Как при занятиях атлетикой не бежать больше, чем нужно?

Когда на тренировке пробежал больше, чем планировал изначально, охватывает гордость, даже несмотря на большие затраченные усилия. В глубине души радуешься, что способен на большее, что «есть ещё порох в пороховницах». Однако в соревновательных условиях бегать лишние метры крайне нежелательно, ведь каждый из них добавляет к результату долю секунды, от которой сложно избавиться.

Некоторые читатели могут подумать, откуда появились лишние метры, если все бегут в равных условиях по одинаковому маршруту? Фитнес-девайсы даже самых профессиональных бегунов показывают, что при абсолютно равных условиях кто-то всё равно пробежал больше. Эта проблема присуща не только бегу по пересечённой местности, но и классическому бегу на стадионе.

Сейчас мы детально объясним, как избежать лишних метров на забеге, дав несколько практичных советов.

## **Избегаем ненужных метров на стадионе**

Сначала может показаться, что при беге на стадионе шансы пробежать несколько лишних метров равны нулю, ведь все находятся в абсолютно одинаковых условиях, и никто не заблудится. Однако большое число легкоатлетов пробегают по 5-10 дополнительных метров, которые крайне нежелательны в соревновательных условиях.

Длина беговых дорожек на стандартном стадионе округлой формы отличается. Хоть дополнительное расстояние и незначительно, но спортсмены всегда стараются выбрать для себя внутреннюю дорожку, так как она самая короткая. Например, при протяжённости внутренней дорожки в 400 метров следующая будет на 7 метров длиннее (для стандартных параметров стадиона).   
Даже разница в 7 метров на большой дистанции сыграет роль, а теперь представьте, если бегун будет на самой протяжённой дорожке? Тогда с каждым кругом спортсмен будет пробегать на 15-20 метров больше, что уже существенно. Однако легкоатлеты должны бежать по своим дорожкам только на дистанции до 400 метров. На более длинных расстояниях правила стараются уравнять всех участников забега – спортсменам разрешается переместиться на первую дорожку. Для наилучшего результата многие пользуются этой возможностью сразу же после старта.

## **Избегаем лишних метров – шоссейный забег**

Шоссейная дистанция повышает вероятность бегуна свернуть не туда. Пробежать лишнего можно с наибольшей вероятностью на небольших городских улочках, которые при долгом беге начинают сливаться в одну и можно легко запутаться. Сейчас дадим несколько полезных советов для такого вида бега.

### **Полагайтесь в большей степени на себя, а не на волонтёров**

Такие люди, как волонтёры, набираются на спортивные мероприятия в качестве помощников. Из-за большого объёма работы эти люди сильно устают, так что нередки ситуации, когда атлет побежал не в ту сторону из-за неправильного ответа волонтёра.

К слову, на больших мероприятиях такое случается намного чаще. Как правило, работы на больших мероприятиях намного больше, а в волонтёры могут взять как школьника, так и пожилого человека, которые могут не справиться с таким объёмом заданий.

Чаще всего волонтёры ошибаются на местах разделения потоков разных дистанций. Неопытный помощник по ошибке может отправлять на финиш, не учтя при этом, что легкоатлет пробежал только первый круг.

Во избежание проблем с ориентированием лучший вариант – изучить схему трассы, дополнительно можно и карту местности. Благодаря этому вы будете зависеть только от себя.

**Не забывайте про пункты питания**

Узнать их расположение всегда можно заранее. Однако это не поможет, если от желанной еды вас разделяет толпа соперников, которые не дают пробраться. Лучше всего заранее сместиться к тому краю, где находится пункт. Также не стоит забывать и о воде. Продумывайте, будете ли вы делать остановку, заранее.

### **Бегите по внутреннему краю трассы**

Эта рекомендация аналогична самой первой. Однако на длинных извилистых круговых трассах лишние метры скажутся на результате гораздо сильнее, ведь их будет как минимум больше из-за неэффективной позиции.

Шоссейная трасса имеет повороты в разные стороны, а не в одну, как стадион. Так что для наибольшей эффективности рекомендуется смещаться в край, который в данный промежуток времени будет внутренним. В некоторых случаях, например, при повороте трассы на 90 градусов, будет легче срезать угол, чем оббегать по краю.

## **Как придерживаться маршрута на трейле**

А теперь самое важное. На стадионе пробежать лишних 5 метров не страшно. На шоссейном забеге лишние 50-100 метров вполне могут хорошо подпортить результат. А вот при беге по пересечённой местности сбившийся с дистанции бегун может легко прибавить к дистанции парочку километров.

Во избежание этого ужаснейшего недоразумения, рекомендуем сделать следующие 3 вещи:

### **1. Изучить трек маршрута**

Он представляет собой карту, показывающую географическую информацию о перепаде высот, протяжённости маршрута. Лучше всего скачать трек на фитнес-часы, но можно и на телефон, чтобы получить доступ к карте в любой точке забега. На многих крупных мероприятиях скачивание трека обязательно, ведь это нужно для безопасности самих же участников.

* GPX-файл должен быть установлен заранее
* Убедитесь, что трек новый и его версия ещё актуальна. Из-за погоды маршрут может сильно измениться, и бегун со старой версией трека может вообще не прийти к финишу.
* Стоит заранее научиться пользоваться часами. Даже самый грамотный трек не поможет, если вы не сможете открыть его на своих часах во время забега.

### **2. Полностью прослушать брифинг**

Его могут провести как за день до забега, так и за полчаса до старта. На брифинге организаторы расскажут о трассе и о мерах безопасности. Дадут много советов и полезной информации о расположении пунктов с водой и питанием, а также карту покрытия.

Скорректировать маршрут вполне могут за несколько часов до старта, а старая разметка, вероятно, останется и будет мешать ориентированию. Во избежание неприятных ситуаций нужно слушать и запоминать каждое слово организаторов.

Также на сборе должны освятить некоторые трудные участки, дать рекомендации по их прохождению. В соревновательном азарте можно не обратить внимание на узкую тропинку, ведущую к финишу, или получить травму.

### **3. Полагайтесь на собственные знания и силы**

На беговых мероприятиях часто происходят казусы, когда лидер свернул не туда, а остальные участники побежали за ним. Пытаясь успеть за лидером, мы часто игнорируем окружение, а мозг находится будто бы в спячке – ведь «не может же быть такого, чтобы опытный бегун не знал маршрута».

Допустить ошибку может абсолютно любой человек, даже чемпион мира. Главное - рассчитывать на себя и свои знания, иметь трек маршрута в фитнес-часах и боевой настрой.

Если же вы сошли с дистанции, не расстраивайтесь. На большой дистанции есть возможность отыграться и улучшить результат даже при больших потерях времени. Старайтесь бежать по внутреннему радиусу, рассчитывайте на свои силы, имейте трек дистанции – вот 3 главных совета, которые мы можем вам дать. Удачи и новых рекордов!