

ЗА ЛИДЕРАМИ

1

Бег — удивительно демократичный вид спорта. Когда вы выстраиваетесь на старте, скажем, Нью-Йоркского марафона в качестве обычного бегуна, вы стоите на одном мосту (Веррацано-Нарроус) с профессионалами, испытываете то же нервное напряжение, что и они, и надеетесь добежать до той же финишной черты в Центральном парке. Подобное единение можно наблюдать и на таких мероприятиях, как чемпионат USATF по кроссу, где бегуны элитного уровня и любители имеют возможность испытать свою физическую форму на одной и той же трассе. Даже соревнования, которые показывают по телевидению, вроде Игр Миллроуз, включают в себя забеги для профессионалов, спортсменов из старших классов и клубных бегунов всех возрастов. Бег объединяет всех нас, чего не скажешь о профессиональных спортсменах и любителях в других видах спорта.

Однако вне соревнований беговой спорт, как ни странно, разделен. В своих методах тренировок, привычках питания, способах восстановления и других практиках бегуны элитного и неэлитного уровней едва ли могут быть менее похожими друг на друга. Профессионалы бегают в основном в зоне низкой интенсивности, в то время как бегуны неэлитного уровня — в умеренной зоне. Профессионалы выполняют функциональные силовые тренировки, разработанные специально для специфических потребностей бегунов, в то время как бегуны неэлитного уровня чаще вообще отказываются от силовых тренировок или выбирают такие их форматы, как кроссфит или йога, которые разрабатывались без учета потребностей бегунов. Профессионалы обычно придерживаются сбалансированного и разнообразного комплексного рациона, основанного на натуральных продуктах, без особых изысков, в то время как бегуны-любители чаще придерживаются элиминационных диет (таких как кето, растительная или палео), суть которых заключается в исключении каких-то продуктов из рациона.

Думаю, вы уже поняли суть. Создается впечатление, что бегуны неэлитного уровня делают все наоборот. При этом, по причинам, о которых мы с тренером Беном расскажем позже, они даже понятия не имеют, как профессионалы достигают баланса в интенсивности бега, силовых тренировках, питании и всем остальном. Как тот редкий бегун, который в некотором смысле побывал в обоих мирах, элитном и неэлитном, я прекрасно понимаю этот разрыв. Будучи сам бегуном-любителем, я тренирую таких же любителей, но в то же время общаюсь с профессионалами, когда пишу свои книги и статьи, и могу использовать полученные знания, чтобы помочь своим ученикам и самому себе совершенствоваться.

Думаю, что я именно для этого и появился на свет. Когда мне было 11 лет, я в один момент стал и бегуном, и беговым болельщиком. Это произошло во время Бостонского марафона 1983 года. Мой отец тогда впервые пробежал дистанцию 26,2 мили (42,2 километра), а Джоан Бенуа установила высшее мировое достижение в марафоне среди женщин. Достижение отца вдохновило меня пойти по его стопам и заняться бегом, а несомненно гораздо более значительный подвиг Джоан заставил меня активно следить за профессиональным бегом, начиная с местных героев вроде трехкратной чемпионки мира по кроссу Линн Дженнингс и чемпионки США по кроссу среди школьников, участницы Олимпийских игр Кэти Широ, которые жили в нескольких минутах езды от дома моей семьи в приморском районе штата Нью-Гэмпшир.

Так случилось, что тренером команды девочек по кроссу в школе, где я учился, был Джефф Джонсон. Он был известен тем, что стал первым тренером, заключившим контракт с компанией Nike. Когда-то он водил знакомство с такими известными личностями, как Стив Префонтейн и легендарный тренер Орегонского университета Билл Боуэрман. Джефф тренировал девочек и никогда не был непосредственно моим тренером. Но в какой-то степени он был моим наставником и привил мне лучшее понимание передовых принципов тренировок, чем было у большинства бегунов моего возраста.

Подобному тому как Джефф Джонсон не был типичным школьным тренером по кроссу, так и Том Доннелли не был типичным тренером по бегу III дивизиона. В 1960-х годах Том носил почетный титул Всеамериканского атлета от Университета Вилланова, а затем стал мужским тренером по кроссу и бегу на стадионе в крошечном колледже Хаверфорд в Пенсильвании. Там он приобрел репутацию тренера, который превращает бегунов уровня «Б» из числа старшеклассников (каким был и я) в чемпионов на студенческом уровне. Помимо этого,

он занимался тем, что тренировал бегунов элитного уровня, например ирландца Маркуса О'Салливана, трехкратного чемпиона мира в беге на 1500 метров в помещении. К сожалению, я не занимался бегом в Хаверфорде, так как выгорел на тот момент, поэтому влияние Тома на меня, как и влияние Джеффа, было скорее косвенным.

После того как в 1993 году я окончил университет, я отправился со своим дипломом по английскому языку и литературе в Область залива Сан-Франциско, где нашел работу в недавно открывшемся журнале о видах спорта на выносливость. Погружение в эту среду вернуло меня к бегу и в то же время дало мне возможность учиться непосредственно у спортсменов мирового класса и тренеров элитного уровня. Велосипедист Боб Ролл, чемпионка мира по бегу Регина Джейкобс (увы, позже уличенная в употреблении допинга), горная велосипедистка Марла Стреб и тренер по триатлону Фил Маффетоун — вот лишь некоторые из огромного числа знаменитостей, у которых я брал интервью и о которых писал в тот период, и я охотно использовал полученные от них знания для своих тренировок, забегов и для жизни в целом.

К 2001 году я был уже достаточно уверен в своем опыте и своих знаниях, чтобы начать тренировать бегунов и триатлетов. Только тогда я обнаружил, что то, что казалось очевидным для меня, — что любой спортсмен, который хочет совершенствоваться, должен брать пример с чемпионов, — не было очевидным для всех. Меня с ранних лет учили, что спортсмены всех уровней должны подражать профессионалам, но я не понимал, что большинство спортсменов никто этому не учил, и поэтому они мало знают о методах подготовки к соревнованиям и еще реже практикуют эти методы. Например, если профессиональные бегуны перед тренировками и соревнованиями проводят длительную мультимодальную разминку, включающую упражнения на активацию, бег и ускорения (серию коротких, быстрых, но не напряженных пробежек), то бегуны неэлитного уровня, как правило, в качестве разминки используют легкую пробежку и не более того.

Наблюдая такие расхождения, мой внутренний социолог (я изучал этот предмет в Хаверфорде) не мог не задаться вопросом, почему бегуны-любители практически всё делают не так, как профессиональные бегуны. Я пришел к выводу, что все объясняется не одной большой причиной, а несколькими мелкими. К счастью, все они преодолимы, и первый шаг к тому, чтобы справиться с ними и начать бегать как профессионал, — осознать эти причины. Давайте сделаем этот шаг вместе.

ПРИЧИНА № 1: БОЛЬШИНСТВО БЕГУНОВ-ЛЮБИТЕЛЕЙ НАЧИНАЮТ ПОЗДНО

В 1983 году, когда мой отец пробежал свой первый Бостонский марафон, бег был гораздо менее популярным видом спорта, чем сегодня, и конкуренция в нем была не такой острой. Тогда в США приходилось выбирать всего лишь из нескольких десятков марафонов, и, хотя Бостонский марафон был единственным, где соблюдались строгие квалификационные стандарты, благодаря самоотбору во всех марафонах обеспечивалось преобладание серьезных бегунов. Действительно, по сей день Бостонский марафон 1983 года остается самым быстрым марафоном, когда-либо проводившимся на американской земле: 316 бегунов пробежали дистанцию менее чем за 2 часа 30 минут.

Среди этих бегунов был и Бен Бич, занявший 236-е место со временем 2:27:43. Бен был типичным бегуном своего времени. Уроженец Мэриленда, он начал участвовать в соревнованиях еще школьником в конце 1960-х, когда только начинался первый большой беговой бум. Родись Бен на несколько лет раньше, он, вероятно, поступил бы как большинство молодых бегунов после получения диплома — бросил бы спорт. Вместо этого, переехав на север, в Бостон, чтобы изучать медицину в Гарварде, Бен приобщился к местной культуре бега, переживавшей расцвет, и решил продолжать тренироваться и соревноваться. В 1968 году, обучаясь на первом курсе, он впервые принял участие в Бостонском марафоне (и с тех пор не пропустил ни одного марафона в Бостоне).

Благодаря первому беговому буму бывшие школьники и студенты, увлекавшиеся бегом, превратились во взрослых любителей бега. А вот второй беговой бум, начавшийся в середине 1990-х, расставил сети гораздо шире, привлекая в ряды бегунов мужчин и женщин, занимавшихся разными видами спорта и физической активности, и даже людей вовсе без спортивного опыта. Когда в 1994 году Опра Уинфри успешно финишировала в Марафоне морской пехоты, наступил переломный момент, открывший дверь в соревновательный бег для всех желающих.

Однако у этого долгожданного взрыва популярности была и обратная сторона. Люди, которые приходят в бег во взрослом возрасте, чаще подвержены дурному влиянию, чего нельзя сказать о тех, кто начинает в юном возрасте. Стоит отметить, что человек, который помогал Опре готовиться к ее первому (и последнему) марафону, Боб Грин, был персональным тренером,

специализировавшимся на горнолыжном спорте и не имевшим опыта в беге на длинные дистанции. Опре повезло, что, несмотря на то что она выбрала технически неквалифицированного тренера, тот тем не менее проделал хорошую работу, подготовив ее к забегу. Но слишком многие взрослые начинающие бегуны, не имея достаточной информации, обращаются за советом к сомнительным источникам, которые направляют их в неверном направлении.

Корень проблемы заключается в обманчивой простоте бега, которая приводит многих людей к ошибочному заключению, что любой, кто хоть что-то знает о фитнесе, может успешно тренировать бегунов. Если вы сомневаетесь в моих словах, попробуйте провести следующий эксперимент. Зайдите в местный фитнес-центр и спросите главного инструктора, может ли он или она помочь вам подготовиться к марафону. Ответ, скорее всего, будет положительным, и если вы примете предложение такой услуги (пожалуйста, не делайте этого), то в итоге получите программу, в которой будет много бёрпи и мало бега на длинные дистанции, что приведет вас к весьма неприятной встрече со «стеной» в день забега.

Тот, кто рано начинает заниматься бегом, гораздо реже становится жертвой плохих советов. Авторами лучших программ по стадионному бегу для средних и старших классов школы чаще всего становятся мужчины и женщины, которые понимают, что в беге на длинные дистанции с помощью одних только бёрпи далеко не продвинешься. Мне самому было всего 15 лет, когда Джефф Джонсон познакомил меня с работами Артура Лидьярда, легендарного новозеландского тренера, который произвел революцию в подготовке бегунов на длинные дистанции в 1950-х годах и чьи принципы до сих пор лежат в основе элитных тренировок. На университетском уровне тренерские стандарты еще выше. Так что если вы студентом бегали за университетскую команду, то к окончанию учебы у вас накопится достаточно знаний, чтобы при желании тренироваться самостоятельно.

Опять же, для тех, кто начинает бегать во взрослом возрасте, все обстоит иначе. Передовые практики, такие как правило баланса интенсивности 80/20 (о котором мы подробно поговорим в главе 4), не являются интуитивными, и поэтому им нужно обучать каждого новичка независимо от возраста. Потребовалось много лет, чтобы бегуны элитного уровня открыли для себя такие методы путем коллективных проб и ошибок. Хорошим примером является тэйперинг, или снижение интенсивности тренировок перед соревнованиями. Насколько бы логичным это ни казалось, этот метод не был широко распространен

до тех пор, пока великий чешский бегун Эмиль Затопек не выиграл чемпионат Европы 1950 года на дистанциях 5000 и 10 000 метров, после того как попал в больницу с пищевым отравлением и был вынужден отказаться от своей обычной программы — упорных тренировок вплоть до самого старта, как это было принято в те времена.

Когда я начал бегать в подростковом возрасте, я составил свою собственную программу тренировок. Она заключалась в том, чтобы пробежать по 10 километров через день и каждый раз пытаться улучшить свое предыдущее время. Я продержался около полутора недель, после чего зашел в тупик и был вынужден пересмотреть свой подход. Конечно, можно списать мой неудачный дебют на юношескую наивность, но на самом деле начинающие бегуны любого возраста делают практически все неправильно, если следуют неправильным советам (в том числе и своим собственным).

Как решить эту проблему? Об этом мы поговорим в конце главы. А пока давайте продолжим рассматривать причины, по которым бегуны-любители не бегают так, как профессионалы.

ПРИЧИНА № 2: БЕГОВАЯ СПОРТИВНАЯ ФОРМА НЕ БРОСАЕТСЯ В ГЛАЗА

В следующий раз, когда вы окажетесь у газетного киоска, возьмите и пролистайте журнал по бодибилдингу. Вы заметите, что в большинстве статей о тренировках и питании в центре внимания находится известный профессиональный культурист. Например, вы можете увидеть статью о тренировке бицепсов действующего мистера Олимпия или статью о плане снижения веса, которым пользуется победитель предыдущего спортивного фестиваля Арнольда. Неважно, какой именно номер журнала вы выберете, — они все одинаковые.

Я хочу сказать, что в некоторых видах спорта, таких как бодибилдинг, любители сознательно подражают методам, используемым профессионалами, что, на мой взгляд, связано с естественной склонностью человека верить визуальным доказательствам: фактор «вижу — верю». У лучших профессиональных культуристов огромные мышцы. Какие еще нужны доказательства того, что их методы тренировок и диеты (и да, стероиды, которые многие из них используют) эффективны?

С бегом дело обстоит иначе. Когда профессиональный бегун проходит путь от плохой, по его меркам, спортивной формы (возможно, из-за болезни) до пика

формы, прибегая к лучшим методам элитных бегунов, он не слишком меняется внешне. Физиологическое тестирование, скорее всего, покажет значительное улучшение таких факторов, как МПК (показатель максимальной скорости, с которой спортсмен способен потреблять кислород во время нагрузки, также известный как аэробная производительность, — чем он выше, тем лучше) и экономичность бега (уровень потребления бегуном кислорода при заданной скорости — чем ниже, тем лучше). Увы, этот тип доказательств не обладает такой же силой, как фотографии «до и после» в стиле Чарльза Атласа. Эффективность элитных методов и практик не так очевидна для среднего бегуна неэлитного уровня.

ПРИЧИНА № 3: СООТВЕТСТВИЕ ОКРУЖЕНИЮ / ПРИНЦИП «СТОИТ ЛИ ОНО ТОГО?»

В 2017 году в журнале *Open Access Journal of Sports Medicine* было опубликовано исследование ученых из Кембриджского центра спорта и физических упражнений, в котором сравнивались тренировочные алгоритмы более медленных и более быстрых марафонцев: 97 любителей марафонского бега заполнили анкеты с подробной информацией о своих тренировочных привычках и истории бега; кроме того, все 97 бегунов прошли физиологическое тестирование. Нет ничего удивительного, что исследователи обнаружили, что более быстрые бегуны тренировались гораздо больше, чем более медленные. В таблице приведены результаты исследования.

Результат на марафоне	2,5–3 часа	3–3,5 часа	3,5–4 часа	4–4,5 часа	4,5–5 часов
Среднее количество тренировок в неделю	5,7	5,0	4,1	4,9	4,4
Миль в неделю	56,9	50,5	38,7	34,8	27,2
Километров в неделю	91,6	81,3	62,3	56,0	43,8

Эти данные можно интерпретировать двумя способами. С одной стороны, они могут свидетельствовать о том, что большее количество тренировок приводит к лучшему времени завершения марафона. С другой стороны, эти же данные могут говорить о том, что более быстрые от природы марафонцы просто предпочитают больше тренироваться. Как бы ни были банальны сами результаты исследования, они оставляют открытым вопрос о том, где здесь причина, а где — следствие: большее количество тренировок или

лучший результат? Я лично считаю, что оба варианта в определенной степени верны.

А вот что вас, скорее всего, удивит: практически нет научных исследований, показывающих, что большее количество тренировок приводит к лучшим результатам в беге. Я не утверждаю, что увеличение количества тренировок не приводит к улучшению результатов. Однако провести исследование, которое бы точно ответило на этот вопрос, практически невозможно. Для этого нужно набрать ранее не тренировавшихся людей в две тренировочные программы с разным количеством бега. Звучит просто, верно? Но вот в чем загвоздка: начинающие бегуны с низким уровнем физической подготовки не могут сразу переносить большие объемы бега, поэтому две программы должны начинаться с одной и той же исходной точки и постепенно расходиться по объему в течение многих месяцев, а в мире нет ни одного заведения физкультуры и спорта с достаточно большим бюджетом, чтобы стимулировать неподготовленных людей к долгосрочному участию в беговой программе, кульминацией которой является бег в огромных количествах. Насколько мне известно, такой эксперимент никогда не проводился, и поэтому мы должны полагаться на данные повседневной практики, чтобы оценить влияние количества бега на результат.

К счастью, таких исследований много. Самое крупное и лучшее из них было проведено Торстеном Эмигом из Университета Париж-Сакле и Юсси Пелтономом из корпорации Polar и включало данные о тренировках и соревнованиях, собранные с устройств, которые носили более 14 тыс. бегунов в течение 1,6 млн тренировок. В статье, опубликованной в журнале Nature в 2020 году, Эмиг и Пелтонен сообщили, что их данные показали не только четкую корреляцию между количеством бега и результатами в целом по группе испытуемых, но и устойчивую связь между количеством бега и результатами отдельных бегунов.

Последний вывод особенно важен. Скептик всегда может посмотреть на данные, показывающие связь между количеством бега и результатами на групповом уровне, и возразить, что это с такой же вероятностью указывает на то, что более быстрые бегуны предпочитают тренироваться больше, как и на то, что бег делает бегунов быстрее. Но даже самый упрямый спорщик должен признать, что если огромное количество бегунов начинает бегать быстрее относительно *своих же* показателей, когда бегают больше, то тут должна существовать четкая причинно-следственная связь. Хотя опять же возможно, что верно и то

и другое: бег делает бегунов быстрее, и в то же время более быстрые бегуны бегают больше. И я убежден, что именно так и обстоит дело.

Широко известно, что люди тяготеют к тем занятиям, в которых у них проявляются природные способности, и готовы вкладывать в них усилия, время и деньги. Еще в школе мы с товарищами по команде шутили: «Ну почему у нас нет таланта в чем-то более увлекательном?» По правде говоря, в этой шутке была лишь доля шутки. О себе могу сказать, что, как бы я ни любил бег, я бы, наверное, продолжил заниматься футболом — модным видом спорта в тех краях, где я вырос, — если бы у меня в футболе хорошо получалось хоть что-то, кроме бега по полю. В этом отношении я был совершенно нормальным. Ряд исследований показал, что начальный уровень физической подготовки и воспринимаемая самим человеком эффективность выполнения упражнений служат одними из самых важных условий приверженности новой программе тренировок. Другими словами, люди, которым хорошо даются физические упражнения (или по крайней мере люди, которые считают, что такие упражнения им хорошо даются), с большей вероятностью продолжают ими заниматься.

Продолжая эту логику, мы можем ожидать, что среди тех, кто сделал выбор в пользу бега, те, кто по-настоящему одарен, будут уделять этому занятию больше времени, чем те, кто одарен меньше. Сознательно или бессознательно, каждый бегун решает, стоит или не стоит бегать больше, чем он уже бегаёт, и есть все основания думать, что предполагаемые способности являются значимым фактором в этих расчетах.

Жгучее желание соответствовать своему окружению укрепляет этот механизм самоотбора. По очевидным причинам бегуны, как правило, тренируются вместе с бегунами, обладающими такими же способностями. Бывают и исключения, но в основном марафонцы с результатом 4:30:00 не тренируются с марафонцами с результатом 2:30:00. Поэтому бегуны каждого уровня склонны объединяться в группы с себе подобными, а в группах себе подобных отдельные члены склонны перенимать привычки тех, кто их окружает. Почему так много приверженцев кроссфита придерживается кетогенной диеты? Потому что так много приверженцев кроссфита придерживается кетогенной диеты! Аналогичным образом отдельные бегуны элитного уровня тренируются так, как они тренируются, отчасти потому, что другие бегуны элитного уровня тренируются так же, а отдельные бегуны неэлитного уровня тренируются так, как они тренируются, потому что так тренируются другие бегуны с похожими способностями.

ПРИЧИНА № 4: МНОГИЕ ПЕРЕОЦЕНИВАЮТ ТО, НАСКОЛЬКО БЕГУНЫ ЭЛИТНОГО УРОВНЯ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ ОСТАЛЬНЫХ

Когда в беговых спортивных лагерях и на семинарах по бегу я привожу доводы о том, что бегуны неэлитного уровня должны тренироваться, питаться и думать как профессионалы, в аудитории всегда найдется человек, который поднимет руку и задаст следующий вопрос: «Я пробегаю 5000 метров за 25 минут. Как могут методы, которые подходят для профессионалов, быть полезными и для меня?»

Этот вопрос основывается на убеждении, что бегуны элитного уровня значительно отличаются от остальных — едва ли не представляют собой отдельный вид. Но правда состоит в том, что элитные бегуны не так сильно отличаются от других спортсменов, как может показаться на первый взгляд. На самом деле существует два разных вида беговых талантов. Один из них — это то, что я называю общей физической подготовкой. Если взять 100 учеников третьего класса, которые никогда не бегали, и попросить их пробежать километр на время, то некоторые пробегут быстрее остальных. Эти дети обладают высоким уровнем общей физической подготовки или врожденными способностями к бегу на длинные дистанции. Другой вид бегового таланта — тренируемость, то есть способность набирать физическую форму в результате тренировок. Возвращаясь к предыдущему примеру, отметим, что если бы те же 100 школьников тренировались в течение девяти недель, а затем повторили забег, то результаты были бы несколько иными, причем некоторые медленные бегуны улучшили бы свое время значительно, а некоторые более быстрые — незначительно.

Исследования показали, что более высокий уровень физической подготовки в основном зависит от небольшого количества генов, которые поддерживают аэробную способность (МПК). Тренируемость обусловлена другим, более разнообразным набором генов. Очевидно, что профессиональные бегуны обладают и тем и другим: они довольно быстро бегают даже без тренировок и значительно улучшают свои результаты в ходе тренировочного процесса. Но чтобы получать пользу от тренировок в той же степени, в какой ее получают профессионалы, вам не нужно обладать хорошей физической подготовкой. Вам просто нужно обладать некоторым уровнем тренируемости, который есть у них. И знаете что: гены тренируемости гораздо более

распространены в человеческой популяции, чем гены хорошей физической формы. В исследовании, проведенном в 2017 году, Клод Бушар из лаборатории геномики человека Пеннингтонского биомедицинского исследовательского центра создал систему оценки тренируемости на основе количества соответствующих генов у человека. Несмотря на то что у испытуемых наблюдалась высокая степень межличностной вариативности, значительно большее число участников исследования (52) имело наивысший возможный балл, а не наименьший (36). Другими словами, многие из нас, бегунов неэлитного уровня, способны улучшить результаты в процессе тренировки не хуже профессионалов.

Но предположим, что вы находитесь на нижней границе нормы по обоим талантам. Что тогда? Даже в этом случае подражание профессионалам — лучший для вас шанс стать самым быстрым бегуном в диапазоне ваших возможностей. Независимо от того, какая у вас генетическая предрасположенность, ваши тренировки должны готовить тело к специфическим требованиям того вида бега, к которому вы стремитесь, и эти требования одинаковы для каждого участника. Исследования показали, что некоторые люди получают гораздо больше пользы от высокоинтенсивных тренировок, чем от низкоинтенсивных. Значит ли это, что если вы относитесь к бегунам такого типа и нацелены на марафон, то вам следует готовиться к нему, делая много коротких высокоинтенсивных пробежек, и практически не заниматься длительным бегом в зоне низкой интенсивности? Ни в коем случае! Это было бы почти так же абсурдно, как готовиться к марафону исключительно с помощью поднятия тяжестей, если бы тесты показывали, что ваше тело реагирует на силовые тренировки лучше, чем на кардионагрузку в целом. Марафон — это длительный бег с низкой или умеренной интенсивностью. Независимо от вашего ДНК, вы не будете адекватно подготовлены к этому испытанию, если ваши тренировки не будут включать в себя большого количества длительных пробежек с необходимой интенсивностью.

Это не значит, что индивидуализация в тренировках не важна. Как чуть позже объяснит тренер Бен, он тренирует каждого члена команды Northern Arizona Elite по-своему, основываясь на его индивидуальных сильных и слабых сторонах, истории бега и особенностях реакции на различные стимулы. Но это проявляется в нюансах. В более широком смысле эти бегуны тренируются одинаково, потому что все они люди и готовятся к одним и тем же видам соревнований.

ПРИЧИНА № 5: МНОГИЕ БЕГУНЫ НЕПРАВИЛЬНО ПОНИМАЮТ, ЧТО ЗНАЧИТ ТРЕНИРОВАТЬСЯ (И ЖИТЬ) КАК ПРОФИ

В следующий раз, когда ваша знакомая бегунья выразит разочарование по поводу отсутствия прогресса, вы можете предложить ей потренироваться, как тренируются профессионалы. Готов поспорить, что она ответит примерно следующее: «Ты шутишь? Если я попытаюсь пробежать более 100 миль (160 километров) за неделю, то попаду прямиком в больницу!» Но тренироваться как профессионал не обязательно означает пробегать свыше 100 миль в неделю. Скорее это означает следовать *общим принципам*, лежащим в основе такой практики.

Например, принцип «много бегать относительно своих личных пределов». Бегуны элитного уровня, в силу своей тренированности, молодости, низкой массы тела, хорошей биомеханики и опыта, имеют высокий личный предел количества бега, и именно поэтому они еженедельно пробегают 100 и более миль. У большинства других бегунов предел ниже, но они все равно могут и должны стремиться много бегать относительно своего индивидуального предела.

То же самое относится и к нетренировочным аспектам образа жизни профессионального бегуна, таким как сон до десяти часов в сутки (включая дневной сон). Основополагающим принципом является систематическое получение необходимого количества сна. Профессиональным бегунам нужно спать десять часов в сутки, а лично вам, скорее всего, нет. Но также вероятно, что вы не всегда высыпаетесь, поэтому вы все равно можете извлечь пользу из соблюдения профессиональных принципов.

Точно так же: питаться как профи не обязательно означает потреблять пять тысяч калорий в день. Это означает лишь подражать основным пищевым привычкам, которые с удивительным постоянством практикуют бегуны элитного уровня по всему миру. Эту тему мы подробно рассмотрим в главе 8.

Я мог бы привести еще несколько примеров, но думаю, я донес до вас главную мысль: жить как профессиональный бегун гораздо более реально, чем кажется.

ПРИЧИНА № 6: БОЛЬШИНСТВО БЕГУНОВ НЕ БОЛЕЛЬЩИКИ

В начале этой главы я упомянул, что стал бегуном и беговым болельщиком почти одновременно, в возрасте 11 лет. Это, конечно, редкость. Большинство

бегунов, которые приходят в этот спорт во взрослом возрасте, в лучшем случае проявляют случайный интерес к соревнованиям элитного уровня. Они могут быть подписаны на нескольких профессионалов в соцсетях или читать книги олимпийских чемпионов, но они (в отличие от меня) не подписываются на FloTrack, чтобы смотреть в прямом эфире такие соревнования, как чемпионат Национальной ассоциации студенческого спорта по кроссу, и не ставят будильник на два часа ночи, чтобы стать свидетелями попытки установить мировой рекорд на полумарафоне где-нибудь в Европе.

Раньше такое рвение болельщиков не было чем-то необычным. Например, в 1940–50-х годах попытка пробежать милю быстрее чем за четыре минуты захватывала внимание всего мира и попадала в заголовки на первые полосы газет от Нью-Йорка до Сиднея. При этом, когда кениец Дэниел Комен *подряд* пробежал две мили, каждую менее чем за четыре минуты*, на это обратили внимание только чудаки вроде меня. В отличие от футбола или баскетбола, бег сегодня — это скорее спорт участников, чем болельщиков. Это не плохо, но это еще одна причина, по которой бегуны неэлитного уровня не стремятся подражать методам, которые используют профессионалы в погоне за лучшими результатами. Проще говоря, средний неэлитный бегун не обращает особого внимания на профессионалов, и поэтому такой бегун мало знает о том, что делают профессиональные спортсмены.

Приведу пример. Относительно немногие профессиональные бегуны регулярно измеряют ЧСС на тренировках. Когда я говорю об этом бегунам, которых тренирую, они часто удивляются. Я не предлагаю вам немедленно выбросить свой пульсометр (если, конечно, он у вас есть) или выставить его на продажу на eBay. Я просто подчеркиваю, что вы не сможете делать то, что делают профессионалы, если вы даже не знаете, что они делают. Мало кто из бегунов неэлитного уровня хорошо осведомлен о том, чем же занимаются профессионалы (кроме того, что они пробегают свыше 100 миль в неделю!).

СОКРАЩЕНИЕ РАЗРЫВА

Как мы уже увидели, существует множество причин, по которым бегуны-любители не делают то, что делают профессиональные бегуны в стремлении к совершенствованию, но ни одна из этих шести причин не должна стать

* Речь идет о высшем мировом достижении Дэниела Комена в беге на 2 мили — 7 минут 58,61 секунды (то есть с темпом 2:28,7 мин/км), установленном 19 июля 1997 года. *Здесь и далее: там, где это не оговорено особо, примечания даны научным редактором.*

непреодолимым барьером, мешающим таким бегунам, как вы, следовать за лидерами в прямом и переносном смысле. То, что вы, скорее всего, начали заниматься бегом во взрослом возрасте и поэтому пропустили знакомство с передовыми практиками, через которое проходят многие бегуны в школах и университетах, вовсе не значит, что вы не можете изучить и перенять эти практики сейчас. Точно так же, если из-за неочевидности физической формы бегунов вы не до конца понимали, как профессиональные бегуны работают над своей физической формой, это не значит, что вы не можете сейчас взять на вооружение их методы, чтобы повысить свои беговые показатели наиболее эффективным способом. А ваш предполагаемый уровень таланта не должен мешать вам тренироваться так, как это делают профессионалы, только потому, что окружающие вас бегуны так не тренируются.

Как только вы поймете, что не так уж сильно отличаетесь от бегунов элитного уровня, как вам казалось, предположение о том, что их методы тренировок вам не подходят, потеряет всякую силу и перестанет мешать вам заниматься в стиле профи. До этого момента у вас могло быть неверное представление о том, что делают профессионалы. Вам могло казаться, что это непременно бег по 100 миль в неделю и сон по десять часов в сутки, тогда как на самом деле речь идет о следовании принципам, которыми руководствуются профессиональные спортсмены. Если вы не самый большой фанат элитного бега и, соответственно, мало знаете о профессиональных методах, вы обратились по адресу. Мы собираемся показать вам методы, которые вы можете взять на вооружение, если всерьез хотите совершенствоваться. Все, что вам нужно сделать, — это поверить: то, что применимо для лучших спортсменов в мире, может помочь и вам.

Я уверен, что вы не читали бы эти строки, если бы не были серьезно настроены на совершенствование, также я уверен, что если вы еще не убеждены в том, что подражание профессионалам — самый верный путь к совершенствованию, то вы, по крайней мере, движетесь в верном направлении. Итак, давайте перейдем к конкретике. Что на самом деле значит бегать как профессионал?

СОВЕТ ТРЕНЕРА **ВЫ НЕ ТАК СИЛЬНО ОТЛИЧАЕТЕСЬ ОТ БЕГУНОВ** **ЭЛИТНОГО УРОВНЯ, КАК ВАМ КАЖЕТСЯ**

Вы все еще не уверены, что можете (и должны) тренироваться как профессионалы? Тогда давайте я расскажу вам одну историю.

В 2012 году я тренировал двух бегунов, которые по всем параметрам не могли быть более непохожими друг на друга. Первый был чемпионом штата среди школьников и неоднократно входил в число лучших бегунов конференции Big 12*, когда учился в Университете Миссури. А второй на момент нашей первой встречи ни разу в жизни не пробежал ни метра. При этом оба они с гордостью выступали за одну и ту же команду бегунов Big River Running Company. И оба исполнили свою марафонскую мечту, следуя тренировочным планам, которые я создал для них, используя единый набор принципов и методов.

Мэт Гиббс, возможно, никогда бы не стал бегуном, если бы не выиграл подарочный сертификат в Big River на вечеринке, организованной местной радиостанцией. Когда 23-летний Гиббс (так мы его называли) неделю спустя пришел в магазин, чтобы воспользоваться подарочным сертификатом, он был в плохой физической форме и имел лишний вес. Тем не менее мы оказали ему королевское внимание: провели полный анализ бегового шага, предложили массу различных вариантов обуви и дали ему возможность пробежаться на улице в каждой паре, одновременно рассказывая ему о беге, о нашем сообществе и о различных способах участия в его жизни. Он вышел из магазина с отличной парой обуви, но, что еще важнее, он был полон желания попробовать себя в беге.

Примерно в то же время, когда Гиббс делал свои первые шаги в беге, другой местный парень, Адам Макдауэлл, которому также было двадцать с небольшим, делал первые шаги на пути к возвращению к бегу. Я знал Адама еще со школьных времен. Он был на год старше меня, учился в школе, с которой мы соревновались, и был членом той же клубной команды, за которую я бегал в межсезонье. Адам был одним из лучших бегунов в районе на протяжении всей учебы. В конце концов в выпускном классе он не проиграл ни одного забега и стал чемпионом штата по кроссу. Вузы I дивизиона по всей стране предлагали ему спортивные стипендии, и он в итоге выбрал Университет Миссури, где привел «Тигров» к трем подряд победам на чемпионате Национальной ассоциации студенческого спорта по кроссу. Однако, как и многие спортсмены-студенты, Адам решил взять паузу после окончания университета. Во время паузы он работал на лыжном курорте в обмен на право бесплатно кататься.

* Конференции в школьном и университетском спорте США можно примерно соотнести с чемпионатами федеральных округов в нашей стране.

Адам превратился в лыжного бездельника (по его собственному выражению) в Колорадо. Быть лыжным бездельником подразумевало иметь определенные нагрузки, но для многих, включая Адама, это также подразумевало пить много пива. И когда Адам вернулся в Сент-Луис в 2005 году, его физическая форма была далека от того элитного уровня, которым он мог похвастаться перед отъездом.

Вероятно, Адам в любом случае снова начал бы бегать, но так случилось, что его возвращение в бег началось с телефонного звонка вашего покорного слуги, в ходе звонка я предложил ему стать одним из основателей команды Big River Running Company (мы тогда брали всех, кого только могли заполучить, но Адам был первым в моем списке). Он согласился едва ли не до того, как я закончил говорить, и для него начался долгий путь возвращения к элитной физической форме.

Во многих смыслах Адам и Гиббс были в одной лодке. Один начинал все заново, другой — с чистого листа, и оба вскоре решили, что хотят понять, на что они способны на марафонской дистанции. Более того, их тренером был я, а я знаю только один способ тренировки бегуна, будь то новичок с лишним весом, бывший чемпион штата или что-то среднее между ними.

Когда я сел готовить марафонский тренировочный график для Гиббса и Адама, я задал себе один и тот же вопрос о каждом из них: «Какие тренировки необходимы этому спортсмену в течение предстоящего тренировочного отрезка, чтобы он был готов в день забега?» И хотя специфика была разной, сами тренировки часто выглядели почти одинаково. Адам никогда раньше не бегал марафон. Да, он добился большого успеха на более коротких дистанциях на стадионе и в кроссах, но ему нужно было натренировать ноги для гонки на 26,2 мили (42,2 километра) по шоссе. Гиббс, конечно, тоже никогда не бегал марафон, и его ноги тоже нужно было натренировать. Таким образом, я заранее запланировал для них обоих длительные пробежки каждые выходные.

Я убежденный сторонник того, что в длинные пробежки нужно добавлять «развлекательный элемент», поэтому и Адам, и Гиббс должны были делать «быстрый финиш», то есть бежать последние 3 мили намного быстрее, чем предыдущие 12 или 15. Адам пробегал эти быстрые мили почти за пять минут, Гиббс — примерно на 30 процентов медленнее, но, глядя на них после забегов, я мог заверить вас, что усилия они прилагали одинаковые.

Возможно, вы думаете, что если их длинные пробежки и были похожи, то скоростные тренировки сильно различались. А вот и нет. Оба получали задание пробежать на скорости 10 раз по 800 метров, переходя на восстановительный бег трусцой на протяжении 400 метров после каждого быстрого отрезка. Разница была лишь в том, что «на скорости» для Адама означало 2:20 на каждые 800 метров, а для Гиббса — 3:20.

В целом Адам и правда пробежал гораздо больше, чем Гиббс. Одаренный от природы, Адам на тренировках мог пробегать 90 миль (145 километров) в неделю. Гиббс, занимавшийся не так эффективно и, следовательно, подверженный большому риску травм, бегал меньше. Но основной принцип был тот же: найти точку, в которой спортсмен может пробегать свой максимальный километраж, при этом успешно выполнять тяжелые тренировки и оставаться здоровым.

После нескольких лет усиленных тренировок Гиббс мало походил на того домоседа, который зашел в мой магазин за бесплатными плюшками. Как и профессионалы, он много бегал относительно своего личного предела. Как и профессионалы, он бросал себе вызов, бегая с людьми равных или более высоких способностей. Как и профессионалы, он пришел к своему оптимальному весу для бега благодаря разумному улучшению рациона. Как и профессионалы, готовясь к большому забегу, он настраивался на него мысленно и эмоционально. И, как и профессионалы, он добился успеха. Свой первый марафон Гиббс пробежал за четыре с лишним часа, но с тех пор он улучшил свой личный рекорд до 3:19 и перешел на ультрамарафоны.

У Адама тоже сбылись его мечты о марафоне. После пары лет тренировок он решил по-настоящему посвятить себя бегу. Его первым марафоном стал Хьюстонский марафон 2011 года, который он пробежал за 2:22:16. В то время норматив для участия в отборе на Олимпиаду составлял 2:19:00, и мы поняли, что у него есть шанс. Немногие бегуны способны впервые выполнить квалификацию для участия в олимпийском отборе в возрасте 32 лет, но результаты Адама продолжали улучшаться. Осенью 2011 года на Чикагском марафоне, где его тренер (это был я!) помогал ему держать темп до середины дистанции, Адам финишировал с результатом 2:18:47. Чуть больше трех месяцев спустя в Хьюстоне состоялись отборочные марафонские соревнования к Олимпийским играм 2012 года. И там этот бывший лыжный бездельник, работавший тогда учителем, человек, который впервые пробежал марафон

в 30 лет, занял 37-е место среди более чем сотни лучших марафонцев страны с личным рекордом 2:17:27.

Мораль этой истории очевидна. Когда Мэт говорит, что методы, которые используют лучшие бегуны для достижения успеха, являются лучшими методами для каждого бегуна, стремящегося к успеху, он не просто сотрясает воздух. Это действительно так, и реальные спортсмены, такие как Мэт Гиббс, Адам Макдауэлл и многие другие, которых я имел честь вести по пути к успеху (как бы они его ни определяли) с помощью единого набора инструментов, являются живым тому доказательством. Так что делайте заметки, когда мы с Мэтом будем делиться деталями этого набора инструментов в следующих главах!



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

Лучшие цитаты из книги, бесплатные главы и новинки:

