

ГОТОВИМСЯ К ВЫХОДУ НА ДИСТАНЦИЮ

2

В один прекрасный день вы принимаете решение преодолеть марафон. Прежде чем приступить к осуществлению задачи, вам необходимо понять, что для этого потребуется от вас самих.

Во-первых, надо иметь мечту пробежать марафон. А также обладать здоровьем, дисциплиной, временем и знанием того, как это удалось сделать другим.

Наверняка вы не раз слышали, что каждый может пару месяцев потренироваться и затем выйти на дистанцию. На самом деле все не так просто. Все, о чем я говорила тридцать пять лет назад, когда только начинала бегать марафоны, актуально и сегодня: чтобы добиться определенных результатов в соревнованиях, необходимо трезво оценить, сколько времени и усилий вы готовы уделить новому делу.

Я считаю, что в идеальном случае человек, не имеющий базовой физической подготовки, должен потратить по крайней мере год на тренировки перед своим первым марафоном. Чем больше времени вы уделите занятиям, чем больше километров пробежите на тренировках, тем лучшего результата добьетесь.

Но этот срок можно сократить. Как правило, здоровому человеку, не имеющему достаточной подготовки, бывает достаточно и шести месяцев. Это срок, за который можно выполнить две программы, представленные в этой книге.

Что означает «начать с нуля»? Под этим следует понимать отсутствие (всякой) спортивной формы, в первую очередь отсутствие выносливости, необходимой на длинных дистанциях. Понятие «отсутствие физической подготовленности» означает, что вы ведете малоподвижный образ жизни. И наконец, есть категория людей, имеющих отклонения в здоровье: высокое артериальное давление крови, излишний вес и пр. Поэтому, прежде чем приступить к тренировкам, вы должны проконсультироваться с врачом. Даже если вы чувствуете себя хорошо, пообещайте себе, что будете бегать или ходить сообразно своим возможностям. При этом, как истинный новичок, вы должны самостоятельно принять решение, готовы ли вы сразу начинать с бега или лучше с ходьбы. Уверяю, вы обязательно достигнете финишной линии марафона, просто не спешите!

Красота бега в его универсальности. Чтобы пробежать марафон, не надо иметь какой-то особенный тип телосложения. Понаблюдайте за участниками любых пробегов, и вы увидите, что типов телосложения так же много, как и бегунов. Есть бегуны небольшого роста и есть высокие, есть худые и тучные... Одни буквально отскакивают от мостовой, другие шаркают ногами по асфальту. Так что не думайте, что нужно мучить себя диетами, чтобы пробежать марафон. Лучше иметь небольшой избыточный вес, но находиться при этом в хорошей форме, чем освободиться от лишних килограммов по разным модным методикам, рискуя здоровьем, но при этом быть слабым.

Кто-то считает, что чем человек старше, тем меньше у него шансов закончить дистанцию. Действительно, возраст, как и телосложение, имеет свои особенности. На момент написания этой книги мне было 52 года, свой главный марафон я бежала в 25 лет. Я по себе знаю, как возраст влияет на адаптацию к тренировкам. Хотя я по-прежнему в отличной физической форме, мои спортивные возможности с возрастом значительно снизились.

Если вам за сорок, вашему организму требуется больше времени на адаптацию к повышению беговых нагрузок, восстановление будет протекать медленнее. Но замечу, если вы все еще физически активны, то фактор возраста становится понятием довольно относительным. Высокий уровень физической подготовленности всегда будет вашим преимуществом при подготовке к марафону. Например, вы физически активны, занимаетесь баскетболом, футболом, теннисом, велосипедом или гимнастикой. Даже если вы не бегали раньше, вы будете в лучшем положении, чем человек, который вел малоактивный, сидячий образ жизни. И если вы достаточно физически подготовлены, то, скорее всего, можете пропустить программу для начинающих бегунов, представленную в этой книге.

Однако одной физической подготовленности для успеха недостаточно. Важно, чтобы вы были психологически готовы приступить к тренировкам, чтобы у вас имелись для этого достаточные возможности. Новое дело потребует не только дополнительной физической нагрузки — оно заставит вас изменить привычный стиль жизни. Но, сделав однажды шаг в этом направлении, вы уже не повернете обратно.

Какую цель вы преследуете, когда решаетесь пробежать марафон? Как показывает мой личный опыт, люди определенного типа (особенно «крутые парни», впрочем, как и мужчины в целом) проявляют здравую уверенность, встречаясь с неизведанным, которое таит в себе марафон. Эти люди заявляют, что «могут сделать», и немедленно приступают к делу. Знаю, что мое обобщение слишком широкое, но, когда дело доходит до спортивных состязаний, мужчины обыч-

но более уверены в себе, чем женщины (надеюсь, что следующее поколение представительниц слабого пола будет более уверенным). За многие годы я повидала тысячи марафонцев. Во время автограф-сессий ко мне может подойти кто-нибудь из парней и сказать, что собирается пробежать марафон за 2:40. Я обязательно спрошу, почему он рассчитывает именно на такой результат. Мне интересно, хвастается он или готов поддержать серьезный разговор на тему тренировок, соревновательного процесса. А женщины обычно, наоборот, говорят, что не собираются на дистанции торопиться и рисковать, побегут медленно, чтобы наверняка добежать до финиша. Женщины к тому же более склонны искать поддержку, которая помогает им побороть сомнения и страхи.



«Абсолютно правильного»
способа бега
не существует

Поверьте, чтобы пробежать марафон, лучше быть скромнее! Честолюбивые люди, безусловно, имеют больше шансов самостоятельно реализовать любую тренировочную программу. Но быть слишком самоуверенным марафонцу не стоит (впрочем, и чересчур скромным тоже). И пусть самоуверенность вам не свойственна, но вы, выполняя тренировочную программу, гарантированно продвинетесь вперед и сумеете преодолеть даже те препятствия, о которых боялись подумать. Это прибавит вам веры в собственные силы, и при этом вы будете отдавать себе полный отчет об уровне ваших первых достижений.

Текущее состояние здоровья может иногда ограничивать ваши физические возможности. Поэтому, принимая решение о подготовке к марафону, вы должны быть уверены, что ваше здоровье в полном порядке. Если есть проблемы, ни в коем

случае не следует рисковать. Вам придется серьезно задуматься и над тем, как выкроить время на тренировки и достанет ли вам мотивации. Если вы не обладаете силой воли, вы быстро отступите от задуманного, на ум придут отговорки типа «я не могу вставать в 6 утра ради тренировки», «стоит ли это вообще делать» и т. п. Человек же уверенный в собственных силах доводит до конца все, за что берется, и, если надо, будет вставать для этого рано утром.

ПОДДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА

Большинство тех, кого я готовлю к марафону, люди чрезвычайно мотивированные. Возможно, они обращаются ко мне именно потому, что я сама очень предана бегу. Я общаюсь с ними предельно откровенно, рисую перед ними истинную картину, без прикрас. Потому что это не бегуны-профессионалы, которые могут позволить себе только есть, спать и тренироваться.

Если вы готовитесь начать занятия марафонским бегом, то должны рассматривать тренировки как естественную важную составляющую часть вашей жизни. Но подготовка к марафону — это далеко не единственное дело: у вас есть еще работа, семья, обязанности перед обществом и многое другое. Планирование тренировочного процесса будет зависеть не только от вашего физического самочувствия, но и от того, как обстоят дела на работе, дома. Редко бывает, чтобы все шло гладко, — повседневной жизни не свойственно устойчивое равновесие. Поэтому каждому новому своему ученику я объясняю, что программа подготовки обязательно должна быть сбалансированной с его повседневной жизнью.

Если занятия бегом слишком напряженные, вам может не хватать времени на домашние дела. И тогда тренировка из положительного фактора превратится в обузу. Я тренирую одну женщину. Недавно она вынуждена была пропустить занятие, потому что накопилось слишком много домашних дел. «Можно, я наверстаю упущенное на следующей неделе?» — спросила она. Я попросила ее просто забыть о пропущенной тренировке и не переживать по этому поводу.

Повышенная интенсивность тренировочных занятий может послужить причиной сильного стресса. Чтобы этого не случилось, я не предлагаю строгий график тренировочных занятий; его вы будете определять самостоятельно, исходя из вашей физической подготовленности и распорядка дня. Внимательно изучите тренировочную программу, разберитесь в ее деталях и принимайтесь за работу. Программу эту, вероятнее всего, придется скорректировать. Например, самостоятельно выбрать дни длительных пробежек. Эти дни должны быть свободными от других серьезных дел.



Для марафонцев очень важна помощь членов семьи, друзей, которые сопровождают их на велосипедах во время длительных пробежек и ждут на финише крупных соревнований, чтобы заключить в крепкие объятия

Не допускайте, чтобы подготовка к марафону стала барьером между вами и вашими коллегами, друзьями, семьей. Не бегите от людей в буквальном смысле этого слова. Тренировки не должны менять ваш образ жизни. Не поймите превратно, но марафонский бег — это серьезное занятие, оно требует времени и преданности своим целям. Поэтому убедитесь, что вы сохраняете оптимальный баланс между занятиями спортом и семьей и что цель, ради которой вы бегаєте, позитивная.

Думаю, что, когда вы делитесь опытом с другими, это помогает сохранять веру в конечный успех, поддерживает ваш внутренний баланс. Это вдохновляет, побуждает встречаться с другими людьми, которые также поставили перед собой подобные цели. К тому же обмен опытом — хороший способ увеличить собственный багаж знаний (только будьте осторожны, можно столкнуться с кем-нибудь из так называемых «экспертов»). Полезна и самоподготовка. Необходимую информацию, материалы и статьи об интересующих вас соревнованиях можно

найти в соответствующей литературе, прессе, интернете. Будьте готовы к тому, что на вас обрушится много противоречивой информации. Помните: нет и не может быть единой для всех тренировочной методики, как не бывает идеальных планов подготовки к старту, предусматривающих все нюансы.

Я разработала базовую программу подготовки к марафону. С ее помощью вы сможете приобрести физическую форму, достаточную для реализации ваших целей. Но вы должны быть преданными новому делу и хорошо организованными. Вам предстоит творческая работа: спланировать ежедневные и еженедельные тренировочные планы. Для этого необходима внутренняя организованность — вы не сможете быть одновременно повсюду. Мне приходилось работать с несобранными по своей натуре людьми, и результат получался нулевым. Я всегда подчеркиваю: тренировка в марафонском беге — не просто тяжелая и монотонная, это очень ответственная работа. Один из основополагающих принципов подготовки в марафонском беге — это чувство удовлетворения от тренировки и от жизни в целом. Поэтому я и разработала гибкую программу. Я понимаю, что любой может почувствовать недомогание. Это обстоятельство нарушит тренировочный процесс, равно как и другие непредвиденные события. Однако вы не можете позволить себе роскошь не тренироваться три недели. Максимум — пропустить или перестроить одно-два тренировочных занятия.

С той минуты, когда у вас появилась идея пробежать марафон, вы постоянно будете думать об этом. Не гоните эти мысли прочь. Но и не надо слишком много думать об этом. Вместо того чтобы тратить время, воображая грядущий «большой день», сосредоточьтесь на краткосрочных целях, таких как завершение тренировочной недели или промежуточное соревнование.

Не переоценивайте взлеты, миритесь с неизбежными падениями. У вас появятся дни, когда вы будете чуть ли не летать; так случается у всех бегунов. Но не пытайтесь бегать, преодолевая серьезную боль или когда вы чем-то очень расстроены или подавлены. Если же вам просто не хочется бегать, но вы найдете в себе силы выйти на пробежку, ваше самочувствие после нее обязательно улучшится. Об этом говорит мой личный опыт и опыт многих бегунов.

И еще: чтобы пробежать марафон, не требуется какой-то особый стиль жизни. Вы просто не должны быть лежебокой. И конечно, в вашей жизни не должно быть фастфуда, не следует ложиться спать далеко за полночь. Если по каким-то причинам вы отступите от нового образа жизни, то сразу почувствуете, что вам очень трудно следовать рекомендациям тренировочной программы. Тренировочный процесс и соревновательная деятельность — это длинный путь. Приятного путешествия!

Можно привести много историй из жизни начинающих и опытных бегунов, которые недооценивали дистанцию 42 км 195 м. Например, мой муж Джек или один из основателей всемирного марафонского содружества Аллан Штейнфельд. Именно высказывание Аллана «Уважайте марафон и будьте готовы выполнять домашние задания» — главная мысль этой книги.

Аллан Штейнфельд: «Мой первый соревновательный опыт в беге по шоссе относится к 1966 году, когда Нью-Йоркский беговой клуб (теперь это крупнейшая беговая организация в мире, которая, кроме всего прочего, проводит Нью-Йоркский марафон) организовывал всего несколько пробегов, в которых принимали участие от силы 250 человек. Помню, мы бежали по Седжвик-авеню, что неподалеку от стадиона Yankee, мимо каких-то разбитых автомобилей и сожженных диванов. Рядом со мной бежали Джо Клейнерман и Тед Корбитт — пионеры марафонов. Мы разговорились о предстоящем пробеге в Бостоне. Тогда этот марафон никак не рекламировали, не было даже установлено квалификационное время*. Мне посоветовали послать письмо в Бостон. Я это сделал, и меня в числе еще 300 человек допустили к участию. Сначала мы собрались в здании школы на медосмотр. Врач прослушал наши сердца, скорее просто для того, чтобы убедиться, что мы живые люди. Поскольку я никогда до этого не бегал марафон, он спросил: “Вы сможете сделать это?” Я подумал, что смогу бежать в темпе на 45 секунд на километр медленнее, чем во время недавнего пробега на 12 км. Все было прекрасно до 16-го километра, а потом я сломался. К 34-му километру я уже был неспособен сдвинуться с места. Мне стало холодно, вокруг никого не было. Я сел на мостовую и взмахом руки остановил проезжавший мимо автомобиль. Машина резко затормозила. Водитель пересадил детей на заднее сиденье, достал из багажника одеяло, закутал меня и отвез к финишу.

Тогда я понял, как трудно бежать по дистанции без поддержки. Подбадривающая реакция публики очень важна. Когда мы организовывали Нью-Йоркский марафон, босс Нью-Йоркского бегового клуба Фред Лебоу сказал: “Вы не в состоянии вывести людей на марафон, но вы можете показать его им”. И мы это сделали. После того как Нью-Йоркский марафон стал популярным, мы стали ездить по всей стране и миру, посещать города, где проводились крупнейшие марафоны. Мы развили нашу концепцию и, проводя пробеги в разных городах, стали организовывать специальные туры для бегунов. Сегодня вы можете пробежать марафон в Нью-Йорке, Лондоне, Риме, Париже, Москве, Пекине, Чикаго и многих других столицах и крупных городах мира.

* В настоящее время, чтобы участвовать в Нью-Йоркском марафоне бесплатно, необходимо пройти квалификацию — за последний год до забега пробежать любой сертифицированный марафон с определенным результатом.

Толпы зрителей вызывают горячку у начинающих марафонцев. Адреналин делает свое дело: у них как будто вырастают крылья, их буквально несет по дистанции. И, к сожалению, они слишком поздно начинают чувствовать, что взятый темп им не по силам. Сбавьте скорость, контролируйте время по часам. Нет никакого смысла бежать быстрее обычного. Не волнуйтесь о том, сколько времени потребуется вам для преодоления дистанции. У большинства пробегов есть лимит времени. В Нью-Йорке он составляет восемь с половиной часов, хотя городские власти перекрывают движение транспорта на шесть с половиной. Когда на улицы пускают машины, закрываются централизованные пункты раздачи воды. Но ведь есть тротуары. Для тех, кто еще бежит, волонтеры выставляют бутылочки с водой вдоль тротуаров».