на протяжении всего соревновательного сезона. В это время вам потребуется максимальная сила - не теряйте свою форму.

Насколько напряженной должна быть тренировка с отягощениями?

Существует два типа силовой работы: (1) Работа "до отказа", во время которой вы выполняете каждое упражнение на пределе возможностей и (2) более легкая тренировка, с половинной нагрузкой и меньшим количеством повторений. Эта тренировка поможет прочистить и восстановить мышцы. С другой стороны, истощающая тренировка приводит к некоторому снижению работоспособности и закреплению. Такая тренировка никогда не должна проводиться незадолго до соревнований (не позже чем за шесть дней). Тело быстро восстанавливается после легких отягощений, однако я обратил внимание, что небольшое количество упражнений с большим весом фантастически поднимает тонус перед беговой тренировкой и может даже трехчасовой бег сделать гораздо более легким.

Я всегда чувствовал связь между моей лучшей спортивной формой (когда я устанавливал мировые рекорды и финишировал с ошеломляющим ускорением), и пиком формы в силовой подготовке. Чем сильнее я был в результате силовой тренировки (скомбинированной с напряженным бегом), тем лучше была моя форма в день соревнований. Интересно отметить, что новозеландский ветеран Дерек Тёрнбол, который устанавливал мировые рекорды в своей возрастной категории, выполнял силовую тренировку практически каждый день в процессе своей работы. Сам он так не считал, так как никогда не притрагивался к штанге, но каждый день выполнял тяжелую физическую работу на своей ферме и был силен как лошадь. Он бегал на возвышенности, заметно поднятой над уровнем моря, по холмам, окружавшим его ферму, и выполнял в течение дня три важнейшие составляющие тренировки: длительные пробежки, бег по холмам и силовая тренировка.

Если вы среднестатистический человек, ведущий малоподвижный образ жизни, то скорее всего вы слабы как цыпленок, и представляете полную противоположность Дереку Тёрнболу. Если это так, то сходите к специалисту по силовой тренировке и проверьте у него силу спины, ног и рук. Вы будете потрясены своей слабостью. Начните заниматься с отягощениями и через месяц опять сходите к специалисту, вы будете изумлены тем, насколько выросла ваша сила. Ваш бег станет более легким, и вы начнете двигаться быстрее и быстрее.

Я усмехаюсь каждый раз, когда прихожу в спортклуб. Там можно встретить бегунов и триатлонистов, играющих в глупые игры с ничтожными весами, вместо того, чтобы хорошо поработать и сделать что-нибудь полезное для своего тела. Мы приходим в

спортзал и вкальваем около 45 минут или часа, дышим как носороги и уходим. Среднестатистические обитатели современных атлетических залов забавляются, разглядывая себя в зеркале и, кажется, никогда ничего не делают. Они просиживают там часами, восхищенно рассматривая свою дорогую экипировку и большие мускулы.

Одним из таких примеров был Ричард Окесене, новозеландский чемпион в метании копья. Ричард имел фантастическое тело, по крайней мере, так мне говорили девушки, и мог легко играть с огромными, действительно устрашающими весами - в диапазоне 300 - 500 фунтов. Но сравнительно с огромной силой, его возможности как атлета были ничтожны. Его сердце и сосуды были так слабо развиты, что он был не в состоянии выполнить двенадцать повторений с небольшим весом. Его выносливость равнялась нулю. Тридцатиметровый разбег перед метанием копья приводил его в изнеможение. После всего лишь трех месяцев силовой подготовки по нашей программе, с добавлением быстрого бега, он смог улучшить свой результат с 60 до 76 метров. Если бы Ричард продолжил такую тренировку, то я уверен, что он смог бы метнуть и на 100 метров. Такие спортсмены встречаются повсюду, но, как и динозавры, они имеют слишком большое тело и маленькое сердце и потому вымирают.

Прежде чем я приступил к силовой тренировке, я был хорошим бегуном на длинные дистанции и отлично бегал кроссы, тут мне не было равных, но я постоянно проигрывал финишный спринт. Однако диета напряженной силовой тренировки превратила меня в универсала, который мог выдержать быстрый темп и сделать после этого сумасшедший финишный рывок.

Силовые упражнения

- 1 - Жим штанги из-за головы стоя (для разогрева): одна третья часть веса тела, 10 повторений.
- 2 - Упражнение "гребля" со штангой (подтягивание штанги к груди в наклоне): 2/3 веса тела, три подхода по 6 - 10 повторений.
- 3 - Жим гантелей: От 1/3 до 1/2 веса тела, три подхода по 6 - 10 повторений.
- 4 - Подъем гантелей на бицепс (прямой и обратный хват) От 1/3 до 1/2 веса тела, три подхода по 6 - 10 повторений для каждой руки.
- 5 - Становая тяга со штангой: вес тела или больше веса тела, три подхода по 6 - 10 повторений.
- 6 - Махи гантелей одной рукой (и.п. в приседе, рука с гантелей между ног, в махе поднять прямую руку над головой, активно выпрямляя ноги): от 1/3 до 1/2 веса тела, три подхода по 6 - 10 повторений.
- 7 - Взятие штанги на грудь: три подхода по 6 - 10 повторений.

Упражнения с собственным весом

- 1 - Отжимания: 6 - 60 повторений.
- 2 - Подъем ног: 6 - 60 повторений.
- 3 - Подтягивания: 6 - 20 повторений.
- 4 - Приседания: 6 - 100 повторений.

Общие правила

- 1 - При подъеме штанги смотрите вперед на выбранную неподвижную точку, не делайте резких движений, спина прямая, колени согнуты, таз опущен. Захватите гриф и отклонитесь назад, возьмите вес и поднимите.
- 2 - Делайте силовую работу каждые два или три дня и продолжайте на протяжении всего соревновательного сезона (но не в течение соревновательной недели).
- 3 - Разогревайтесь с легкими весами.
- 4 - Свободные веса для бегунов полезнее, чем тренажеры.
- 5 - Эффект "омертвления" мышц при большой нагрузке - нормальное явление, но по этой причине не совмещайте жесткую беговую тренировку с напряженной силовой работой.

Глава шестая. Диета и витамины

В отличие от типичного малоподвижного представителя цивилизованного мира, высокоактивный, подверженный стрессу и большим нагрузкам организм бегуна, нуждается в дополнительном снабжении всеми важными витаминами, минералами и питательными веществами. Большинство спортсменов не уделяют должного внимания тому, что они едят, и некоторое время это не сказывается на их результатах. Но очень трудно поддерживать высокий уровень формы в течение продолжительного времени и не заботиться о том, что вы употребляете в пищу. В "высокоразвитых" странах, таких как Британия и США людей кормят гигантские корпорации, которые монополизировали рынок, и пища при этом лишилась основных полезных веществ до такой степени, что все они заменены различными искусственными добавками. Многие из этих добавок образуют такие сочетания, которые разрушают витамины и минералы, уже находящиеся в организме. Если вы среднестатистический человек, и едите как все, то почти наверняка страдаете от неправильного питания, но скорее всего так не считаете, потому что вам хорошо промыли мозги рекламой.

Если вы едите натуральные продукты - фрукты, овощи, злаки - то единственный способ сохранить в них все полезные вещества, это наклониться и собирать их прямо с земли, либо рвать с дерева или кустарника, на котором они выросли. Каждый день и час, который проходит после того, как натуральная пища покидает родную почву, уменьшает её питательную ценность. Чем более свежей будет ваша пища, тем лучше. При длительном хранении (месяцы или годы, если она была заморожена), почти все полезные компоненты в ней будут разрушены. Если вы едите эти продукты, то не получаете от них практически никакой пользы.

Никогда не ешьте продукты из пшеничной муки, сахара и не пейте молоко, которое было гомогенизировано. Ученые могут подтвердить это, если только не получают зарплату в одной из крупных пищевых компаний. Не верьте "научным фактам" о питательной ценности продуктов, которые обычно указаны на упаковке.

В течение 50 лет я общался со многими выдающимися спортсменами, и пришел к выводу, что великолепных результатов можно достичь, не придавая большого значения правильному питанию, но оставаться длительное время на пике формы без этого невозможно. Все успешные спортсмены отличаются тем, что очень внимательно относятся к выбору продуктов и употреблению витаминов. Многие из них вегетарианцы. Если вы встретите этих людей, через много лет, (при условии, что с ними не случится какой-нибудь несчастный случай), то убедитесь, что они очень

активны, здоровы, находятся в отличной форме, в особенности по сравнению с теми, кто употреблял в пищу обычные промышленно переработанные продукты.

Другой важный фактор - количество употребляемой пищи. Кроме этого, большое значение имеет не только то, что вы употребляете в пищу, но и как вы это едите. Пищу нужно принимать в приятной расслабленной, лишенной напряжения атмосфере. Ешьте не спеша, тщательно пережевывая. Человек, который в спешке заглатывает еду (например, разговаривает, работает, или смотрит телевизор), действует неправильно.

Итак, если вы принадлежите к нашим прекрасным "высокоразвитым" нациям, то для компенсации недостатка в полноценном питании вы должны употреблять витамины. Если же вы активно соревнующийся спортсмен, то вам требуется еще большее количество добавок к пище, чем среднестатистическому человеку - а ему требуется немало! Всё больше новых фактов мы узнаем о пользе витаминов для нашего организма. Интенсивно тренирующийся спортсмен нуждается в большом количестве витаминов и минералов, и ему требуется помощь опытного врача, который сможет дать совет как улучшить качество функционирования организма. Очень легко ошибиться с правильным выбором дозировки витаминов. Слишком большое количество витаминов, в некоторых случаях может быть также вредно, как и слишком малое. Работа врача заключается в том, чтобы оценить ваши индивидуальные потребности и дать соответствующие рекомендации. По мере того, как растет уровень тренированности организма, его потребности будут меняться, поэтому важно периодически консультироваться с врачом на предмет внесения соответствующих изменений в ваш рацион.

Еще раз повторяю, что потребности атлета, занимающегося высокоинтенсивным, энергозатратным видом спорта, сильно превышают потребности среднестатистического человека. Разные индивидуумы - в особенности женщины - имеют различные потребности. Здесь как раз потребуются совет компетентного врача и необходимое наблюдение. Для нетренированного человека практически невозможно объективно оценить потребности организма. Для того, чтобы избежать серьезных ошибок в рационе питания и выборе витаминов, очень важно проконсультироваться с опытным терапевтом! Это очень важно.

Атлеты должны уделять внимание трем основным факторам, которые определяют их спортивную форму: (1) тренировочная работа, (2) питание - что, как и когда есть и пить, (3) отдых (включая сон) - который получает организм атлета. Если вы не уделяете постоянного пристального внимания этим трем составляющим, то не сможете прогрессировать как спортсмен.

Можно двум разным людям давать совершенно одинаковую пищу, и они будут совсем по-разному воспринимать её. Отчасти это происходит из-за того, что характер приема пищи влияет на то, как она будет усваиваться. Процесс пищеварения начинается с пережевывания, и если вы глотаете пищу не пережевывая, она не будет усваиваться полностью. Слюна является важнейшей компонентой полноценного пищеварения. Если пища не оставалась во рту достаточное время, то процесс пищеварения не будет завершен правильно и вы не получите всех содержащихся в ней питательных веществ.

Не пейте во время приема пищи. Напитки, принимаемые с едой, влияют на процесс пищеварения и снижают питательную ценность пищи. Общее правило, которого следует придерживаться относительно приема жидкости - не пить ничего менее чем за 10 минут до приема пищи и в течение часа после еды. Это даст вашей пищеварительной системе возможность работать наиболее эффективно и принесет максимальную пользу от полученного питания. Для спортсменов это требование оказывается наиболее трудновыполнимым, так как противоречит правилам приема жидкости, принятым в "цивилизованном" мире - все хотят насладиться небольшим

количеством вина или пива во время еды - но вы должны стараться избегать приема жидкости во время еды, в особенности чая и кофе.

Одно из труднейших препятствий, которое приходится преодолевать многим будущим атлетам - избыточный вес. Он не дает бежать быстро. Он сокращает жизнь. Еда доставляет нам удовольствие, но у каждого есть выбор: либо недолго прожить без ограничений и в бешеном ритме, либо быть сдержанным, внимательно относиться к своему телу и наслаждаться жизнью длительное время.

Польза (или вред) от приема витаминов, так же как и пищи, зависит от времени и порядка их приема. Определенные сочетания витаминов оказывают очень хорошее влияние, а другие, напротив, разрушают друг друга. Например, витамин Е разрушается при приеме с железом. Вы должны следить за тем, чтобы принимать их в разное время дня, для того, чтобы получить максимальную пользу от обоих компонентов.

Количество и частота приема витаминов подчиняется тем же правилам, что и тренировочный процесс в целом. Лучше принимать витамины несколько раз в день (вместе с едой), а не съедать ежедневную дозу за один раз. Организм постоянно работает над расщеплением и усвоением пищи, которая в него поступает. Соответственно, частый прием витаминов, поможет организму наиболее полно усваивать полезные вещества. Это особенно важно для водорастворимых витаминов - так как они очень быстро усваиваются и выводятся из организма.

Количество витаминов, которое необходимо (и безопасно) для организма, остается предметом серьезных споров, но как следует из доступных информационных источников, и как подсказывает мой собственный опыт, прием больших доз является наиболее эффективным средством восстановления и поддержания работоспособности организма, не получающего достаточного количества витаминов с пищей. Ежедневные суточные дозы приема витаминов (RDA), определенные Американской Администрацией Здравоохранения и Лекарственных препаратов (FDA) по-видимому, являются недостаточными для активно тренирующегося спортсмена. Во многих случаях это количество может быть увеличено в несколько раз. Для определения вашей суточной потребности в витаминах, необходимо проконсультироваться с врачом, который понимает особенности вашего вида спорта. Очень важно найти хорошего врача, но как показывает опыт, большинство терапевтов в США и Британии мало разбираются в вопросах питания и биохимии и еще менее знают о потребностях напряженно тренирующегося, подверженного стрессам атлета. Будьте очень внимательны при выборе врача, которому вы сможете доверить свое здоровье и беговую карьеру.

Я часто привожу в пример два дня моей тренировки, чтобы проиллюстрировать насколько эффективно может поддерживаться и улучшаться работоспособность организма, если принимаемая пища правильно скомбинирована с витаминами:

Первый день

Проехал на велосипеде 230 км. Выехал в 8 утра, закончил в 6 вечера. Первые 30 км проехал за 1 час, потом съел небольшой перекус с витаминами и минеральными добавками. Так я повторял 8 раз в течение поездки и вернулся к финишу свежим и готовым к 6 мильной пробежке.

Второй день

Проехал на велосипеде 30 км, затем съел небольшой перекус с витаминами и добавками и бегал в течение 2-х с четвертью часов, съел небольшой перекус и бегал еще три с половиной часа, съел перекус с добавками и проехал 30 км на велосипеде обратно к дому.

В течение двух дней, следовавших за этими чрезвычайно напряженными тренировками, я продолжал бегать от двух до трех часов каждый день не испытывая дискомфорта или утомления. Несмотря на огромные нагрузки, которым я подвергал себя в эти дни, я не испытывал потребности в восстановлении. Для того чтобы подвергать себя таким нагрузкам нужно быть либо сумасшедшим, либо очень внимательно относиться к своему питанию, если не уделять этому должного внимания, то организм не выдержит. Перекусы, которые я ел, состояли из таблетки железа (100 мг) , одного грамма витамина С, четырех конфет, полпинты молока, ломтика черного хлеба и двух унций сыра. Эти перекусы я ел каждый час в течение первого дня, и в перерыве между упражнениями во второй день. Воду я пил, когда начинал чувствовать жажду в процессе выполнения упражнений. Я могу привести и другие примеры, когда без труда мог продолжать выполнение интенсивных тренировок при правильном питании. Я не испытывал никаких отрицательных эффектов от этой очень тяжелой работы. И сегодня я с легкостью могу выполнять многочасовую напряженную работу, если правильно организую свое питание.

Ошибки, совершаемые спортсменами

Питание - не единственная область, в которой спортсмены могут совершать ошибки. Напряженная тренировка требует внимательного отношения ко всем аспектам жизни. Для того чтобы избежать серьезных проблем, спортсмен должен каждый день пристально следить за состоянием своего организма.

Самые серьезные ошибки могут привести к смерти спортсмена. Хотя это и очевидно, но подобные случаи не настолько редки, как может показаться. Если спортсмен из-за неправильного питания или болезни плохо себя чувствует, то он должен принять меры для лечения. Помимо очевидного требования не бегать в это время, существуют и другие правила, которым необходимо следовать. Нужно проверять свой пульс каждое утро, перед тем как встать с кровати. Если пульс превышает норму на 10 процентов, то не тренируйтесь в этот день, и в течение двух дней после того, как пульс вернется в норму. Высокий пульс - это сигнал вашего тела о том, что не всё в порядке (как правило, признак повышенной температуры и других симптомов гриппа). Прислушивайтесь к своему телу.

Пример человека, не следовавшего этим рекомендациям - Майк Уэллс-Коул, Британский чемпион по ориентированию. Как-то в воскресенье, несмотря на высокий пульс, вызванный простудой, он пошел на тренировку и бегал в течение двух часов. Он умер в 5 часов вечера того же дня. Я советовал ему не бегать, но, к сожалению, он не прислушался и заплатил жизнью. Другой пример неразумного подхода к занятиям спортом мне встретился на Королевском Военно-морском флоте. Недавно я был приглашен на один из кораблей, чтобы провести день бега с моряками. Спортивный инструктор судна сказал мне, что на борту нет ни одного бегуна. Как-то раз командование решило протестировать уровень физической подготовки личного состава. Участникам было предложено пробежать максимально возможную дистанцию за определенное время. Во время забега несколько моряков свалилось замертво, и тест был остановлен. Из этого следовал очевидный вывод о том, что спортивная форма моряков находится в ужасающем состоянии и они не готовы вести боевые действия. Но избранный способ проведения тестирования был явно неподходящим и более того, глупым. При правильном построении спортивной работы необходимо было всему личному составу (включая офицеров, чья физическая форма находится в наиболее плачевном состоянии) предложить курс начальной физической подготовки, прежде чем проводить какое-либо тестирование. Вместо этого командование провело глупое тестирование, и после смерти моряков просто запретило любые беговые упражнения, повторив классическую ситуацию "Уловка 22" (Сатирический антивоенный роман Джозефа Хеллера - прим. пер.).

Еще один пример - Алан Браун, интеллигентный банковский менеджер из Новой Зеландии, который пытался победить меня на соревнованиях по ориентированию. Он начал забег сразу же после "цивилизованного" завтрака, и через 200 метров после старта почувствовал себя плохо, начал задыхаться и умер. И в этом случае он не послушал моего совета. Бегать можно не ранее чем через два часа после приема пищи.

Ошибки, связанные с питанием

АНОРЕКСИЯ - В спортивных командах американских колледжей принято строго контролировать вес спортсменок без внесения продуманных изменений в режим питания. Единственный критерий - весы. В результате, чтобы пройти очередное взвешивание, некоторые девушки просто перестают есть. Это приводит к ослаблению здоровья, тошноте и даже хрупкости костей. Вместо этого спортсменки должны стремиться к тому, чтобы стать более быстрыми, сильными и здоровыми за счет насыщенной тренировки и полноценного питания с включением необходимых добавок.

СПОРТИВНАЯ АНЕМИЯ - Другая распространенная проблема, часто вызванная неправильным питанием у активно тренирующихся спортсменов. Без правильно построенного питания организм не будет получать железо в количествах, достаточных для проведения тяжелых ежедневных тренировок. Даже если пища содержит достаточное количество железа, при неправильном питании организм не сможет его усвоить и уровень гемоглобина спортсмена будет пониженным. Витамин B12 и фолиевая кислота также очень важны для состава крови.

Регулярно делайте анализ крови и проверяйте уровень гемоглобина. Если необходимо, под руководством врача принимайте препараты железа, и скорректируйте питание. Если у вас анемия, то не пытайтесь найти волшебное лекарство. Повышение уровня гемоглобина может занять до шести месяцев. Может оказаться необходимым сделать перерыв в занятиях на это время. Потом возобновите тренировки уже здоровым человеком. Если вы будете заставлять себя продолжать интенсивные тренировки, то вероятнее всего только усугубите ситуацию.

Повторюсь еще раз, что проблемы здоровья нужно решать вместе с опытным спортивным врачом. Врач не знакомый со спортивной спецификой скажет вам, что уровень гемоглобина 12 г/дл является нормальным. Но если вы занимаетесь спортом, то уровень гемоглобина должен быть по крайней мере 14 г/дл! Когда Кип Кейно и Джим Райан были в своей лучшей форме, то имели уровень гемоглобина 19 г/дл.

Тренировка в среднегорье благотворно влияет на повышение уровня гемоглобина, так как недостаток кислорода стимулирует выделение гормона эритропоетина, который в свою очередь заставляет костный мозг производить больше красных кровяных телец. Во время тренировки в высокогорье спортсмен нуждается в еще более обогащенном рационе, так как эта тренировка предъявляет более высокие требования к организму. Американец Бил Макчесни говорил мне, что не может регулярно бегать на высоте, и для поддержания работоспособности ему приходится заменять беговые тренировки плаванием и велосипедом. Если бы во время тренировок на высоте он адекватно улучшил свое питание, то обнаружил бы, что способен тренироваться очень эффективно и, вероятно, даже вернул бы себе статус национального чемпиона и рекордсмена.

И, наконец, избегайте антибиотиков. Когда вы их употребляете, то разрушаете многие полезные свойства, накопленные в результате длительных тренировок и правильного режима питания. Антибиотики - это последнее средство, применяемое, когда стоит вопрос о жизни или смерти. Если вы их принимаете, то потом давайте организму отдых. Не тренируйтесь в течение недели. Анне Одейн три раза совершала очень опасную ошибку, когда пыталась бегать после приема антибиотиков. Она не говорила мне, что принимала инъекции антибиотиков - если бы я знал, то запретил бы бегать в течение

нескольких дней. Во вторник, после приема лекарств, она напряжено тренировалась на стадионе Отахуху и впала в состояние коллапса, это с ней повторилось через четыре дня во время крупного чемпионата. После этого она болела в течение двух недель.

То же касается и операций. Нож должен быть использован только в самом крайнем случае. Хирургия - последнее прибежище людей, привязанных к постели. Если возможно - избегайте операций.

Ниже я привожу список литературы, в которой вы можете найти полезную информацию. В некоторых вопросах эти книги противоречат друг другу, но они содержат основополагающие сведения о правильном питании и витаминных препаратах, которые вам помогут улучшить здоровье и поднять спортивные результаты на более высокий уровень.

Eat To Win, by Dr. Robert Haas.
The Complete Guide to Health and Nutrition, by Gary Null.
A Guide to Vitamins, by John Marks.
The Vitamin Bible, by Earl Mindell.
Eating to Win - Food Psyching for the Athlete, by Francis Sheridan.
Your Personal Vitamin Profile, by Dr. Michael Colgan.