

СТРОИМ ИДЕАЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ ТРЕНИРОВОК

Многие думают, что для того, чтобы стать победителем, достаточно несколько раз в неделю совершать пробежки и... все. На самом деле все не может быть так просто, хотя, если вам этого достаточно, значит, вам очень повезло. Если вы действительно хотите превзойти своих соперников на голову, вам придется тренироваться более эффективно.

Я изучила множество различных атлетических навыков, которые можно тренировать и развивать. Некоторые, конечно, вряд ли применимы для ориентирования, но большинство очень и очень полезны. Ниже я привожу несколько видов тренировок с небольшими пояснениями и примерами. В данном случае я предпочла сделать акцент исключительно на физических нагрузках, так как цель — создание идеального механизма тренировок по развитию возможностей вашего тела.

Аэробная выносливость

Это способность нашего организма использовать кислород в качестве энергии для мышц и сердца во время активных упражнений длительностью от нескольких минут до нескольких часов. В тренировку входит основной комплекс упражнений (т.е. ваша обычная пробежка в медленном темпе на длинную дистанцию) и интенсивная тренировка. Хорошая выносливость поможет вам поддерживать одинаково высокую скорость на всей дистанции и быстро приходить в себя на вершине холма.

Выносливость имеет смысл тренировать, чередуя разные скорости движения. Тренировка в медленном темпе стимулирует появление новых капилляров и аэробно дышащих клеток, которые, в свою очередь, совершенствуют способность нашего организма доставлять кислород к мышцам. Увеличение нагрузки влечет за собой и возможность повышения уровня выработки молочной кислоты (то момент, когда организм начинает накапливать больше молочной кислоты, чем может израсходовать; молочная кислота — это побочный продукт сжигания сахара в организме).

Вы можете тренировать свою выносливость, продолжая совершать все те же пробежки, но с большей интенсивностью. После хорошей разминки попробуйте следующее:

- многократные забеги по 3 — 8 минут с большой интенсивностью с перерывами (например, 4 минуты активной работы / 3 минуты передышка — пять раз);
- интенсивный забег с одинаковой скоростью — 10 минут. Повторить еще раз после пятиминутной передышки;
- забег со средней скоростью на 30 минут.

Теперь, естественно, надо прийти в себя.

Возможно, такая тренировка будет короче, чем вы привыкли, но гораздо более эффективной. Постарайтесь тренироваться таким образом хотя бы раз в неделю. Также помните, что это не обязательно должен быть бег. Вы можете делать то же самое на велосипеде, в бассейне, на лыжах, — словом, все, что вам нравится, лишь бы был эффект!

Скорость—сила

Еще это можно назвать «мощность», навык, позволяющий вам совершать быстрые выплески энергии. Это необходимо для того, чтобы перебираться через овраги и изгороды, перепрыгивать с камня на камень, т.е. используется именно ориентировщиками и довольно часто! Лучшим способом тренировки «скорости—силы» является методика, которая называется плиометрика. Плиометрика — это упражнения с переходом из режима сопротивления движению в режим взрывного движения в обратную сторону.

Изначально плиометрические упражнения включали в себя прыжки вниз с предмета и отскок. Теперь же сюда входят прыжки через преграду, прыжки на преграду и с преграды. Для начала объект-преграда не должна быть обязательно высокой, достаточно, например, бордюрного камня. Перед началом плиометрической тренировки обязательно разминайтесь в течение 15 минут.

Итак, вам нужно добежать до парка или леса, где есть сваленные деревья, скамейки, бордюры и т.п. Важно, чтобы вы смогли осуществить все три вида прыжков и в разных направлениях (в стороны, вперед, назад). Я предпочитаю тренироваться следующим образом: в течение 2 — 3 минут нужно быстро передвигаться от одного объекта к другому. Повторить все десять раз, при этом меняя направление. Не забывайте, что передвигаться нужно прыжками! Для начала 2 — 3 минут будет вполне достаточно. Когда почувствуете в себе силы, можно после двухминутной передышки повторить упражнение еще один или два раза. Задачу можно усложнить путем увеличения высоты объекта. После завершения упражнений отдохните 15 минут и опять сделайте упражнения на растяжку. Плиометрические тренировки довольно-таки сложные и, несмотря на свою краткость, очень интенсивные. Так что не забывайте про разминку, растяжку и отдых.

Вы почувствуете, что стали сильнее даже раньше, чем думаете. Особенно это будет ощущаться после того, как вы взберетесь в гору.

Если прыжки вас не особенно радуют, вы можете тренироваться, избегая на небольшие холмы. Выберите не очень крутой подъем и бегите 10 — 30 секунд. Вниз спускайтесь уже спокойным шагом. Повторите так десять раз или до тех пор, пока не устанете!

Силовая выносливость

Так называется способность нашего организма производить повторные сокращения мышц. Вам нужно забраться на гору в положении присяди, причем на одной ноге. Не так просто, конечно! Спускаться нужно в таком же положении, еще и контролируя свою скорость. Перед выполнением этого упражнения обязательны предварительные растяжка, разминка, а также четыре захода по 30 прыжков вперед. Тренировки в положении присяди очень полезны для ориентировщиков и бегунов. Выносливость здесь тренируется следующим образом: задержитесь в положении присяди минимум на 15 секунд, а прыжки выполняйте медленно. Прыжки на одной ноге более эффективны, так как лучше стимулируют наши движения, когда мы идем в гору/с горы. Очень полезно делать несколько прыжковых упражнений и во время ваших регулярных пробежек 2 или 3 раза в неделю.

Гибкость

Предвосхищая ваши замечания, сразу скажу: «Да, последние исследования показали, что даже хорошо выполненные разминка и растяжка не уберегут нас от травм». И все-таки растяжки необходимы хотя бы потому, что с помощью этих нехитрых и регулярных нагрузок вы значительно улучшаете свою форму, что, конечно же, сказывается на ваших выступлениях. Сами подумайте — если ваши, например, подколенные сухожилия более гибкие, значит, они могут больше растягиваться. А это, в свою очередь, означает, что ваш шаг становится шире. Энергии вы затрачиваете столько же, а расстояние преодолеваете большее. Разве это не довод?! А представьте, с какой легкостью вы сможете преодолеть сваленное дерево. Хорошая гибкость позволит вам, не влезая на него, просто перепрыгнуть, и все. Так что растяжка необходима!



Если ваши мышцы уже гибкие, вам потребуется всего 20 — 30 секунд на каждую группу мышц. Для начинающих я бы посоветовала отводить не менее 2 минут, а лучше 4. Тогда вы сможете тренировать и белую часть мышц (сухожилие и фасцию). Очень часто бывает так, что основная часть мышц (красная) в хорошем состоянии, но белая сковывает движения.

Скоростная выносливость

Это еще одно полезное качество для ориентировщика, особенно если он принимает участие в соревнованиях, проходящих в не очень густом лесу, где легко и приятно быстро бежать. Кроме того, этот навык становится еще более актуальным, учитывая изменения в спринте. Итак, скоростная выносливость — это способность сохранять силы и энергию при движении с почти максимальной скоростью как можно дольше. В противовес аэробной выносливости здесь имеет смысл обратиться к специфике вашего вида спорта. Другими словами, если вы научились быстро ездить на велосипеде, это не значит, что вы сможете быстрее бежать.

Как всегда, начните с хорошей разминки и растяжки. Помните, что вы должны будете показать свою максимальную скорость, а время на восстановление будет в 4 — 8 раз больше. Для таких тренировок время работы с самой большой отдачей — 3 — 10 минут. Вам кажется мало? Поверьте, вполне достаточно! После того, как вы закончили разминку и растяжку, бегайте так быстро, как только сможете, в течение 20 — 60 секунд. Очень важно помнить о передышках и не игнорировать их. Не начинайте следующий заход до тех пор, пока полностью не восстановите дыхание. Для тренировок подойдет и парк, главное, чтобы вокруг не было машин — вы не представляете, насколько такие тренировки могут вас утомить и притупить внимание.

Пример. Сначала разминка и растяжка, затем 30 секунд спринта, 3 минуты отдыха — сделать 8 заходов. Итак, вы сможете отдохнуть 6 раз, а общее время максимальной нагрузки — 4 минуты. Вы можете попытаться сделать и большее количество заходов, проверяйте себя. Не забывайте только восстанавливать дыхание — это время должно быть приблизительно в 4 раза дольше, чем спринт. Закончив упражнения, придите в себя и вновь сделайте упражнения на растяжку.

Вы даже не представляете, как быстро станут заметны первые результаты. Особенно, если раньше ничего подобного вы не делали. Все описанные здесь упражнения ни в коем случае не претендуют на место ваших любимых воскресных пробежек, но они смогут стать их достойным дополнением. Встретимся на соревнованиях!

Мару-Кэтрин Бруно
Журнал «Orienteering North America»,
январь — февраль 2005
Пер. с англ. Марии Куравлевой