

# ОСНОВЫ ТРЕНИРОВКИ

ЧАСТЬ I

В части I изложены основные принципы тренировки бегуна на средние и длинные дистанции. В главе 1 даны основы физиологии в приложении к дистанционному бегу и рассказано о том, как разные системы организма связаны со способностями спортсмена к тренировкам и соревнованию. Здесь объяснено, что означают такие параметры, как максимальное потребление кислорода (МПК\*), кривая эффективности использования кислорода при беге (определяемая при помощи данных об эффективности использования кислорода), скорость при МПК и ПАНО\*\*.

\* МПК характеризует мощность аэробных процессов энергообеспечения.  
*Прим. ред.*

\*\* Порог анаэробного обмена, или анаэробный порог. Уровень мощности физической работы или скорости передвижения, при котором происходит переключение энергообеспечения с аэробного на частично анаэробное с образованием и накоплением молочной кислоты в мышцах и крови. *Прим. ред.*

В главе 2 будут обсуждены типы тренировок, которые оптимизируют физиологические системы и помогают набрать форму для бега. Будут даны определения каждого типа тренировки, диапазона (зоны) интенсивности для каждого из этих типов, и будет предложен новый способ планирования и протоколирования тренировочных сессий на основе интенсивности и продолжительности упражнений. Вы можете использовать этот метод для отслеживания тренировочных нагрузок при помощи измерения либо процента от максимального пульса, либо доли текущего МПК.

В главе 3 вам будет предложена версия таблиц VDOT, которые мы вместе с Джимом Гилбертом более подробно описали в книге *Oxygen Power* (1979). Вы можете использовать эти таблицы для оценки как своей текущей беговой формы, так и идеального темпа бега для каждого типа тренировок, которые вы используете в своих тренировочных программах.

В главе 4, завершающей первую часть книги, будет рассказано о том, как разработать тренировочный сезон целиком. Это подготовит вас к более глубокому пониманию особенностей разных типов тренировок, изложенных в части II.

# ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ ТРЕНИРОВКИ

1

*Если победа — это единственное, что спасает спортсменов от «напрасной траты времени на тренировки», то огромное количество несчастных людей зря тратит свое время.*

Переход от бега для фитнеса или бега любительского к бегу спортивному не всегда происходит гладко. Когда бегуны решают перейти на серьезный уровень, они обычно вносят несколько изменений в свои тренировки:

- увеличивают километраж (общую дистанцию, пробегаемую за неделю);
- начинают бегать чаще (шесть или даже семь дней в неделю и по несколько занятий в день);
- выполняют все упражнения более тщательно.

Опасность, связанная с резким изменением тренировочного графика, состоит в увеличении вероятности травм. Излишне оптимистичное увеличение нагрузки часто приводит к таким травмам, которые заставляют отказаться от бега навсегда. Более легкие травмы не создают серьезных физических ограничений спортсмену, но могут привести его к мысли, что соревнования по бегу — это не его стезя, что он никогда не сможет стать серьезным бегуном и что единственное, что ему остается, — это вернуться к легкому бегу, чтобы избежать очередных неприятностей.

Главное, что вам нужно в такой момент, — это твердое руководство. Вам нужен план, которому вы могли бы следовать, и тренер. Этим планом ни при каких условиях не должна быть «фантастически успешная тренировочная программа», которой пользовался победитель последних Олимпийских игр на выбранной вами дистанции. Использование такого рода чужих программ — это гарантированный путь к большим разочарованиям.

Тот факт, что дистанционный бег требует минимальных технических навыков и высокого уровня физической подготовки, не должен подталкивать тренеров и бегунов к слишком быстрому увеличению нагрузок. У каждого человека свои сильные и слабые стороны с точки зрения физиологии и психологии, поэтому

каждый бегун должен использовать присущее именно ему сочетание личных качеств и способностей. Ему надо тщательно оценить все факторы — настоящие и прошлые, — которые могут оказать влияние на его программу тренировок.

В этой главе вам будут представлены принципы тренировок, которые могут быть положены в основу любой программы подготовки. Эти принципы базируются на сочетании физиологических реакций на тренировки и окружающую среду. Многие из таких реакций наблюдал я лично за более чем сорок лет работы тренером, о многих я узнал из общения с ведущими бегунами и исследователями.

## КАК УЗНАТЬ, КАКИЕ ТРЕНИРОВКИ НУЖНЫ ИМЕННО ВАМ

Спортсмены (и тренеры) должны регулярно отвечать на один вопрос: «Какова цель данной тренировочной сессии?». Я всегда удивлялся тому количеству тренеров и бегунов, которые задают такой вопрос в отношении каждой тренировки и отвечают на него вполне продуманно. Я думаю, что смогу ответить на любой вопрос, который вы зададите о своей тренировке или соревновании (если соревнования являются частью вашего плана). Например, я могу сказать вам, что цель сегодняшней легкой пробежки — восстановление после вчерашней интервальной тренировки или что сегодняшняя сессия многократных забегов будет включать в себя длительные периоды отдыха между ними — для того чтобы вы могли отработать технические навыки на высоких скоростях бега.

Конечно, я не настолько наивен, чтобы думать, будто у меня (или у кого-либо еще) есть все ответы для всех бегунов. Иногда то, что хорошо работает для одного, совсем не работает для другого. И все-таки существуют надежные научные принципы, которые применимы для всех, и существуют методы, которые дают лучшие результаты по сравнению с другими.

Иногда бегуны, тренирующиеся вместе, забывают, что они готовятся к разным соревнованиям. И даже если они готовятся к одному и тому же чемпионату, то могут по-разному реагировать на одни и те же упражнения и нагрузки. Том Ван Руден, мой хороший друг и отличный бегун на средние дистанции, последние недели подготовки к Олимпиаде 1968 года провел на высоте, возле озера Тахо, Калифорния, вместе с другими кандидатами в сборную. Через какое-то время Том, глядя, как его коллеги буквально летят по дистанции, стал чувствовать, что его шансы на участие в Олимпиаде уменьшаются. Он спросил меня, как бы ему улучшить свои результаты, и я посоветовал ему на неделю слетать в горы Колорадо на высоту около 3000 метров, что почти на 800 метров выше Тахо. Доверяя моим научным познаниям или просто желая попробовать что-то новое, Том туда полетел. Вернувшись, он не только вошел в состав сборной, но и смог попасть в олимпийский финал в Мехико.

Сам я был совершенно уверен в действенности своего совета, основанного на надежных научных результатах. Я также наблюдал Тома во время высотных сборов и чувствовал, что понимаю его состояние духа. Именно для него именно в это время тренировки на большей высоте были правильным решением. А можно ли было посоветовать это всем, кто тренировался возле Тахо? Скорее всего, нет. Те спортсмены, которые смогли пробиться в сборную, занимаясь на уровне Тахо, сделали правильно, оставшись там и не переходя на большую высоту.

Более свежий пример: одна из моих подопечных бегуний в колледже начала кроссовый сезон с установления личных рекордов. Когда же мы добавили в программу занятий более разнообразные тренировки (на которые все остальные участники команды отреагировали положительно), ее результаты вдруг начали снижаться. Нам не составило труда понять, что она лучше реагирует на бег с постоянной скоростью, которым она занималась самостоятельно во время летних каникул. Вернувшись к тренировкам с постоянной скоростью, она снова стала занимать высокие места на соревнованиях.

### УСТАНОВИТЕ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ТЕМП

Я хотел бы подчеркнуть, что каждый бегун и тренер должны избегать подхода, который можно назвать «копирование нынешнего чемпиона». Вместо этого они при помощи научных принципов должны подготовить индивидуальную программу тренировок. Если эта программа основана на особенностях физиологии конкретного бегуна, здравом смысле и творчестве, она позволит добиться выдающихся результатов.

С другой стороны, нельзя полностью игнорировать то, что делают сегодняшние чемпионы. Часто они следуют таким программам, которые вам казались приемлемыми, но доказать их эффективность у вас не было возможности. Когда вы слышите рассказ о новом подходе к тренировкам, не пытайтесь его слепо копировать. Вместо этого постарайтесь проанализировать его, оценить, какие физиологические системы получают наибольшие преимущества и почему и как это произойдет.

Более того, может оказаться так, что описанные тренировки очень сильно отличались от обычных тренировочных режимов данного бегуна. Например, каждому бегуну рано или поздно задают вопрос, сколько он бежит. Он может ответить: «Я пробегаю восемь километров в день», и спрашивающий может подумать, что речь идет о 56 километрах в неделю. Но на самом деле этот бегун может бегать, например, всего три раза в неделю, и 8 километров в день — это максимальная дистанция, которую ему удалось пробежать за последний месяц (а может быть, и за всю карьеру).

Другими словами, бегун, желая предстать в выгодном свете, может называть цифры, которые изображают его занятия более напряженными, чем они есть на самом деле.

Когда недельные записи о тренировках чемпионов становятся общедоступными, то чаще всего оказывается, что опубликованы отчеты о самой напряженной неделе тренировок, а не о типичных или средних неделях. Эти отчеты могут затрагивать периоды максимальных нагрузок, а отчеты о компенсационных периодах не публикуются. Некоторые бегуны рассказывают, что бегают по 250 километров в неделю, не упоминая, что таких недель у них бывает одна-две в году.

Между прочим, для тех, кто думает, что большой недельный километраж является новым подходом к улучшению результатов, я могу привести ответы одного из обследованных мной бегунов, участника Олимпийских игр в беге на 10 000 метров, которые он дал мне в конце 1960-х годов.

— Какую максимальную дистанцию вы пробегали непрерывно за одну тренировку?

— 106 километров, неоднократно.

— Каков был максимальный пробег за неделю?

— 570 километров.

— Каков был средний еженедельный пробег, если брать период в шесть недель?

— 480 километров.

— Каков был средний еженедельный пробег за год?

— 390 километров.

Тем, кто любит копировать великих, я бы посоветовал сопротивляться желанию скопировать этот режим. Вполне возможно, что тип строения вашего тела или ваша биомеханика не позволяют вам пробегать так много. Возможно, само ваше отношение к спорту отличается от отношения этого бегуна. Все мы отличаемся друг от друга и должны помнить об этом, планируя наши тренировки.

Точно такие же принципы относятся и к начинающим бегунам, которые воспринимают бег серьезно и хотят раскрыть свой потенциал полностью, и к тем, кто уже добился некоторых успехов, но думает, что у них есть возможности для улучшения: узнайте, как устроено ваше тело, выявите свои сильные и слабые стороны, установите приоритеты и постарайтесь узнать больше о том, почему вы делаете именно то, что вы делаете, и почему вам стоит попытаться сделать что-то новое.

Я рассказал эти истории для того, чтобы подчеркнуть, насколько важно учитывать уникальное для каждого бегуна сочетание его сильных и слабых сторон и, что еще важнее, его индивидуальных потребностей в тех или иных видах тренировок. Когда я тренировал Лайзу Мартин, оказалось, что она очень хорошо

реагирует на частые 400-метровые ускорения, хотя основной ее специализацией является марафон. Другие же марафонцы, такие как Джерри Лоусон, больше полагаются на тренировки в пороговом темпе или на набор большого недельного километража.

Выдающийся бегун на одну милю Джим Райан рассказывал, что ему часто писали молодые бегуны с просьбой прислать его программу тренировок. Они хотели сделать то, что делал он, чтобы бегать так, как бегал он. Они не хотели ждать, пока достигнут его возраста или его уровня спортивной формы, чтобы начинать такую программу, — они хотели получить описание упражнений и немедленно приступить к их выполнению. И сам я часто получаю письма одного и того же содержания: «Что мне сделать, чтобы добиться таких же результатов, как тренируемые вами чемпионы?».

Хотя я стараюсь помочь в любом случае, очень трудно работать, имея перед собой лишь половину картины. Очень трудно дать совет о тренировках человеку, не зная о нем таких подробностей, как уровень его спортивной формы, его опыт, цели, которые он перед собой ставит, и время, которым он располагает. Когда я получаю такие запросы, я вынужден больше спрашивать, чем отвечать, прежде чем смогу дать какой-то совет. Вот некоторые из вопросов, которые я считаю важными для выяснения индивидуальных потребностей спортсмена.

1. Каков уровень спортивной формы бегуна? Какова его готовность к тренировкам и соревнованиям?
2. Сколько времени (в неделях) имеется для подготовки к наилучшим результатам сезона?
3. Сколько времени (в часах в день) имеется для тренировок?
4. Каковы сильные и слабые стороны бегуна с точки зрения скорости, выносливости (ПАНО), МПК (аэробной производительности), конституции тела и его реакции на разные дистанции бега (километраж)?
5. Какие типы тренировок нравятся бегуну? На какие типы тренировок его организм физиологически откликается лучше всего?
6. К какому конкретно соревнованию он хочет подготовиться?
7. Как периодические соревнования отразятся на программе тренировок? Каких результатов он хочет добиться на соревнованиях?
8. Какие внешние условия: время года, наличие спортивных сооружений и оборудования — надо учесть при составлении программы тренировок?

Большинство тренеров и бегунов все эти вопросы так или иначе принимают во внимание, но неплохой идеей будет изложить вопросы и ответы на бумаге, чтобы к ним всегда можно было вернуться и ничего не забыть.

Представленные в этой главе принципы тренировки помогут вам найти ответы на многие подобные вопросы. В главе 4 я покажу, как все это объединить и составить целостную программу тренировок.

## ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ

Как уже отмечалось, вы должны сопротивляться искушению скопировать тренировочный режим чемпиона только из-за того, что благодаря этому режиму он стал чемпионом. Для каждого бегуна его программа тренировок должна быть индивидуальной и основанной на надежных базовых принципах. Конечно, теория вероятностей не исключает возможности того, что программа одного из чемпионов окажется идеальной и для вас, но это происходит крайне редко. Надежной основой являются знание и понимание того, что именно вам надо делать и по каким причинам.

Бегуны должны хорошо понимать, какой цели служит каждый день тренировок. В идеале они также должны знать, сколько времени у них уйдет на то, чтобы добиться первых значимых результатов. Кроме того, ясное представление о том, как ваше тело реагирует на те или иные нагрузки, поможет вам избежать перегрузок и травм и позволит максимизировать отдачу всех важных систем вашего тела. Вот несколько принципов тренировки, которые отвечают на часто задаваемые вопросы о том, как тело реагирует на тренировочные нагрузки.

### ПРИНЦИП 1: ТЕЛО РЕАГИРУЕТ НА НАГРУЗКУ

Существует два типа реакции тела на нагрузки и упражнения.

Первый тип — это немедленная реакция: увеличение частоты сердечных сокращений, ударного объема сердца, кратности воздухообмена, глубины дыхания, давления крови, накопление мышечной усталости.

Второй тип — это эффект тренировки. Когда какое-то упражнение вы выполняете постоянно, со временем отдельные системы вашего тела приспособляются и реагируют на него менее остро. Мышцы становятся сильнее, объем кровотока через них увеличивается, их волокна накапливают больше энергии и меньше молочной кислоты. С ростом силы мышц улучшается и техника выполнения упражнения. Частота сердечных сокращений уменьшается, так как более сильное сердце прокачивает больше крови, и ему надо сделать меньше ударов, чтобы прокачать нужный объем. Снижаются кровяное давление, масса тела и уровень содержания подкожного жира. Все это приводит к улучшению реакции на любые виды нагрузок, вследствие чего повышается порог их переносимости и тело становится более подготовленным к новым нагрузкам тренировок и соревнований.



## ПРИНЦИП 2: ТРЕНИРОВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СПЕЦИФИЧНЫМИ

При тренировках улучшают свои показатели только те системы, которые получают нагрузку. Более того, иногда тренировка одного типа негативно влияет на выполнение деятельности другого типа — например, тренировки в беге на длинные дистанции ограничивают возможности в спринте или прыжках.

**Принцип специфичности** означает, что, если вы хотите добиться высоких результатов в одной дисциплине, вы должны тренироваться только в ней и не пытаться добиться дополнительных результатов за счет занятий другими дисциплинами. Эти занятия только отнимут у вас время, которое вы могли бы потратить на вашу основную дисциплину, и скорее всего приведут к ограничению ваших возможностей. Вам надо тщательно продумать каждый аспект вашей программы тренировок, помня о том, что все, что вы делаете, должно делаться для вас и ради вас.

Только, пожалуйста, не принимайте принцип специфичности буквально — как требование ограничиваться в ваших тренировках исключительно бегом на выбранной вами дистанции. Большинству бегунов идут на пользу небеговые (дополнительные) тренировочные сессии, такие, например, как увеличение гибкости и силы, которые помогают избежать травм, характерных для бегунов, занимающихся только бегом.

О дополнительных упражнениях (направленных на развитие поддерживающих систем) будет рассказано в главе 10.

### Специфичность перетренировки

Из принципа 2 вытекает важное следствие: **специфичность перетренировки**. Как правильно дозированная нагрузка приводит к развитию систем тела, получивших эту нагрузку, так и перетренировка отрицательно влияет на те системы, которые ей подверглись.

Более того, перетренировка одной системы может влиять на работу других систем. Например, микропереломы костей стопы, вызванные чрезмерной или неправильной беговой нагрузкой, не позволят бегуну выполнять упражнения, которые затрагивают пострадавшую ногу. Слишком большой объем бега во все не означает, что другие системы организма получают достаточные нагрузки, и иногда бывает полезно ограничить бег ради других видов тренировки. Когда вы не можете бегать из-за травмы, вы можете заниматься бегом в бассейне или тренироваться на эллиптических тренажерах, прорабатывая некоторые мышцы бедра и голени даже лучше, чем это делается при беге.

Помните, что если вы какое-то время не бегали, то возвращаться к занятиям надо постепенно (подробнее об этом будет сказано в главе 4). Как показывает

практика, все мы довольно быстро осознаем хрупкость нашего тела, особенно если понимаем, что на пути к нашим целям мы полностью зависим от того, правильно ли работают все системы нашего тела.

### Специфичная нагрузка дает специфичный результат

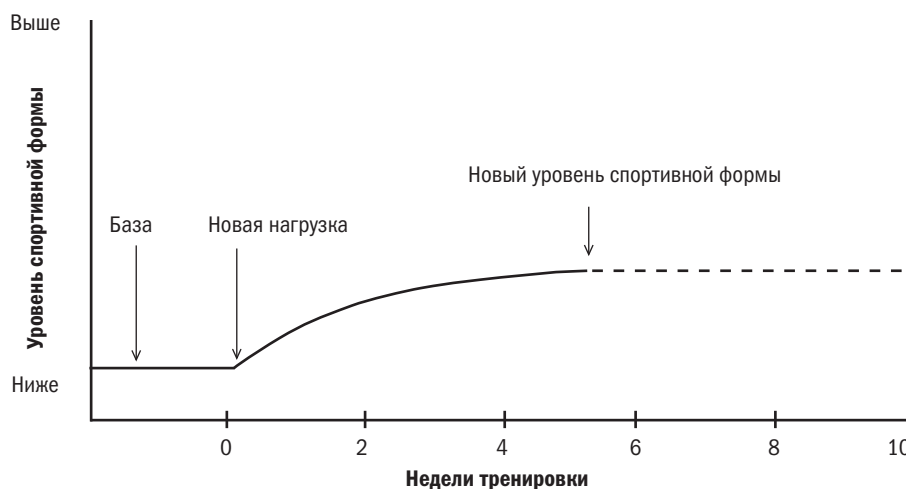
Этот вывод из принципа 2 может показаться очевидным, но он настолько важен, что не упомянуть его нельзя.

*Польза, на которую вы можете рассчитывать, делая три раза в неделю три пробежки по 1600 метров за восемь минут каждая с пятиминутным перерывом между пробежками, будет специфична именно для этой частоты (3 раза в неделю), дистанции (4,8 километра за сессию), интенсивности (8 минут на отрезок) и восстановления между пробежками (5 минут).*

Придерживаясь такого тренировочного режима в течение достаточно длительного времени, спортсмен достигнет определенного уровня формы, который останется стабильным, но будет отличаться от уровня формы, которого он мог бы достичь, если бы его тренировочная программа состояла, например, из пяти пробежек по 1600 метров за 7 минут. На *рис. 1.1* показано, как происходит выход на новый уровень формы с течением времени.

**Рис. 1.1**

Рост уровня спортивной формы как ответ на новую тренировочную нагрузку



Увеличение нагрузки по сравнению с уже существующей повышает уровень вашей спортивной формы. Если вы придерживались тренировочного режима длительное время и вышли на стабильный уровень формы, вам можно модифицировать вашу программу тренировок. Вот несколько способов сделать это:

1. Увеличьте частоту тренировок с трех до четырех (и более) в неделю.
2. Совершайте за одну сессию не три, а четыре пробежки.
3. Увеличьте дистанцию каждой пробежки с 1600 до 2000 или 2400 метров.

4. Увеличьте темп при постоянной дистанции с 8 минут до 7:40.
5. Измените длительность восстановления между пробежками.

Любое из таких изменений или их сочетание повлияет на результат тренировочной программы, улучшив уровень вашей спортивной формы (см. *рис. 1.2*).

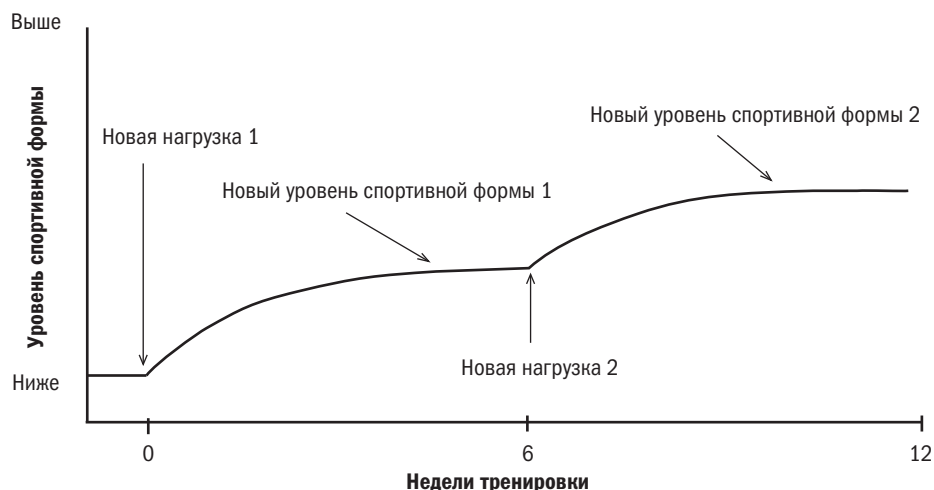


Рис. 1.2

Улучшение уровня спортивной формы как ответ на введение дополнительной тренировочной нагрузки

### ПРИНЦИП 3: СКОРОСТЬ РОСТА ДОСТИЖЕНИЙ СО ВРЕМЕНЕМ МЕНЯЕТСЯ

На *рис. 1.1* и *1.2* вы можете заметить еще одну особенность: после введения новой тренировочной программы на первом этапе скорость достижения результатов высока, но со временем она падает. Наибольший рост спортивной формы приходится на первые шесть недель после введения новой программы. Но и на последующих этапах любая тренировочная программа продолжает приносить плоды, пусть и менее очевидные: даже без увеличения нагрузок изменение состава тела (потеря ненужного жира, например) может продолжаться, приводя, в свою очередь, к некоторому росту результатов.

Итак, вы сможете заметить улучшение результатов через несколько недель занятий по новой программе. Однако если вы хотите увеличить нагрузки, лучше всего это делать по истечении шести недель после адаптации к предыдущему уровню нагрузок.

Изменения, которые могут наступить, если вы введете новые нагрузки до или после этого момента, отражены на *рис. 1.3* и *1.4* соответственно.

Главная опасность слишком частого повышения уровня нагрузок — это возрастающий риск получения травм. Кроме того, очень трудно понять, какие результаты дал тот или иной режим тренировки, если не задержаться на нем на некоторое время. Возможно, вы будете в состоянии увеличить нагрузки раньше, чем пройдут шесть недель тренировок по предыдущей программе, но я все же

советую, чтобы этот срок был не менее трех недель. В работе со своими бегунами я предпочитаю, чтобы они сначала добились легкости при выполнении уже существующего уровня нагрузок, прежде чем они начнут бегать больше или быстрее.

Рис. 1.3

Слишком раннее изменение тренировочных нагрузок не позволяет достичь максимальных уровней формы на каждой фазе тренировок

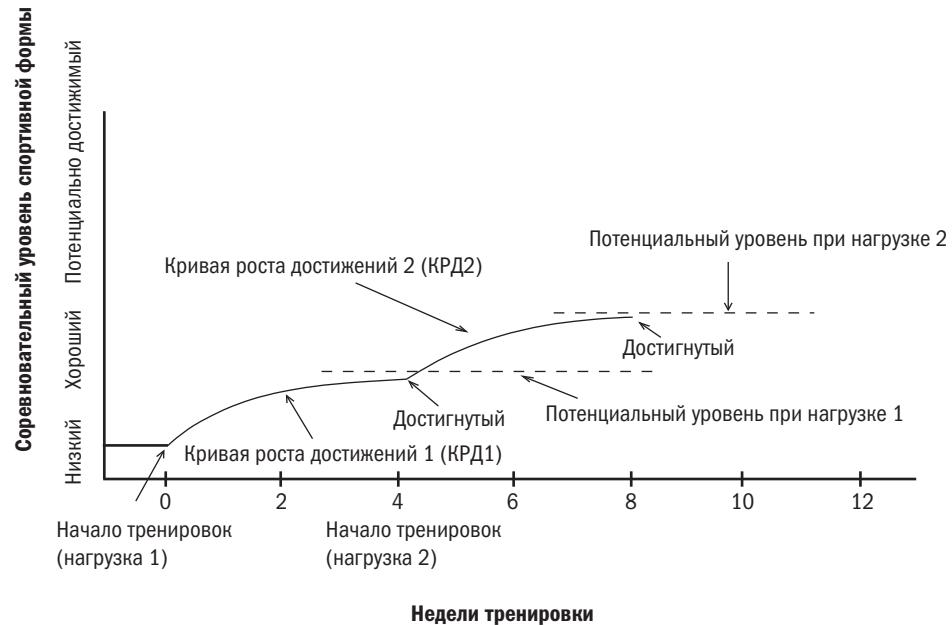
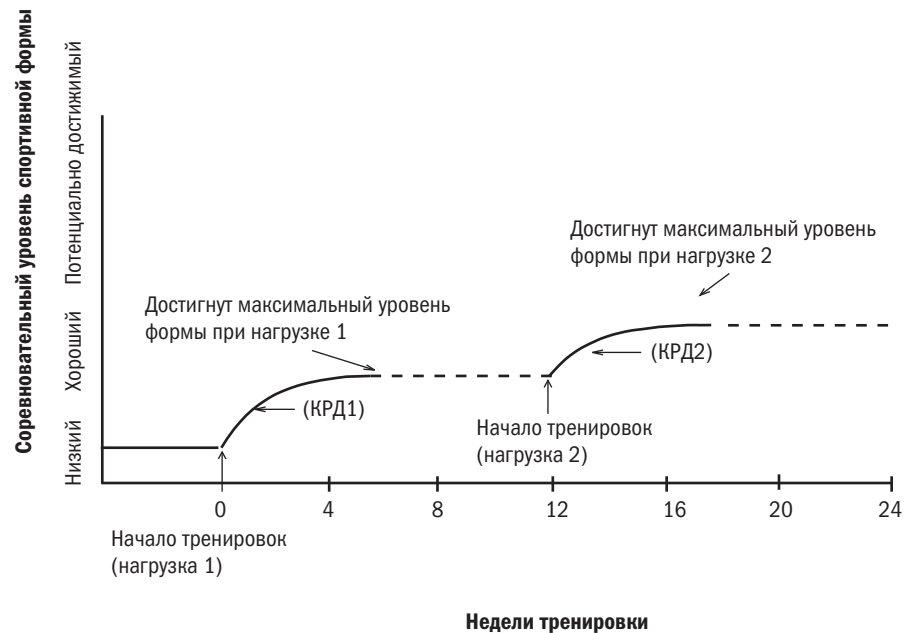


Рис. 1.4

Чтобы улучшить уровень спортивной формы, вы должны увеличивать уровень нагрузок, иначе уровень формы будет постоянным



## ПРИНЦИП 4: ПРЕДЕЛЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИНДИВИДУАЛЬНЫ

Следующий принцип тренировки состоит в том, что каждый человек имеет свои собственные пределы. Можно даже сказать, что у каждой системы организма есть свои пределы. Например, у каждого из нас есть пределы роста тела, пределы силы для мышц тела (включая и сердечную мышцу), пределы объема вдоха и выдоха, пределы объема крови, которая может быть доставлена к мышцам во время нагрузок, пределы количества кислорода, который ваши мышцы могут использовать для превращения топлива в энергию, и пределы скорости, с которой вы можете пробежать 1500 метров, 10 километров или марафон. Разные люди могут достичь разных степеней успеха, и степень эта в значительной мере диктуется их индивидуальными пределами. Хорошая новость состоит в том, что мы можем понять, каковы наши пределы в отношении бега, и почти всегда можем добиться улучшения результатов.

Наличие пределов накладывает свой отпечаток на теорию «без труда не вытащишь и рыбку из пруда». Представим себе, что вы повышали тренировочные нагрузки каждые шесть недель в течение предыдущих шести месяцев и ваши результаты устойчиво повышались. Теперь, после нескольких недель еще более напряженных тренировок, вы чувствуете только усталость и с трудом можете выполнять упражнения. Вы принимаете участие в соревнованиях и показываете на удивление низкие результаты. Ваша реакция? В подавляющем числе случаев это «Мне надо тренироваться больше, больше, больше!». На самом деле в первую очередь вам надо задуматься: «А не достиг ли я своих индивидуальных пределов и не пора ли мне пересмотреть свою программу тренировок?» Часто эти пределы изменяются от сезона к сезону, и возможно, в следующем году ваши результаты снова начнут расти — приближаясь к новым пределам.

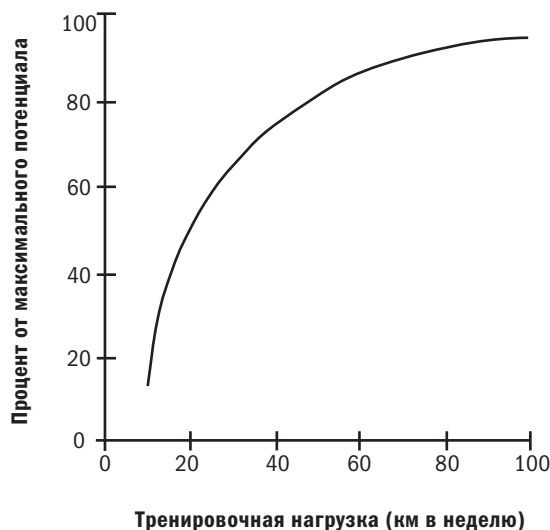
Я не раз видел, как индивидуальные пределы у бегунов в колледжах изменялись — из-за изменения расписания занятий, рабочей нагрузки, личных отношений. Когда результаты спортсмена ниже ожидаемых, причиной может быть то, что работает именно принцип индивидуальных пределов (которые могут, конечно, изменяться со временем). С другой стороны, этот принцип зачастую проявляется и при резком росте результатов. В большинстве случаев физиологическая эффективность будет продолжать улучшаться на протяжении многих лет. Провальные сезоны часто являются результатом посторонних влияний, которые, как правило, имеют временный характер.

**ПРИНЦИП 5: ОТДАЧА ОТ ТРЕНИРОВОК СО ВРЕМЕНЕМ УМЕНЬШАЕТСЯ**

По мере роста длительности и интенсивности тренировок их польза — или отдача — уменьшается. Это не означает, конечно, что увеличение тренировок ведет к падению спортивной формы. Это означает, что рост спортивной формы со временем становится не таким заметным, как это было в начале тренировок. Этот принцип иллюстрирует *рис. 1.5*, на котором показано, как изменяется отдача в за-

**Рис. 1.5**

Принцип уменьшающейся отдачи говорит о том, что, если вы продолжаете увеличивать объем нагрузки, результаты будут расти с уменьшающейся скоростью. Именно поэтому начинающие бегуны добиваются очень большого роста результатов, а результаты элитных бегунов растут очень медленно



висимости от увеличения еженедельного километража. Представьте себе бегуна, который начинает тренироваться, пробегая 15 километров в неделю, и затем раз в несколько месяцев удваивает эту дистанцию. Независимо от того, насколько постепенно происходит рост километража, его удвоение не вызовет двукратного роста формы. Такой же принцип применим и к росту темпа бега.

Отличие между этим принципом и принципом 3 (скорость роста достижений) состоит в том, что достижения растут на каждом этапе роста нагрузок, но с каждым этапом все меньше и меньше. Для достижения нового уровня формы требуется одно и то же количество времени, но разница между результатами будет уменьшаться.

**ПРИНЦИП 6: УСКОРЕНИЕ РЕГРЕССА ПО МЕРЕ РОСТА ТРЕНИРОВАННОСТИ**

Принцип ускорения регресса говорит о том, что на начальных уровнях тренированности вероятность неудач и спадов (таких как травмы, болезни или снижение интереса к тренировкам) невысока, но она растет по мере роста нагрузок. Кривая на *рис. 1.6*, иллюстрирующая этот принцип, является зеркальным отражением кривой уменьшающейся отдачи (*рис. 1.5*).

Старайтесь любой ценой избегать спадов. Поэтому на этот принцип надо обращать особое внимание в ходе самых важных сезонов карьеры бегуна.

Иногда бывает очень трудно понять, что именно происходит с бегуном, — на это может уйти и несколько сезонов. Поэтому так важно вести записи о реакциях организма на разные объемы и интенсивность тренировок, чтобы иметь возможность определить момент, когда произошел перелом.

Я надеюсь, что новая система баллов, описанная в главе 2, окажется полезной в этом отношении.

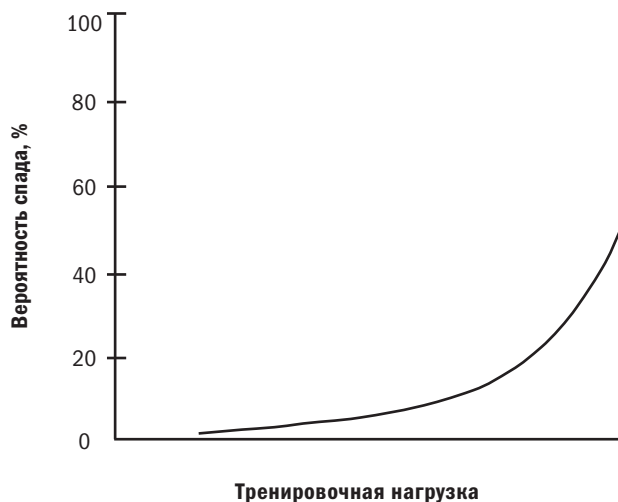


Рис. 1.6

Увеличение тренировочной нагрузки увеличивает шансы спадов, вызванных травмами или заболеваниями

## ПРИНЦИП 7: ПОДДЕРЖАНИЕ УРОВНЯ

Этот принцип применим к поддержанию уровня соревновательных возможностей, который частично зависит от уровня уверенности спортсмена в своих силах. Хотя в этой книге в первую очередь речь идет о физиологических аспектах, тем не менее нельзя не признать, что психологические факторы оказывают большое влияние на результаты, которые вы можете показать на соревнованиях. Когда вы преодолеваете барьер три минуты на километр или когда достигаете других поставленных перед собой целей, тренировочные усилия, которые требуются на повторение такого результата, оказываются заметно меньше, чем те, что требовались для его первоначального достижения.

Принцип поддержания уровня важен для планирования долгосрочных программ тренировок. Он позволяет перенести центр тренировочного процесса с одних систем (например, с развития клеточных механизмов адаптации к долгому бегу в невысоком темпе) на другие (например, на улучшение экономии ресурсов) и при этом по-прежнему удерживать прежде достигнутые уровни развития первых систем. Способность к улучшению работы системы и к последующему удержанию достигнутого ею уровня во время работы над другими системами базируется в основном на данном принципе.

Этот принцип приобретает особое значение, если бегун занимается другими видами спорта между беговыми сезонами. Если в межсезонье он получит даже

небольшие нагрузки, начать новый беговой сезон ему будет намного проще, чем если бы их не было. Те, кто поддерживал свой уровень в межсезонье, могут раньше приступить к более напряженным тренировкам и, как следствие, быстрее прогрессировать.

## ГИБКИЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВКАМ

Обучение — это непрерывный и бесконечный процесс, так же как и поиск совершенства в любом деле. Я продолжаю учиться, общаясь с другими тренерами и бегунами и пытаюсь отвечать на их вопросы. На какие-то вопросы у меня нет ответов, что заставляет меня подробно изучать и оценивать ситуацию и предлагать то, что я считаю логичным. Часто это бывает новый подход к тренировкам.

Некоторые тренеры, работающие с юниорами, спрашивали меня, как их командам кроссменов тренироваться, если от них требуется участие в соревнованиях каждые вторник и субботу.

Я не одобряю напряженных тренировок (за исключением легких пробежек) в течение двух дней накануне соревнований, так что при таком соревновательном режиме для тренировок должна была бы оставаться только среда. Кроме того, поскольку соревновательный забег на 5000 метров дает нагрузку, аналогичную хорошей интервальной сессии, можно не добавлять интервальную сессию к недельному расписанию. Так что, считая вторники (соревновательные дни) днями проведения интервальных тренировок, я предложил по средам проводить пороговые сессии (несколько километров бега с нагрузкой, близкой к предельной; подробнее см. главу 7). Таким образом, у нас получились два соседних дня с качественной нагрузкой. Если соревнования во вторник не давали достаточной нагрузки, то команды бегунов дополнительно проводили фартлек (чередование быстрого и медленного бега на разных дистанциях; см. главу 2) прямо на дистанции соревнования, превращая, таким образом, вторник в полноценный тренировочный день.

В течение пары сезонов я получил столько положительных отзывов от тренеров об успехе такого подхода (соседство качественных тренировочных дней во вторник и среду), что включил его в свои тренировочные программы по кроссу. В некотором виде я распространил его и на тренировки по трековому бегу, поскольку такое соседство тренировочных дней имеет по меньшей мере три преимущества:

- оно позволяет бегунам адаптироваться к соревнованиям, идущим несколько дней подряд;
- обычно болезненные ощущения в мышцах бывают на второй день после напряженной тренировки, а не на следующий;



- для молодых и излишне порывистых бегунов знание, что завтра будет напряженная тренировка, может слегка умерить их энтузиазм и снизить возможную перегрузку.

\* \* \*

Как говорилось в этой главе, мой подход к тренировке бегунов состоит в выявлении их индивидуальных потребностей и способностей и применении к ним базовых принципов тренировки. Следующие главы я организовал таким образом, чтобы показать, как сфокусировать тренировочный процесс на тех соревнованиях, к которым готовятся спортсмены, и найти баланс между разными видами тренировки, наиболее соответствующий предъявляемым к бегунам требованиям и их способностям.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

