

*Романюк Валерий Александрович, старший преподаватель КФК,
Петрозаводский государственный университет, Россия, г. Петрозаводск*

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ АЛЬБЕРТО САЛАЗАРА

Аннотация: Актуальность исследования обусловлена трудностями, связанными с выбором наиболее результативных методов, приемов и средств в подготовке атлетов высокого класса к соревнованиям. В статье проведён системный анализ и комплексное описание методики подготовки американского легкоатлета Альберто Салазара, который специализировался в марафоне. В представленном исследовании даются методологические рекомендации, которые будут полезны для проведения качественной работы тренеров с легкоатлетами.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, методика тренировки, программа тренировки, прогрессирующая нагрузка, спортсмен, тренировка.

Annotation: The relevance of the study is due to the difficulties associated with the choice of the most effective methods, techniques and tools in the preparation of high-class athletes for competitions. The article provides a systematic analysis and a comprehensive description of the training methods of the American track and field athlete Alberto Salazar, who specialized in the marathon. The presented study provides methodological recommendations that will be useful for conducting high-quality work of coaches with track and field athletes.

Key words: track and field, training method, training program, progressive load, sportsman, training.

Альберто Салазар американский легкоатлет, который специализировался в марафоне. Серебряный призёр чемпионата мира по кроссу 1982 года. Занял 17-е

место в беге на 10 000 метров на чемпионате мира 1983 года. На олимпийских играх 1984 года занял 15-е место с результатом — 2 часа 14 минут 19 секунд. Чемпион США 1981 и 1983 годов в беге на 10 000 метров, а также чемпион США по кроссу 1978 года. В 1994 году выиграл сверхмарафон The Comrades [1].

Альберто Салазар родился 7 августа 1958 года. В 14 лет Салазар успешно выступал в соревнованиях среди школьников. Его показатель в беге на 2 мили (3218 метров) был 9 минут 44 секунды. Через год он улучшил этот результат до 9 минут 28 секунд. Затем, перейдя на 5000 метров, Альберто занимал вторые места на чемпионатах США среди юниоров в 1975 и 1976 годах. В 1977 году он продемонстрировал свои большие потенциальные возможности в беге на сверхдлинные дистанции, пробежав 19 километров 536 метров за 1 час. Позднее Салазар победил на чемпионате США среди юниоров в беге на 5000 и 10 000 метров и выиграл бег на 10 000 метров в матче с юниорами СССР. В марте 1980 года спортсмен показал высокую спортивную форму, в одиночку пробежав 10000 метров за 28 минут 13,4 секунды. Но вскоре травма колена на некоторое время вывела спортсмена из строя. Через три месяца на отборочном предолимпийском турнире он все же смог завоевать место в команде (третий с результатом 28 минут 10,5 секунды). К сожалению, американские спортсмены были лишены возможности участия в московском празднике мирового спорта. Альберто довольствовался тем, что во время турне по Европе впервые вышел из 28 минут в беге на 10 000 метров — 27 минут 49,3 секунды. В нью-йоркском марафоне первую половину дистанции он пробежал за 1 час 04 минуты 52 секунды, вторую — за 1 час 04 минуты 49 секунды. Причем последние 10 километра спортсмены бежали против сильного ветра. До старта Салазар заявил, что намерен показать результат 2 часа 10 минут, и, как видим, он не ошибся. После бега Альберто сказал: «Я думаю, что смогу пробежать марафон за 2 часа 07 минут—2 часа 08 минут».

Девиз тренировки Альберто Салазара — «здоровый смысл». Его тренер Б. Деллинджер считает, что все, что делается сверх меры, может повредить

спортсмену. — Мы придерживались программы тренировки с прогрессирующей нагрузкой, — говорит тренер, — использовали так называемый «целевой» и «рабочий» темп. «Рабочий» темп определяется путем тестирования спортсмена в начале года, «целевой» — определяется из конечных задач года. По мере роста подготовленности спортсмена возрастает и рабочий темп бега. К главным соревнованиям сезона при хорошо спланированной тренировке он должен приближаться к целевому. Альберто тренировался круглый год. Каждый день, кроме воскресенья, бегал по утрам в парке 5—7 миль. Постоянно проводил силовую тренировку со штангой с небольшим весом (20—60 килограмм). Зимой такая тренировка как дополнительная к основной беговой проводилась 3 раза в неделю, летом — 1 — 2 раза. В тренировочной программе Салазара выделим несколько характерных моментов. За счет большого разнообразия тренировочных средств спортсмен охватывал весь диапазон скоростей бега, применяемых в современной стайерской подготовке. Очень много тренировочных занятий проводилось на соревновательных и околосоревновательных скоростях. В осенне-зимний период спортсмен часто выступал во всевозможных пробегах и кроссовых состязаниях. Таким образом, и в это время выполнялся достаточно большой объем работы на высоких скоростях бега. На протяжении всего годичного цикла спортсмен большое внимание уделял развитию и поддержанию силовых качеств, для чего применялись упражнения со штангой, бег на отрезках в гору, бег вверх по лестнице и особенно кроссовый бег по пересеченной местности и фартлек. Тренировка Салазара характерна для чистого стайера. В ней не было присущих марафонской подготовке сверхдлинных пробежек в достаточно высоком темпе. Так, до первого в его жизни марафона самая длинная тренировочная дистанция Салазара была в 20 миль, которая преодолевалась в темпе 6 минут 20 секунд — 6 минут 30 секунд на милю (3 минуты 55 секунд — 4 минуты 00 секунд на 1 километр), а самой длинной соревновательной дистанцией был часовой бег, в котором он пробежал чуть меньше 20 километров [2].

Тренировочные микроциклы Альберто Салазара

Предсоревновательный период

Понедельник: 7 миль — фартлек, 10 по 220 ярдов (1 ярд — 91,44 сантиметра) по 30 секунд через 30 секунд отдыха.

Вторник: 3 мили, 8 по 880 ярдов по 2 минуты 18 секунд, 3 по 330 ярда по 50 секунд, 2 мили — тихий бег.

Среда: 7 миль — фартлек, бег вверх по лестнице.

Четверг: 3 мили. 2 по 1320 ярдов по 3 минуты 13 секунд, 5 по 330 ярдов в гору. 2 мили.

Пятница: тренировка как в среду.

Суббота: 3 мили, 5 по 1 миле / 440 ярдов за: 4 минуты 55 секунд, 4 минуты 48 секунд, 4 минуты 44 секунды, 4 минуты 35 секунд, 4 минуты 30 секунд.

Воскресенье: 17 миль — кросс.

Соревновательный период

Понедельник: 7 миль — фартлек, 10 по 220 ярдов по 30 секунд через 30 секунд отдыха.

Вторник: 3 мили, 3 по 1320 ярдов / 440 ярдов — 3 минуты 14 секунд, 3 минуты 11 секунд, 3 минуты 8 секунд; 3 по 880 ярдов по 2 минуты 18 секунд.

Среда: 7 миль — фартлек, 3 по 330 ярдов по 51 секунде, бег вверх по лестнице.

Четверг: 3 мили, 3 по 1 миле — 4 минуты 40 секунд, 4 минуты 35 секунд, 4 минуты 30 секунд через 440 ярдов трусцы, 3 мили.

Пятница: 7 миль — фартлек.

Суббота: соревнование или 4 по 880 ярдов по пересеченной трассе.

Воскресенье: 17 миль — кросс.

Библиографический список:

1. Салазар, Альберто [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki///> Салазар, Альберто (дата обращения: 31.03.2021).

2. Шедченко, А. Тренируется Альберто Салазар // Легкая атлетика. - 1981.– № 5. - С. 31