

СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА

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

1

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

ВРОЖДЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

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

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

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

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

ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ВОЗМОЖНОСТИ

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

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

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



Бегуны могут комфортно и с успехом тренироваться почти в любых условиях

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

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

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

РУКОВОДСТВО

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

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

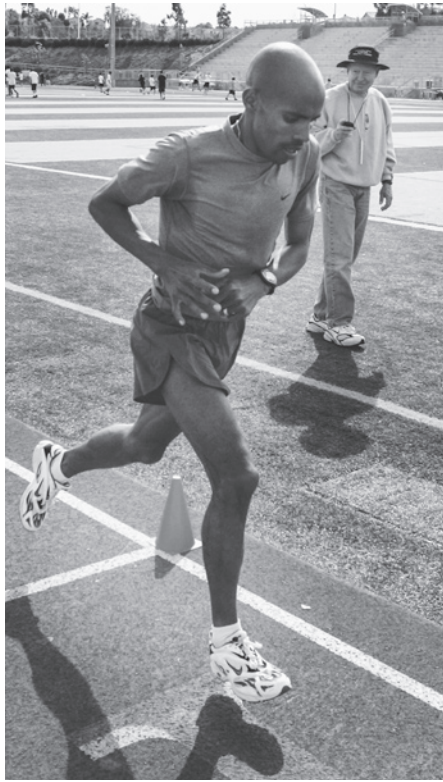
Позитивное отношение тренера однозначно более желательно с точки зрения спортсмена (а часто и с точки зрения тренера). Говорить о том, что человек делает успехи, даже когда это, вероятно, не так, очень действенный способ улучшить его отношение к тренировкам. Часто удачным бывает акцент на достижениях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

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

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

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

ОТ 800 МЕТРОВ ДО МАРАФОНА



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

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

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

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

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА БЕГА ОТ ДЭНИЕЛСА

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

1. У каждого бегуна есть специфические, индивидуальные особенности.

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

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

2. Бегуну нужно фокусироваться на положительных моментах.

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



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

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

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

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

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

5. Ставьте промежуточные цели.

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

6. Тренировки должны приносить удовлетворение.

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

7. Хорошо питайтесь и высыпайтесь.

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

8. Не тренируйтесь при болезнях и травмах.

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

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

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

10. Хорошая пробежка или гонка не бывают случайными.

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

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

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

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

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



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

