

ОТ 800 МЕТРОВ ДО МАРАФОНА

DANIELS' RUNNING FORMULA
ЧЕТВЕРТОЕ ОРИГИНАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

ДЖЕК ДЭНИЕЛС
JACK DANIELS

ПРОВЕРЕННЫЕ МЕТОДЫ И ПРОГРАММЫ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УСПЕХА НА ЛЮБОЙ
ДИСТАНЦИИ



МИОО

Спорт-драйв

Джек Дэниелс

**От 800 метров до марафона.
Проверенные методы и
программы подготовки для
успеха на любой дистанции**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2022

УДК 796.422

ББК 75.7

Дэниелс Д.

От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха на любой дистанции / Д. Дэниелс — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2022 — (Спорт-драйв)

ISBN 978-5-00-195290-9

Полностью переработанное издание книги одного из лучших в мире тренеров по бегу. Основана на научных исследованиях и более чем 55-летнем (!) тренерском опыте автора. Содержит подробные программы подготовки к забегам на разные дистанции, а также отдельные главы об ультрамарафонах и триатлоне. Джека Дэниелса называют лучшим в мире тренером по бегу. Его книга «От 800 метров до марафона» стала современной классикой среди спортсменов как на Западе, так и в России. В основе книги – исследования результатов лучших бегунов мира, данные научных лабораторий и многолетний тренерский опыт автора. Книга освещает множество вопросов: базовые принципы тренировки, физиология бега, способы измерения спортивной формы и интенсивности тренировок, ведение учета уровня нагрузок при разных типах тренировок, отношение к отдыху как к части тренировочного процесса, тренировки на беговой дорожке и многое другое. Под обложкой представлены подробные программы подготовки для дистанций от 800 метров до марафона, адаптированные для бегунов разных уровней. Благодаря им вы сможете составить план тренировок на сезон, распределив нагрузку по неделям и дням, а затем отслеживать прогресс по балльной системе Дэниелса. Обновленное издание содержит переработанный материал (в том числе на основе открытий, сделанных в рамках проекта Джека Дэниелса Run SMART), а также главы, посвященные подготовке к ультрамарафонам и триатлону. Для кого эта книга Для тех, кто только приступает к занятиям бегом и хочет понять физику процесса и методологию подготовки. Для более опытных атлетов, стремящихся улучшить свои результаты в беге на средние и длинные дистанции. Для тренеров, которые

хотят улучшить показатели своих подопечных. На русском языке публикуется впервые.

УДК 796.422

ББК 75.7

ISBN 978-5-00-195290-9

© Дэниелс Д., 2022

© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2022

Содержание

Посвящение	7
Предисловие	8
Часть I. Что такое тренировка	11
Глава 1. Слагаемые успеха в беге	11
Глава 2. Принципы тренировки и практические советы	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джек Дэниелс

От 800 метров до марафона. Проверенные методы и программы подготовки для успеха на любой дистанции

Печатается по изданию: Jack Daniels, PhD. Daniels' Running Formula.
4th Edition. USA: Human Kinetics, 2022

Под редакцией *Ивана Нечаева*

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Human Kinetics supports copyright. Copyright fuels scientific and artistic endeavor, encourages authors to create new works, and promotes free speech. Thank you for buying an authorized edition of this work and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without written permission from the publisher. You are supporting authors and allowing Human Kinetics to continue to publish works that increase the knowledge, enhance the performance, and improve the lives of people all over the world.

© Jack Tupper Daniels, 2005, 1998, 2014, 2022

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2022

* * *

Посвящение

Для меня большая честь посвятить эту книгу моей жене Нэнси. Она мой лучший друг, самый ценный человек на свете и мама двух наших прекрасных дочерей, Одры и Сары.

Мы с Нэнси много путешествовали вместе, встречались с коронованными особами и прыгали на ходу с поезда в Таиланде. За эти увлекательные годы Нэнси выиграла 10 чемпионатов колледжа Новой Англии, дважды прошла отбор на участие в Олимпийских играх, дважды боролась с раком груди, прошла через ужасы посттравматического расстройства и в результате стала медсестрой. Моя жена – исключительно отзывчивый человек, и все, кто встречался с Нэнси, отзываются о ней с большой теплотой.

В книге «От 800 метров до марафона» даны некоторые принципы, необходимые для того, чтобы достичь успехов в беге, но эта книга никогда бы не увидела свет без поддержки Нэнси. Никакие признания моих заслуг, даже титул лучшего тренера в мире, которым наградил меня журнал Runner's World, не отдадут должного вкладу Нэнси в мои достижения. Все долгие годы моей успешной тренерской деятельности в компании Nike, Кортлендском колледже Университета штата Нью-Йорка, в колледжах Бревард и Уэлс стали возможными только потому, что Нэнси была рядом со мной. Нэнси вкладывала всю душу в этих бегунов и в эти команды. Ее уровень элитного бегуна и огромная отзывчивость к людям всегда позволяли ей грамотно оценивать разные беговые соревнования, их трассы и погодные условия. Незаменимая (для меня и для успеха наших команд) – вот слово, которое приходит мне на ум при описании моей чудесной талантливой жены Нэнси.

Предисловие

Первое издание книги «От 800 метров до марафона» увидело свет в 1998 году, и с тех пор я узнал о беге и бегунах много нового. Может показаться странным, что после стольких лет научной и тренерской деятельности я продолжаю находить новые, более практичные и нередко более простые способы составления тренировочных и соревновательных программ, но так оно и есть. Меня по-прежнему вдохновляют многочисленные отзывы бегунов и тренеров, которые успешно использовали в тренировках мои идеи. Для меня это стимул не останавливаться в поисках новых идей и еще более простых способов улучшить спортивную форму и результаты. И я хотел бы поделиться этими новыми идеями и показать вам, что мне удалось усовершенствовать с момента выхода третьего издания моей книги.

Я прошел долгий и очень интересный путь, проводя научную и тренерскую работу с элитой бегового мира (впрочем, не только с элитой). Могу сказать, что нам свойственно все время пробовать новые и лучшие, как нам кажется, подходы к повышению результативности, но на самом деле все сводится к нескольким базовым принципам: выстраивать тренировки с учетом индивидуальных потребностей и стараться не допустить травм. Я всегда подчеркивал важность последовательности в тренировках и призывал извлекать максимальную пользу из минимального уровня нагрузок.

Мы склонны считать, что некоторые бегуны обладают врожденными преимуществами перед другими с точки зрения физиологии или биомеханики, но такую разницу в физиологии и биомеханике очень трудно отделить от возможных психических или социальных отличий. Например, в некоторых менее развитых странах выигранный забег позволяет бегуну стать известным на всю страну или даже на весь мир, и юные спортсмены выбирают именно такой путь к признанию и материальным благам.

Никто не обладает универсальным знанием о том, как нужно правильно тренироваться. Не существует единой системы, которая наилучшим образом подходила бы для каждого. В своих книгах о беге я всегда стремлюсь изложить научную информацию таким образом, чтобы и тренеры и спортсмены смогли понять, усвоить и применить ее. И уже им, бегунам и тренерам, решать, дадут ли изложенные на последующих страницах программы тренировок и соревнований требуемый эффект.

Я счел важным вновь включить в книгу то, что я называю базовыми правилами бега. Многие из них бегуны могут использовать для лучшей подготовки к забегам или чтобы помочь товарищам по команде улучшить результаты. Среди моих подопечных за последние годы появились спортсмены, занимающиеся разными видами легкой атлетики, триатлоном, а также те, кто бегает кроссы и сверхмарафонские дистанции, однако я по-прежнему считаю себя наиболее компетентным в методике тренировок в беге на средние и длинные дистанции.

В этом издании главы поделены на две части. В [первой части](#) дана информация о тренировках, приведены рекомендации и дополнительные варианты занятий, которые могут способствовать успеху бегунов. [Вторая часть](#) рассчитана больше на тех, кто участвует в соревнованиях и кому будут полезны советы по поводу тренировок и программ подготовки к конкретным видам и дистанциям. Главы выстроены в логической последовательности: каждая последующая глава основывается на информации, изложенной в предыдущей. В ней предлагаются способы применения полученных прежде знаний для построения успешной тренировочной программы.

В [главе 1](#) дан обзор ключевых, с моей точки зрения, составляющих успеха (врожденные способности, мотивация, возможности и руководство), а также изложены составленные мною правила бега, о которых я говорил ранее.

В [главе 2](#) представлены основные принципы тренировок. Нередко тренеры и атлеты выстраивают программы тренировок, основываясь на программах действующих чемпионов страны, рекордсменов мира или участников Олимпийских игр, не понимая, как эти люди пришли к успеху. Однако успех этих спортсменов был основан на следовании важным принципам тренировки, которые включают в себя реакцию организма на нагрузки и преимущества разных типов тренировки.

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

[Глава 4](#) посвящена разным типам (зонам) беговых тренировок и их целям. Вы всегда должны знать ответ на очень простой вопрос: «Какова цель этого упражнения?» Хотя многие бегуны используют разные типы тренировок – повторы, интервальные и пороговые упражнения, легкие длинные пробежки, – не все четко понимают, как организм реагирует на каждый из них.

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

В [главе 6](#) рассматриваются все факторы, которые необходимо учесть и к которым нужно адаптироваться при тренировках и соревнованиях в разных условиях, включая большие высоты, жару и холод.

В [главе 7](#) дана информация для тех, кто тренируется на тренажере (беговой дорожке). Она позволит им извлечь максимум из этого вида тренировок.

[Глава 8](#) предлагает разные уровни тренировок для поддержания спортивной формы: базовую программу белого цвета для новичков, красные и синие планы для опытных бегунов и желтый элитный план для тех, кто достиг наивысшей степени мастерства. Информация, представленная в этой главе, будет, конечно же, полезна и тем, кто бежит для укрепления здоровья и поддержания спортивной формы и может и не планировать участие в соревнованиях в ближайшее время.

В [главе 9](#) даны полезные советы по возвращению к тренировкам после перерыва из-за травмы, болезни или после запланированного отдыха от тренировок. В эту главу включены также полезные упражнения и дополнительные варианты особых, более коротких пробежек в дополнение к обычным тренировкам.

[Глава 10](#) открывает вторую часть книги – раздел, ориентированный на подготовку к соревнованиям. В ней собраны советы по планированию тренировочных сезонов, включающих разные этапы (фазы), и предложены тренировки для каждого из этапов.

В [главе 11](#) подробно расписываются различные тренировки, разработанные специально для тех, кто готовится к бегу на 800 метров. Анаэробная составляющая дистанции 800 метров требует особого упора на анаэробные тренировки.

[Глава 12](#) посвящена подготовке и бегу на дистанции от 1500 метров до 2 миль (3,2 километра). Бегунам на такие дистанции нужны как упражнения, которые используются для подготовки к бегу на 800 метров, так и другие виды активности, обеспечивающие выносливость и идеальную подготовку бегунов на длинные дистанции.

В [главе 13](#) освещены тренировочные потребности бегунов на дистанции 5000 и 10 000 метров. Эти дистанции требуют скорости, выносливости, а также предельной концентрации как в процессе тренировок, так и во время соревнований.

[Глава 14](#) посвящена подготовке к кроссу – типу тренировок, который подходит многим бегунам, специализирующимся на более коротких дистанциях на дорожке. Часто именно

во время кроссового сезона многие бегуны принимают решение о том, на каких дистанциях они будут выступать в следующем сезоне на стадионе.

[Глава 15](#) предназначена для бегунов, которые готовятся к полумарафону и забегам по шоссе на дистанции от 10 до 30 километров. Эти забеги длиннее, чем большая часть забегов на стадионе. Они обычно требуют большей сосредоточенности на общем километраже и на тренировках, повышающих выносливость, и меньшего упора на повторы (повышение скорости).

[Глава 16](#) посвящена подготовке к марафону. В ней есть программы, предназначенные для начинающих, для тех, чья цель – просто пробежать марафон. Среди множества продвинутых программ подготовки к марафону в одних делается упор на километраже, в других – на разнообразных качественных тренировках. Программы марафонской подготовки, представленные в этой главе, изложены гораздо более детально, чем большинство распространенных тренировочных планов.

[Глава 17](#) посвящена подготовке к забегам на ультрадистанции. Она включает рекомендации Магдалены Леви-Буллет, которая достигла больших высот в этой дисциплине после участия в олимпийском марафоне, к которому я готовил ее как тренер.

В [главе 18](#) рассматриваются тренировки в триатлоне, в который приходят многие бегуны после нескольких лет занятий бегом. Для оценки потребностей триатлонистов я использовал свой многолетний опыт тренировок в современном пятиборье.

Мне нравится помогать новичкам улучшать беговые показатели ничуть не меньше, чем наблюдать за тем, как мои бегуны элитного уровня проходят отбор на Олимпийские игры. Я твердо верю в то, что опыт движения к цели более ценен, чем чувство удовлетворения от ее достижения. Я надеюсь, что новое издание книги «От 800 метров до марафона» поможет вам в движении к вашим целям и сделает ваши тренировки и забеги более приятными и более успешными.

Часть I. Что такое тренировка

Глава 1. Слагаемые успеха в беге

Используйте свои способности по максимуму.

Четыре ключевых слагаемых успеха, на которые я всегда ссылаюсь, определяют достижения любого человека в беге. Вот эти факторы в порядке их значимости: врожденные способности, внутренняя мотивация, возможности и руководство. Врожденные способности кажутся мне наиболее важными, поскольку это данность. Мы не можем контролировать свой рост или строение сердечно-сосудистой системы, а есть люди, просто созданные для бега. Внутренняя мотивация отражает желание человека добиваться конкретных спортивных целей. Без этого слагаемого даже очень талантливый человек может так и не раскрыть свой истинный потенциал. Возможности – фактор очень многообразный. Они могут зависеть просто от места, где вы живете, или от того, как влияет ваше окружение на вашу деятельность. Руководство может включать как личное взаимодействие с тренером, учителем, так и просто прочитанные статьи или книги. Чем больше я работал тренером (очно или дистанционно, общаясь с бегунами посредством почты, телефона и социальных сетей), тем больше я осознаю решающую роль этих ингредиентов в достижении успеха в любом беговом виде.

ВРОЖДЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Одного взгляда на любую спортивную арену может быть достаточно, чтобы увидеть значимость генетического фактора (врожденных способностей) в том, какие атлеты добьются наибольшего успеха. Просто представьте на минутку, как, по-вашему, должна выглядеть гимнастка, центровой в баскетболе, толкатель ядра или жокей. Я уверен, что вы представите себе стройную девушку, высокого парня, силача и не крупного мужчину или женщину. Такое телосложение необходимо для достижения больших успехов в указанных видах спорта, и его невозможно добиться тренировками. Эти люди родились с таким телосложением.

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

Поскольку врожденные задатки хорошего бегуна не очевидны внешне, разглядеть будущего великого бегуна на длинные дистанции сложнее, чем распознать человека с потенциалом олимпийского чемпиона по гимнастике или по толканию ядра. На самом деле, в одной команде могут быть два бегуна одинакового роста и веса, которые одинаково хорошо питаются и высыпаются, тренируются по одной программе, но в забеге на милю (1609,3 метра) один будет опережать другого на 30 секунд благодаря невидимым физиологическим или биомеханическим (или даже психологическим) факторам. Огромное влияние на результативность имеет объем кислорода, переносимый с каждым литром циркулирующей крови. Уровень гемоглобина (вещества, переносящего кислород к работающим мышцам) может значительно

отличаться у разных бегунов, и я видел более чем минутный разрыв в результатах забега на 5000 метров, связанный с относительно небольшой разницей в уровнях гемоглобина.

Очевидно, что у людей с разным телосложением разные шансы на достижение успеха в определенных видах спорта. На Олимпийских играх этот фактор проявляется в необходимости введения весовых категорий в боксе, борьбе, тяжелой атлетике и так далее. Если вы занимаетесь боксом и рост ваш 1,6 метра, а весите вы 52 килограмма, хотели бы вы выступать против боксера ростом 2 метра и весом 120 килограммов? А такой спарринг был бы вполне возможным, если бы мы не признавали, что все люди разные по своим врожденным способностям.

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ

Второе слагаемое успеха – мотивация, желание человека стать успешным бегуном. Важно отличать мотивацию, которую вам предлагают извне, и внутреннюю мотивацию к достижению успехов в беге. Внешняя мотивация может быть позитивной или негативной, и я, конечно, надеюсь, что мотивация со стороны вашего тренера будет позитивной. У школьного тренера может быть огромная мотивация в отношении идеально сложенного для бега нового ученика, но если этому бегуну интереснее рисовать или играть на пианино, возможно, его успехи в беге не оправдают надежд тренера.

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

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

Четвертую группу мы можем сразу исключить из обсуждения, потому что интереса к бегу они не проявят и в команду не попадут. Я называю их «прогульщики». Первая группа – это чемпионы, поскольку они не только обладают необходимыми для бега биомеханическими и физиологическими характеристиками, но и имеют необходимую мотивацию, потому что хотят, например, быть похожими на действующих чемпионов или чувствуют потребность превзойти своих сверстников.

Вторая группа – кошмар для тренеров, которые видят их способности, но самим этим спортсменам победы не очень нужны. Тренер может кричать им: «Давай, выкладывайся!», или «Беги уже!», или что-нибудь еще столь же абсурдное, что, вероятно, скорее оттолкнет этих людей от бега, чем пробудит к нему интерес.

На бегунов второй группы нельзя кричать, если хочешь, чтобы они лучше выступили, или если тренеру кажется, что у них недостаточно мотивации. Тренерам нужно создавать атмосферу, поддерживающую их подопечных, а не отбивающую всякую охоту к бегу. Мой способ создать такую атмосферу – использовать основные правила бега, о которых я расскажу далее в этой главе. Я обнаружил, что бегуны, к которым относятся с уважением – как к личностям, а не только как к участникам команды, – постоянно прогрессируют и, как правило, начинают добиваться собственных целей в беге. Каждый бегун нуждается в признании всякого достигнутого им улучшения. Я предпочитаю делать акцент на таких персональных успехах, а не сравнивать постоянно одних бегунов с другими.

Последние несколько лет я провожу опрос среди бегунов-школьников в спортивных лагерях. В нем всего один вопрос: «Почему ты пришел в бег?» Они могут выбрать один из четырех вариантов ответа.

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

Общая картина такова, что только 12 % из тех, кто занимается бегом в обычной школе, выбирают четвертый вариант. Это грустная картина: выходит, не многие подростки хотят попробовать себя в беге, а в нашей школьной системе так плохо с физкультурой, что ребят с природными способностями к бегу никто не замечает или сами они не имеют возможности понять, что у них есть талант к бегу. Хуже того, бег часто используется в качестве наказания. Частенько можно услышать, как тренер говорит играющему спустя рукава игроку: «А ну-ка пробегги кружочек».

Хороший, вдумчивый тренер может многого добиться в деле выработки мотивации у спортсменов второй группы – тех, кто имеет высокую мотивацию в других занятиях. Кроме того, он может вдохновить таких спортсменов не сдаваться и добиваться большего в том, к чему у них лежит душа, что бы это ни было. Чуткий тренер может пробудить интерес у талантливого, но слабо мотивированного бегуна к занятиям этим видом спорта. Это можно сделать разными способами, но вот что делаю я: прошу своих подопечных анализировать свои ощущения от упражнения и повышаю нагрузку только тогда, когда бегун чувствует, что упражнение стало легче выполнять. Когда основной упор делается на повышении тренировочных нагрузок для набора спортивной формы, бег может стать слишком тяжелым испытанием.

Что касается третьей группы, бывали случаи, когда люди показывали не очень хорошие результаты на школьном уровне, но продолжали заниматься бегом и попадали в олимпийскую сборную. Один из участников моего исследования имел в школе лучший результат 4:34 на милю (1,6 километра), но впоследствии установил мировой рекорд в беге на среднюю дистанцию в помещении, а также занял девятое место в олимпийском забеге на 1500 метров. Одна из девушек в нашей команде до второго курса колледжа ни разу не поднималась выше седьмого места в команде, но с тех пор она семь раз становилась чемпионкой Национальной ассоциации студенческого спорта и через год после окончания университета выиграла забег на 10 000 метров в соревнованиях Penn Relays.

Успех приходит к бегунам на разных этапах их спортивной карьеры, и чуткий тренер может указывать своим подопечным на определенные положительные моменты их спортивного роста. Быстрый прогресс некоторых бегунов не должен обескураживать тех, кому нужно больше времени. У каждого бегуна должны быть краткосрочные и долгосрочные цели.

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

Независимо от того, какого типа бегуны присутствуют в команде у тренера, он должен обращаться с каждым из них как с личностью, с человеком, обладающим разными сильными

и слабыми сторонами. Цель тренера – научить каждого бегуна быть оптимистом, то есть удачу считать своей заслугой, а поражения списывать на внешние факторы.

ВОЗМОЖНОСТИ

Возможности могут выглядеть по-разному: погодные условия и условия для тренировок, возможность тренироваться или соревноваться с другими бегунами, личная финансовая ситуация. Конечно, если у вас есть большое желание заниматься горными лыжами и вы имеете к этому способности, но живете в теплом климате, где не бывает снега, ваши шансы на успех невелики. Не везде есть бассейны или даже вообще водоемы, чтобы там мог реализоваться потенциал будущего чемпиона по плаванию.

Бег же, к счастью, доступен почти каждому в почти любом климате и любой местности. Например, один мой подопечный, которого я несколько лет тренировал по переписке, отбывал семилетний срок в заключении, но ему удавалось пробегать в среднем по 40 миль (65 километров) в неделю по тюремному двору; так он готовился к марафону, который и пробежал вместе со своей сестрой после освобождения.

К возможностям в некоторых видах спорта можно отнести и финансовую обеспеченность. Конный спорт требует доступа к лошадям. Чтобы заниматься парусным спортом, нужны яхта и большой водоем. Для участия в соревнованиях по гольфу может понадобиться членство в дорогом гольф-клубе, а регулярные занятия большим теннисом тоже могут требовать определенных финансовых затрат. Но вам точно не потребуется много денег, чтобы заниматься бегом. Некоторые бегуны отлично справляются без тренера и часто удивляют соперников, появляясь на соревнованиях, казалось бы, из ниоткуда и выигрывая их.

При этом понятно, что у одних людей больше возможностей для беговых тренировок, чем у других. Например, те, кто живет в холодном климате, могут бегать в помещении или заниматься на тренажере, когда на улице особо не побегаешь. То же можно сказать и о жителях очень жарких стран: относительно прохладное помещение для бега может стать спасением для бегуна.

Когда я жил в Швеции и тренировался на улице в довольно жестких зимних условиях, я задумывался на пробежках о том, как отнеслись бы другие бегуны, привыкшие к более мягкому климату, к тренировкам в таких далеких от идеала условиях. И очень может быть, что ограничения только укрепляют любовь некоторых бегунов к этому виду спорта.

Возникает вопрос: почему американцы, которым доступны любые климатические условия, какие только можно представить, и поверхности для беговых тренировок, не занимают лидирующее положение в международных беговых турнирах? Мой ответ прост: физическое воспитание в нашей школьной системе не позволяет выявлять талантливых бегунов, а бег в США не получает такого же развития и популяризации, как другие виды спорта. Если бы в нашей школьной системе были систематические занятия физкультурой, потенциальных бегунов можно было бы разглядеть в игровых видах спорта, где дети много бегают. А еще многие подростки видят спорт только по телевизору, где показывают в основном футбол, хоккей, баскетбол и бейсбол, и именно этими видами спорта они и хотят заниматься. Если дети никогда не видели великих бегунов, с какой стати они захотят быть бегунами?

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

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

РУКОВОДСТВО

Под этим слагаемым подразумевается тренер, учитель или план тренировок. Я ставлю руководство на последнее место в списке и считаю его наименее важным из четырех выделенных мною ингредиентов успеха. Почему оно менее важно? Потому что у вас может не быть никакого руководства, может быть только частичное или вами могут руководить так плохо, что лучше бы вообще не руководили. Представим, например, что бегун просит меня подготовить его к марафону. Первым делом я спрошу: «Сколько ты бегал в последнее время?» Если он ответит: «Я не бегал», я спрошу: «А прежде ты занимался бегом?» Если он ответит: «Никогда», я спрошу: «А каким спортом ты занимался?» Если и на этот вопрос ответ будет: «Никогда никаким спортом не занимался», то я могу сказать, например: «С сегодняшнего дня начинаешь бегать по 150 миль (240 километров) в неделю». Очевидно, что это будет вредный совет – хуже, чем промолчать, то есть оставить его без руководства. Конечно, я не должен давать таких нагрузок абсолютному новичку только потому, что я тренировал нескольких марафонцев, которые пробегают по 150 миль в неделю.

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

Когда я вспоминаю великих бегунов, с которыми был знаком и у которых с тренерами складывались напряженные отношения, меня поражает, что им вообще удалось достичь больших успехов, хотя, конечно, многие показывали куда худшие результаты, чем могли бы при более адекватном руководстве.

Иногда оценить работу тренера нелегко, ведь такая оценка строится на результатах его подопечных. Более того, в университетской системе США успех тренера часто зависит скорее от его способности привлечь спортсменов в команду, чем от того, насколько сильно эти спортсмены вырастут под его руководством. Если же мы говорим о тренере как о наставнике, который направляет развитие своих подопечных и отвечает за улучшение их результатов, то узнать хорошего тренера просто. Хороший тренер всегда может ответить на вопросы «Для чего нужно это упражнение?» и «Почему мы делаем это упражнение сегодня?». У хорошего тренера каждая тренировка плодотворна, результаты на соревнованиях улучшаются, каждый спортсмен растет как бегун и как человек.

Одаренные спортсмены, имеющие мотивацию и возможности для занятий, нередко добиваются высоких результатов, за которыми не видно посредственной работы их тренеров. С другой стороны, действительно хорошие тренеры могут долго оставаться в тени, потому что им

достался не столь одаренный и мотивированный материал для работы, однако когда-нибудь их звездный час непременно наступает.

Кроме того, важно, чтобы тренер всегда был рядом, когда он нужен своим ученикам. Тренеры должны в первую очередь заботиться о своих подопечных как о людях и только потом как о спортсменах. В начале каждого сезона я говорю моим бегунам из университетской команды что-нибудь в духе: «В первую очередь вы личности, во вторую – студенты и только в третью – бегуны. И пока вы учитесь, не вздумайте определять приоритеты иначе».

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

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕГА ДЖЕКА ДЭНИЕЛСА

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

1. У каждого бегуна есть специфические, индивидуальные особенности.

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

2. Бегуну нужно фокусироваться на положительных моментах.

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

3. Будьте готовы к подъемам и спадам; у каждого случаются удачные и неудачные дни.

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

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

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

5. Ставьте промежуточные цели.

Такие цели прокладывают путь к целям долгосрочным. Долгосрочные цели важны, но на их достижение требуются годы, и, двигаясь к ним, важно ставить перед собой менее глобальные, но более достижимые задачи. Я учу своих бегунов ставить себе цели на конкретные забеги, и, конечно, прекрасно, когда эти цели достигаются относительно легко. Например, целью на сегодняшний забег может быть начало в медленном темпе, чтобы посмотреть, скольких бегунов ты сможешь в итоге обогнать. Или, может быть, стоит попробовать другой вариант разминки перед забегом. Надо извлекать полезный опыт не только из успехов, но и из ошибок.

6. Концентрируйтесь на текущих задачах.

Бегунам нужно учиться фокусироваться на своих действиях и не слишком переживать по поводу других людей. Если вы действуете согласно собственному плану и выкладываетесь по максимуму, но кто-то вас обходит, нужно просто принять тот факт, что у них в этот раз все сложилось лучше, чем у вас. Ваша задача теперь проанализировать забег и подумать, что бы вы сделали иначе, если бы вам довелось вновь бежать эту дистанцию. На своих поражениях мы учимся не реже (а может, и чаще), чем на собственных победах.

7. Большинство ошибок бегуны совершают в начале забега.

Часто в забегах юных атлетов можно увидеть, как лучший бегун стартует слишком быстро и потом значительно замедляется. Однако остальные бегуны в группе лидеров держат на старте темп этого слишком быстрого лидера, для них эта нагрузка еще серьезнее, и они выдыхаются сильнее, чем лидер, который таки приходит первым и искренне считает, что в этом и заключается рецепт успеха. Но в тот день, когда бегун из первой тройки или четверки сможет держать более равномерный темп на дистанции, лучший бегун проиграет ему забег.

8. Тренировки должны приносить удовлетворение.

Не обязательно удовольствие, но обязательно чувство удовлетворения. Некоторые упражнения могут вам не очень нравиться, но, если вы понимаете, в чем цель каждого из них, вы с большей вероятностью будете понимать, что прогрессируете, а это, несомненно, дает чувство удовлетворения. Нужно уметь извлекать пользу из каждого завершенного соревнования и тренировки.

9. Хорошо питайтесь и высыпайтесь.

Отдых и хорошее питание – это часть тренировочного процесса, неотделимая от него. Я слышал об одном бегуне, жена которого родила их первенца в пять часов утра, и молодой отец вовсе не сомкнул глаз той ночью. В тот же день он установил новый мировой рекорд в своей дисциплине. Но, полагаю, в своей обычной жизни он хорошо высыпался. Я клоню вот к чему: если вы регулярно качественно спите и питаетесь, один неудачный обед или бессонная ночь на вас не скажутся. И наоборот, если вы регулярно плохо питаетесь и редко высыпаетесь, то один хороший обед или ночь полноценного сна не особо вам помогут.

10. Не тренируйтесь при болезнях и травмах.

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

11. При хронических проблемах со здоровьем нужно обращаться к специалистам.

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

12. Хорошая пробежка или забег не бывают случайными.

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

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

С точки зрения бегуна, последовательность в тренировках – самый важный компонент успеха. Эта последовательность обеспечивается благодаря тому, что вы концентрируетесь на текущей задаче, не заикливаясь на прошлом и не заглядывая слишком далеко в будущее. Единственное, что мы можем контролировать, – это настоящее, и, если вы сосредоточитесь на нем и будете последовательны в этом, вы достигнете наилучших результатов.

Чтобы максимально эффективно использовать основные правила бега, нужно сделать их частью своей повседневной беговой жизни. Со временем бегуну уже не придется думать о том, правильно ли он заботится о себе; эти принципы станут чем-то обыденным, и результаты не заставят себя ждать. С другой стороны, нежелание следовать правилам может привести к тому, что вы разочаруетесь в занятиях бегом и, возможно, испортите отношения с другими бегунами.

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

Глава 2. Принципы тренировки и практические советы

Хорошо питайтесь, почаще отдыхайте и поддерживайте должный уровень гидратации.

Какой план выбирает для тренировок большинство бегунов? Или, может, лучше задать вопрос так: как тренируется большинство бегунов? Часто тренеры работают со своими подопечными так же, как работали когда-то и с ними. Здесь нет ничего странного, ведь многие тренеры сами начинали как спортсмены. Некоторые бегуны и тренеры изучают психологию, биомеханику или физиологию, и это обеспечивает научную базу для практического опыта, полученного ими в качестве спортсменов. Но нередко бывает и так, что программу тренировок просто копируют с программы какого-то чемпиона. Люди вообще часто копируют чьи-то действия. Вопрос в том, всегда ли бегуны понимают, почему они делают то, что делают?

Некоторые бегуны тренируются самостоятельно, другие же занимаются с тренерами, подходы которых могут очень сильно отличаться, при этом, конечно же, и те и другие могут тренироваться вполне продуктивно. Вероятно, не существует одного конкретного способа тренироваться, подходящего для всех бегунов. Но однозначно есть базовые принципы, способные положительно повлиять на разные физиологические процессы. Конечно, при достаточной численности команды почти любая система тренировок даст положительный эффект, пусть и не для всех в команде. В данном случае меня волнует, что те, кому совсем не подошла такая система тренировок, могли бы стать даже лучше тех, для кого она сработала, но им, к сожалению, пришлось уйти из спорта из-за травмы или потерянной мотивации.

В этой главе я затрагиваю несколько тем, связанных с улучшением тренировок и техники бега, включая восемь важных принципов тренировки, рассказываю о том, как разработать тренировочный план, о правильной механике шага и о важности ритмов дыхания. Всегда важно понимать, как влияет каждый элемент тренировки на программу в целом и что он дает в плане общей физической формы.

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ПОДХОДЫ К ТРЕНИРОВКАМ

Когда-то я занимался современным пятиборьем, и моим первым тренером по бегу стал учитель фехтования. Он был прекрасным наставником в фехтовании, но плохо разбирался в беговых тренировках. Я прежде бегом не занимался, а потому слушался его и считал, что так и должны тренироваться бегуны.

Первые шесть недель с этим тренером я пробегал 1 милю (1,6 километра) для разминки, потом делал 10 повторов по 400 метров в шиповках по гравийной дорожке стадиона. Каждый повтор я выполнял на пределе своих сил (пытаясь угнаться за остальными, которые уже умели бегать). Между быстрыми 400-метровками я делал кружок трусцой для восстановления. Так я бежал пять раз в неделю на протяжении шести недель подряд. Это было идеальное упражнение на боль и травмы. У меня так болели голени, что я едва мог стоять на ногах.

Был и еще один недостаток у ежедневного истязания 400-метровками: меня так и не научили бегать дистанцию 4000 метров. Я умел бегать только на пределе сил и дистанцию в 4000 метров бежал ровно так же – в максимальном темпе с самого старта. Естественно, примерно через 800 метров я полностью выдыхался и дальше плелся едва живой. Не лучший подход, прямо скажем.

Часто бывает так: мы узнаем, как выстроены тренировки великих бегунов, и начинаем считать этот подход правильным и для себя. Вот вам, например, программа недели школьных тренировок одного 17-летнего бегуна.

В воскресенье 10-мильная (16 километров) пробежка за 64 минуты, больше в воскресенье бега нет. Остальные шесть дней – утренняя пробежка на 4 мили (6,4 километра), а затем послеобеденная тренировка на стадионе. На той неделе тренировки были такими.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.