

## Почему функциональный тренинг подталкивает молодежь к использованию стероидов???

Автор [Марк Риннто](#) / 10 МАРТА 2017 г.

Перевел [Александр Погодин](#)



Атлеты применяют стероиды для того, чтобы стать сильнее. Это единственная причина использования веществ данного класса. Бодибилдеры используют стероиды для наращивания мышечной массы и сохранения ее в процессе снижения доли жировых тканей, однако, следует повторить еще раз: атлеты применяют стероиды, чтобы *развивать силу*. Стероиды также помогают восстанавливаться, вследствие чего те, кто их использует, получают возможность включать в процесс подготовки более тяжелые тренировки, быстрее заживлять травмы, и наращивать мышечные объемы.

Не существует стероидов, улучшающих технику движений. Также не стероидов для повышения скоростных возможностей. Нет стероидов, совершенствующих подвижность, быстроту, выносливость или качество оценки ситуации на игровой площадке. *Стероиды не повышают уровень универсализма атлетического развития – они делают людей сильнее*, что позволяет им улучшать свой результат, и именно по этой причине столь значительное количество атлетов используют их в своей подготовке.

В 21 веке использование стероидов сопряжено с серьезным риском быть уличенным в их применении, что может крайне негативным образом сказаться на карьере атлета. Сенат Соединенных Штатов Америки – долбаная *верхняя палата Конгресса Соединенных Штатов Америки*, Господь всемогущий! – впуталась в рассмотрение данного вопроса. Так почему же прием стероидов стоит того риска, на которые идут атлеты, и по какой

причине атлеты, принимая стероиды, продолжают вызывать негодование этих напыщенных, корыстолюбивых и не заслуживающих уважения болванов типа Сенатора МакКейна,?

Все потому, что сила очень важна в спорте. В некоторых случаях и в некоторых спортивных дисциплинах, сила может быть важнее “универсализма атлетического развития”. И, в условиях отсутствия четких профессиональных рекомендаций в части построения тренировочного процесса без использования стероидов, атлеты начинают их принимать, потому что эти вещества позволяют крайне эффективно решать задачу развития силы.

Однако, настолько же эффективно данную задачу решает присед, жим и становая тяга, *и они не запрещены*. Отсюда у меня возникает вопрос: “Какая доля из тех, кто принимает стероиды сначала попробовали развивать силу с помощью качественной программы тренировок со штангой?” Говоря другими словами, сколько атлетов ставили под угрозу свои карьеры – потенциально, подвергая себя риску быть разоблаченными в ходе срежиссированных репортажей, снятых чрезмерно религиозным, самодовольным, чванливым сообществом вещательных организаций, выпускающих спортивных трансляций (которые в течение 4 недель летом 1998 года втирали каждому школьнику в мире, что *всё*, что вам нужно для победы над Карлом Льюисом – это прием стероидов), судебной системой и Конгрессом Соединенных Штатов Америки – просто по причине своей лени или дурных советов от непрофессионалов?

Правильно составленная программа тренировок с приседом, жимом и тягами позволяет любому человеку развивать силу. Высокоуровневые атлеты, в добавок ко всему, одарены генетически, в особенности если мы рассматриваем мощностные и взрывные возможности организма, и именно такие люди развиваются максимальными темпами при правильном силовом тренинге. Чтобы поверить в этот феномен, нужно воочию видеть, как одаренный молодой человек в значительной степени наращивает силовые возможности, тренируясь со штангой, – по сути, качественный тренинг со штангой работает настолько эффективно, что некоторые, кто не вникает в суть процесса, думают, что это результат приема стероидов. Общим для атлетов, которые никогда не изучали процесс простейшей линейной прогрессии в отягощениях, будет удивительное наблюдение, согласно которому результат в приседе удваивается, а в становой тяге прирастает более чем в два раза, за период в 10-12 недель. Путь к жиму стоя с отягощением в виде массы своего тела также может занимать указанную выше продолжительность. *Без стероидов*.

Однако, вместо эффективного силового тренинга, современные тренеры по силовой и кондиционной подготовке слишком часто начинают уделять чрезмерно значительный объем времени в рамках программ подготовки атлетов лечебной физкультуре. Решение проблем с балансом путем работы с малыми отягощениями вместо повышения уровня Личных Рекордов в соответствующих движениях, односторонняя работа с гантелями и постоянное варьирование упражнений вместо стабильного повышения результата в базовых движениях, и выполнение четверть-приседов оправдываясь тем, что “на игровой площадке любая ваша деятельность все равно не соответствует характеру полноамплитудных приседаний” – сегодня является нормой.

Все это привело к тому, что множество атлетов находится в безнадежном положении: они знают, что более сильные атлеты получают более высокий результат, и они понимают, что их “силовые” тренировки не дают нужной отдачи.

Поэтому они принимают стероиды. Это происходит в силу того, что стероиды работают эффективно, а также по причине того, что их использует подавляющее число

атлетов высоких достижений, и еще потому, что они рискуют слишком многим, если *откажутся* от приёма. Причина еще и в том, что *вы должны показывать требуемый уровень силовых возможностей для того, чтобы получать заработную плату.*

Но что, если тренеры по силовой и кондиционной подготовке смогли бы сделать их сильнее с большей степенью эффективности? Что если процесс качественной подготовки молодых атлетов начинался бы прямо в старшей школе и продолжался бы всю спортивную карьеру? Что, если каждый линейный и лайнбекер (игроки защитного амплуа) в NFL смогли бы присесть, как минимум, 550 фунтов (250 кг) ниже параллели, потянуть, как минимум, 600 фунтов (270 кг) и пожать стоя собственный вес + 50 фунтов (22 кг) сверху в результате правильно построенного систематического силового тренинга, и, что самое главное, без использования стероидов? Для атлетов рассматриваемого уровня подобный результат не является выдающимся и не отражает выраженный акцент на силовой подготовке. Более того, для атлетов указанного уровня представленные результаты должны являться *базой* подготовки, и их следует достигать путем тренинга, поскольку это *воплне реально.*

Прирост в силе оценивается опытным путем посредством перемещения заданного отягощения в рамках требуемой амплитуды движения. Полноамплитудные приседы, тяги, жимы стоя и лежа являются очевидным мерилем прогресса, и при этом, позволяют атлету работать со все более значительными отягощениями, и, тем самым, развивать свою силу. Указанные базовые упражнения со штангой потенциально позволяют совершенствоваться в течение долгих лет, выступая в качестве совершенно логичной основы программы силовой подготовки.

Однако, принимая во внимание факт того, что с недавних пор акцент с реальной работы в направлении силовой подготовки переместился на танцевальные процедуры, я сомневаюсь, что в ближайшем будущем что-либо изменится к лучшему. Необходимо признать, что сейчас для профессии специалиста по силовой и кондиционной подготовке наступают темные времена, и слишком многие каждую неделю придумывают новые отговорки для того, чтобы отказываться от использования становой тяги в силовой работе. Главные тренеры, специалисты по силовой подготовке, их помощники и множество атлетов купились на эту уловку, согласно которой “функциональный” лучше, чем сильный.

Не понимая того, что это неправда, многие атлеты стали принимать стероиды. Когда-нибудь, будут найдены виновные и все будет расставлено на свои места. Однако, до наступления этого времени, каждый раз, когда вы будете слышать об профессиональном атлете, который принимает стероиды, вспомните и поразмышляйте о важности силы для упоминаемого атлета в том виде спорта, которым он занимается, а также о том, каким образом стероиды получили столь широкое распространение и подменили собой эффективный тренинг, который следовало бы рассматривать в первую очередь.

*Версия данной статьи была опубликована на ресурсе PJ Media 4 марта 2015 г.*