

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 отчет	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 – «расколота 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