

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на огромное количество научных статей и книг, посвященных технике бега, однозначного ответа на вопросы о том, как правильно бегать и как обучать спортсменов и любителей беговой технике, по-прежнему нет. Гигантский объем информации представляет собой разрозненный, лишенный объединяющей идеи набор мнений, наблюдений, опыта. В итоге процесс обучения бегу полностью зависит от личных взглядов, предпочтений и компетентности тренеров.

Данная книга — попытка заполнить этот пробел, представить целостный подход к технике бега, который может быть использован тренерами и инструкторами во всем мире. Концепции, лежащие в основе Позного метода бега, базируются на объективных научных принципах, а также на личных наблюдениях, профессиональной интуиции и более чем 30-летнем опыте работы с бегунами всех уровней.

Я исходил из простого предположения о том, что бег, как любые другие движения человека, должен иметь наилучший способ исполнения. Чтобы найти этот способ, я наблюдал за движениями людей и животных во время бега, изучал физические принципы, на которых основывается любое горизонтальное перемещение в нашей природе. Выявив эти принципы, я попытался разработать систему движений, основанную на максимальном использовании сил, действующих в природе. Я считаю, что такие движения, выполняя чисто механическую задачу перемещения в пространстве, должны быть столь же изящными, отточенными, как, к примеру, в фигурном катании, балете или гимнастике.

По моему мнению, поиск «наилучшего способа» бега — это необходимость. Если мне действительно удалось создать систему, позволяющую бегунам избегать травм, улучшать результаты и, главное, получать больше удовольствия от занятий спортом, то я считаю, что помог очень многим.

Таким образом, я представляю эту книгу как систему, необходимую бегунам и их тренерам. Она основана на сочетании научных рассуждений и здравого смысла. Ее действенность подтверждается не только строго научными данными, но и успешным многократным применением на практике.

Успех в освоении преимуществ Позного метода бега, как и в других видах спорта, кроется не только в понимании его принципов, в стремлении сформировать

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



целостную систему движений — очень важно иметь поддержку со стороны. Конечно, Позный метод можно изучать самостоятельно, но лучше, чтобы кто-то наблюдал за вашими усилиями, будь то партнер по тренировкам или квалифицированный тренер. Это значительно уменьшит время, требуемое для адаптации к новому стилю бега.

Позный метод бега находится в процессе постоянного развития. Как ученый, тренер и автор я всегда рад услышать отзывы от любого заинтересовавшегося им. Я уверен, что, делаясь своими знаниями со всеми любителями бега, постоянно развивая эту технику, мы сможем создать постоянно расширяющееся сообщество счастливых и здоровых бегунов по всему миру. Ваши мысли и предложения помогут внести неоценимый вклад в следующее издание этой книги.