

О'журнал



№1 / 2012

СОДЕРЖАНИЕ

1. Глебов Руслан. Обзор современных интернет-ресурсов, освещающих спортивное ориентирование.....3
2. Страничка Василия Бортника.....5
3. Парняков Василий. Как тренироваться после болезни. Школа бега СкиРан.....6
4. Парняков Василий. Стоит ли слушать музыку во время бега?.....7
5. Глущенко Валерий. Мы не ждем милости от природы.....8
6. Внимание, конкурс!.....9
7. Детская страничка.....10
8. Штемплер Ефим. История рогейна на Украине.....11
9. Гордон Пири. Бегай быстро и без травм. Тренировка.....16



Новогоднее поздравление Президента Федерации спортивного ориентирования Украины Татьяны Петровны Божко

Уважаемые друзья-ориентировщики! Разрешите вас всех поздравить с наступающим Новым годом. Очень хочется, чтобы этот год был для вас благополучным в плане ваших выступлений, ваших успехов в ориентировании. Чтобы вы все были здоровы, чтобы у нас в ориентировании наконец-то установился мир и взаимопонимание всех абсолютно ориентировщиков Украины.

Мне очень хочется, чтобы наконец-то наша сборная завоевала лицензию на Всемирные Игры, о которой мы постоянно говорим. Чтобы мы с поднятым флагом и гордо поднятой головой поехали на Всемирные Игры в Колумбии. Хотелось еще пожелать всем здоровья спортивного. Всем нашим спортсменам – чтобы они думали о том, что за них болеет вся Украина, а ориентировщики переживают особенно.

Всем здоровья и всего лучшего в новом году!



Глебов Руслан

Обзор современных интернет-ресурсов, освещающих спортивное ориентирование.

Начнем с русскоговорящих сайтов. За последние пару-тройку лет создание и администрирование сайтов стало более доступным большому количеству людей в нашей стране, а обладание знаниями в программировании и создании сайтов сводятся к минимуму, если ты хочешь завести свой блог или сайт. Пожалуй, именно в 2009 году появилось очень много блогов наших спортсменов, в которых время от времени они освещают события из своей спортивной, и не только, жизни. Очень трудно выделить каких-нибудь фаворитов или лидеров, но упомянуть некоторые ресурсы стоит.

Итак, **украинские ресурсы:**

<http://orienteering.org.ua/> - сайт национально федерации спортивного ориентирования. Довольно скучный и сухой. Нет почти ничего, кроме фактов и статистики. Может быть именно так и должен выглядеть сайт национально федерации. Наличие пресс-секретаря могло бы улучшить информативность.

<http://orient.at.ua/> - пожалуй, первый украинский сайт, который очень широко и хорошо начал освещать новости из-за границы. Автор сайта одессит Алексей Островский. К сожалению, последние несколько лет видимо из-за занятости автора сайт обновляется чуть реже, чем в самом начале.

Пожалуй, именно этими сайтами и можно было бы ограничиться. Далее идут сайты, которые больше напоминают блоги – места, где люди высказывают, как правило, свою субъективную точку зрения.

<http://mohoskon.narod2.ru/> - сайт Евгения Евгеньевича Фулерова. Интересно читать. Но всё-таки слишком часто проскакивает необъёмный фанатизм к Харьковскому ориентированию.

<http://morient.org.ua/> - сайт Валерия Сергеевича Глуценко. Я бы назвал его контрсайт. Или сайт оппозиции к нынешней федерации. Своё мнение автора по многим ситуация, отчёты о поездка за рубеж, и экскурсии в историю делают сайт хорошо посещаемым.

<http://lugor.org.ua/publ/> - хорошая библиотека литературы о спорте на сайте ориентирования в Луганске от Евгения Данько.

Как я упомянул ранее, большое количество ориентировщиков имеют **собственные блоги**. Всем рецензию не дать и всех не упомянуть. Выделю блоги лидеров:

<http://our-o-life.blogspot.com/> - блог Александра Кратова. Обновляется почти на постоянной основе, если не считать редких длительных перерывов.

<http://alexstarov.blogspot.com/> - блог Александра Старова. Обновляется с завидной регулярностью. Александр освещает почти все события из своей спортивной карьеры.

Список можно продолжать. Но некоторые блоги обновляются чаще, другие реже. Информация от ориентирования до общих жизненных впечатлений.

Из **остальных русскоязычных ресурсов** обращаю внимание на:

<http://www.moscompass.ru/news/index.php> - сайт московского компаса. Время от времени появляются интересные статьи и интервью.

А в гостевой можно прочесть мысли разных людей – от любителей ориентирования до профессиональных спортсменов и чемпионов мира.

<http://o-sport.ru/> - российский сайт с новостями.

<http://andybary.com/> - молодой сайт с интересными новостями и эксклюзивными интервью российской и мировой элиты.

Два полезных сайта с информацией о рисовании и вычерчивании спортивных карт:

<http://www.maps.dp.ua/> - сайт Владимира Томаша и Днепропетровска.

<http://maps.obelarus.net/> - белорусский сайт с полезной тематической информацией о картографии.

Пожалуй, краткий обзор русскоязычных сайтов на этом можно и закончить. За рубежом, в общем-то, тоже очень много новостных сайтов. В каждой стране, у очень многих спортсменов, как элитных так и нет, есть свои сайты, на которых можно найти много интересной информации.

Из всех **новостных сайтов** нужно выделить:

<http://worldofoc.com/> - сайт ориентировщика из Норвегии. Сайт устроен по принципу новостной ленты. Робот с сайта каждые несколько часов проверяет большое количество других сайтов на наличие новостей и если таковые обнаруживаются, то они публикуются на главной странице. Время от времени Ян – автор сайта – сам пишет очень интересные и эксклюзивные статьи. Отдельной темой для разговора послужит обзор программ и девайсов для анализа тренировок и соревнований в ориентировании.

<http://www.ultimate-orienteeing.com/> - интересный сайт, который, в основном во время крупных соревнований, освещает мировое элитное ориентирование.

Много интересной информации можно найти на сайтах национальных федераций других стран, к примеру шведской: <http://orienting.se/> - работники федерации даже делают небольшие отчёты в виде видеороликов во время больших соревнований внутри страны или чемпионатов европы и мира со своими спортсменами.

На самом деле говорить о иностранных сайтах трудней, т.к. их намного больше, чем наших. Стоит отметить сайты:

<http://www.danielhubmann.ch/> - сайт Даниэля Хубманна. Часто обновляется, есть много карт предыдущих годов.

<http://tero.fr/> - сайт Тьерри Жоржу. Обновляется редко, но всегда интересно. Есть карты с анализом дистанций с чемпионатов мира.

<http://www.simoneniggli.ch/home/page.aspx> - сайт Симон-Ниггли Людер. Семнадцатикратной Чемпионки Мира. Есть много карт.

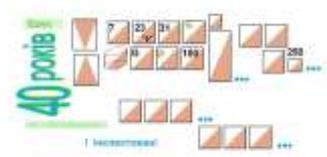
Всё больше и больше число ориентировщиков пользуются социальными сетями - <http://vkontakte.ru/> и <http://www.facebook.com/>, где можно подключиться к страничке интересующего вас спортсмена и лентам новостей с сайтов. Популярны и системы, позволяющие мгновенно отправлять короткие сообщения, как twitter. Одним из самых часто обновляемых это твиттер Евы Юрениковой – элитной спортсменки из Чехии, живущей и работающей в Швеции: <http://twitter.com/#!/evajurenikova>

Как вы сами видите и понимаете, новостных сайтов ну очень много. Ищите и обращайтесь.

Поздравляю всех читателей журнала и желаю вам успешного 2012 года, отмены всех апокалипсисов с календарём Майя и достижения и реализации всех планов и целей, которые не успели закончить в 2011.

Орієнтуванню на Україні виповнилося в 2011 році 48 років.

Дозвольте привітати з 40-річним ювілеєм, повідомлення про присвоєння звання Майстер спорту СРСР на шпальтах Всесоюзного журналу «Турист»





Василий Парняков

**Как тренироваться
после болезни?
Школа бега
СкиРан.**

Когда и как надо начинать бегать после болезни? Правило первое – самое жесткое, - **НИКОГДА НЕ БЕГАЙТЕ С ТЕМПЕРАТУРОЙ!!!!**

Даже если у вас температура 37,1 – это достаточный повод для того, чтобы не выходить на беговую тренировку.

Не рискуйте своим здоровьем!

Как только температура у вас спала – уже можно тренироваться.

Но вопрос – как? Я считаю, что можно начинать тренировки уже на следующий день после того, как у вас ушла температура. Но здесь очень важен самоконтроль. Главное, чтобы у вас весь бег происходил только в восстановительном режиме. Поставьте себе жёсткую планку – пульс не выше 120 ударов. Даже лучше 118. Если вы не можете бежать (пульс выше) – значит, ходите. Ходите или бегайте не много от 15, 30 до 45 минут максимум, через день, отдыхайте и чувствуйте как у вас отзывается организм. Обычно организму требуется от 3 до 7 дней, чтобы вернуться на тот уровень, который у вас было до болезни – если, конечно, это не очень серьезная болезнь с температурой не выше 38 градусов, не грипп. Иначе Вам понадобится целый месяц, чтобы вернуться на предыдущий уровень. Если у Вас обычная простуда, то, повторюсь, достаточно не более 3-7 дней для восстановления.

Потихоньку, в восстановительном режиме двигайтесь, дышите, но потеплее одевайтесь и отнеситесь внимательно к восстановлению: сразу же горячий чай, хороший душ, тёплая сухая одежда и побольше отдыха. На период после болезни бег должен быть последним активным действием: после него никуда не ходите, только отдыхайте.

Как только Вы почувствовали, что Ваша скорость в восстановительном режиме

возвращается к той скорости, на которой Вы бегали до болезни, при условии что прошло не менее 5-ти суток с начала тренировок – Вы можете вернуть 75% тренировочной нагрузки, а еще через неделю – 100% тренировок.

Если Вы проболели без температуры – насморк. Небольшой кашель. Но температуры нет, то здесь подход сугубо индивидуальный – надо оценивать свой уровень здоровья. Но в общем можно сказать, что даже при серьёзном насморке (если нет температуры) бегать можно, это даже помогает, прочищает носоглотку, правда, вам придется сморкаться каждые 30 секунд, если не чаще, и отплевываться. Здесь особо строго нужно относиться к беговой одежде, особенно хорошо должна быть закрыта шея – ну и плюс восстановительные процедуры о которых говорилось выше – чай, горячий душ, сухая тёплая одежда и отдых. Добавьте к этому процедуры – у каждого они свои, свои предпочтения, свои восстановительные мероприятия.

Ещё отдельный вопрос по поводу медикаментов. Я не врач, поэтому не буду давать никаких советов в этой области. Хочу только сказать, что на мой взгляд, непрофессиональный, только на основе большого спортивного опыта, что большинство ОРЗ можно вылечить без медикаментов. Но если Вы уже принимаете медикаменты, и особенно антибиотики, это серьёзно понижает сопротивляемость Вашего организма внешним воздействиям, а, значит, и способности «переваривать» физическую нагрузку. Поэтому Вам понадобится время, чтобы все те химические вещества, которые находятся в медикаментах и помогают нам выжить, при этом обладая огромным количеством побочных эффектов, вымылись из нашего организма.

Главный совет – не спешите. Если Вы приступите к тренировкам слишком рано или слишком жёстко – это только ухудшит Ваш спортивный прогресс. Вы не добавите себе ни здоровья, ни спортивной формы.



Василий Парняков

**Стоит ли слушать
музыку во время бега?**

Стоит ли слушать музыку во время бега?

Бег и музыка – это две мои страсти. Иногда я думаю – что же лучше, послушать хороший трек или пробежаться по хвойному лесу. И, конечно, было бы логично соединить эти две страсти – и, собственно, слушать музыку во время бега. Но я этим никогда не занимаюсь. Попробовал вначале, а потом перестал, потому что считаю, что все-таки слушать музыку во время бега – это неправильно.

И для этого есть с моей точки зрения три причины:

Первая – это физиологическая. Любой музыкальный трек заточен под определенный ритм. Если там идет слом ритма, то это еще более сложное воздействие на наш организм.

Ведь не только частота сердечных сокращений является отражением внутренних ритмов наших действий во время бега, но идут со своей частотой и другие процессы.

Даже если мы возьмем только пульс, то он меняется у нас в зависимости от физиологического запроса. А с внешней стороны – со стороны музыки, – идет четкий внешний заданный ритм. И это входит в серьезное продиговое действие – это мешает нашему бегу. Даже если вы поставили себе задачу выработать ЧСС 120 и слушаете Хаос, который долбит с частотой 120, то все равно неправильно использовать такой внешний раздражитель, потому что наш пульс меняется – то 120, то 118, тут уже 122 и 125 – и это реальный ответ нашей сердечно-сосудистой системы на физиологический запрос. И это правильно, так что с этой точки зрения это очень серьезный раздрай работы нашего тела и внешнего раздражителя.

Вторая причина – это, собственно, безопасность. Мы бегаем по улице и там есть машины, велосипедисты, собаки, бабушки с

колясками... Когда мы закрываемся от внешних звуков наушниками, то тем самым ухудшаем собственную безопасность. Я всё-таки считаю, что не стоит этого делать. Лучше не подвергать себя риску практически на каждой пробежке.

И третий момент – эстетический. Как бы ни любил музыку, но надо побыть час-полтора на природе, послушать как шумит ветер, даже послушать лай собак – они тоже часть природы. Нужно побыть наедине собой, подумать, поразмыслить. Длинный бег – это прекрасное время для размышлений.

Как же всё-таки соединить музыку и бег? Возможно слушать музыку до бега или после. А иногда и вместо – но об этом я расскажу в следующей лекции...



Глущенко Валерий

Мы от природы милостей не ждём

С сайта <http://morient.org.ua>

Отсутствие устойчивого снежного покрова, головная боль не только организаторов чемпионата по ориентированию на лыжах в Украине. Нет снега в Швеции и Норвегии, где должны были пройти ранговые старты IOF. В общем, проблема одна, но пути ее решения абсолютно разные.

«Чемпионат и тренировочный лагерь отменяются из-за малого количества снега. Увидимся в следующем году!» Сайт федерации ориентирования Швеции.

«Всего лишь несколько сантиметров снега в лесу и прогноз погоды дает мало надежды на то, что его будет достаточно. Приносим свои извинения, но мы, к сожалению, вынуждены отменить мероприятие в этом году». Сайт федерации ориентирования Норвегии. Но, это Европа. Нас туда пока не пускают, а поэтому они нам не указ - сами с усами.



«Чемпіонат України, Кубок України (на лижах) 23-25.12.2011 р., м. Кролевець Чемпіонат відбудеться! Оргкомітет

докладе всіх зусиль щоб він відбувся на лижах, навіть якщо сніг випаде в день заїзду. Але Оргкомітет радить, про всяк випадок, взяти з собою форму для бігу ногами».

Вот так. Что нам снег или отсутствие оного. Нам ведь мероприятие важно провести и команду на европейско-мировые лыжные

первенства отобрать. А значит, не будем ждать милости от природы!

И провели. Тем более, что снега немножко в последний момент выпало и все дистанции спортсменам удалось пройти на лыжах. Протоколы результатов, вероятно, будут



готовы завтра, но кое-какая информация предварительная уже есть.

Спринтерскую смешанную эстафету выиграла киевляне – Е.Еременко и А.Стрижак. Женя выиграла и длинную дистанцию, а у мужчин, как и ожидалось, первым на

финише был А.Журавель из Чернигова.

В командном зачете упорная борьба разгорелась между сборными столицы Украины, Винницкой и Киевской областей.

На очереди у ориентировщиков-лыжников новое испытание – 15 января в Киеве пройдет лыжный чемпионат Украины по выбору (формат 4-е часа, такого у нас еще не проводили никогда).

Кстати, для тех, у кого нет лыж, и тех, кто на них бегать не умеет, предусмотрен 4-х часовой рогейн.

(Фотографии Алексея Майбороды)



ВНИМАНИЕ!!! КОНКУРС!!!

Редакция журнала объявляет конкурс на самую-самую интересную спортивную карту. Она может быть самой красивой, самой эффектной, самой необычной, самой оригинальной. Всех участников просим присылать образцы по адресу pani_oksana@bigmir.net

На сегодняшний день представлены 2 конкурсные карты:



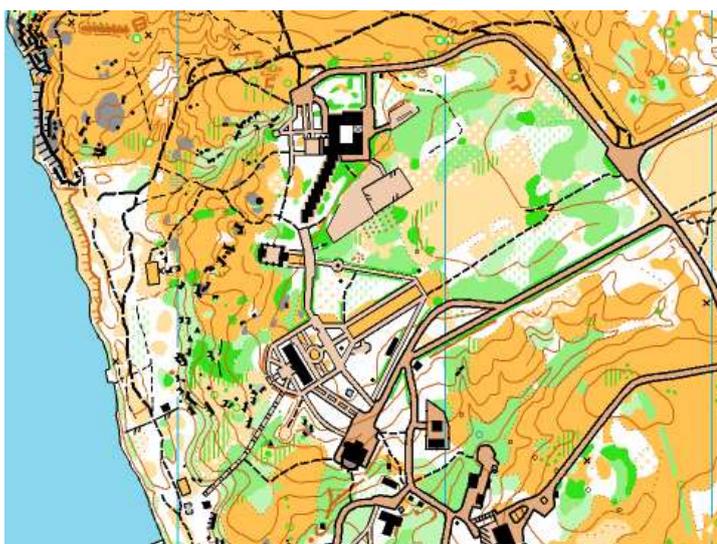
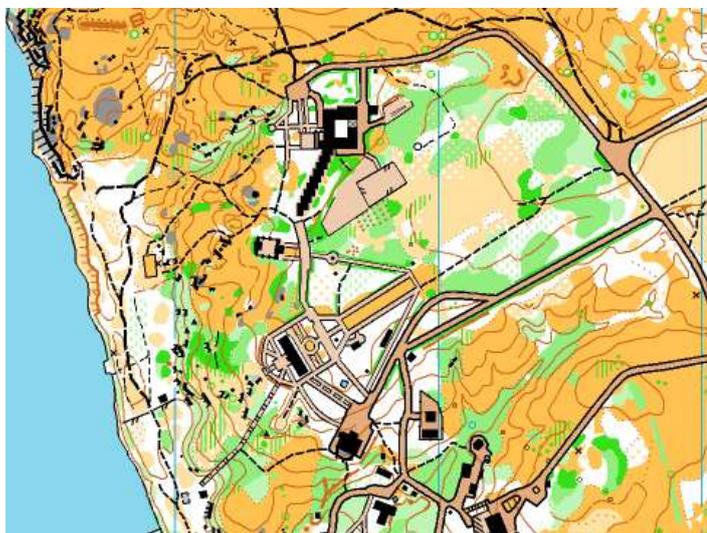
1. Карта для городского спринта, г.Пальманова, Италия. Кроме эффектного внешнего вида карты на ней существуют такие интересные ориентиры, как туннели в насыпи, окружающей город.

2. Карта, Предоставленная Василием Бортником. Соревнования по карте, выполненной в знаках и масштабе 60-х годов. Легенды – тоже ретро.



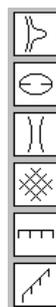
Детская страничка

Найди 10 отличий



Соедини легенды контрольных пунктов с их условными обозначениями

	бугор
	валун
	впадина
	выделяющееся дерево
	группа деревьев
	забор
	заросли
	каменистый, скальный обрыв
	лощина
	микро-бугорок
	нос
	седловина





Штемплер Ефим

История рогейна на Украине

Как ни удивительно, но история украинского рогейна начинается в 2004 году в штате Аризона (США).

Странными зигзагами судьбы я попал туда на мировой Чемпионат по рогейну и выступал в паре с Валерием Доверовым (раньше жил в Черкассах, а ныне житель славного города Нью Йорка).



8-9 мая 2004 года в штате Аризона (Западное побережье США) в 200 км от границы с Мексикой был проведен 6 Чемпионат мира по Рогейну. Вид спорта, который зародился в Австралии и находится на стыке интересов ориентировщиков, туристов и любителей экстрима «по полной программе». Если коротко, то суть соревнований заключается в следующем:

- Соревнования проводятся 24 часа; 12 часов; 6 часов;
- Соревнования проводятся по выбору («цена КП» от 30 до 90 баллов в зависимости от их сложности и удаленности от старта);
- Способ передвижения – только на своих ногах;

- Состав команды – не менее 2-х человек (разрешимый «разброс» между участниками на трассе не более 20м.;

- Карты М 1:30000, 40000, 50000. Возможно использование карт туристских, военных или переведенных в эти масштабы и адаптированных карт по ориентированию.

- Спортсмены получают карту за 3 часа до старта и имеют возможность спланировать свою тактику ведения борьбы;

- Количество посещения центра соревнований с горячим питанием и возможностями поспать не ограничено.

Для Чемпионата была использована армейская карта М 1:40000, сечение 6м (20 футов), общая площадь местности, использованной на соревнованиях – 300 км.кв. (3 карты (печать на пластике) склеенные «внахлест». имели размер 45 x 75 см.). На местности стояло 70 КП – общая сумма баллов – 4020. Из рассказа нач. дистанции он занимался подготовкой соревнований на местности 30 дней. На 8 КП были оборудованы пункты питья, но, несмотря на это, все спортсмены несли с собой запас воды, еды и запасного инвентаря (одежда, фонари, аптечки и т.д.)

Местность – высокогорное плато (2500-



3000 м. над уровнем моря) рядом с резервацией индейцев – апачей. Девственный и довольно захламленный лес, открытые

пространства, камни, скалы, ручьи (вода питьевая), озера, каменистый грунт - все очень красиво и живописно. Температура днем 18-25 градусов, ночью падала до 1-2 выше нуля (высокогорье!). Многие участники проводили специальные тренировки для адаптации к

высокогорью и заезжали для акклиматизации на 2-3 дня раньше. Несмотря на это «горняшка» достала таки многих.

Оборудование КП – подвесные компостер, призма, протокол КП и ручки для записи в протокол номера команды и времени ее прихода на КП а также указывается, на какое КП следует команда. (Это и с точки зрения безопасности). Размер стартового взноса 75-100 долларов США с участника в зависимости от сроков подачи заявок и их оплаты.

Впервые на этих соревнованиях выступила «парочка» с Украины по группе «супермастера» (после 55 лет) – Валерий Доверов (Черкассы-Нью-Йорк) и Ефим Штемплер (Черновцы).

Старт соревнований давался в 11.00 (в 8.00) команды получили карты для планирования своего маршрута). К сожалению к этому моменту мы серьезно не отнеслись и (как оказалось позже) это стоило нескольких строчек в итоговом протоколе.

Финиш соревнований в 11.00 следующего дня, столовая начинала работать с 17.00 (количество ее посещений не лимитировано). Опоздание на финиш – за каждую минуту – минус 10 очков. Закытие финиша – 11.30.

Особых проблем в ориентировании не было (главное было привыкнуть к необычному масштабу, небеговой скорости преодоления трассы и конечно же ориентированию ночью. Все остальное было в плоскости умения терпеть, хладнокровно работать сутки, не падать духом, иметь хороший проверенный инвентарь и быть готовым в любой момент помочь себе и

соперникам в решении возникающих по ходу проблемам с инвентарем (обувь, вода, фонари, одежда и т.д.) и состоянием организма (потертости, вывихи, боли, желудок, усталость, моральная депрессия и т.д.)

На соревнования заехало более 150 команд из 18 стран. Впервые был и украинский флаг (но разместили его все таки вверх ногами (ноту протеста не подавали). Признанными законодателями мод в этом виде являются австралийцы, американцы, чехи, скандинавы.

Участники делятся на команды мужские, женские, миксты. По возрасту – открытый класс, ветераны (до 55) и суперветераны (старше 55- в этой номинации было более 30 команд). Дебют миниукраинской делегации можно назвать неплохим – 2030 баллов -5 место. Время на трассе -23 часа 32 минуты. (Среди всех мужских команд это было общее 32 место). Первыми здесь были американцы. Разбор полетов показал- будь этот старт хотя бы вторым у нашей команды – боролись бы за 1-3 место. Были допущены чисто стратегические ошибки. (лишний заход в лагерь, долгий ночной привал, неуверенность в том, что отработаем все 24 часа и т.д.). Функциональных, технических и по экипировке проблем серьезных не было. Чемпионами мира в открытом классе стали американцы с результатом 3420 баллов. Если все ветераны преодолевали трассы быстрым пешим ходом (наша пара за сутки прошагала 100км, набор высоты 2500м), то ведущие спортсмены сумели преодолеть не менее 130км, причем пробежки по трассе -это было не исключение а правило. После этого старта осталось в памяти ощущение громадной работы за спиной, прекрасное чувство –«мы это сделали!!!», минуты искреннего общения и взаимопомощи с другими участниками. На соревнованиях царил искренний дух дружелюбия и толерантности, дружелюбия и

взаимопонимания.

Не было на соревнованиях таких привычных для нас атрибутов церемоний открытия, закрытия и награждения - флаги, пьедесталы, построения, выступления, банкеты, хлеб-соль и таблички с названиями команд, салют и многого другого, да и за душ после финиша пришлось еще доплачивать 3 у.е., да и самого открытия соревнований не было.

Чемпионаты по рогейну проводятся раз в 2 года.

В конце этого небольшого материала хочу отдельно поблагодарить Наташу Бондареву и ее мужа Виктора (сейчас живут в Миннеаполисе) которые выступили в качестве технического спонсора и сумели закрыть все оргвопросы на соревнованиях и успеть доставить нас вовремя в центр соревнований, для чего им пришлось покрыть по трассам Америки за 26 часов 3000км (!!!) и в таком же ритме вернуться обратно после соревнований. По дороге обратно с соревнований в беседе с Наташей Бондаревой я сказал – мы такое шоу можем сделать и в Черновцах.

И вот уже в 2004 году мы провели первый Чемпионат Украины по рогейну с контрольным временем 10 часов.

Надо отметить, что первые абсолютными Чемпионами Украины в новой дисциплине (в формате 10 часов) стали отец и сын – Вадим и Сергей Прокопчуки (Черновцы)

В 2005 году мы уже замахнулись на суточный рогейн и успешно его провели.

Первыми абсолютными Чемпионами Украины в суточном зачете стали А. Марчук и М. Штельмах (Винница)

Первые 24 часовые чемпионы : А.Марчук и М.Штельмах

Набравшись амбиций и энтузиазма наладил связи с международной федерацией рогейна и сумел убедить их доверить нам

право проведения Чемпионата Европы, который до этого времени проводился в каком -то непонятном режиме.

Мы себе поставили очень тяжелую задачу – объединить в одну карту все карты, которые расположены от города в 7-30 км и на этой карте провести европейский чемпионат. Колоссальную работу по подготовке сводной карты провел Владимир Панцир, ну и мне тоже досталось прилично попытеть. Но овчинка стоила этой работы – мы создали в OKADe в М 1:10000 карту для спортивного ориентирования площадью в 185 км.кв. Уже эту карту (кстати, она теперь постоянно обновляется и только с неё на все дальнейшие соревнования в классическом ориентировании делаются



вырезки) , поигравшись с масштабами, детализацией и прочими техническими нюансами адаптировали в карту в М 1:25000 для Чемпионата Европы.

На соревнованиях были представлены 6 стран. Центром соревнований был лагерь «Буковинский орленок» (с. Глибочок).

Украина здорово выступила на соревнованиях и многие наши спортсмены посетили подиум на церемонии награждения.

К сожалению, из за бюрократических закорючек в МСМСУ не был подписан приказ про этот чемпионат и так получилось, что для всех участников это

был чемпионат Европы а для МСМСУ просто открытый чемпионат Украины.

Но приятно то, что уже с 2007 года рогейн плавно из чудачеств нескольких фанатов начинает и надежно переходить под крыло ФСОУ и получает во все большем объеме поддержку от ФСОУ и МСМСУ.

Ежегодно проводится чемпионат с КВ - 24 часа. В 2007 году и в 2008 для чемпионатов были использованы карты чемпионата Европы 2006, но в 2009 году был сделан эксперимент по существенной генерализации карты.



По-видимому оптимальным был вариант карты для 6 часового рогейна в 2011 году. Пока все эти чемпионаты проводились в Черновицкой области. Еще 2-3 старта в программе 6 и 12 часов в зачет Кубка Украины проводились ежегодно, но уже с 2009 года мы имеем стабильный календарь. 4 чемпионата – 6 часов, 12 часов, 24 часа и 12 часовой молодежный. По сумме этих стартов уже 4 года в конце сезона подводятся итоги Кубка Украины.

Любители рогейна Украины имеют свою нишу в составах сборной команды Украины, в дележе годового бюджетного пирога, иногда получают экипировку, спортсменам присваиваются разряды и звания, тренеры имеют свои дивиденды от успешного участия их спортсменов в соревнованиях.

Приятно, что украинский рогейн уже давно вышел за рамки Черновицкой области и успешно проводится в Днепропетровске, Крыму, Луганске, Прикарпатье, Киеве. На следующий год его география еще расширится – национальные чемпионаты пройдут на херсонщине и черкащине. В протоколах украинских стартов по рогейну уже стабильно мелькают спортсмены 10-13 регионов Украины.

Четыре года подряд по итогам 4-х главных стартов сезона проводится Кубок Украины по рогейну. Победителей и призеров награждают грамотами и медалями.



Избран тренсовет (его состав – 7 человек) СОР при ФСОУ, который реально решает текущие вопросы по развитию рогейна на Украине: Летичевський Александр, Штемплер Ефим,

Заерко Валерий, Яременко Людмила, Куцук Омелян, Данько Евгений, Кобец Сергей

Автор этого материала является координатором от Украины в МФР.

Серьезной вехой в истории рогейна на Украине стало проведение в Черновицкой области Чемпионата Европы 2010. Соревнования прошли на высоком техническом и организационном уровне.

Надо отметить, что громадную техническую и моральную поддержку нам постоянно оказывает Михаил Шифман (бывший львовянин, ныне житель Канзаса). Практически все проекты дистанций 2005-2011 нам предлагал он. Да и по ходу подготовки постоянно проводился обмен информацией и мнениями.

Что дальше?

Первый вопрос - это введение в правила спортивного ориентирования раздела «соревнования по рогейну».

тренеров на пути «ловли рыбки в мутной воде». Но уверен, что всё это пройдет и нормальная ситуация в рогейне восстановится очень быстро.

Мы с оптимизмом смотрим на шансы наших спортсменов в мировых и европейских чемпионатах, которые будут проводиться в скором будущем, также надеемся, что очередной мировой чемпионат, который доверят Европе, состоится на Украине, хотя нас ждет жесткая конкуренция со стороны стран Прибалтики и Скандинавии.



Большую работу в этом направлении провел Георгий Бордиян. Не секрет, что раздражители для спортсменов и тренеров в виде медалей, разрядов и званий, категорий, очков ВСМ послужили детонатором для некоторых спортсменов и



Гордон Пири

Бегай быстро и без травм. Тренировка.

В этой статье мы рассмотрим вопросы, связанные с особенностями спортивной тренировки – как подготовиться 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 подготовиться 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 подготовиться 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 Миллю), 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.

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 200 m : 25 сек интервал

№ 2 x 200 m : 35 сек интервал

№ 3 x 200 m : 45 сек интервал

№ 4 x 200 m : 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 пробегаания 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, 15, 15, 15, 15, 14, 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 пробегания 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 6х100 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 . В . 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 пробежал 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 гравийные 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 начала вы должны тренироваться в соответствии со своим уровнем подготовки – старайтесь немного сдерживать себя.

Но как определить свой уровень нагрузок? Как узнать скорость пробегания 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 ввиду 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-четырех 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 тренировки, 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 трусцы!

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 [40 x 300 через 100 трусцы; или 30 x 400 через 100 трусцы; или 60 x 200 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 миллю 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. Сорамеряйте 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 – эта 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 форме, 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 приступать 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.