

Дэйв Гудин (Dave Goodin)

МОТИВАЦИЯ И СТРЕМЛЕНИЕ

Вопросы и ответы

Вопрос: Для меня и других людей нашего возраста Вы являетесь очень мощным вдохновителем. Тем не менее, хочу попросить Вашего совета. Более 20 лет я регулярно тренируюсь с отягощением, когда только начинала тренироваться, в зале было всего несколько женщин. Мне нравится тренироваться с отягощениями, но в течение последнего го-

да замечаю, что стало трудно заставить себя идти в спортзал. Как Вы сохраняли мотивацию год за годом? У Вас есть какие-нибудь советы на этот счет?

Ответ: Спасибо за комплимент. А меня как раз вдохновляют письма от таких преданно тренирующихся людей, как Вы. А также то, что мне нравится помогать другим жить по бодибилдерски. Я определенно не возражаю против того, чтобы дать несколько советов, хотя моя подруга считает, что я раздаю слишком много информации бесплатно...

Что мотивирует сильнее всего – так это соревнования, именно они и привели меня к такому результату. Я участвовал в соревнованиях почти три десятилетия. И мысль о том, как я перед сотнями людей выйду на сцену под ярким светом в небольших плавках для позирования до сих пор заводит меня так же, как это было во время подготовки к первому выступлению. А когда я заслужил репутацию всегда выступающего поджарым – и прозвище «Техасский Рельеф» – пути назад уже не было. Плюс к этому, мне все эти годы нужно было постоянно гнаться за все растущим уровнем соревнований и, соответственно, постоянно улучшаться.

Хотя я тренируюсь регулярно в течение всего года, период подготовки к выступлению всегда является самым интенсивным, потому что время не ждет. Начав подготовку, я осознаю, что для приведения себя в наилучшую форму у меня есть ограниченное количество времени. Я не допускаю поблажек в аэробных нагрузках, и определенно никаких пропусков тренировок. Да и в остальное время я редко себе это позволяю. Во время предсоревновательного тренинга аэробика должна быть выполнена, питание должно быть строгим, и каждый сет идет в зачет.

Таким образом, что Вы можете сделать, чтобы снова подстегнуть себя? Вот несколько идей, которые могут помочь:

- 1) Установите конкретные цели.
- 2) Тренируйтесь с напарником или тренером.
- 3) Поучаствуйте в соревновании по пауэрлифтингу.
- 4) Поучаствуйте в конкурсе трансформации тела.
- 5) Примите участие в турнире на лучшую фигуру.



фотограф Лиса Брюсер (Lisa Brewer)/Модели: Дэйв Гудин и Дайана Херли (Dave Goodin & Diana Hurley)

Первым делом нужно определиться с целями. Зачем Вы тренируетесь? Вы тренируетесь уже более 20 лет, но к чему конкретно Вы стремитесь? Если Ваша единственная цель в спортзале заключается в поддержании здоровья и хорошего самочувствия, тогда Ваши задачи можно определить в виде выполнения определенного числа тренировок с отягощениями в неделю и определенного количества минут или километров аэробных упражнений.

Если Вы качаете железо уже пару десятилетий, то думаю, что Вам нравятся и ощущения от этого, и то, как преобразуется Ваш облик. Если же Вам действительно важен внешний вид, то Вам нужно определить цели в улучшении фигуры с помощью специфических сроков. Вы можете нацелиться на сжигание определенного количества подкожного жира или на наращивание конкретного объема мышц, но в любом случае цели должны быть как серьезными, так и достижимыми. Запишите их вместе с датой, к которой Вы хотите их достичь. Отметьте задачи в тренировочном журнале, прикрепите их на зеркало в ванной, на дверце холодильника и на доске объявлений на рабочем месте, или прямо на рабочем столе. Одним словом, разместите их там, где Вы сможете их часто лицезреть. Еще одно великолепное место для размещения целей – это Bodyspace на Bodybuilding.com. На Bodyspace Вы найдете множество инструментов для записи прогресса, а еще заведете онлайн друзей, которые делают то же самое и будут подбадривать и поддерживать Вас на всем пути.

Один из наилучших способов сохранить мотивацию тренировок – это найти тренировочного напарника или нанять хорошего тренера. И в том, и другом случае Вам придется установить конкретное время для тренировок, таким образом, за Вашей работой будут наблюдать. Мне нравится поднимать тяжелые веса, а делать это вместе с напарником вдвойне приятнее. Хорошо, когда его цели совпадают с вашими, и нет ничего хуже вечно недовольного тренировочного напарника. Хороший напарник поможет Вам выполнять дополнительные повторения и будет подбадривать в те дни, когда Вам не очень хочется тренироваться.

Взглянув на третий пункт моих советов, Вы, возможно подумали: «Соревнование по пауэрлифтингу? Дейв, Вы, наверно, спятили?» Да, Вы можете выступить на соревновании по пауэрлифтингу. Не все участвующие на этих турнирах гиганты или суперсилачи. В большинстве турниров имеется множество весовых категорий и возрастных групп, а также «чистые дивизионы», в которых запрещены майки для жима, комбинезоны для приседаний и наколенные бинты. Суть в том, что у Вас появится цель на определенный период времени. Нужно измерять успех весами, которые Вы поднимаете, и улучшением результатов, вместо того, чтобы обращать внимание на занятое в соревнованиях место.

Если улучшение фигуры – это главная причина Ваших тренировок, то, возможно, Вам следует поучаствовать в конкурсах трансформации. Их не сложно найти. Некоторые даже предлагают поощрительные денежные призы, рекламные контракты или интервью в журнале. Обычно конкурс трансформации

длится 12 недель и включает в себя фотографирование до и после, плюс некоторое эссе. Если Вы будете участвовать в таком конкурсе, то знайте, что фотографии «после» крайне важны. Рекомендую запланировать фотосессию с опытным фотографом, работающим в этой области, что даст Вам дополнительный стимул для соблюдения диеты и тренировочной программы.

Хотя моя подруга Диана не участвовала в конкурсе трансформации, она в октябре 2009 года записалась на фотосессию с выдающимся фотографом Лизой Бруэр. Зная высокую стоимость фотосессии и то, что Лиза обычно фотографирует участников соревнований на лучшую фигуру и турниров бикини по всему миру, Диана получила невероятную мотивацию. Она сбросила 19 килограмм и к фотосессии безусловно оказалась в своей лучшей форме за всю жизнь. Теперь, зная, на что она способна, Диана планирует участвовать в соревновании. Довольно много моих клиентов участвовали в конкурсах трансформации, добились великолепного прогресса и затем решили, что хотят перейти на следующий уровень и поучаствовать в культуристических турнирах.

Как я уже говорил, соревнования – это огромный источник мотивации. Если Вы решили, что хотите добиться наилучшей фигуры за всю свою жизнь, то выберите турнир по бодибилдингу и примите в нем участие. Заполните форму заявки и отошлите взнос за участие как можно раньше, затем расскажите о своей цели друзьям, родным и получите их поддержку.

За последние 14 лет работы по продвижению турнира Texas Shredder Classic я наблюдал, как некоторые люди удивительным образом преобразовывали фигуру за относительно короткий промежуток времени – обычно за три-четыре месяца. Я видел, как люди среднего возраста, полагавшие, что им нечего делать на таких соревнованиях, концентрировались на тренировках и диете настолько, что полностью трансформировали фигуру и иногда даже побеждали в своих категориях. Множество людей также значительно меняли свою жизнь, обретая уверенность в себе, которой им не доставало столько лет.

Когда Вы начнете тренироваться для любого выступления, интенсивность Ваших тренировок возрастет до таких высот, о которых Вы и не мечтали. Вы будете вставать с постели и приниматься за аэробику в такие часы, о существовании которых даже не подозревали. Зная, что все съеденное повлияет на Ваш вид в день выступления, Вы также освоите дисциплину в питании, на которую возможно считали себя неспособной. А самое важное – когда Вы взойдете на сцену в своей наилучшей форме, то будете точно знать, что это именно Вы сделали все это, и что Вы в состоянии полностью контролировать ситуацию. Я всегда говорю людям и самому себе, что нужно тренироваться не для победы, а для удовлетворения, получаемого от наблюдения за своим прогрессом. Наслаждайтесь процессом и осознанием того, что весь путь находится под Вашим контролем.

Вы уже выбрали «железный путь». Теперь Вам всего лишь нужно немного выйти из зоны комфорта и заново разжечь огонь внутри себя.

Тренируйтесь усердно и правильно питайтесь. **IM**