

Джефф Гэллоуэй



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ БЕГУНОВ

*Как сохранить
МОТИВАЦИЮ*



Издательство «СПОРТ»
Москва 2016

ББК 75.711.5

Г 11

Перевод с английского *М. Прокопьевой*
Художник *А. Литвиненко*

Гэллоуэй Джефф

Г 11 **Психологический тренинг для бегунов.** – М.: Спорт, 2016. – 144 с., ил.

ISBN 978-5-906839-63-3

Как мотивировать себя на занятия бегом, каждый час которого, согласно многим исследованиям, продлевает нашу жизнь на два часа? Как, начав тренировки, не утратить мотивации при столкновении с теми или иными проблемами? Как контролировать свое физическое и психическое состояние, получать максимальную пользу и удовольствие от физических упражнений и улучшить качество жизни в целом? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге Джеффа Гэллоуэя, инструктора по бегу и автора оригинальных тренировочных методик.

ББК 75.711.5

ISBN 978-5-906839-63-3

© Гэллоуэй Дж., 2012
© Издательство «Спорт»,
издание на рус. яз., оформление, 2016

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Поверь в свои силы! | 8 |
| 2. Быть счастливым, радостным, уверенным в себе | 9 |
| 3. Главный источник мотивации | 10 |
| 4. Глоссарий элементов разума и тела | 12 |
| 5. Разум и тело связаны | 15 |
| 6. Почему у нас исчезает мотивация? | 18 |
| • Понять источники стресса/давления | |
| • Борьба со стрессом/давлением | |
| • Инструменты, дающие вам контроль | |
| • Стресс по поводу максимальной производительности | |
| • Управление неразрешенными проблемами | |
| 7. Психологические тренировки | 26 |
| 8. План по тренировке мотивации | 29 |
| 9. Больше никаких оправданий | 33 |
| 10. Программы психологических тренировок | 38 |
| 11. Ситуации | 44 |
| • Выйти на улицу рано утром | |
| • Выйти на улицу после работы, школы, тяжелого дня | |
| • Финишировать в конце утомительной тренировки | |
| • Я могу выполнить следующий сегмент | |
| • Финишировать в трудном забеге | |
| • Возвращение после травмы | |
| • Возвращение после болезни | |
| • Возвращение после долгого перерыва | |
| • Возвращение после неудачного забега или тренировки | |
| • Сжигать больше жира | |
| • Ваш партнер по бегу уехал и т.п. | |
| • Перепрограммировать рефлекс на использование модели «бег-ходьба-бег» | |
| 12. Финальный отсчет | 61 |

| | |
|---|------------|
| 13. Вдохновляющие истории | 66 |
| • Билли Миллз | |
| • Обгоняя рак | |
| • Марафонные рекорды в возрасте за 80 | |
| • Дэйв Уоттл: не сдавайся! | |
| • На 40 килограммов легче – вдохновение от тренировочной группы | |
| • Лассе Вирен – когда падаешь, вставай | |
| • На 65 килограммов легче | |
| • Борьба с нарушением пищевого поведения | |
| 14. Инструменты, которые помогают справиться со стрессом от тренировок или снизить его | 74 |
| 15. «Волшебная миля» – проверка на реалистичность. | 76 |
| 16. Дневник дает вам контроль над тренировками | 81 |
| 17. Правильная техника бега снимает боль и стресс | 86 |
| 18. Тренировочные модели | 95 |
| • Тренировка каденции для отработки более быстрого чередования ног | |
| • Ускорение–скольжение | |
| 19. Силовые тренировки в гору для подготовки к забегу | 98 |
| 20. Мантры | 101 |
| 21. Бег–ходьба–бег™ – метод Гэллоуэя. | 105 |
| 22. Хороший уровень сахара в крови = мотивация | 109 |
| 23. Диагностика проблем | 111 |
| • Осознание того, что проблему можно решить, снижает стресс и улучшает настрой | |
| • Как вернуться к тренировкам после перерыва? | |
| • Больно! | |
| • Сегодня у меня нет сил | |
| • Боль в боку | |
| • Сегодня я чувствую себя прекрасно... но на следующий день... | |
| • Мышечные судороги | |
| • Тошнота или диарея | |
| • Головная боль | |
| • Стоит ли бегать с простудой? | |
| • Безопасность на улицах | |
| • Собаки | |

| | |
|---|-----|
| 24. Диагностика травм | 123 |
| 25. Советы по лечению – от одного бегуна другому | 126 |
| • Боль в колене | |
| • Боль на поверхности колена – синдром подвздошно-большеберцового тракта | |
| • Боль в голени – «расколотая голень» или стрессовый перелом | |
| • Боль в пятке – подошвенная фасция | |
| • Задняя часть ступни – ахиллово сухожилие | |
| • Бедро и пах | |
| • Икроножная мышца | |
| 26. Одежда и температура воздуха | 130 |
| 27. Товары, улучшающие качество бега | 133 |
| 28. Вместо послесловия | 140 |