

Как улучшить свои беговые результаты

Усовершенствуйте свою физическую подготовку в любом виде спорта с помощью сознательных уловок, проверенных на практике

Санни Си Голд (Sunny Sea Gold),
1 января 2016



Однажды я пробежала марафон. (Если это можно назвать "пробежала". Я бежала почти пять часов - считайте сами.) Тем не менее, я сделала это: завязала свои новые кроссовки, ступила на дорожку после пяти месяцев тренировок, побежала вперед и преодолела все 42 километра 195 метров (26.2 мили). Некоторые люди, включая моего врача-ортопеда (у меня проблемы со стопами), думали, что я не справлюсь с дистанцией. Но как сказал спортивный психолог, с которым я консультировалась, физическое мастерство более всего зависит от приложения волевого усилия. В пору смелых новогодних обещаний самим себе как нельзя кстати окажутся пять проверенных на практике советов для улучшения как ваших беговых результатов, так и результатов в любом другом спорте.

№1 Поставьте себе очень четкую цель

Эдвин Лок и Гэри Лэтхэм, основатели теории постановки целей, в 1990-ых годах продемонстрировали: чем конкретнее поставлена цель, тем лучше конечный результат. Сотни последующих исследований возвели это открытие в ранг непреложной истины. Поэтому вместо того, чтобы настроиться на то, чтобы "стать лучшим бегуном", первым делом стоит точно определиться с результатом: добавить километр к своей рекордной дистанции, уменьшить на минуту свой последний результат или просто поднять себя с дивана и привыкнуть регулярно тренироваться.

№2 Научитесь быть с болью на "ты"

"Примите свое поражение с распростертыми объятиями". Эта фраза солдат, участвовавших в операции "Освобождение Ирака", стала эффективной беговой мантрой Кендры Кампхофф, руководителя Центра психологии спорта в Государственном университете Штата Миннесота (Манкато, США). Сама Кендра пробежала одиннадцать марафонов. Она поясняет, что бег не всегда доставляет удовольствие, особенно если вы новичок. Но если учесть этот факт, будет проще подготовиться и избежать разочарования. Джек Лесик, руководитель Центра спортивной психологии Штата Огайо (Бичвуд, США), соглашается: "Мой первый результат составил четверть мили (менее полукилометра), и когда я добежал, то думал, что умру от сердечного приступа. Но я был намерен увеличивать дистанцию каждый день".

№3 Соревнуйтесь

Маркетолог Гэвин Килдаф из Нью-Йоркского университета исследовал показатели бегунов за шесть лет и спросил их о "соперниках" - сверстниках с равными способностями, с которыми они чаще всего соревнуются. Обнаружилось, что люди прикладывают больше сил и бегут быстрее, когда у них есть соперники. Это напомнило мне одну уловку, о которой рассказывал мой отец. Она помогла мне преодолеть 23-ю милю (37-ой километр), когда мне казалось, что мой тазобедренный сустав вот-вот взорвется. Нужно представить, будто вы набрасываете лассо на талию соперника, бегущего на пару метров впереди, и шаг за шагом "подтягиваете" его к себе до тех пор, пока не сравняетесь с ним и, в конце концов, не опередите. Затем...очередь следующего впереди бегущего соперника.

№4 Говорите с собой

Позитивный разговор с самой собой помог Кендре Кампхофф стать первой в марафоне Омахи (США, штат Небраска) в 2012 году. "Я была в очень неудачном положении на протяжении большей части забега, но на последних четырех милях (6,5 километров) я раз за разом повторяла про себя: "Я уверенная, сильная и подготовленная", – поясняет Кендра. Эти последние мили она пробежала быстрее, чем остальную дистанцию, более того, установила личный рекорд по скорости. Часто цитируемый сравнительный анализ результатов многих исследований, опубликованный в 2011 году в

"Перспективах психологии", гласит о том, что мотивирующий внутренний диалог повышает уверенность в себе и воодушевляет соревноваться. У Джека Лесика есть своя формулировка, которая помогала ему на протяжении тридцати лет показывать высокие результаты в четырнадцати марафонах: "Я бегун. Я бегу уверенно и быстро. Шаг за шагом я становлюсь сильнее и сильнее".

№5 Визуализируйте результат

Идея закрыть глаза и представить свой путь к победе может казаться бесполезной затеей, но тем не менее использование зрительного образа - это приём в атлетике высокого класса, проверенный временем. К.Кампхоф говорит, что когда вы живо представляете себе процесс, прежде чем приступить к делу, вы по сути заставляете свой мозг думать, что вы *сможете* это сделать. "Существует много вариаций этого способа, иногда я предлагаю людям вспомнить три-пять лучших моментов в их жизни, когда они чувствовали себя успешными в прошлом, и удерживать эти яркие образы от 10 до 20 секунд. Затем нужно повторить то же самое четыре-пять раз", - поясняет Кендра.

Замечательно то, что все вышеприведенные стратегии можно применить не только к бегу. Одного марафона мне было достаточно, но теперь я хочу улучшить свою физическую подготовку. В конце концов, зумба (танцевальная фитнес- программа) не повредит вашему сердцу, даже если вы далеки от спортзала. Не осуждайте меня, когда я закрываю глаза и представляю... как выхожу из дома на занятие. Первые шаги!

Источник:

<http://www.scientificamerican.com/article/how-to-be-a-better-runner/>

Дата обращения: 22.02.16