



Стивен Бога (США):

«ПРИВЫКАЙ ТРЕНИРОВАТЬСЯ»

Независимо от того, являетесь ли вы всемирно известным ориентировщиком или пока только начинаете заниматься, у вас должна быть определенная программа тренировок. Ваш прогресс будет зависеть от множества факторов, т.к. каждый из нас уникален, а наш потенциал обусловлен генами и реализуется в соответствии с окружающим нас миром.

Ваш настоящий уровень физической подготовки значительным образом скажется на вашем прогрессе. То есть, если в начале занятий уровень вашей подготовки оставлял желать лучшего, то при интенсивных тренировках эффект станет заметен очень быстро. Чем дальше, тем больше сил нужно будет прилагать для получения видимых.

Образ жизни также сказывается на ваших способностях и желании тренироваться. Например, если вы трудитесь по 60 часов в неделю, вам, возможно, сложно себя мотивировать и найти силы для занятий спортом. Нельзя забывать, что переживание стрессовых ситуаций оставляет свой отпечаток также, как несбалансированная диета и хроническое недосыпание.

Для получения максимального результата от тренировок их нужно сделать привычкой. Примите твердое решение выделять время на упражнения хотя бы через день. Если считать в неделю, то получается, что на свои занятия вы будете тратить всего 2 часа из каждых 168, всего лишь 1,2% вашего времени. Остальные 98,8%, поверьте мне, сильно выиграют благодаря этому.

Сделайте себе расписание на неделю. Укажите здесь время сна, работы, приема пищи и т.п. А теперь постарайтесь найти время для 2 часов тренировок. Подберите максимально удобное для вас время.

Ходьба. Ходьба – отличное начало, это простой, безопасный и недорогой способ отдохнуть и потренироваться. Ходьба в умеренном темпе (хотя бы 6 км/ч) дает почти такой же эффект,

как и пробежка, при этом калорий сжигается всего на 10-20% меньше. При ходьбе укрепляются мышцы ног, стоп и спины, становятся крепче кости, уменьшается чувство голода. Начните с выбора подходящей обуви. Для длинных дистанций не подойдут слишком мягкие, бесформенные тапочки. Позаботьтесь, чтобы у стопы была хорошая поддержка, можно вложить стельку-супинатор.

Ходите как можно больше. Если вы пользуетесь общественным транспортом, проходите пару остановок пешком. Вместо того, чтобы ездить на лифте, ходите по лестнице. Не стоит искать повод остаться дома, обвиняя во всем плохую погоду и нехватку времени. Пусть ваши тренировки станут одним из ваших приоритетов. В ненастную погоду вы всегда можете отправиться в любой крупный торговый центр и походить по магазинам.

Если вы не ведете активный образ жизни, но являетесь относительно здоровым человеком, начните с прогулок 5 раз в неделю с маршрутом длиной в 1,5-2 км и скоростью 6 км/ч. Постепенно увеличивайте длину пути и скорость. Затем берите с собой на прогулку небольшой рюкзачок с весом.

Для планирования своих нагрузок следуйте расписанию, приведенному ниже. 3 дня в неделю ходите столько, сколько показано. В конце 12й недели вы можете либо остановиться на достигнутом уровне, либо постепенно увеличивать свою нагрузку.

Время ходьбы в день

<i>Неделя</i>	<i>День 1</i>	<i>День 2</i>	<i>День 3</i>
1	10	10	10
2	12	12	16
3	15	15	20
4	15	20	25
5	20	25	35
6	30	35	45
7	35	35	50
8	40	40	60
9	45	45	60
10	45	45	70
11	45	45	80
12	45	45	90

Походы. Конечно, поход – это тоже ходьба, но немного другая. Мы обычно ходим в поход по тропинкам и на пересеченной местности, бродим по лесу, поднимаемся в гору и спускаемся с нее. Все это, несомненно, очень полезно, если вы занимаетесь спортивным ориентированием.

В походы можно ходить в любом возрасте. С компанией или в одиночку вы отлично потренируетесь. При ходьбе по лесной тропинке вы потратите на 50% больше энергии, чем по асфальту. Подъемы в гору являются превосходной аэробной нагрузкой. Например, человек весом 80 кг, идущий по лесу с обычной скоростью, за 8 часов теряет до 3500 ккал, что гораздо больше, чем бегун сжигает за марафон. А если еще добавить рюкзак и снаряжение...

У походов есть и прочие плюсы. Гуляние по лесу известно своим успокаивающим действием, разносторонне развивает способность человека творить, а также помогает преодолеть стрессовые ситуации.

Бег. Если вы хотите стать хорошим ориентировщиком, вам придется много бегать. Как быстро и как далеко зависит от вашей генетической предрасположенности и мотивации тренироваться. Сделайте первый шаг, а затем возьмите за привычку заниматься хотя бы через день. Не бросайте тренировки, так как даже две недели без них значительно скажутся на ваших физических возможностях. Если у вас какая-либо травма, постарайтесь подобрать

для себя тренажер, который бы помог вам поддерживать себя в форме. Это может быть степпер или велотренажер.

Подготовка. Дайте себе время подготовиться физически и психологически. Делайте все постепенно. Ожидайте тренировок с радостью. Возможно, часы лучше оставить дома.

Различные исследования доказали, что очень часто все складывается на соревнованиях именно так, как вы себе это представляли. Следите за своим прогрессом. Старайтесь анализировать все как можно подробнее: маршрут, природу, само соревнование; почувствуйте свое напряжение, радость, погоду. Самые успешные спортсмены используют визуализацию.

Перед началом занятий попробуйте следующие упражнения. Представьте, что из ваших ног уходит все напряжение; представьте, что ноги ничего не сковывает, и они абсолютно расслаблены. Представьте, что ваше тело работает как слаженный механизм. Такой настрой особенно помогает преодолеть боль и усталость.

Регулярно делайте растяжку. После разминки и после самой тренировки. Это особенно важно для поддержания в форме проблемных мест, таких как подколенные сухожилия, икры и ахилловы сухожилия. Делайте растяжку правильно, не прыгайте. Тянитесь до тех пор, пока дальше вы уже не можете, выдохните и замрите на 15 секунд. Повторите. Если при растяжке появляется острая боль, прекратите занятия.

Спите достаточно и регулярно высыпайтесь. Однако если по какой-то причине это у вас не получилось, не волнуйтесь и не думайте о том, что вы не выспались. На короткой дистанции ваш недосып скажется минимально, гораздо труднее себя преодолеть психологически.

Перед длинным и сложным забегом нам обычно требуется около 8 часов сна в сутки, а некоторым всего 4-6. То, сколько вам требуется сна, обусловлено генетически. Однако вы можете улучшить качество сна различными способами, например, выпить на ночь теплого молока, принять горячую ванну. К тому же регулярные занятия спортом также положительным образом сказываются на отдыхе. Избегайте частого использования снотворных препаратов.

Все негативные эмоции оставьте в раздевалке. Неудачный день на работе или дома в состоянии запросто испортить тренировку. И хотя многие, наоборот, выпускают дух на занятиях, некоторые не могут сосредоточиться, и тренировка проходит впустую.

Не ешьте много непосредственно перед забегом. Оптимальное время поесть - за 2-4 часа до тренировки. Если же вы принимаете пищу и сразу отправляетесь на занятия, много энергии уходит на переваривание еды тогда, как она нужна для тренировки.

Ставьте себе цели. Реальные планы на будущее станут хорошей мотивацией и способом измерить свой прогресс. Перед тренировкой в жаркую погоду как следует подготовьтесь. Следуйте следующим правилам:

1. Часто пейте.
2. Тренируйтесь утром или вечером.
3. Пусть тренировки будут менее интенсивные и менее продолжительные.
4. Занимайтесь на траве, а не на раскаленном асфальте.
5. Дольше растягивайтесь и расслабляйтесь.
6. Отдавайте предпочтение занятиям в зале.
7. Вместо бега иногда плавайте или ездите на велосипеде.
8. Ешьте охлажденную, легкую пищу, в основном содержащую углеводы (они предохраняют мышцы от обезвоживания).
9. Сохраняйте ясность мысли.
10. Бегайте в северном направлении.