

Длинная дистанция. Кроссовая подготовка



Бег на длинные дистанции

Бег на длинные дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин на стадионе, объединяющая дистанции, к которым относят 5000 м (5 километров по шоссе), 10 000 м (10 километров на шоссе). Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5000 и 10 000 метров[1].

Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе. По классификации ИААФ подобные соревнования относятся к категории «пробегов» (бег по шоссе). Длина дистанций при беге по шоссе измеряется в километрах, на стадионе — в метрах.

ОЛИМПИЙСКИМИ ДИСТАНЦИЯМИ СЧИТАЮТСЯ:

- 5000 метров
- 10000 метров
- 42 км 195 метров
- Забеги на длинные дистанции не имеют границ по продолжительности и протяженности. Такие забеги могут регламентироваться длиной дистанции или временем. Среди популярных забегов, ограниченных временем является суточный бег. Стайерскими дистанциями также считаются ультрамарафоны (100 км и больше).
- Известным марафонцем является кенийский спортсмен Деннис Киметто, которому удалось преодолеть дистанцию в 42 километра 195 метров за 2 часа 2 минуты и 57 секунд. Стоит отметить, что женщины не отстают, и самой быстрой марафонкой является Пола Рэдклифф (Великобритания) с результатом 2 часа 15 минут 25 секунд.

Кроссовая подготовка

- представляет собой синтез различных видов двигательной активности: ходьбы и бега по пересеченной местности (марш-бросок), преодоления полосы препятствий с применением элементов легкой атлетики (бег, прыжки) и гимнастики.
- Собственно, кроссовая подготовка включает в себя упражнения, которые по цели тренировки можно разделить на три категории: На скорость. К таким упражнениям относится переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. При этом необходимо чередовать бег трусцой с максимальной скоростью

Виды



В зависимости от местности, где проводятся соревнования, кросс подразделяется на несколько видов, имеющих свою специфику.

Классический кроссовый бег

- Для таких забегов используются леса и парки, где нет больших перепадов высот, а встречаются лишь небольшие бугры. Принять участие в таком кроссе может любой желающий, независимо от наличия специальных навыков бега.

Скайраннинг

- Этот вид спорта одни относят к альпинизму, другие — к беговой дисциплине. На связь с кроссом указывает корень слова «running» (бегущий). Трассы проходят в горах, на разных высотах.

В скайраннинге 3 основные соревновательные программы:

Вертикальный километр. Название говорит само за себя: между стартом и финишем дистанция имеет перепад высот в 1 км, а ее общая протяженность составляет 5 км.

Высотная гонка. Это прохождение трассы в 18-30 км на высоте порядка 4 км.

Высотный марафон. Преодоление дистанции в 30-42 км на 4 тыс. м. над уровнем моря.

Трейлраннинг

Такой кроссовый бег характеризуется очень рельефной местностью. Причем трасса не оборудуется заранее, на нее просто наносится разметка, чтобы участники забега не заблудились. Длина дистанции может достигать более 100 км, а на ее преодоление порой уходит не один день.



- Спортивное ориентирование
- Это кросс, включающий в себя элементы ориентирования на местности. Здесь целью спортсмена выступает отыскать на местности контрольные пункты и достичь их быстрее своих конкурентов, двигаясь при этом любым путем. Трассы в этом виде бега могут иметь протяженность 1,5 — 35 км. Помимо беговых навыков спортсмену необходимо уметь читать карту и ориентироваться на местности.



Как подготовиться к кроссу

- Для тех, кто желает принять участие в легкоатлетическом кроссе, имеется несколько несложных рекомендаций, которые помогут подготовиться к забегу:
- Необходимо поставить четкую цель, то есть решить для себя, что должно стать результатом состязания (личный рекорд, самоутверждение и т.д.).
- Как следует позаботиться о снаряжении. Понадобиться одежда по погоде (она должна быть достаточно свободной, чтобы не сковывать движений, но при этом не болтаться, словно балахон), две футболки на смену, запас питьевой воды и качественные шипованные кроссовки.
- Перед тренировками и перед соревнованиями выполнять растяжку, чтобы разогреть мускулатуру, суставы и связки.
- Не ограничивать себя в питании. Но употреблять пищу небольшими порциями не менее 6 раз в день.
- Для пробежек использовать различные маршруты и типы рельефа. Это поможет развить чувство баланса, а также выносливость и силу воли.