

75.733.5
Г 98

Джефф Гэллоуэй
**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ ДЛЯ
БЕГУНОВ**

*Как сохранить
МОТИВАЦИЮ*



*Как контролировать эмоциональное состояние
Психологические упражнения для повышения мотивации
Советы эксперта – спортсмена олимпийского уровня*

Джефф Гэллоуэй



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ БЕГУНОВ

*Как сохранить
МОТИВАЦИЮ*

ВВЕДЕНО
В КОМПЬЮТЕР



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 рефлексы на использование модели «бег–ходьба–бег»	
12. Финальный отсчет	61

13. Вдохновляющие истории	66
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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
<ul style="list-style-type: none"> • 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