

Артур Лидьярд



- Родился 6 июля 1917 в Окленде (Новая Зеландия).
- Выиграл национальное первенство в марафоне в 1953 и 1955 годах.
- В 36 лет установил личный рекорд в марафоне — 2:39.05. А в 61 год пробежал марафон за 2:58.58.
- Изобрел бег трусцой и начал беговой бум во всем мире. Билл Боуэрман, посетивший Новую Зеландию в 1962 году, принял приглашение Лидьярда на массовую воскресную пробежку. «Единственное, что позволило мне выжить — это то, что я надеялся на легкую смерть. — вспоминает один из самых успешных легкоатлетических тренеров Америки. — 70-летний старик, легко бежавший рядом, поинтересовался, не плохо ли мне? Я ничего не ответил. Я просто не мог». После той пробежки Билл Боуэрман заинтересовался бегом трусцой куда больше, чем спортом высших достижений.
- Создал систему тренировки, которая перевернула мир. По сей день многие журналы для бегунов пишут о его методике. Один из таких журналов вы сейчас держите в руках.
- Обладал удивительной способностью вдохновлять людей. Дик Квокс, серебряный призер Олимпийских игр 1976 года в беге на 5000 м, говорил: «После общения с Лидьярдом становишься способным пробежать даже через кирпичную стену».

«Он продолжал работать над своим домиком у берега. Дорога к нему была длиной в 26 миль — как раз полный марафон — и он бежал туда в субботу и точно так же возвращался в воскресенье, занимаясь обустройством дома все остальное время.

Бегуны, которых он встретил на обратном пути всего за несколько миль до финиша, были чрезвычайно удивлены: он бежал намного быстрее, чем им хотелось бы, и вовсе не выглядел уставшим — он думал о мороженом, которое купит рядом с домом, чтобы «остудить кровь», и еще планировал, чем займется дальше.

Друзья очень любили его шутку о том, что «он тратит впустую так мало времени, что тренировочный дневник ведет в туалете». Если вы очень занятой человек, попробуйте воспользоваться советом Лидьярда.»

Отрывок из книги «Человек, который никогда не останавливается», посвященной Артуру Лидьярду

— Ученики Лидьярда на олимпийских играх

1960 год. Рим. Питер Снелл и Мюррей Хэлберг выигрывают золото в беге на 800 м и 5000 м соответственно. Барри Мэгги в марафоне проигрывает лишь Бикиле и Руади. (Именно в тот день Абебе Бикила пробежал марафон босиком за 2:15.16.)

1964 год. Токио. Питер Снелл завоевывает золото на 800 и 1500 м и становится первым в истории бегуном, сделавшим олимпийский дубль на этих дистанциях. Джон Дэвис берет бронзу на полуторке, уступая Йозефу Одложилу несколько сотых секунды.

Бег «по Лидьярду»

Артур Лидьярд никогда не делал секрета из своей системы подготовки. Как раз наоборот, он учил весь мир бегать «по Лидьярду».

Обретая популярность, учение Лидьярда многократно переписывалось и переиначивалось. Каждый понимал его так, как было удобнее. Отчасти это произошло потому, что методика была неоднозначно изложена самим Лидьярдом.

Так что же такое бег «по Лидьярду»?

Для ответа на этот вопрос основательно потрудились Джон Мольвар, тренер по легкой атлетике в США. Он проанализировал все 4 книги Лидьярда и 7 книг, написанных его учениками и последователями, изучил историю создания системы Лидьярда, и особое внимание уделял противоречиям, которые встречаются в книгах, и вопросам, которые Лидьярд лишь поверхностно затрагивал на своих лекциях.

Предлагаемая в нашем журнале система бега — это не система Лидьярда, а система «бега „по Лидьярду“ в интерпретации Джона Мольвара». Однако ее математическая точность и граничащая с абсурдом гиперболичность дает нам возможность понять, что же на самом деле имел в виду Артур Лидьярд.

Джон Мольвар намеренно опускает фазу бега по холмам, считая ее наименее специфичной для системы Лидьярда. Сам Лидьярд в каждой из своих книг последовательно сокращает продолжительность этой фазы с 6 до 3 недель.



Фаза 1. Освоение километража

Цель: **научиться пробегать 160 километров за неделю**

Продолжительность: **минимально возможная**

Лидьярд рекомендует увеличивать километраж настолько быстро, насколько это возможно. Простой офисный служащий, никогда в жизни не занимавшийся спортом, очень скоро сможет пробежать 16 километров без остановки. Еще немного времени, и он без проблем пробежит 32 километра.

Джон Мольвар делает вывод о том, что этот простой офисный служащий с нуля может достичь уровня 160 километров в неделю за 9 недель. Сам Лидьярд никогда не называл точной цифры. А Питер Снелл, к примеру, в своей книге «Без труб, без барабанов» пишет, что с нуля вышел на уровень 160 километров всего за 3 недели.

Лидьярд говорит, что быстрый набор километража может привести к болезненности в коленях и голенях, но не рекомендует использовать дни отдыха. Нужно прикладывать лед к больному месту и бегать медленнее. Постепенно боли пройдут, а ноги станут сильнее. Во время этой фазы вообще не нужно думать о скорости. Важен только общий километраж.

В этот период также стоит использовать короткие ускорения длиной 100 метров, выполняемые с усилием 70—90%. Отдых между ускорениями — 3 минуты. Вы не должны накапливать молочную кислоту, ваша задача — работа над базовой скоростью. Анаэробная выносливость будет развиваться на следующих этапах.

Как быстрее достичь нужного километража

- Чередуйте более короткие пробежки с более длинными
- Используйте длительный бег (пробежки более двух часов — важная предпосылка для 160 километров в неделю)
- Сначала увеличивайте продолжительность длительного бега, а потом «подтягивайте» остальные пробежки



Фаза 2. Базовая аэробная подготовка

Цель: **развить аэробную выносливость до максимально возможного уровня**

Продолжительность: **максимально возможная**

Лидьярд говорит, что все фазы необходимы, но эта — самая важная.

Фактически, она определяет, как хорошо вы сумеете пробежать в этом году. В тот день, когда вы перейдете на следующую фазу, ваш уровень готовности будет предопределен. Вы должны выполнить все остальное, чтобы раскрыть накопленный потенциал, но вы не сможете добавить ничего свыше, как бы хорошо ни тренировались.

Выходя на уровень 160 километров в неделю, вы бегали медленно. В первые недели этой фазы вы также продолжаете бегать медленно. Но затем вы должны постепенно увеличивать усилие таким образом, чтобы получить сильный аэробный эффект. *Это — самая скользкая точка методики Лидьярда.* Вы должны бегать со скоростью от 70% до 99% от уровня анаэробного порога.

Вы не должны бежать медленнее, потому что ваш прогресс замедлится. Вы не должны бежать быстрее, потому что после двух-трех пробежек обнаружите, что силы вас покидают, и вы не можете продолжать тренировки в прежнем режиме. Суть проста, но она напоминает балансирование на краю пропасти.

Вы должны чувствовать приятную усталость в конце каждой пробежки, и должны знать, что могли пробежать быстрее. Можно прибегнуть к помощи пульсометра, но вы рискуете неверно определить целевые зоны. Пульсометр может помочь в решении проблемы, но сам не является решением. Также очень важно не попасть в ловушку секундомера, который заставит вас бежать быстрее, чем надо. Ошибаться лучше в сторону медленного бега, а не быстрого.

Вы должны сохранять один и тот же уровень усилия в беге. Постепенно ваши тренировочные скорости будут расти, и средняя скорость на каждой неделе будет повышаться.

Прогресс будет не столь очевидным, но через некоторое время вы почувствуете, как программа Лидьярда помогла вам повысить анаэробный порог без сверхусилий с вашей стороны.

Бег с максимальной, но не чрезмерной скоростью в течение долгого времени становится все более и более увлекательным без риска перетренировки или психического утомления.

Иногда во время этой фазы вы будете чувствовать себя уставшими. В таком случае нужно просто снизить темп, но не сокращать длину дистанции и ни в коем случае не прибегать к дням отдыха. Пройдет пара дней, и силы к вам вернуться, а через неделю вы почувствуете новый прилив свежести!

Когда Питер Снелл начал бегать «по Лидьярду», он не сумел закончить свою первую 35-километровую пробежку. Потом он добегал со временем хуже 3 часов. Постепенно он сбрасывал по 5—10 минут, и стал выбегать из 2:10.

Если скорость, с которой нужно бегать, понятна, то откуда появилась цифра в 160 километров? Ответ дали годы безжалостных экспериментов Артура Лидьярда над самим собой.

Если бегать меньше, то даже бег с большей скоростью не приносит большей пользы.

Если бегать больше, то вы либо перетренируетесь, либо ваша скорость будет недостаточной для сильного аэробного эффекта.

Возможно, вы не сможете бегать 160 километров в неделю. 160 — это идеал, но не все обладают достаточным интересом и имеют достаточно времени, чтобы воплотить его в жизнь. Выберите приемлемый недельный объем для себя, и... бегайте!

К примеру, Питер Снелл в 1964 бегал так:

24	18	29	16	24	35	16 км
3.55	3.50	4.00	3.25	3.55	4.00	3.25 мин/км

Если вы хотите бегать более 160 километров в неделю, это хорошо. Вы можете просто добавлять бег трусцой сверх 160, проведенных в быстром аэробном режиме.

Учтите, что один длительный бег имеет больший эффект, чем два более коротких, с одинаковым суммарным километражом.

усилие	1/4	1/2	3/4	1/2	3/4	1/4	1/4		
	пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс		неделя
	2			2		2			6
	2	3	3	2	2	5	2+2×100 м		19
	3	5	6	5	3	10	3 4		35
	5	8	10	6	6	13	6 6		54
	6	10	14	8	8	18	8 8		72
	8	11	18	11	10	22	10 10		90
	10	13	21	13	11	27	11 10		106
	11	16	24	14	14	32	13 10		124
	13	19	28	16	16	35	16 10		143
	16	24	28	21	18	35	18 10		160 км

1/4 — легко, но все еще аэробно
(уже не бег трусцой)

1/2 — быстрый аэробный бег
(еще не темповый бег)

3/4 — темповый бег
(чуть ниже анаэробного порога)

100-метровые ускорения в начале этого периода можно бегать с планируемой соревновательной скоростью на 10 км, а потом довести эту скорость до планируемой на 400 метрах. Вы не должны закислиться и не должны напрягаться. Всегда бегайте по ветру, не выкладывайтесь полностью, думайте о подъеме коленей и расслаблении.

Как получить больший эффект

- Чередуйте более длительный бег с чуть меньшим усилием и менее длительный бег с чуть большим усилием
- Используйте длительный бег один раз в неделю
- Один день в неделю отводите бегу со скоростью чуть ниже анаэробного порога (95—99%)

Сколько должна длиться эта фаза?

Лидьярд говорит: так долго, как это возможно. Однако каждый спортсмен хочет иметь хотя бы один соревновательный период в году. В таком случае длина этого этапа подготовки может равняться 5—8 месяцам. Минимум — 3 месяца. Лучше — 5. Еще больше — еще лучше. Но все, что короче 3 месяцев, недостаточно.

Фаза 3. Анаэробная подготовка

Цель: **развить анаэробную выносливость до максимально возможного уровня**

Продолжительность: **4—5 недель**

Лидьярд всегда удивлялся, почему интервальным тренировкам придают такое значение, зачем делают длину отрезков в виде «лесенки вверх», «лесенки вниз» или «комбинированной лесенки» в одной тренировке. Все это полностью скрывает подлинный смысл этого этапа.

Для анаэробных тренировок не нужно точно знать ни длину отрезка, ни их количество, ни даже скорость бега. Все, что нужно — это чувствовать, что вы накапливаете молочную кислоту, и закончить тренировку в тот момент, когда почувствуете, что получили достаточную нагрузку.

На данном этапе нужно выполнять 2—3 интервальных тренировки в неделю, 1—2 скоростных работы (отрезки 100 м), одну среднюю и одну длинную пробежку в легком темпе.

Как только мы приступили к третьей фазе, мы уже не думаем ни о каком развитии аэробных способностей. Мы закончили этот этап. Километраж падает до 80 километров в неделю, и снижается далее.

На этой фазе нужно быть осторожным. До соревнований еще остается 6—12 недель. Спешка приведет к слишком раннему достижению пика формы, и он окажется не столь высоким.

Фаза 4. Координация

Цель: **достичь согласованной работы анаэробной и аэробной систем**

Продолжительность: **6 недель**

К этому моменту вы уже построили достаточную аэробную базу и развили анаэробную выносливость, но все еще не можете успешно выступать на соревнованиях. Причина в том, что во время соревнований вам не предлагают после каждого круга на дорожке отдыхать трусцой 2 минуты.

То, что сейчас нужно, называется координацией. Для нее необходимо выступать в соревнованиях или проводить контрольный бег.

Еще рано бежать «на все деньги». Вы выкладываетесь на 7/8 и не ускоряетесь на финише. Нужно помнить, что это не настоящие соревнования, а всего лишь тренировка. Выступать стоит как на своей основной дистанции, так и на смежных.

В этой фазе вы один или два раза в неделю участвуете в соревнованиях или выполняете контрольный бег, один раз работаете над скоростью, один раз выполняете интервальный бег, и один раз в неделю длинный бег (чтобы сохранить аэробные возможности настолько, насколько это возможно).

Если на соревнованиях вы почувствуете, что вам не хватает скорости, но через 5 минут после финиша вы снова бодры и веселы — это хорошо. Это значит, что вам просто не хватает анаэробной работы.

Но если вы на старте легко берете высокий темп и «умираете» на последней четверти дистанции — скорее всего, ваша аэробная подготовка была недостаточной. Все, что теперь можно сделать — извлечь полезный урок, и в следующем году не повторять ошибок.

Типичная ошибка заключается в том, что анаэробные тренировки выполняются в течение слишком длительного периода времени. 3 и 4 фазы в сумме должны занимать не более 10 недель. В противном случае анаэробные тренировки могут вызвать перетренировку, раздражительность, плохой сон и плохой аппетит, потерю мотивации и даже легкую депрессию. При этом Лидьярд напоминает, что 160 аэробных километров неделю могут продолжаться месяцами без какой-либо опасности перетренировки.

Фаза 5. Выход на пик

Цель: **подвести к соревнованиям**

Продолжительность:
2 недели

Последняя тяжелая тренировка должна быть проведена за 10 дней до главного старта. Потом следует чередовать легкие пробежки и тренировки на коротких отрезках (например, 3 км, в течение которых чередуются 50 метров быстрого бега и 50 метров трусцой). Поскольку молочная кислота не накапливается, вы остаетесь свежими, а мышцы ног получают необходимую нагрузку.

Последние три дня вы отдыхаете, чтобы достичь пика.

Фаза 6. Соревнования

Цель: **показать наилучший результат**

Продолжительность: **1—6 недель**

Как только вы начали соревноваться, вы прекратили тренироваться. Это сложно понять большинству бегунов. Их мозг постоянно гложет душу, если они не тренируются. Но на этом этапе уже поздно тренироваться. Это надо было делать раньше. После главного старта вы можете еще от 1 до 6 недель участвовать в соревнованиях и, возможно, показывать еще более высокие результаты.

Но однажды вы поймете, что сезон закончен. Ваша аэробная подготовка страдает из-за отсутствия должных тренировок.

Перед тем, как начать все сначала, вам следует отдохнуть. Около трех недель бегайте по 5 километров через день. Лидьярд предостерегает вас от полного отдыха. Это неизбежно отбросит вас назад. Вы только обманываете себя, считая, что отдых приносит вам пользу.

Ой!

Многие из нас за 9 недель погони за 160 километрами не заработают ничего, кроме травмы и бесценного опыта. (Не будет ничего страшного, если вам потребуется не 9, а 59 недель.)

Отсутствие дней отдыха — не догма. Это очень важный фактор самодисциплины и правильности выбора нагрузок. Вы должны соизмерять каждую нагрузку со своими силами так, чтобы на следующий день не чувствовать чрезмерной усталости и получать удовольствие от бега. Невозможно перетренироваться, если держать одинаково высокий уровень нагрузок в течение трех месяцев. Зато это легко сделать, если три дня подряд в тренировках прыгать выше головы.

Не пытайтесь слепо копировать рекомендации из этой статьи. Это вовсе не «по Лидьярду»!

«Истинный смысл спорта
заключается в том удовольствии,
которое вы сможете получить от него»

Артур Лидьярд

Статью написал,
почти ничего не добавляя от себя,
Андрей Колпаков

