

ОТ
800
МЕТРОВ
ДО
МАРАФОНА

DANIELS' RUNNING FORMULA
ЧЕТВЕРТОЕ ОРИГИНАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ

ДЖЕК ДЭНИЕЛС
JACK DANIELS

ПРОВЕРЕННЫЕ МЕТОДЫ И ПРОГРАММЫ
ПОДГОТОВКИ ДЛЯ УСПЕХА НА ЛЮБОЙ
ДИСТАНЦИИ



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

МИФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Посвящение	7
Предисловие	8

ЧАСТЬ I ЧТО ТАКОЕ ТРЕНИРОВКА

Глава 1. СЛАГАЕМЫЕ УСПЕХА В БЕГЕ	15
Глава 2. ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВКИ И ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ	26
Глава 3. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРОФИЛИ С УЧЕТОМ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ И ЛИЧНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ	46
Глава 4. ТИПЫ И ЗОНЫ ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК	59
Глава 5. СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК VDOT	81
Глава 6. ТРЕНИРОВКИ В ОСОБЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ И ВЫСОТНЫХ УСЛОВИЯХ	104
Глава 7. ТРЕНИРОВКИ НА БЕГОВОЙ ДОРОЖКЕ	118
Глава 8. ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ	130
Глава 9. ПЕРЕРЫВЫ В ТРЕНИРОВКАХ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ	141

ЧАСТЬ II ПОДГОТОВКА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Глава 10. ПЛАНИРОВАНИЕ БЕГОВОГО СЕЗОНА	157
Глава 11. 800 МЕТРОВ	169
Глава 12. ОТ 1500 МЕТРОВ ДО 2 МИЛЬ (3,2 КИЛОМЕТРА)	184
Глава 13. 5000 и 10 000 МЕТРОВ	200
Глава 14. КРОСС	218

Глава 15. ОТ 15 ДО 30 КИЛОМЕТРОВ.....	230
Глава 16. МАРАФОН	233
Глава 17. УЛЬТРАДИСТАНЦИИ	283
Глава 18. ТРИАТЛОН	288
Приложение. Таблицы пересчета скорости и темпа	292
Глоссарий	296
Благодарности.....	298
Об авторе	300

ПОСВЯЩЕНИЕ

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

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

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

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

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

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

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

Я счел важным вновь включить в книгу то, что я называю базовыми правилами бега. Многие из них бегуны могут использовать для лучшей подготовки к забегам или

чтобы помочь товарищам по команде улучшить результаты. Среди моих подопечных за последние годы появились спортсмены, занимающиеся разными видами легкой атлетики, триатлоном, а также те, кто бегают кроссы и сверхмарафонские дистанции, однако я по-прежнему считаю себя наиболее компетентным в методике тренировок в беге на средние и длинные дистанции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 14 посвящена подготовке к кроссу — типу тренировок, который подходит многим бегунам, специализирующимся на более коротких дистанциях на дорожке. Часто именно во время кроссового сезона многие бегуны принимают решение о том, на каких дистанциях они будут выступать в следующем сезоне на стадионе.

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

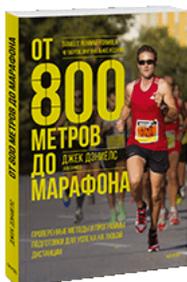
Глава 16 посвящена подготовке к марафону. В ней есть программы, предназначенные для начинающих, для тех, чья цель — просто пробежать марафон. Среди множества продвинутых программ подготовки к марафону в одних делается упор на километраже, в других — на разнообразных качественных тренировках. Программы

марафонской подготовки, представленные в этой главе, изложены гораздо более детально, чем большинство распространенных тренировочных планов.

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

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

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

